

# Zachtjes bewegen met eutonie

'Luister naar je lijf.' Dat is de boodschap die eutonie er geduldig in slijpt met bewegingsoefeningen. Alsmear meer artsen raden het aan tegen stress en andere beschavingsziekten.

— Door Peter Van Dyck

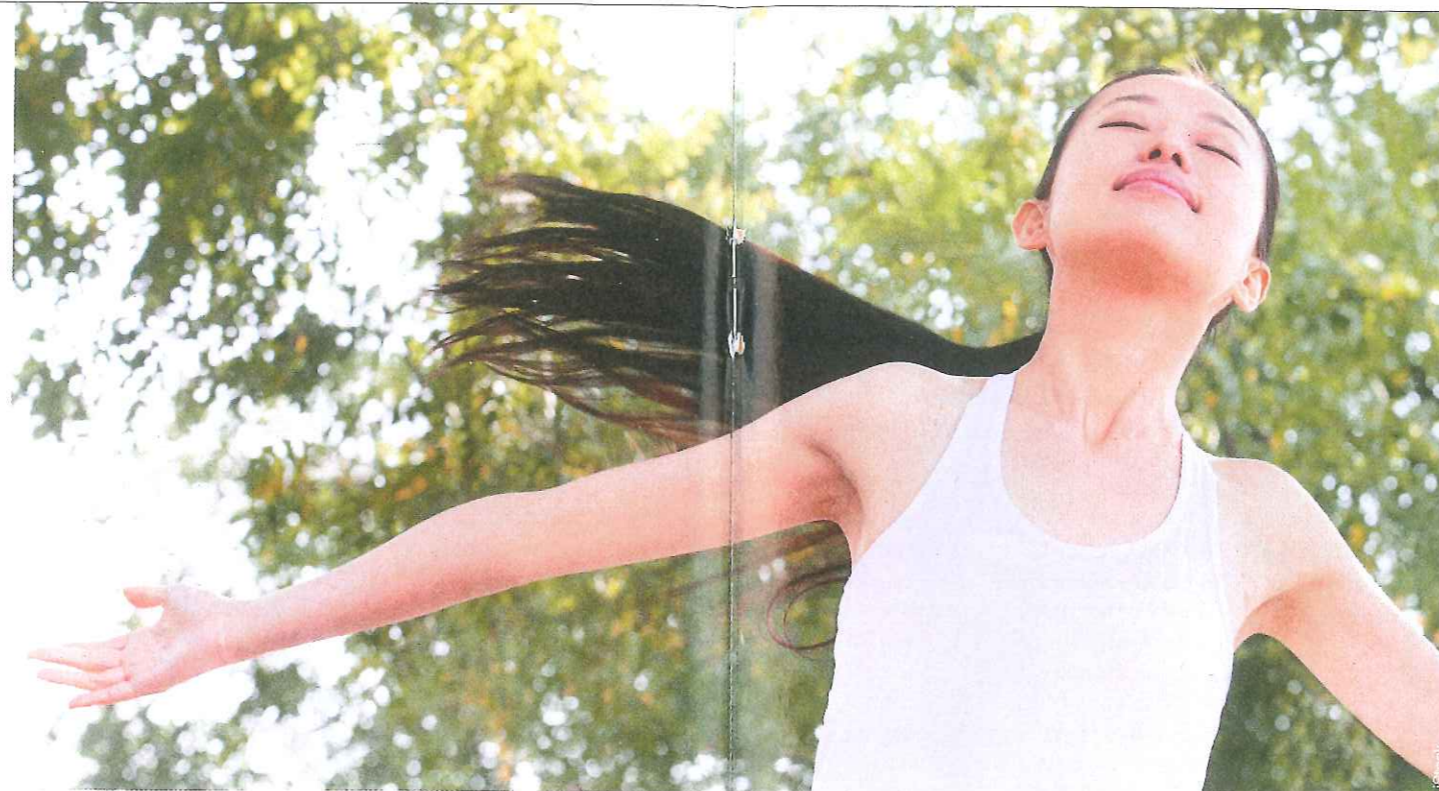
**O**f mijn stoel niet verhoogd moet worden? De eutoniedagoog in Renild Van den plas komt meteen naar boven wanneer ik haar en haar collega Marnic Clarys ontmoet. De twee staan stil bij facetten van ons lichaam waarop de meesten onder ons geen acht slaan.

