



**Marnic Clarys**

**ALS EUTONIE-  
PEDAGOOG  
LEER IK JE OM  
EEN ANDER  
LICHAAMS-  
BEWUSTZIJN  
OP TE  
BOUWEN.**

**Eutonie is een middel om onnodige en belastende spanning in je lichaam op te sporen. Tijdens een cursus leer je die spanning gewaarworden en afbouwen.**

Artrose en een zwaar fietsongeluk zorgden ervoor dat Marnic Clarys als dertiger werd geëeld door pijn. Stappen deed hij met een stok. Tot zijn zus hem wees op eutonie. "Tijdens mijn 1ste cursus ervaaarde ik de helende werking en kreeg ik kapstokken om anders om te gaan met mijn chronische pijn. Nu stap ik zonder stok, voel ik beter mijn fysieke grenzen aan en beweeg ik lichaamsvriendelijker. Ik ervaar meer bewegingsplezier en win aan fysieke en mentale kracht en standvastigheid."

#### **Wie volgt je kennismakingsessies en cursussen?**

"Omdat eutonie niet gaat over presteren, kan iedereen deelnemen. Het gaat over je grenzen leren voelen en ernaar handelen. Steeds meer artsen raden eutonie aan waardoor ik vaak mensen met chronische pijn of bewegingsbeperkingen over de vloer krijg. Maar ook mensen met burn-outklachten of mentale onrust komen bij me terecht."

#### **Kan je eutonie even omschrijven?**

"Bij eutonie leer je je aandacht richten op wat er in je lijf gebeurt. Het draait niet om perfect uitgevoerde oefeningen. Het verhoogt je zelfwaarneming en schept kansen om fijner afgestemd te geraken op je lichaam, en dus op jezelf. Je fysieke welzijn groeit en het heeft ook een positieve invloed op je geestelijke gezondheid. De specifieke werkwijze en opbouw zorgen ervoor dat de draaimolen in je hoofd stilvalt."

#### **Hoe kan eutonie je leven aangenamer maken?**

"Gebeurtenissen en ervaringen kunnen je uit evenwicht brengen. Ik geloof niet dat alles beheersbaar is en dat je alles in eigen handen hebt. Geluk is niet maakbaar, verlichting (van pijn) is niet voor iedereen bereikbaar. Dat wil niet zeggen dat we niet moeten leren om voor onszelf te zorgen, en vanuit die zelfzorg ook voor een ander en onze omgeving. Eutonie kan daarbij helpen. Op termijn stijgt de levenskwaliteit van cursisten, omdat ze minder pijn ervaren, en meer bewegingsplezier en innerlijke rust vinden." ●

## **ONTDEK EUTONIE**

**Kom naar een gratis kennismakingsessie (zie agenda op pagina 34, 03 285 43 53 of [www.Well2DAY.be](http://www.Well2DAY.be).**

**Zin om een cursus te volgen? Kijk voor meer info op [www.eutonie-in-antwerpen.com](http://www.eutonie-in-antwerpen.com) of [www.eutonie-kempem.com](http://www.eutonie-kempem.com).**

