

Gunna Brieghel-Müller

Eutonie

Gerda Alexander

Praktische Anwendung in
Entspannung und Bewegung



HUBER



Brieghel-Müller
Etonie Gerda Alexander

Verlag Hans Huber
Programmbereich Gesundheit



Gunna Brieghel-Müller

Eutonie Gerda Alexander

**Praktische Anwendung in Entspannung
und Bewegung**

Deutschsprachige Ausgabe herausgegeben
von Helene Roitinger

Übersetzt von Christine Mauch

Verlag Hans Huber

Lektorat: Dr. Klaus Reinhardt
Herstellung: Daniel Berger
Illustration: Jacques Savary
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Basel
Druckvorstufe: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Hubert & Co., Göttingen
Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Lektorat Medizin/Gesundheit
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: 0041 (0)31 300 4500
verlag@hanshuber.com
www.verlag-hanshuber.com

1. Auflage 2014

© 2014 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-456-95323-6)

(E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-456-75323-2)

ISBN 978-3-456-85323-9

Inhalt

Geleitwort zur deutschsprachigen Ausgabe (Helene Roitinger)	9
Geleitwort von Gerda Alexander	11
Einleitung	13
1. Ruhe und Passivität	15
Allgemeine Bemerkungen	15
Globale Passivität	17
Bewegungslosigkeit	20
Innenbewegungen	21
Grundübungen für globales Entspannen	22
Körperliche Empfindungen	23
Wann und wie lange entspannen?	24
Aktiv/Passiv-Bewegungen	25
Teilpassivität: Unterscheiden der verschiedenen Körperbereiche	32
Erlernen einer neuen Fertigkeit	38
Entspannung meistern	39
Übungen zu zweit	40
2. Kontrollpositionen	45
Die zehn wichtigsten Kontrollpositionen	45
Progressive Arbeit an den Kontrollpositionen	57
Vertiefende Arbeit an den Kontrollpositionen	65
Vorbereitende Positionen	65
Wie Sie an den Kontrollpositionen arbeiten	80
Reihen von Kontrollpositionen	83
3. Konzentrationstechniken: Kontakt und Durchströmen	97
Allgemeine Grundsätze	97
Konzentration im Hinblick auf Entspannung	99

Bei Krankheit oder Verletzungen	100
Arbeitsweisen für allgemeinen und lokalen Tonusausgleich	101
Objektives Untersuchen verschiedener Arten von Empfindung	101
Übungen zu «Kontakt»	106
Übungen zu «Durchströmen»	112
Zusammenfassung	118
4. Eutonie in Bewegung	121
Organische (eutonische) Bewegung	121
Instinktives Dehnen	121
Gähnen	122
Willentliches Dehnen	123
Willentliches Gähnen	124
Kontinuierliches Dehnen	124
Freies Bewegen	125
Kontrollbewegungen	128
Leichte Bewegungen: «Zeichnen»	139
Bewegungen gegen Widerstand: Druck geben und «Transport»	146
Schwingende Bewegungen: «Schwingen»	151
Anmerkungen zur Muskelkraft	154
5. Aufrichtung, Gehen, Bewegungen im Alltag und bei der Arbeit	155
Allgemeine Grundsätze zur Aufrichtung	155
Gewichtsverteilung	156
Aufrichtung des Körpers: «Transport»	158
Aufrichtung erleichtern	158
Gehen	170
Bewegungen bei der Arbeit	175
Zusammenfassung	181
6. Atmung	183
Übungen zu passivem Atmen	185
Übungen zu aktivem oder willentlichem Atmen	192
7. Psychologische Ursachen von Spannung: Möglichkeiten und Techniken für inneres Suchen	199
Warum sind wir angespannt?	199
Inneres Suchen	200

Ursprung von Spannung: Angst	201
Erforderliche geistige Freiheit	202
Praktisches Vorgehen	203
Angst vor Ersticken	204
Scham	205
Abwesenheit von Empfindungen	206
Körperbewusstsein	207
Unbewusste Empfindungen	209
Entwicklung des Körperbewusstseins auf emotionaler Ebene	210
Zweiter Prozess der Bewusstseinsentwicklung	212
Dritter Prozess der Bewusstseinsentwicklung: «Freies Bewegen»	213
Schluss	215
Kontaktadressen	217
Literaturhinweise	219
Über die Autorin	221

