



Eutonie

Was ist Eutonie?

Das Wort Eutonie setzt sich aus den griechischen Worten eu (gut, wohl, angemessen) und tonos (Spannung, Stimmung) zusammen.

Eutonie ist eine von Gerda Alexander entwickelte körperorientierte Methode, die das Bewusstsein für den eigenen Körper steigern soll und ist als pädagogisches Konzept entwickelt worden.

Was wird bei der Eutonie gemacht?

Durch *Stimulierung der Haut* soll der Körper in seiner äußeren Form und Begrenzung erlebbar werden. Durch passiven Druck, ähnlich einer Massage, sollen die Gewebestrukturen innerhalb des Körpers wahrgenommen und so Muskelverspannungen oder Gewebeverhärtungen gelöst werden.

Durch *bewusste Bewegungen*, die den Widerstand des Bodens und die Schwerkraft ausnutzen, soll die Aufrichtung des Körpers mit minimalem Aufwand von Muskelkraft erreicht werden.

Durch das *Wahrnehmen des eigenen Körpers oder einzelner Körperteile* in seiner/ihrer äußeren Form und seines/ihrer Volumens sollen diese räumlich vorstellbar werden und in gedanklicher Verbindung zu einem Gesamtkörperbild führen.

Durch die *bewusste Kontaktaufnahme mit Gegenständen* (z.B. Tennisbälle) soll der Umgang mit Werkzeugen, Sportgeräten oder Instrumenten ökonomischer werden.



Ziele und Wirkungen

Die Eutonie verfolgt als primäres Ziel, den Menschen über einen Lernprozess für einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper zu sensibilisieren.

Durch die Eutonie-Übungen soll der Kreislauf, Stoffwechsel und das Lymphsystem angeregt und Stress abgebaut werden. Muskelverspannungen oder Gewebeverhärtungen sollen gelöst werden. Haltungsschäden und –schwächen können positiv beeinflusst werden. Ziel es auch, Durchblutungsstörungen sowie die Neigung zu Krämpfen, Spannungskopfschmerzen und Asthma zu verringern. Auch die soziale Kontaktfähigkeit soll auf diese Weise gefördert werden.

Einsatz im Breitensport/Gesundheitssport

Eutonie wird bei der Arbeit mit Kindern eingesetzt und für die Prävention als auch für die Rehabilitation beworben.

Abgewandelte sportnahe Übungen sind im Breitensport/Gesundheitssport denkbar.

Link

- www.eutonie.de/was-ist-eutonie/