

De specifieke werkwijze van de Vlaamse Eutonie School

Eutoniev^{es}®

- ❖ De Vlaamse Eutonie School (VES) verenigt in haar pedagogie de verworvenheden van drie eutonierichtingen: de benadering van Gerda Alexander (Denemarken), die van Hannelore Scharing (Duitsland) en enkele invloeden van Dr. Glaser (Duitsland).

Deze inspiratiebronnen vertalen zich o.a. in:

- streven naar het ervaren van moeiteloosheid en lichtheid van beweging (G. Alexander)
 - zelfzorg voor de eigen lichaamshouding ('posturale herordening', H. Scharing)
 - de creatieve vormgeving van de eigen doorvoelde beweging (G. Alexander)
 - aandacht voor nawerking en innerlijkheid tot op diepere lagen (H. Scharing)
 - soepelheid onderhouden door middel van een houdings- en bewegingsreeks (Dr. Glaser).
- ❖ De VES integreert in haar werkwijze ook de wetmatigheden van de spierkettingen zoals die onderzocht en in kaart zijn gebracht door het 'Instituut van de spierkettingen en technieken volgens Godelieve Denys-Struyf' (I.C.T.G.D.S. Brussel, www.ictgds.org).
 - Zo wordt bijv. in een beginfase door het liggen op de grond de antigravitiespierketting PA (AP) uitgeschakeld. Spanningsescalaties worden hierdoor efficiënter afgebouwd.
 - In het verdere verloop wordt dan steeds 'intentioneel' gewerkt in de richting van de 'vaste punten van de spierkettingen'.
- ❖ De VES besteedt ook aandacht aan de onbewuste lagen in de mens, meer bepaald de tonisch-emotionele samenhang (naar Dr. J. Lermينياux, www.sfp-asbl.com).

Hierop steunend vormen de acht grondbeginselen van de eutonie de leidraad doorheen heel het didactische- en persoonlijke diepteleerproces:

1. Bewust aanraken = 'wat ik aanraak, raakt ook mij' (*touching*). De huid wordt, in haar tweezijdige gevoeligheid (tactiel- en zelfgevoel), gewekt als omhulling en als grens.
2. Contact aangaan: de voortdurende wisselwerking tussen lichaam en omgeving wordt met aandacht beleefd.

Deze eerste twee beginselen blijven steeds aan alle volgende voorafgaan.

3. Omgaan met weerstand (een nieuwe weg om met spanning en pijn om te gaan)
4. Zich verlengen (de intentie van zich voelend uit te breiden naar en in de ruimte)
5. Zich afduwen (tegen een weerstand, o.a. de grond) en transport bespelen
6. Zich eutoon bewegen
7. Zich van het eigen skelet bewust worden
8. Inwendige ruimte beleven

In dit proces krijgen vier aspecten alle prioriteit:

- ☑ Het **grondcontact**. Dit betekent een aandachtig gewaarworden van een permanent draagen steunvlak. Omdat de mens onderhevig is aan de zwaartekracht, is dit een constant gegeven in alle houdingen en handelingen.
- ☑ Het **globaliteitsgevoel**. Dit is het eenheidsgevoel van het hele lichaam ontwikkelen in zijn samenhang en in zijn gelaagdheid van huid tot bot.
- ☑ Het leren **afvoeren van lokale spanning en** dus ook **van pijn**, hetgeen een nieuw licht werpt op eigen comfort en zelfzorg.
- ☑ Het **transportfenomeen**. Dit is ontdekken hoe afduwkracht vanuit de voeten zich doorheen het skelet kruinwaarts transporteert en de basis wordt voor moeiteloze oprichting en economisch krachtgebruik.