



# Eutonie werkt écht!

## Wat werkt voor topsporters en topdansers, moet ook voor ons werken!

Mijn zus Agnes was een van de laatste patiënten die polio kreeg in haar been, weliswaar in een lichte vorm, maar toch erg genoeg om het haar niet gemakkelijk te maken. Door de polio was dat been slecht doorbloed. Met het ouder worden kreeg ze daar osteoporose met meerdere breuken en zéér lange revalidaties tot gevolg. Haar heup bezorgde haar uiterst pijnlijke en slapeloze nachten. Uitzicht op wéér een operatie deed haar zoeken naar alternatieven. Zo kwam ze bij eutonie terecht. Tijdens haar eerste intensieve cursus van een week, sliep ze al door. Na nog meer sessies kan ze beter stappen, en gaat ze pijnloos door het leven. Naast de klassieke behandelingen, inclusief kine-

zweert Agnes bij eutonie. Mijn andere zus Lutgart, die ook zwaar sukkelt met heup en knie, is eveneens de weg van eutonie opgegaan. Ze vertelt dat de lesgever, na meerdere sessies, haar been mm per mm kwam opheffen tot in een hoek van 90 graden, terwijl haar hele heup- en kniegewricht geen pijn deed, iets wat vroeger onmogelijk was! 'Spectaculair!' Zo zei ze. En zo wilde ik er meer over weten en heb ik het geluk gehad dat ik zelf enkele lessen mocht volgen.

### Maar van waar komt eutonie?

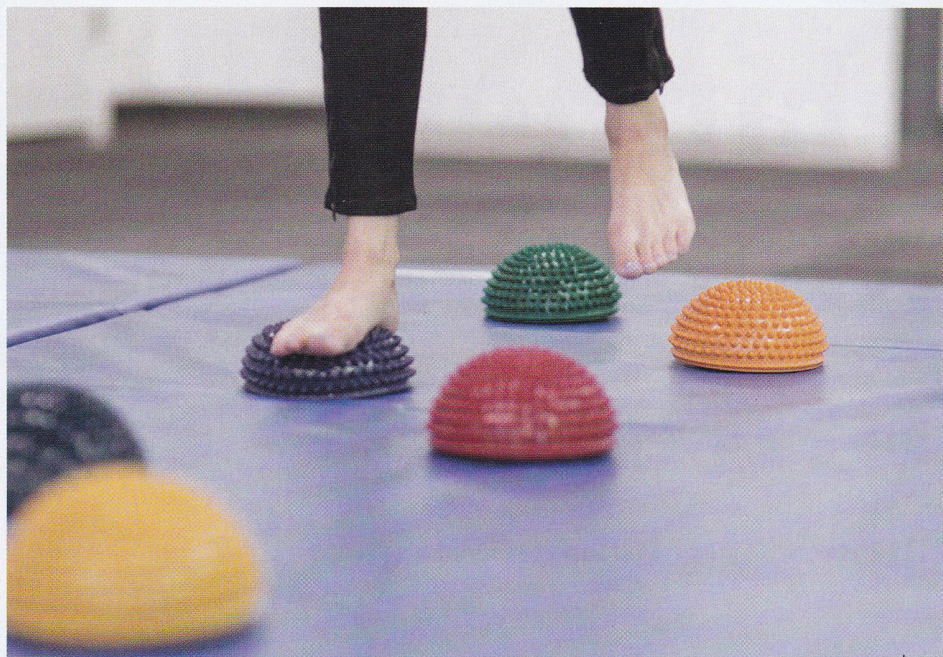
*Gerda Alexander*, een Deense lichaamspedagoge,

iedereen heeft er baat bij: jong en oud, kantoorwerker, zakenvrouw, muzikant, trucker of kunstenaar, ... Het werkt voor mensen met zware fysieke trauma's, RSI, CVS, chronische aandoeningen, artrose, hernia's, migraine en andere pijnen, voor bedlegerigen, ernstig zieken, post-operatief, ... Je lichaam wordt soepel, pijnen kunnen verminderen of verdwijnen. En doordat eutonie lichaamswerk is dat effect heeft op lichaam én geest, werkt het ook bij burn-out, innerlijke conflicten, onrust, depressies, pre- en postnataal, ... Kortom, het is goed voor iedereen en het zou in alle school- en opvoedingsprogramma's moeten ingelast worden! En neen, het is géén kwakzalverij of wondermiddel, géén religie of zinsbegoocheling, het werkt écht!