Het centrale idee van eutonie is dat de spierspanning altijd in overeenstemming zou moeten zijn met de activiteit die je uitvoert. Koken, de vaat doen, slapen... er zijn dagelijkse voorbeelden te over van situaties waarbij we onnodig investeren in spiertonus. "Wat je bijvoorbeeld veel ziet, is dat mensen hun schouders optrekken als ze typen", zegt Marnic Clarys. "Of kijk naar hoe sommige mensen in de auto zitten. Het verkeer brengt natuurlijk veel stress teweeg, maar het kan niet de bedoeling zijn dat je na een rit totaal verkrampt uit je auto stapt."

## Op de harde grond

De eutoniedagogen waarschuwen wel dat hun bewegingsmethode geen tovermiddel is. Je maakt het je niet in een-twee-drie eigen. Hun cursussen bouwen stapsgewijs een ander lichaamsbewustzijn op. De allereerste opdracht is je huid als je grens ervaren. "Dat doen we onder meer door een zacht balletje over je arm te laten rollen", legt Clarys uit. "Het gevolg is dat je die ene arm meer gaat gewaarworden dan de andere. Dat kan confronterend zijn; je komt letterlijk jezelf tegen. Mensen komen zo tot het besef dat ze hun lichaam zijn."

Volgende stap is dat je je, gelegen op een dunne mat, concentreert op de zones waar je lichaam de grond raakt.



Voel je hoe de zwaartekracht daarop inwerkt? Kun je een comfortabele houding vinden? "Soms merk je dat mensen louter omdat het zoveel deugd doet in slaap vallen, ondanks de harde grond waarop ze liggen", vertelt Renild Van den plas. "Door in het raakvlak tastend het contact met de mat en de grond te zoeken, kun je langzaam gewaarworden dat de grond ondersteuning biedt. Als het lichaam zich gesteund voelt, registreert het brein: dit is veilig, ik kan ontspannen."

## Ook voor senioren

Al vertrekken de eutoniedagogen van anatomische wetmatigheden, toch komt het er vooral op aan dat de cursisten zelf aanvoelen wanneer ze hun lichaam aan het (over)belasten zijn. Logisch gevolg is dat eutonie rekening houdt met kwetsuren en lichamelijke beperkingen. "Je hoeft helemaal niet fit te zijn voor eutonie", stelt Marnic Clarys. "Ouderen kunnen perfect meedoen. We leren hen bijvoorbeeld vanuit een zittende positie recht te komen door zich op de voeten af te duwen in plaats van zich op te trekken. Dat laatste gaat soms niet meer zo vlot als je 80 bent. Eutonie kan mensen helpen om zo lang mogelijk autonoom te blijven."

Anders dan bij andere vormen van bewegingsleer, zoals yoga, doen eutoniedagogen nooit oefeningen voor. Renild Van den plas: "Wij verkiezen een zachte vorm van begeleiden. Bij ons draait het niet om weten en kunnen, het gaat erom je lichaam te leren waarnemen. We leren mensen hun lichaam te lezen. Door vast te stellen dat een voet in zijn botstructuur 3 belangrijke steunpunten heeft, wordt de beleving van gaan en staan daarna helemaal anders."