Geleitwort zur deutschsprachigen Ausgabe

Gerda Alexander war offensichtlich eine überaus wache und feinfühligke Frau. Das zeigt sich in der Lebendigkeit der Eutonie und ihren umfangreichen Möglichkeiten. So freut es mich besonders, dass das vorliegende Praxisbuch von Gunna Brieghel-Müller im Anschluss an die Neuauflage von Gerda Alexanders Buch *Eutonie, ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung* erscheint! Das Angebot der Eutonie an die Menschen ist heute aktueller denn je. Hoch komplex und einfach zugleich, bietet sie dem Menschen eine solide Begleitung auf dem Weg durch das Leben. Sei es im Alltag, im Berufsleben, der Persönlichkeitsentwicklung oder der Pflege und Rehabilitation des Körpers; mit den Mitteln der Eutonie Gerda Alexander ist unter dem Gesichtspunkt von Entwicklung und Weg immer ein möglicher Ansatz zu finden.

Gunna Brieghel-Müller, eine der «frühen» Schülerinnen von Gerda Alexander, stellt mit diesem Buch ihren persönlichen und ganz besonderen Zugang zur Eutonie allen Interessierten zur Verfügung. Es gibt so viele Ansätze, wie es Eutonisten/Eutonistinnen gibt. Und zwar deshalb, weil die Eutonie, durch ihr Gründen in den Gesetzen des Lebens, im Lebendigen steht. So ist es eine Herausforderung und eine große Chance zugleich, mit der Eutonie zu arbeiten. Basierend auf Ihren Prinzipien gibt sie eine Struktur, die in alle Richtungen hin offen und übertragbar ist. Damit erschließt uns die Eutonie durch ihre umfangreiche Schulung der Aufmerksamkeit essentielle Fähigkeiten für eine gesteigerte Lebensqualität: Beispielsweise führt das bewusste Loslassen in der Aktivität zur Ökonomie der Bewegung. Der flexible Tonus ermöglicht uns ein schnelles Reagieren im Moment, sowie ein rasches Entspannen und Regenerieren. Die gestärkte Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit für das, was ist, bietet uns eine Basis für das Erfahren und Annehmen des Lebens als das, was es ist.

1997 habe ich die Eutonie auf meinem Weg getroffen und sie wurde seither zu einem wesentlichen Bestandteil meines Lebens. In der Begegnung und im Austausch mit meinen Kollegen/innen konnte ich die Reichhaltigkeit der Eutonie erfahren. Der Ansatz von Gunna Brieghel-Müller gibt mir wieder einen neuen

Impuls zur vertiefenden Arbeit. So wünsche ich allen, die sich mit diesem Buch befassen, dass sie darin Anregung und Unterstützung für ihren persönlichen Weg erfahren. All jenen, die ohne professionelle Begleitung arbeiten, möchte ich ans Herz legen, sich zumindest eine einführende Arbeit mit einem/r ausgebildeten Eutonie-Pädagogen/in -Therapeuten/in zu ermöglichen.

Helene Roitinger

Geleitwort von Gerda Alexander

Es ist mir eine große Freude, dieses Buch mit meinen besten Wünschen zu unterstützen. Ich hoffe, es wird das Augenmerk auf die reichhaltigen Möglichkeiten lenken, die allen offenstehen, die zu einem tieferen Verständnis ihres Körpers gelangen möchten.

Seit mehr als fünfzig Jahren kommt Eutonie auf verschiedenen Gebieten sowohl in der Erziehung als auch im therapeutischen Bereich zum Einsatz. Als pädagogischer Ansatz hat die Eutonie in Kindergärten, Regelschulen und Schulen für Kinder mit körperlichen und geistigen Behinderungen Eingang gefunden. Sie bereichert das sportliche Training, ist Teil der Ausbildung von Lehrerinnen und Lehrern für Leibeserziehung, Rhythmik, Musik und Tanz und wird in Schauspielschulen und zur Geburtsvorbereitung genutzt. In der psychosomatischen Medizin und bei bestimmten psychiatrischen Störungen kann Eutonie therapeutisch angewendet werden. Auch spielt sie eine bedeutende Rolle für die Rehabilitation nach Traumata und wirkt sich günstig auf orthopädische und neurologische Beschwerden aus.

