

of het opsporen van spanning



EUTONIE

Wat is het?

Eutonie betekent 'juiste spanning', het is een zachte, ervaringsgerichte methode met bewegings- en houdingsoefeningen, waarbij je leert luisteren naar de signalen van je lichaam en anders leert omgaan met (onderhuidse) spanning, stress en pijn. Het is een vorm van duurzame, gezonde zelfzorg en werkt zowel preventief als herstellend. Eutonie is goed voor je fysieke én mentale welzijn.

Hoe werkt het?

Eutonie is geen quick fix. Tijdens een cursus leer je stap voor stap je aandacht richten op wat er in je lijf gebeurt en ga je op zoek naar de juiste (spier)spanning. Zo kun je beter functioneren en stress, (chronische) vermoeidheid, rug- en nekklachten verminderen. Veel mensen lopen in hun dagelijkse leven met overdreven gespannen spieren rond, denk maar aan opgetrokken schouders achter het stuur in de auto, of op de fiets in een drukke stad. Door de oefeningen word je je bewust van onaangepaste of overdreven spierspanning, je ervaart meer rust en welzijn, en je voelt je beter in je vel.

Hoe heb ik het ervaren?

Hoewel er veel tijd en ervaring nodig is om de vruchten van eutonie te plukken, nodigt Marnic Clarys, eutoniepiedagoog en bezieler van de Vlaamse Eutonie School mij uit voor een kennismakingssessie. In een paar uur tijd laat hij me de basis van eutonie ervaren. De oefeningen lijken eenvoudig: je rolt met een balletje over je arm, beweegt je voetzool over een balletje, je wandelt door de zaal en brengt je aandacht naar je voeten... Marnic doet de oefeningen niet voor, maar laat me ze zelf uitvoeren, zodat ik kan ervaren wat ze met mij doen. We zijn nog maar een tien-

tal minuten bezig als ik merk hoe fel ik mijn tanden op elkaar klem en hoe moeilijk ik het vind om te vertragen. Marnic nodigt me uit om mild en zacht voor mezelf te zijn: "Door je grens te respecteren, kun je ze verleggen, niet door ze te forceren." Die woorden voelen als een warme deken. Gaandeweg lukt het mij om naar binnen te keren. De oefeningen blijven eenvoudig, maar blijken erg doeltreffend. Wat een heerlijk gevoel als ik mijn volle aandacht bij mijn voeten krijg en merk hoe de gedachten in mijn hoofd stoppen met razen. Nadien doen we nog een aantal zachte oefeningen op de mat. Het is straf om te merken hoe weinig er gebeurt in de zaal, en hoeveel dat toch teweegbrengt in mijn lijf. Op het einde van de sessie voel ik mij een pak rustiger dan toen ik eraan begon.

Conclusie?

Ik voel hoeveel spanning er in mijn lijf zit en hoe ik ze kan leren loslaten. Eutonie is een lang leerproces, maar het zou zeker een duurzame manier kunnen zijn om van pijnlijke spieren, hoofdpijn, stress en vermoeidheid af te raken.

Kans dat ik dit opnieuw doe?

Groot, uit pure zelfzorg, maar eerst nog even die drukke agenda afstemmen op het aanbod.

Kan het ook thuis?

100%, maar je volgt het beste eerst een cursus.

Ook eens proberen?

Ik volgde deze sessie bij **Marnic Clarys, Hertsdeinstraat 13, 2018 Antwerpen-Zuid**. Een beginnerscursus telt 20 uur en kost € 220. Sommige ziekenfondsen voorzien een tussenkomst. Info vind je op eutonie-in-antwerpen.com of op eutonie.info, voor elders in Vlaanderen.

**"HET IS STRAF OM TE MERKEN
HOE WEINIG ER GEBEURT EN HOEVEEL DAT
TOCH TEWEEGBRENGT IN MIJN LIJF"**