*"Eutonie werd een manier om te onthaasten, hoewel dat initieel helemaal niet mijn doel of verwachting was."*

## Mentale rust

Hoewel eutonie staat voor trage, duurzame verandering, getuigen cursisten dat ze al na één sessie verbetering voelen: ze slapen beter, krijgen meer eetlust (omdat het neurovegetatieve systeem geprikkeld wordt), worden zich veel bewuster van hoe ze bewegen. Het kweken van een groter zelfbewustzijn leidt bovendien tot meer mentale rust. "In sectoren met veel burn-outs, zoals de zorgberoepen en het onderwijs, komt er zo veel af op mensen dat ze zichzelf verliezen", weet Renild Van den plas. "Het is de kunst – en daar werken wij in ons vormingstraject naartoe – om bij jezelf te blijven."

Het menselijke lichaam heeft zelfregulerende systemen. Denk maar aan het zelfhelend vermogen van de huid na een snijwonde. Dat je door te bewegen een betere doorbloeding krijgt en zodoende minder kans op ontstekingen is zo'n ingenieus innerlijk systeem dat ons beschermt. Zo stimuleert eutonie ook het parasympathische zenuwstelsel, dat de organen zodanig beïnvloedt dat het lichaam in rust en herstel kan komen. Stilaan gaan in de medische wereld dan ook stemmen op, zoals die van de vooraanstaande kinderarts Michaela Glöckler, om patiënten actiever te betrekken bij het genezingsproces.

Van den plas: "Toen ik voor een publiek van artsen ging spreken, vertelde een dokter dat hij geregeld folders over eutonie meegeeft aan zijn patiënten. Soms krijgt hij als reactie: 'Een cursus volgen? Kun je me geen pilletje geven?' We zijn zo verwend door de gezondheidszorg dat de eerste reflex bijna automatisch is: de medische wereld zal het wel oplossen. Uiteraard kunnen we niet zonder de geneeskunde, maar misschien kan eutonie wel aanvullend werken.

## Slimme sensoren

Een sleutelbegrip in eutonie is proprioceptie. In ons bewegingsapparaat zitten verschillende soorten sensoren die de positie van ons lichaam bepalen. Zo kun je perfect voelen hoe ver je van een muur verwijderd bent zonder die te zien. Die sensoren geven ook aan hoe ver je spieren kunt rekken en wanneer je roofofbouw pleegt op je lichaam. Het optimaal inzetten van de proprioceptoren kan voor een meerwaarde zorgen in de wereld van sport, dans en beweging. Het is absoluut geen toeval dat de Duits-Deense pionier Gerda Alexander, die in



1957 het begrip eutonie introduceerde, een balletdocente was.

In de revalidatie kan het zeker zijn nut bewijzen. Een vriendin van me brak haar sleutelbeen bij een val met haar fiets. Van de arts moest ze 6 weken lang een soort harnas dragen. In plaats van dat advies letterlijk op te volgen, is het misschien beter om regelmatig te voelen in hoeverre je je schouder al wat kunt bewegen. Zo vermijd je een *frozen shoulder*. Het is niet realistisch om te verwachten dat na 6 weken immobiliteit ineens alles opgelost is."

## Chronische pijn

In 1987 erkende de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) eutonie als complementaire geneesmethode. Eutoniedagogen krijgen soms MS- en migrainepatiënten of mensen met nek- en rugproblemen over de vloer.

Marnic Clarys kwam zelf met eutonie in contact toen hij met serieuze rugklachten ten gevolge van artrose kampte. "Omdat ik pijn had en dat op mijn humeur werkte, zocht ik een toevlucht tot de raarste hocus-pocustherapieën. Eutonie was eindelijk iets concreets. Pas door aan eutonie te doen, ben ik erachter gekomen dat ik vroeger altijd scheef stond. Op den duur werd het mentale aspect belangrijker. Het werd een manier om te onthaasten, hoewel dat initieel helemaal niet mijn doel of verwachting was."

Clarys is nog altijd niet pijnloos, maar eutonie geeft hem *tools* om toch kwaliteitsvol te leven. Deze bewegingsmethode, zo is zijn overtuiging, kan chronisch zieken anders met pijn leren omgaan. ■

Meer info: [www.eutonie-in-antwerpen.com](http://www.eutonie-in-antwerpen.com), [www.eutonie.be](http://www.eutonie.be).