

## EUTONIE

**Luisteren naar je lijf  
is luisteren naar je ziel**

Eutonie is een unieke lichaamspedagogie: een westerse lichaamsgerichte benadering waarbij je lichaam terug wordt 'opgevoed' tot de status waarvoor die bedoeld is, nl. de tempel voor je ziel. Eutonie is van het Grieks afgeleid en betekent een tonuskwaliteit waarmee de persoon zich flexibel kan afstemmen op elke leefsituatie. Het gaat om het bekomen van de juiste harmonische spanning in je lichaam door bewuste waarneming. 'Eu' staat voor 'goed', 'juist' en 'harmonisch'. 'Tonos' voor 'spanning'.

Eutonie nodigt je uit helemaal in het hier-en-nu aanwezig te komen en dat zijn we vaak door het drukke leven verleerd. Je verlegt dan daarbij voortdurend je grenzen: dit nog meer, dat nog beter, ... Daardoor verlies je nogal eens het contact met je lichaam, je gevoelens. Eutonie stimuleert het parasympatisch zenuwstelsel, waardoor het lichaam in rust en herstel kan komen. Onthaasten is de boodschap. Hierdoor biedt eutonie kansen aan het zelfherstellend vermogen van het lichaam. Een optimale ontspanning na iedere inspanning brengt geleidelijk aan terug harmonie in lichaam en geest, ook wat betreft onverwerkte ervaringen uit je verleden. Er kan verzoening ontstaan met de eigen levensgeschiedenis, waardoor je meer welbehagen en levensvreugde ervaart. Er kan een grotere presentie in het hier-en-nu, een beter concentratievermogen, meer innerlijke rust, tevredenheid en sereniteit ontstaan.

De ervaringsmomenten in eutonie maken je lichaam wakker, waardoor je beter in voeling komt met je lichaam: waar is er pijn, wat zijn mijn lichaamsgrenzen, waar heb ik geen contact met mijn lijf. Je detecteert wat er is: de irritaties van je organen, spanning in spieren en gewrichten, psychisch ongemak ... Je voorkomt hierdoor mogelijks dat dit alles verergert. De huid is in deze 'ontdekkingstocht' een belangrijke ingangspoort. Het is immers een belangrijk onderdeel van het neuro-vegetatief (= autonome) zenuwstelsel: je zal dus mogelijks effecten kunnen ervaren op vele vlakken. Bijvoorbeeld: je oppervlakkige ademhaling stuurt zich bij en verdiept zich als vanzelf, je bloed stroomt beter en je voelt je levendiger, je ervaart diep welbehagen of intense stille vreugde en je krijgt een dieper vertrouwen in jezelf en in het leven.

Je huid is ook een communicatiemiddel, ze begrenst en omhult je waardoor je innerlijke ruimte mogelijks duidelijker ervaren wordt. Vanuit de voeling met je eigen huid en lichaam kom je makkelijker in de juiste harmonische afstemming met de ander. Dit kan de kwaliteit van je relaties zowel in je privé sfeer als in je professionele leven ten goede komen.

