

Inleiding

Reeds op mijn twintig jaar ben ik in aanraking gekomen met zowel eutonie als met yoga. Beide hebben mij nooit volledig losgelaten.

Vermits jullie vertrouwd zijn met yoga, wil ik graag iets over eutonie vertellen, omdat ik duidelijk raakvlakken voel en voor mij het ene een duidelijke meerwaarde betekent voor het andere en omgekeerd. Het is zeker niet mijn intentie om eutonie en yoga te willen vergelijken maar wel om de insteek van de eutonie voor te stellen. Bekijk zelf maar of het voor jou iets kan bijbrengen of van enige betekenis kan zijn. Voel zelf maar of er erkenningspunten voor jullie aanwezig zijn.

In de eutonie gaat het om heel veel grondwerk om daarna tot de verticaliteit te komen. Vandaar dat ik nu ook eventjes de blok presenteer, waar ik nu op sta. Deze blok is een typisch werktuig aanwezig in de lessen eutonie.

“En zoals ik de werkelijkheid van de grond leer tegenkomen, leer ik mezelf tegenkomen, leer ik de nuchterheid van mijn bestaan tegenkomen, en leer ik langzaam het leven in te willigen zoals het is... “

Therese Windels

“Voelen“ is het woord dat in de eutonie centraal staat. Invoelen... doorvoelen.... Zelfwaarneming... zelfgevoel...

Eutonie zorgt ervoor dat de mens zijn lichaam leert voelen in de breedste betekenis van het woord. Opgericht zijn we met zijn allen onderhevig aan de zwaartekracht en hebben we steun van de grond. Wij beschikken allen over de nodige uitrusting om perfect onze spanningstoestand (tonustoestand) waar te nemen en bij te sturen. Maar voelen we eigenlijk nog de grond onder onze voeten? Wie voelt er nog dat vooraleer er bv. Nek- of schouderpijn optreedt, dat dit vooraf is gegaan door een onnodige verkramping of blokkerende adem. Zijn wij al niet in de winkel terwijl we nog in de auto zitten? Functioneren wij niet razend snel terwijl we onze vermoeidheid amper opmerken? Zijn wij door

onze manier van leven onachtzaam en onwetend geworden en losgekoppeld van onze lichamelijke realiteit?

Wat is eutonie?

Een omschrijving hiervan geven is best moeilijk, omdat het veel verschillende aspecten omvat. Het is niet in één zin samen te vatten.

De invalshoek van de eutonie gebeurt via een vrij rationele kennis via het lichaam. Men probeert heel minutieus een juiste beeldvorming van het lichaam te verwerven. Het werkinstrument daarvoor is “het voelen” en de “ervaring”. Eutonie betekent letterlijk “de juiste spanning”.

Het woord is afkomstig van het Grieks. ‘eu’ betekend goed, juist, harmonisch en ‘tonus’ betekend spanning, tonus. Tonus verwijst hier naar de grondspanning van een persoon. Die spanningsgraad varieert enorm. Hij verhoogt bij concentratie en inzet, vreugde en opwinding, en stijgt nog meer bij gevaar en stress. Als we op een rustige manier bij iets betrokken zijn, ons bezinnen of ontspannen, daalt hij. De laagste tonus verschijnt bij slaap, diep verdriet en demotivatie.

Het doel van de eutonie is de mens in staat te stellen zich telkens op een aangepaste manier af te stemmen op wat de situatie vraagt, en dit door een soepele harmonische lichaamsspanning. Eutonie is daarom op de eerste plaats een pedagogie, een heropvoeding.

Ontstaan.

Eutonie ontstond in de tijdsgeest van de twintigste eeuw. Vanuit de filosofie van de muzikale opleiding van Jacques Dalcroze (Berlijn) is het een leerling van deze die de eutonie ontwikkeld heeft. Gerda Alexander (1908 - 1994) was een Duits- Deense en legde de oorsprong aan deze methode in 1957. Deze methode ontwikkelde zich in gans Europa, Noord- en Zuid-Amerika. Het wordt uitgedragen door verschillende bijzondere leraars die telkens ook een eigen touch en visie aan de eutonie toevoegen. In België is het vooral Therese

Windels die hierin het voortouw neemt en ook een eigen school en opleiding oprichtte. “De Vlaamse Eutonie School “.

Bedoeling en methode.

De eutonie draagt bij tot een nieuwe levenskwaliteit van de beoefenaar. Op basis van bewustmaking bewerkt eutonie duurzame stresspreventie en is zij van toepassing als levensattitude.

Het bewerkstelligt een economisch lichaamsgebruik en meer aandacht voor het welbevinden. Door een verfijnde afstemming is het zeer waardevol in het beoefenen van elke kunstvorm.

Eutonie is een aanrijking naar innerlijke conflicten en onrust.

Door het vergroten van het lichaamsbesef groeit ook een beter vermogen om om te gaan met het leven. Men verwerft een beter zelfgevoel.

