

# Eutonie leert je luisteren naar je lichaam

Euh ... wat?

Eutonie is een zachte, ervaringsgerichte, down-to-earth lichaamsmethode waarbij ieders eigenheid, tempo en intentie gerespecteerd worden. Dit lichaamswerk helpt je om onnodige spierspanning, opgehoopte moeheid en pijn gemakkelijker en deugdzaam los te laten.

Het woord 'eutonie' is afgeleid van het Griekse 'εὐτονος' [éw-tonos] en betekent letterlijk een goede, een zo optimaal mogelijke spanning.

Deze westerse lichaamspedagogie is sinds 1987 erkend door de Wereldgezondheidsorganisatie en vertrekt van het inzicht dat in je lichaam en geest een natuurlijke spankracht aanwezig is. Dankzij zijn natuurlijke intelligentie kan het lichaam adequaat reageren op allerhande veranderingen.

Je lichaamstonus is nauw verbonden met je levensverhaal: zowel je geschiedenis als je leven hier en nu hebben een invloed op de spanningsbalans. Door allerhande gebeurtenissen en ervaringen kan je balans uit evenwicht raken: te veel werkdruk, moeilijkheden binnen een relatie, ziekte, vermoeidheid, stress, innerlijke onzekerheid, verlies en rouw, verandering in leefomstandigheden. Het is mogelijk dat je hierdoor fysieke en/of psychische klachten krijgt. Door eutonie leer je anders omgaan met spanning om je gezond-

heid en levenskwaliteit te verhogen. Je leert naar binnen en naar buiten voelen en bewust aanwezig zijn in je lichaam. De zorgvuldig opgebouwde eutonische oefeningen vertrekken vanuit de samenwerking tussen spieren, het skelet en het zenuwstelsel. Eutonie ondersteunt en activeert het natuurlijk lichaamsherstel. Dat vraagt de tijd die nodig is. Niet erg, want trage veranderingen zijn vaak ook de meest duurzame!

## Cursussen in kleine groepen

De werkwijze die gebruikt wordt in eutonie helpt je om onnodige en belastende spanning in je lichaam op te sporen. Tijdens een cursus leer je om die spanning af te bouwen.

Je leert bewegings- en houdingsoefeningen die van pas komen in het dagelijks leven. Er wordt daarbij rekening gehouden met eventuele lichamelijke beperkingen of blessures. Je hoeft dus niet lenig of fit te zijn om deel te nemen.



In kleine groepen neemt de eutoniepedagoog je stapsgewijs mee in het verkennen en (her)ontdekken van je lichaam. Liggend op een eutonimat leer je stapsgewijs om de spanningstoestand in bepaalde lichaamszones vast te stellen.

In kleine groepen neemt de eutoniepedagoog je stapsgewijs mee in het verkennen en (her)ontdekken van je lichaam. Tijdens een cursus wordt niks voorgedaan. Oefeningen, houdingen en bewegingen worden je 'aangezegd': je wordt uitgenodigd om deze op je eigen manier en in je eigen tempo te mee te maken. Liggend op een eutonimat leer je stapsgewijs om de spanningstoestand in bepaalde lichaamszones vast te stellen.

Ieder kan op z'n eigen manier en tempo deelnemen aan een cursus. Er wordt geen enkele (sport)prestatie verwacht, geen moeten, integendeel. Wanneer een oefening voor jou onaangenaam wordt, stop je deze oefening. Juist dát is soms erg moeilijk: je eigen (fysieke) grenzen respecteren.

Tijdens een cursus zet de eutoniepedagoog je op weg om zelf bewuster vast te stellen wat weldoend is voor je lichaam. Tegelijk leer je ontdekken wat roofoefening pleegt op je organisme. Soms wisselen we daarover kort uit. Ben je geen prater, geen probleem.

Het geheel is een intensieve maar ook ongedwongen cursus, ervaringsgericht en bruikbaar.

"Het was super! Ik heb er geen andere woorden voor. Het doet je voelen en denken veranderen. Je leert bewuster omgaan met lichaam en geest." V.D.C.

## Preventieve gezondheidszorg

Deze lichaamspedagogie is niet alleen bestemd voor wie iets 'mankeert': ook als je gezond bent, kunnen het ontwikkelen van een nieuwe lichaamssensibiliteit, een betere zelfwaarneming en een juistere spanningstoestand vruchtbaar en betekenisvol zijn.

Wie de eigen lichaamssignalen, het eigen ritme en de eigen grenzen beter en sneller aanvoelt, wint immers aan fysieke en psychische draagkracht, veerkracht en standvastigheid. Door een betere zelfwaarneming en een juistere lichaamstonus zorg je beter voor je lichaam, en dus voor jezelf. Zo voorkom je vermoeidheid en pijn! De specifieke werkwijze zorgt er ook voor dat de draaimolen in je hoofd stilvalt. Je ervaart meer rust en weldaad.

Dankzij eutonie zorg je dus beter voor je eigen lichamelijke en geestelijke gezondheid.

## Voor wie?

### > Voor wie soepel oud wil worden

Eutonie is een zachte en eenvoudige manier om je gewrichten soepel te houden. Ongeacht je leeftijd!

