

Met *traaktmij* willen we een lans breken voor benaderingen die relevant zijn voor trauma en ons inziens onvoldoende bekendheid genieten. In dit nummer behandelen we onder andere eutonie.

Eutonie ontstond in de eerste helft van de 20ste eeuw, onder impuls van Gerda Alexander (1908). Als twintiger was ze vanuit haar muzisch-ritmische vorming gefascineerd door beweging. Omdat ze werd geconfronteerd met gezondheidsproblemen, ging ze op zoek naar een levenswijze die haar spieren minder belastte en minder energie kostte. Door te experimenteren met spanningsbalans vond ze een economische natuurlijke bewegingsmethode en ontdekte ze een belangrijk verband tussen 'gevoelde' beweging en mentale processen. In 1957 noemde ze deze methode 'eutonie'. Via haar school in Kopenhagen werden eutoniepedagogen op weg gezet om zelf verder te blijven zoeken naar een gezonde harmonische lichaamsspanning. Eutonie ontwikkelde zich vooral in Denemarken, Duitsland, Zwitserland, Frankrijk, België, Canada en Zuid-Amerika. In 1987 werd eutonie door de World Health Organization officieel erkend.

Hannelore Scharing (1925), werkzaam als ademtherapeute in het Zwarte Woud, ging een eigen weg en richtte in 1975 haar school 'Atem, Rhythmus und Bewegung' op. Sommigen van haar leerlingen zijn werkzaam in Vlaanderen en Nederland. Ondertussen had Gerda Alexander haar methode in 1969 in Leuven voorgesteld.

Eutonie in Vlaanderen: Therese Windels (1936), docente aan het Hoger Instituut voor Lichamelijke Opvoeding en Kinesitherapie, de 'Parnas' in Brussel, volgde de opleiding in Kopenhagen. Vanaf 1973 introduceerde zij eutonie in Vlaanderen, in het vormingswerk voor volwassenen. Op vraag van gemotiveerde cursisten werd in 1989 de vzw Vlaamse Eutonie School (VES) opgericht. Jenny Windels (1925) heeft baanbrekend werk verricht rond eutonie bij kinderen.

De vzw Vlaamse Eutonie School leidt mensen op tot eutoniepedagoog^{ves}. Haar werkwijze integreert de benadering van Gerda Alexander en van Hannelore Scharing. Bovendien verbindt zij de rijke inzichten van Godelieve Denys-Struyf (1931) over de spierkettingen GDS met de inzichten vanuit de psychogenese en de neurowetenschappen. Hierom en omwille van haar pedagogische doelstellingen en methodiek neemt de Vlaamse Eutonie School in het eutonielandschap een bijzondere plaats in. Renild Van den plas sprak met de redactie van *traaktmij* over haar eutonie ervaring.



RECENSIE

Stilstaan bij trauma, Vivian Broughton, 2016

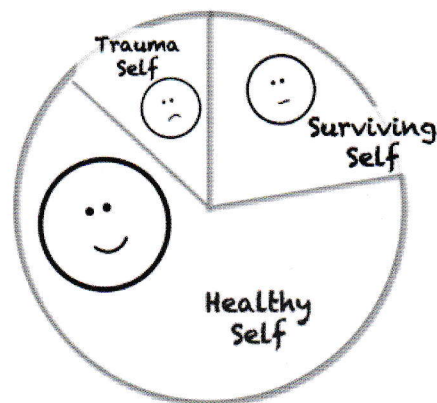
Trauma is niet enkel een moeilijk bespreekbaar thema omwille van het taboe en onze neiging het pijnlijke te vermijden. Het is ook in de meer letterlijke zin *moeilijke materie*. Het is dan ook een echte kunst om de misvormende invloed van trauma op onze ontwikkeling zodanig te schetsen dat de lezer het begrijpt en tegelijkertijd zichzelf begrepen voelt. Vivian Broughton beheerst deze kunst als geen ander. Haar taalgebruik is helder en precies, maar tegelijkertijd is de toon warm en uitnodigend. Precies die combinatie zorgt ervoor dat we complexe zaken beginnen te begrijpen én de bereidheid ontwikkelen om ze op onszelf toe te passen en zo tot zelfbegrip te komen.