Men ontwikkelt een nieuwe lichaamssensibiliteit waardoor men meer tot zichzelf komt. De kwaliteit van aanraken krijgt een nieuwe dimensie.

Kortom: - voeling met zichzelf - respectvolle betrokkenheid – leert eigen grenzen aangeven – leert met spanning, pijn en ongemakken omgaan – draagkracht wordt groter – betere omgang met eigen emoties – moeiteloosheid, bewegingsplezier en houdingscomfort - bevordert creativiteit – beter en efficiënt lichaamsgebruik – zelfzorg – openstaan voor de eenvoud van de dingen – verwondering en levensvreugde – bezinning over mens en levenswaarden...

Niet tegenstaande de vrij rationele invalshoek is eutonie alles behalve vrijblijvend.

Door vooral het leren invoelen van het skelet in zijn reëel anatomische vorm komt men “het bot” letterlijk tegen. Men gaat het spierwerk doen afnemen en de functie van het bot, van de beenderen, van het skelet ten volle laten ontplooiën. Een ware eyeopener is het om op die manier de anatomie van het

lichaam te mogen ervaren. Men leert letterlijk naar binnen te gaan en op een minutieuze manier de diepere weefsels te ontdekken. Het gebeurt allemaal heel langzaam en met een grote precisie.

“Aandacht” is een kernwoord. Door deze nauwgezette training komt men dan ook onvermijdelijk zichzelf tegen. Men ontdekt het oude geheugen van het bot. (Tot op het bot)

Al het ooit neergeschrevene op het lichaam laat zich tonen. Een confrontatie maakt zich kenbaar. Nooit eerder geziene plekjes maken zich voelbaar.

Wat mij bijzonder trof was de ontdekking van de hardheid van elke wervel die zich elk afzonder liet gevoelen langs binnenuit. Een herkenning liet zich voelen als een zeer oud gegeven. Ooit heb ik het allemaal geweten, ooit heb ik het allemaal gevoeld... Een opslagplaats van diepe emoties krijgen hun plek en diepe aandacht. Verwondering voor het intieme en het heel fijngevoelige... Verbondenheid in de meest subtiële vorm... het is er allemaal. Tranen vloeien zonder ze te sturen... Heel mooi hoe alles kan helen en de eenvoud in zijn grootsheid kan ontwikkelen.

Heel bijzonder hoe deze meest eenvoudige weg van de aandacht zo veel kan brengen. Heel bijzonder is het hoe deze rationele weg via de anatomie van het lichaam zo intens in een onverwoordbare volheid zich kan ontplooiën naar het intensieve “zijn”. Het “voelen”, het weerom “leren voelen” brengt ons naar de ervaring. En het is “het ervaren” dat mijn leerweg is. Graag wil ik leren via de ervaring, omdat deze beklijft en omdat deze me kan leren “zijn” in de eigenheid van mezelf.

De verschillende principes die aangewend worden in de methode.

- Wat ik aanraak, raakt ook mij.
- Contact : naar buiten en naar binnen voelen.
- Omgaan met weerstand.
- Zich verlengen.
- Eutoon bewegen; de intentie tot verlengen leidt dan naar de beweging.

- Zich afduwen en afzetten: transport.
- Botbewustzijn.
- Gewaar worden van innerlijke ruimten.

De eutonie is een pedagogie die een ervaringsweg aanreikt en die zich proefondervindelijk heeft ontwikkeld.

In alle oefeningen probeert men het globaliteitsgevoel te behouden. Men concentreert zich telkens op het middenasgevoel en het globaliteitsgevoel. Aangesproken in deze totaliteit en gelijkwaardigheid links en rechts zal de waakzame eutoniebeoefenaar beter evalueren wat al of niet weldoende is voor hem. Men kan een soepele verankering in zichzelf blijven bewerken, wat bijdraagt tot stabiliteit en gemoedsrust. De gewekte lichaamssensibiliteit brengt een aanraking met zijn diepere weten en levenswijsheid.

Heel interessant en boeiend is dat de Vlaamse Eutonieschool ook samenwerkt met de bevindingen van de spierkettingen van Godelieve Struyf-Denys en deze van neuropsychiater Jean Lermieux.

Voor mij is het alvast een reële openbaring die mijn levenskwaliteit sensitiever en rijker maakt. Ditzelfde, deze groei in levenskwaliteit vind ik ook terug in de Yoga. Beide ondersteunen elkaar in het oefenen van deze vaardigheden. Daarom wil ik deze subtiele lichaamstraining graag met jullie delen. Het geeft mij een voldoening om naar de eenvoud te gaan. Een levenskwaliteit die me dichterbij mezelf brengt en het spirituele vermogen een erkenning geeft zodat een liefdevol leven in meer eenvoud meer en meer zijn plaats krijgt. Het groeiend bewustzijn neemt zijn kans om rijker en liefdevoller van het leven te genieten. Veel dankbaarheid kent mijn gemoed. Met deze ook mijn dankbaarheid naar jullie.