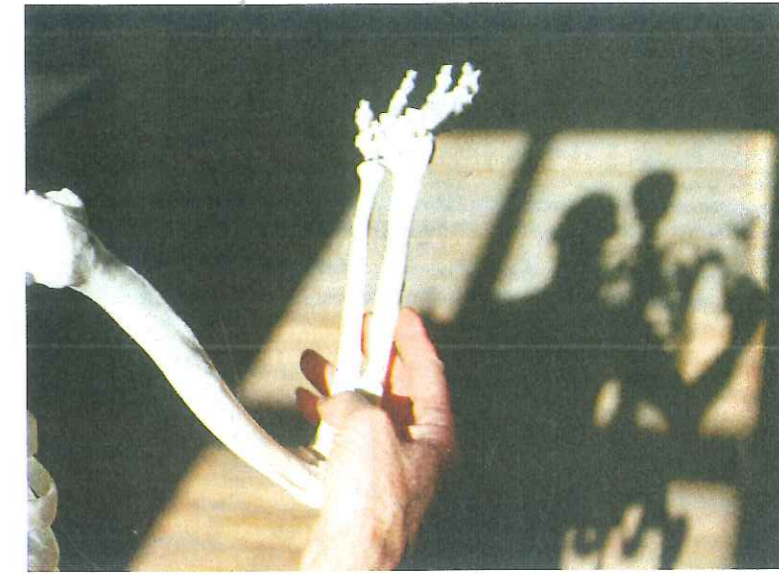
Omdat je dankzij eutonie beter gebruik leert maken van je lichaam, ben je langer in staat om zonder hulp te gaan zitten en rechtop te komen. Tijdens een cursus leer je bijvoorbeeld hoe je met zo min mogelijk moeite opstaat uit bed. Daardoor verhoog je je kans om langer zelfstandig te blijven.

Ontspanning is nooit louter spierontspanning. Ontspanning werkt ook in op je beleving, je zelfvertrouwen, je hele gedrag. Sommige cursisten spreken bijvoorbeeld over 'aandachtiger en bewuster aanwezig zijn in elk moment'. Anderen getuigen over 'beter grenzen aanvoelen en ze duidelijker durven communiceren'.

### > Voor wie stress, angst, burn-outklachten heeft en rust zoekt

Het is niet verwonderlijk dat stress, angsten en burn-outklachten problemen van deze tijd zijn: de huidige samenleving steunt op pijlers als presteren, ambitie, goed voorkomen en materiële welstand.

Steeds meer mensen willen iets veranderen aan hun jachtige leven. Ze willen onthaasten. De aandachtige traagheid waartoe eutonie uitnodigt, beantwoordt aan deze vraag en heeft vaak verrassend snel effecten op de algemene lichaamstonus.



Door eutonie kan je dus een juistere zorg opnemen voor je eigen comfort. Je leert je manier van zitten, bewegen, sporten, staan en gaan bijsturen.

Traag voelend bewegen, liggend op een mat, verlaagt de lijfelijke spanningstoestand. Daardoor kan je tijdens én na een sessie diepe rust ervaren.

"Het is een traag proces dat je moet integreren in je leven en daar geloof ik in. Alle goede dingen nemen veel tijd, anders ben ik het direct kwijt. Hoe goed de cursus ook is die mij wordt aangeboden, het zijn parels voor de zwijnen omdat het enkel binnenkomt langs mijn verstand en zich niet verspreidt in heel mijn lijf. En dat is wat eutonie wél doet. Door altijd maar te herhalen weet je lichaam onafhankelijk van je verstand hoe het moet reageren en hoe het de juiste spanning kan vinden. Je zou haast kunnen zeggen dat de psychologie van de biologie slimmer is dan de constructies van ons denken." H.C.

### > Voor wie moeitelozer wil zitten, bewegen, sporten, staan en gaan

Als je vaak zit, is een lichaamsvriendelijke zithouding belangrijk. Daarom krijg je tijdens een cursus eutonie uitleg over welke houdingen gunstig zijn voor je lichaam.

Maar belangrijker: je verfijnt je zelfwaarneming en ervaart wat voor jou een goede zithouding is. Resultaat is dat je na een half uurtje zitten (bijvoorbeeld op het werk) letterlijk voelt dat je beter even rondstapt.

Door eutonie kan je dus een juistere zorg opnemen voor je eigen comfort. Je leert je manier van zitten, bewegen, sporten, staan en gaan bijsturen.

### > Voor wie chronisch pijn heeft

Eutonie kan verlichting brengen bij rugpijn, nek- en schouderpijn, spanningshoofdpijn, artrose en andere soorten reuma of gewrichtspijn, chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) en fibromyalgie. Waar fysieke pijn zich heeft vastgezet, vind je dankzij deze methode een weg om weerstanden beetje bij beetje los te laten, grenzen wat te verleggen en nieuwe bewegingsmogelijkheden te beleven.

De pijn niet meer bevechten maar ermee op weg gaan, daar nodigt eutonie toe uit.

Meer info en het cursusaanbod eutonie vind je op de website van de Vereniging voor Eutonie vzw: [www.eutonie.info](http://www.eutonie.info)