In *Stilstaan bij trauma* geeft Vivian Broughton in de eerste plaats een heldere uiteenzetting over het ontstaan van trauma. Daarbij grijpt ze terug naar het traumamodel van dr. Franz Ruppert, dat ervan uitgaat dat de eenheid van de persoon door een ingrijpende gebeurtenis opgegeven wordt voor een driedeling: een gezond deel, een overlevingsdeel en een afgesplitst deel waarin de trauma-ervaring besloten ligt. Het is de verdienste van dit model dat het een helder beeld geeft van de impact van trauma en tegelijkertijd onmiddellijk kan teruggekoppeld worden naar het beleevingsniveau: in welk deel bevind ik me nu? Het is een theoretisch model én tegelijkertijd een praktische handleiding.

In tweede instantie biedt *Stilstaan bij trauma* een toegankelijke inleiding tot de traumaverwerkingsmethode van dr. Franz Ruppert. Deze methode berust op de therapeutische kracht van spiegeling en resonantie. Cliënten formuleren het thema waarrond zij willen werken in een zin en onderzoeken vervolgens de onbewuste betekenislagen van dit 'verlangen' door de woorden uit die zin te laten resprenteren door andere mensen. Dit *tableau vivant* biedt de cliënt een inzicht in zichzelf en kan de aanzet geven tot een stapsgewijze integratie van ingrijpende gebeurtenissen, ook wanneer die teruggaan op erg vroege ontwikkelingsfasen.

Stilstaan bij trauma is een belangrijk boekje omdat het zo helder geschreven is en toch nooit belerend of vereenvoudigd overkomt. Dat maakt het tot een ideale inleiding tot trauma voor mensen die lijden aan therapievrees.

De illustraties van Karen McMillan verdienen een aparte vermelding.



Stilstaan bij trauma, Vivian Broughton
Uitgeverij Mens!, 2016 - € 16,90

De redactie van *traaktmij* en Uitgeverij Mens! schenken 2 exemplaren van het boek 'Stilstaan bij trauma, Vivian Broughton, 2016' ter gelegenheid van het debuutnummer van *traaktmij*. Doe mee met de loting en mail je naam, adres, telefoonnummer en 'STILSTAAN' voor 15/03/2017 naar de redactie van *traaktmij* op boekenwedstrijd.traaktmij@gmail.com.

Wedstrijdreglement: www.traaktmij.be.
De winnaars worden persoonlijk verwittigd.

Eutonie

Herstel voor het rouwende lichaam

GEZONDHEID

traaktmij 2017/1



Foto: Jill Penton

RENILD VAN DEN PLAS

Renild Van den plas was vele jaren actief in het jeugd-, vormings-, en vrijwilligerswerk: vrouwenorganisaties, derde wereldorganisaties en zelfhulp- en lotgenoten-groepen na zelfdoding. Ze kreeg intensieve vorming en opleiding in PRH: persoonlijkheidsvorming.

In deze tekst schetst ze haar persoonlijke ervaringen met eutonie en beschrijft ze wat de methode zoal inhoudt.

www.eutonie-kempen.com - www.eutonie.info

Het volledige werk kan verkregen worden via

Referentiecentrum Rouw - DE KANTELING:

info@dekanteling.be of via renild.vdp@gmail.com

'Na de zelfdoding van één van mijn zonen in 2002, begon ik in 2004 aan de opleiding tot eutoniepedagoog. Daarvan vermoedde ik dat het de enige manier zou kunnen zijn, om die 'aardbeving' te boven te komen. In 2008 maakte ik mijn eindwerk: 'Sterven is opnieuw geboren worden: eutonie als handreiking bij een verlieservaring'. In dit werk probeer ik de weg die ik gedurende 4 jaar aarzelend ben gegaan, te ordenen. Het wordt een bijzonder intiem gebeuren van terugblikken op en integreren van een proces dat mij terug tot leven heeft gewekt, nadat de grond compleet onder mijn voeten weggeslagen was.

