

Text: Rita Schnabel

Warum die Eutonie Körperpädagogik für MS Betroffene eine hilfreiche und unterstützende Methode ist.

In Bewegung zu bleiben, ist wichtig. Für Menschen mit MS genauso wie für Menschen ohne MS.

Die **Funktionsweise** der Eutonie basiert auf dem Zusammenspiel von Nervensystem, Muskulatur und Skelett. Wenn sensorische oder motorische Nervenbahnen geschädigt sind, ist es möglich, mithilfe von Eutonie Übungen, deren Funktion wieder zu aktivieren. Der Spannungsausgleich, Eutonus, erfolgt über das Gamma-Nervensystem, welches seine Aktivität auf die gesamte Skelett-Muskulatur verteilt

Das Wort Eutonie setzt sich zusammen aus dem

Griechischen „eu“ – gut, wohl, angemessen und

„tonos“ – Spannung, Stimmung, Wohlspannung.

Die Körperpädagogik Eutonie Gerda Alexander (1908-1994) fördert die Gesundheit von Körper und Seele. Es ist eine behutsame Körperarbeit, über sanfte und bewusste Bewegungen den Körper wahrzunehmen. Du lernst dich selbst auf neue Weise kennen und erweiterst dein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

Diese Art der Körperarbeit ist einfach, sanft und für jeden praktikierbar.

Sie wirkt lösend, belebend und stärkend. Das Hören und Wahrnehmen mit allen Sinnen wird geschult. Über die Übungen begegnest du bewusst deinem Körper und nimmst wahr, wo er angespannt oder verspannt ist, und wo er sich unbeweglich und vielleicht schmerzhaft anfühlt. Kleine und leichte Bewegungen sind oft effektiver als große und kraftvolle. Eine bewusste Bewegung kann für mehr Wachheit und Präsenz sorgen und schult dich darin, dass dir deine Bewegungsabläufe bewusster werden und du dadurch mehr Sicherheit beim Gehen und Stehen gewinnst.

Achtsamkeit in der Bewegung. Eutonie Materialien helfen dir, gezielt die angespannte Muskulatur zu lösen. (z.B. Kirschkernkissen, Tennisball, Bambusstäbe). Körperwahrnehmungsübungen sind hilfreich, Gedanken loszulassen um das Körperbewusstsein mehr zu erleben.

Beispiele für die Auswirkungen der Eutonie Übungen:

1. - Stehen, gehen, sitzen und liegen ist abhängig von dem Spannungsgrad unserer Muskulatur.

Um einer dysfunktionalen Haltung vorzubeugen wäre es gut, den verkürzten oder unharmonischen Spannungszustand in deiner Muskulatur und dem faszialen Gewebe langsam und behutsam auszugleichen, so dass du eine funktionsgerechte Haltung entwickeln kannst.

Die Aufrichtungsreflexe sind abhängig von der Spannungsbalance der Muskulatur und der Gewichtsverteilung. Eine physiologische Körperhaltung wirkt sich auf den gesamten Organismus aus:

- Förderung der Durchblutung vor allem der Skelettmuskulatur
- Dadurch mehr Sauerstoffaufnahme in den Zellen
- Fördert das seelische Gleichgewicht.
- Richtet den Blick nach vorne

Spezielle Eutonie Übungen können dir da zu mehr innerer und äußerer sowie bewussterer Aufrichtung und Balance verhelfen.

2. - Die Füße gut am Boden zu spüren oder zu einem Material kann das Gefühl von Stabilität steigern, weil es die Sensoren aktiviert.
- Den Boden als große Liegefläche und Stütze wahrzunehmen kann zu mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit führen. Und der Boden hilft dir, dich auch mal loszulassen.

Eutonie gibt dir Übungen an die Hand, die du leicht im Alltag praktizieren kannst.

Ein wohlgestimmter Körper hilft der Seele zur Ruhe zu kommen.

„Ich fühle, also bin ich“. Körperraum = Seelenraum

Text: Rita Schnabel, selbst MS Betroffene

eutonie-schnabel.de

Wer bietet Eutonie an?

eutonie.de