Die entsprechende berufliche Ausbildung, die alle Aspekte der Eutonie abdeckt, ist weniger bekannt. Durch das Entwickeln des Bewusstseins für Regionen und Funktionen des Körpers, die andernfalls teilweise oder vollständig unbewusst bleiben, erfährt und erkennt der Mensch seine individuelle psychosomatische Einheit. Das bewusste Ausgleichen von Spannungen, welches ständig durch den Kontakt mit sich selbst und der Umwelt erneuert wird, befreit die Persönlichkeit der Schülerinnen und Schüler und lässt sie reifen. Auf Grund des gänzlich objektiven Charakters der Methode sind der Unterricht und die praktische Umsetzung von Eutonie immer von der Persönlichkeit der jeweiligen Pädagogen/Pädagoginnen bzw. Therapeuten/Therapeutinnen und ihren besonderen Fähigkeiten geprägt. Nach der Ausbildung hängt es von den jeweiligen Arbeitsbereichen ab, wie sich die Erfahrung der Einzelnen entwickelt.

Dieses Buch ist das Ergebnis langjähriger Praxis und Erfahrung auf verschiedenen Tätigkeitsfeldern. Mit seiner umfassenden Sammlung praktischer Übungen

wird es für Schülerinnen und Schüler ebenso hilfreich sein, wie für alle diejenigen, die an die Eutonie autodidaktisch heran gehen wollen. Darüber hinaus wird es sowohl Lehrerinnen und Lehrern, die spezifische Bereiche der Eutonie nutzen, als auch ausgebildeten Eutonie-Pädagogen/Pädagoginnen und Eutonie-Therapeuten/Therapeutinnen als wertvolle Ressource dienen.

Gerda Alexander

Einleitung

Der Begriff «Entspannung» wird seit vielen Jahren benutzt und verweist auf verschiedene Ansätze, körperlich oder geistig zur Ruhe zu kommen. In diesem Buch meint Entspannung spezifisch das Lösen von muskulärer Spannung.

Gerda Alexander prägte den Begriff «Eutonie»¹, um zu betonen, dass für eine zufriedenstellende Beherrschung des Körpers Entspannung allein nicht ausreicht. Ein guter Tonus ist dazu ebenso notwendig, d. h. die Fähigkeit, den Muskeltonus zu beeinflussen, um sich entsprechend an die vielfältigen Gegebenheiten des Lebens anzupassen. Eutonie ist ein Zustand, in dem jede Bewegung mit minimalem Energieaufwand und maximaler Effizienz ausgeführt wird und damit den ungestörten Ablauf lebenswichtiger Funktionen erlaubt. Unsere Bewegungen sollten weder die Durchblutung noch die Atmung noch andere vom autonomen Nervensystem gesteuerte Funktionen behindern. «Eutonisch» ausgeführte Bewegungen werden zuweilen als «organische Bewegungen» bezeichnet. «Organisch» bedeutet in dieser Terminologie, dass die gesamte Muskulatur des Körpers auf harmonische Weise zusammenarbeitet und der ganze Organismus in einer globalen Einheit lebt.

Eutonie und Entspannung sind Techniken, die für die unterschiedlichsten Lebenssituationen nützlich sind. Mit ihrer Hilfe können körperliche und mentale Kräfte freigesetzt werden, die unsere Gesundheit aufrechterhalten bzw. rasch wiederherstellen, falls das Gleichgewicht vorübergehend gestört sein sollte.

In der heutigen Zeit, in der Mechanisierung und die Hochgeschwindigkeit von Maschinen dem menschlichen Leben auf zunehmend schädliche Weise aufgezungen werden und allgemeiner Stress weit verbreitet ist, wirken diese Techniken vorbeugend und heilend. Zahlreiche Ursachen für Müdigkeit, körperliches Unbehagen und Krankheit können durch Eutonie gelöst werden. Zudem führt Eutonie

¹ Wörtlich *eu* (griechisch für «gut» oder «harmonisch») und *Tonus* (die grundlegende neuromuskuläre Spannung, die im lebenden Organismus stets – auch bei Ruhe – vorhanden ist).