Het aanvatten van het schrijven van het werk bleef ik altijd weer uitstellen. Mijn ervaringen met 'rouwen' en met 'eutonie' waren zo uitgebreid én complex dat ik niet wist waar te beginnen. In beide thematieken is er immers een grote verwevenheid van verschillende deelaspecten. Bovendien was er IN mij nog een andere, subtielere, weerstand: ik had het moeilijk om zwart op wit te erkennen wat eutonie in mijn lichaam en in mijn leven betekend had. De blik richten op 'groei' en 'nieuw leven' betekende immers ook dat ik dan 'afscheid' zou moeten nemen van mijn rouwproces.... dit voelde aan als een nieuw rouwproces. Eens ik door had dat dit de spelbreker was, durfde ik beginnen aan het uitschrijven van mijn levensverhaal: zowel de verlies-ervaringen als de wegen die geopend werden, met uitzicht op groei én nieuw leven. Ik ben op zoek gegaan naar de vruchten van het eutoniewerk in mijn lichaam en in mijn leven. De herfst, met de rijpe vruchten die een kiem van nieuw leven in zich dragen, is voor mij telkens beloftevol. Het is een bewijs dat levenskracht onuitputtelijk is. 'Herfst' doet appèl op mijn vertrouwen dat er – hoe dan ook – weer een nieuwe lente in 't verschiet is.

Op eenzelfde manier is eutonie voor mij beloftevol... ondanks de moeizame en soms pijnlijke weg van voelen en doorvoelen, is er het telkens opnieuw ervaren dat er nieuw leven mogelijk is.

Graag wil ik andere mensen laten kennismaken met deze waardevolle lichaamspedagogie, die 'bijna ongemerkt' in mij een enorm herstel- en groeiproces teweeg heeft gebracht. Een proces dat nooit stopt en mij nog dagelijks verrijkt.

Op welke manier spreekt eutonie het lichaam aan?

In kleine groepen of individueel neemt de eutoniepedagoog je stapsgewijs mee in het verkennen en (her)ontdekken van je lichaam. Tijdens een cursus wordt niets voorgedaan. Oefeningen, houdingen en bewegingen worden je door de eutoniepedagoog 'aangezegd': je wordt uitgenodigd om ze op je eigen manier en op je eigen tempo te 'belichamen'. En je hoeft niet lenig, topfit of blessurevrij te zijn om mee te kunnen doen.

Al na enkele lessen kun je naar eigen behoefte en op je eigen tempo eutonie in praktijk brengen. Eerst thuis op je matje, gaandeweg ook op je werk en wanneer je onderweg bent. Ook als een oefening aanvankelijk onaangenaam voelt kan dat leerzaam zijn: je eigen (fysieke) grenzen herkennen en respecteren is niet altijd makkelijk. Eenvoudige materialen en hulpmiddelen zoals bamboestokjes, balletjes, een houten blok, kastanjezakjes, ... helpen om de gevoeligheid van de huid te wekken. Ze stimuleren een waarnemend voelen. Vervolgens leer je de tonus in bepaalde lichaamszones vast te stellen. Meestal zit of lig je tijdens deze ervaringsmomenten op een wollen mat op de grond. De druk van de grond op je lichaam zegt namelijk iets over je globale of lokale tonus. Je ontdekt de grond als een dragende en veilige werkelijkheid. Je zelfwaarneming en zelfkennis worden groter en je gaat hierbij ook letterlijk 'tot op het bot'. Je ontdekt je skelet als een dragende structuur waarop je altijd en overal mag vertrouwen. Je ontvankelijkheid wordt groter en je draagkracht en veerkracht ontwikkelen zich.

Al na enkele lessen kun je naar eigen behoefte en op je eigen tempo eutonie in praktijk brengen. Eerst thuis op je matje, gaandeweg ook op je werk en wanneer je onderweg bent. Ook als een oefening aanvankelijk onaangenaam voelt kan dat leerzaam zijn: je eigen (fysieke) grenzen herkennen en respecteren is niet altijd makkelijk.

Les na les, ontmoeting na ontmoeting, ervaring na ervaring (ook thuis) leer je om in andere omstandigheden gericht en zorgvuldig contact te behouden met je lichaam. Zo ontwikkelt zich gaandeweg een natuurlijke en flexibele lichaamstonus die continu afgestemd is op je onmiddellijke omgeving. Het eigen lichaam kan weer toegeëigend worden. Dit leidt tot een nieuwe grondhouding bij het liggen, zitten, staan, gaan en bewegen. Dagelijkse handelingen worden hierdoor soepeler en moeitelozer. Tegelijk beweegt ook de grondhouding mee van hoe je in het leven staat. Het hele traject is een intensief maar ongedwongen bewustwordingsproces, ervaringsgericht en inzetbaar in het dagelijkse leven.