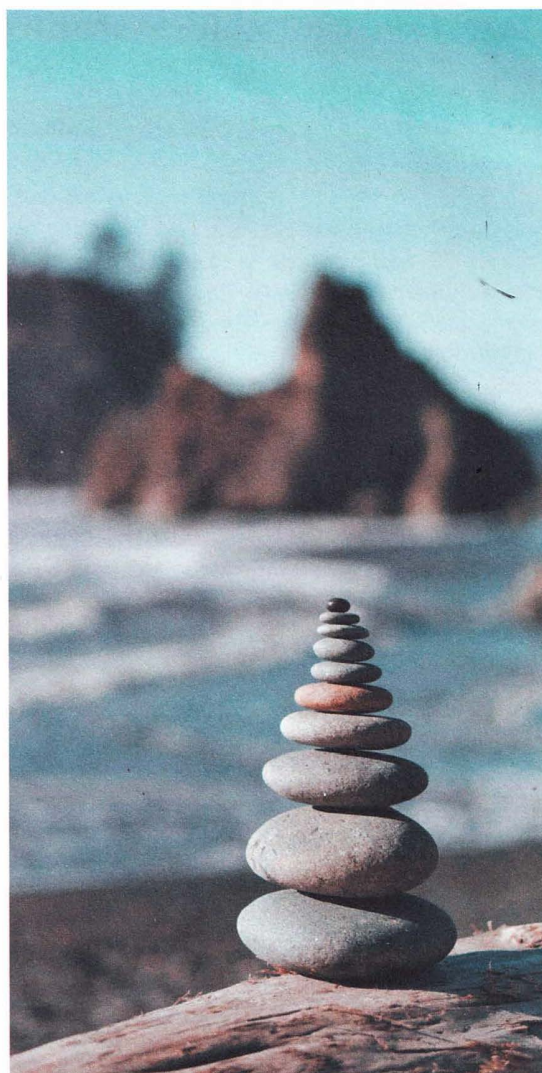
Het eerste grondbeginsel van eutonie (en van ons mens-zijn) betreft dus de tactiele ervaring, je huidgevoeligheid. "Wat ik aanraak, raakt ook mij aan." Er is een voortdurende wisselwerking tussen wat er zich buiten en binnen ons afspeelt, tussen onszelf en de omgeving.



Eutonie is gefocuste aandacht en zintuiglijke waarneming van de raakvlakken die er zijn met de stoel waarop je zit, de grond waarop je staat, het bed waarin je ligt. Elk lichaam is daartoe uitgerust met ontelbare externe huidreceptoren (voelsprietjes). Bovendien is ook de spiermassa doorweven met proprioceptoren (spierspoeltjes). Hierdoor kan je jezelf van binnenuit voelen en de positie van je lichaam bepalen in de ruimte, waardoor je bijvoorbeeld blindelings voelt hoever je van een muur bent verwijderd. Doortastend het contact met de grond als een groot draagvlak ervaren, geeft je het gevoel van gedragen en ondersteund te worden. Het brein registreert dit als veilig, waardoor je kan ontspannen vanuit een diep doorvoelde lichamelijke realiteit.

Een tweede peiler in het eutoniewerk is het detecteren en onderzoeken van (onnodige) spanningen in het musculair systeem. Om deze overbodige spanning af te voeren en te lossen, wordt een specifieke methode gehanteerd met als resultaat: moeiteloos bewegen, handelen, zitten, staan en gaan. Geleidelijk ontdek en bewerk je zo de 'gelaagdheid' van je lichaam en kom je jezelf tegen 'tot op het bot'. Je skelet als innerlijke steun tegenkomen, is tegelijk aankomen tot in je eigen essentie. Je skelet kan je letterlijk steun bieden van 's morgens tot 's avonds. De moeiteloosheid op spierniveau krijgt daardoor alle kansen! Het skelet in z'n natuurlijke samenhang verkennen, zorgt er ook voor dat het lichaam terug z'n juiste (her) ordening vindt. Voor veel mensen is dit een ware openbaring.

Doorheen dit vormingstraject, kom je tot rust vinden in jezelf, dicht bij jezelf verwijlen, je lichaam terug toe-eigenen als de 'tempel van je ziel' door helemaal in de innerlijke verstillingsaan te komen. Dit grotere lichaamsbesef maakt dat je fysiek, emotioneel en ook mentaal beter functioneert. Je gevoelens zijn subtieler en je gedachten helder en rustiger, waardoor je jezelf én de ander beter kan waarnemen en je betrokkenheid op de buitenwereld groeit.



Eutonie richt zich daarom naar al diegenen die met meer kwaliteit en vanuit volle aanwezigheid bewust in het leven willen staan. Zo groeit vertrouwen in jezelf, de ander en het leven in zijn totaliteit. Daarnaast vergroot het ook de verbinding met jezelf, met je mogelijkheden en grenzen, met je diepere wezen.

*Tinne De Winter en Marnic*

Op 9/5 kan je kennismaken met de drie peilers van eutonie (zie pag. 39).