

# LUISTEREN NAAR je lichaam

Wist je dat ...

... de atletische familie Borlée fan is van eutonie? Logisch, want topsporters willen hun lichaam zo optimaal mogelijk inzetten.



Marnic Clarys,  
Etoniepedagoog

Vriendelijker omgaan met je lichaam door je bewust te worden van de spanning in je spieren. Dat leer je in de doessesies eutonie. Je schouders optrekken als je typt of autorijdt, doen we allemaal wel eens. Je schouders laten zakken geeft instant een rustiger gevoel en je vermijdt nekpijn.

## STAPPEN ZONDER STOK

**Marnic Clarys** ontdekte eutonie 12 jaar geleden: "Als dertiger kreeg ik lageruggpijn en artrose. Dankzij eutonie leerde ik anders zitten, rechtkomen, staan en stappen. En na 5 jaar oefenen kon ik terug stappen zonder stok. Mijn pijn is niet volledig verdwenen, maar ik kan er veel beter mee omgaan en voel waar mijn grens ligt. Inmiddels geef ik na een vierjarige opleiding zelf les in eutonie, o.a. bij OZ."

## EFFICIËNTER EN GEZONDER

**Marnic:** "Eutonie is een westerse lichaamspedagogie waarbij je eenvoudige oefeningen uitvoert onder begeleiding van een etoniepedagoog. Liggend op een matje, zittend of staand, word je je meer bewust van je lichaam en leer je naar je lichaam te luisteren. Doel is om je lichaam efficiënter en gezonder te gebruiken. Je leert je ontspannen en dat is een goede zaak, zeker als je last hebt van chronische pijn. Meer informatie over eutonie vind je op [www.eutonie-in-antwerpen.com](http://www.eutonie-in-antwerpen.com)"

## VOOR IEDEREEN

**Marnic:** "Jong en oud, mensen met spanningshoofdpijn, rug-, nek- of gewrichtspijn en wie last heeft van stress of burn-out hebben baat bij eutonie. Iedereen kan eutonie beoefenen: lenig of niet, met of zonder blessure. Ik geef de eenvoudige oefeningen aan en leg ze al pratend uit, maar ik doe ze niet voor. Iedereen voert de oefeningen uit op zijn manier."



Lutgart Van Ballaer

## STEMBANDEN CORRECT GEBRUIKEN

**Lutgart Van Ballaer** gaf les aan het Lemmensinstituut, nu Luca School of Arts. Vandaag is Lutgart stemcoach. "Ik ken eutonie nu zo'n 5 jaar en gebruik de technieken in mijn werk als stemcoach. Zo leer je de stembanden correct aan- en ontspannen en kan je urenlang voor een groep praten zonder je te vermoeien. Ga je roepen dan haken je toehoorders af. En je kan er bovendien stemknobbels van krijgen of hees worden."

## THUISKOMEN IN MIJN LICHAAM

**M. C. uit Ekeren** kreeg 3 jaar terug te horen dat ze fibromyalgie heeft, een ziekte met chronische spierpijn. Sinds kort ontdekte ze eutonie. "Na de tweede les al voelde ik minder pijn. Door de oefeningen, die uitstekend begeleid werden, voelde ik me stilaan echt thuis komen in mijn eigen lichaam. Ze hebben me geleerd om de spanning in mijn spieren bewust in te zetten maar vooral ook los te laten."



## DOESESSES EUTONIE

Probeer eutonie zelf tijdens onze kennismakingsles. Als je de smaak te pakken hebt, zijn er beginnerscursussen van 20 uur en vervolgcursussen in Antwerpen.



### KENNISMAKINGSLES

**Donderdag 8 september:**  
Praktijk Marnic Clarys,  
Hertsdeinstraat 13, 2018 Antwerpen-Zuid  
**Donderdag 25 augustus:** OZ Center Brugge

**Prijs:** € 6 voor OZ501 klanten,  
€ 15 voor alle anderen

### BEGINNERSCURSUS

**Startdata:** dinsdag 13 september en donderdag 15 september,  
Hertsdeinstraat 13, 2018 Antwerpen-Zuid  
**Startdatum:** donderdag 15 september, OZ Center Brugge

**Prijs:** € 150 voor OZ501 klanten,  
€ 200 voor alle anderen



SCHRIJF JE VOORAF IN: [www.oz.be/vitaliteit/doesessies](http://www.oz.be/vitaliteit/doesessies)