TEKST

Mimie Soete-Verhaert

begon uit noodzaak met een eigen methode, eutonie, om zwaargekwetste mensen met fysieke problemen te helpen. Het is een oefentherapie om de levenskwaliteit te verhogen. Door de jaren liet zij zich beïnvloeden door andere gelijkaardige methoden die de hare aanvulden. In 1969 kwam Gerda Alexander haar pedagogie voorstellen in België. *Thérèse Windels*, licentiaat Lichamelijke Opvoeding, was daar aanwezig en dat werd haar redding. Haar carrière was immers bij het begin gefnuikt door een zwaar ongeval, met ernstige voetletsels. Na vier jaar training, o.a. in Denemarken, startte ze met eutonie in België.



lijking. Bij eutonie begin je met jezelf te leren voelen, van binnen in, maar ook wat van buiten binnenkomt, elk detail, met je voeten in rust, in beweging. Je leert met je huid te voelen als omhulling en als grens. Je leert bewust aanraken: wat ik aanraak, raakt mij ook aan. Je leert contact te leggen met wat buiten jezelf ligt. Er is een voortdurende wisselwerking tussen je lichaam en je omgeving en het besef van je lichaamsgrens. De cursus evolueert via raakvlakken en comfort tot botbewustzijn (leren steunen op je skelet, je grenzen bewaken, op tijd stoppen, ...) naar correct en pijnloos bewegen.

Omdat ik een beetje afweet van relaxatie en invoelen (autogene training), waren mijn verwachtingen van mijn eerste proefsessie niet hoog, maar mijn ogen zijn wél opengegaan. Het concrete waarnemen van je lichaam, of een deel ervan, is niet gemakkelijk omdat je zo gemakkelijk afgeleid wordt. Je wordt uitgenodigd om jezelf te bevragen: wat voel ik? Wat voelt minder goed? Wat voelt beter? Voor sommigen gaat het te traag, maar voor mij ging het soms te snel, omdat ik met mijn focus niet kon volgen. Achteraf had ik wel een goed gevoel en ik kijk uit naar de volgende les!

Eutonie is géén *quick-fix*. Het gaat traag, want je doorloopt een heel traject. Het is vormend en het beoogt duurzame veranderingen. Voor veel mensen is het niet evident om zo veel tijd en ruimte te geven aan zichzelf, aan lichaam en geest, om in alle rust tot vertragen en verstillen te komen. Zorgen voor de ander is met de papelepel ingegeven, zorgen voor jezelf, met aandacht en respect, zijn we op veel vlakken kwijtgeraakt. Eutonie kan diepgaand en deugddoend inwerken op de gehele mens. Het goede is dat het lichaam ook positieve ervaringen onthoudt, en daarmee kan je telkens weer verder werken. En de schitterende resultaten bewijzen dat die langzame weg de moeite waard is!

Dank aan Agnes en Lutgart Verhaert en Renild Van den Plas

Meer info:  
[www.eutonie.info](http://www.eutonie.info)

## Eutonie

Eutonie komt van het Grieks, en betekent letterlijk: de juiste spanning, de goede tonus. Voor haar eutonie vertrekt grondlegger en lichaamopedagoge Gerda Alexander vanuit een onbevooroordeelde zelfobservatie en een permanente zelfwaarneming. Die leiden tot een grote alertheid en scherpzinnige waakzaamheid, wat resulteert in duurzame zelfzorg. De sessies zijn een moment van onthaasting, stilte en herbronning. Dat kost tijd: iets wat men tegenwoordig niet meer heeft, maar wat wél nodig is. En het effect ervan is ongelooflijk!

Thérèse Windels ontwikkelde haar eigen manier van werken, ook beïnvloed door andere methoden die daar bij aanleunen. In tegenstelling tot de huidige dualiteitstrend van het lichaam tegenover de geest, gaat zij uit van een veel grotere eenheidsbeleving. Zij wil de mensen opvoeden vanuit en tot hun lichamelijke realiteit. Ze leert de mensen aandachtig, tastend voelen, eerst op

verschillende plaatsen van hun lichaam, dan met kleine bewegingen, steeds invoelend, die vrij en natuurlijk worden. Dat bewust lichaamswerk leidt tot een dieper inwerkende orgaan-gymnastiek. Zij legt de nadruk op spierkettingen en psychogenese.

Binnen de *Vlaamse Eutonie School* wordt de eutoniepedagogie steeds op dezelfde manier onderricht, maar iedere pedagoog legt verschillende accenten, en past zich aan de noden van ieder individu aan, ook in cursusverband. De vijf doelstellingen die men beoogt zijn de volgende:

1. het streven naar een ervaring van moeite-loosheid en lichtheid van beweging;
2. de zorg voor een goede lichaamshouding;
3. de verkenning en creatieve vormgeving van de eigen doorvoelde beweging;
4. aandacht voor nawerking en innerlijkheid tot op de diepere lagen;
5. een reeks voor houdings- en bewegingscontrole.

Eutonie wordt wel eens 'westerse yoga' genoemd. En in het begin lijkt het er wel een beetje op. Yoga is een fysieke activiteit die inwerkt op lichaam én geest. Maar daar stopt de verge-