

Symposium „Gesundheitsbildung aus Sicht der somatischen Methoden: Feldenkrais®, Alexander-Technik und Eutonie“

Eutonie

Die Eutonie nach Gerda Alexander ist ein körperorientiertes Verfahren, das auf der Schulung eines individuell angemessenen, physiologisch funktionalen Spannungszustands („eu“ = gut, „tonos“ = Spannung) basiert. Im Zentrum steht die differenzierte Wahrnehmung des eigenen Körpers in Ruhe, Bewegung und Berührung sowie der bewusste Umgang mit Schwerkraft, Aufrichtung, Raum und Kontakt. Die Übenden erkunden über strukturierte, nicht-instruktive Anleitungen Prozesse der Spannungsregulation, Eigenwahrnehmung und Selbstorganisation.

Charakteristisch ist die ressourcenorientierte, nicht-korrigierende Haltung, die die neuro-physiologischen Selbstregulationsmechanismen des Körpers aktiviert.

Sie wird in zwei unterschiedlichen professionellen Ausrichtungen vermittelt: In der Eutonie-Pädagogik steht die Vermittlung körperbezogener Lernprozesse im Vordergrund, etwa im Bereich der Prävention, Persönlichkeitsentwicklung oder künstlerischen Schulung. Die Eutonie-Therapie hingegen kommt im klinisch-therapeutischen Setting zum Einsatz, z. B. bei psychosomatischen Beschwerden, chronischen Schmerzsyndromen, traumabezogenen Störungen oder somatoformen Dysregulationen. Beide Richtungen basieren auf denselben methodischen Grundlagen, unterscheiden sich jedoch in Indikation, Zielsetzung und Berufsbild der Anleitenden.

Die Eutonie bietet ein integratives Konzept, das Körper und Psyche gleichermaßen adressiert und sowohl in der Einzelarbeit als auch in Gruppen eingesetzt werden kann.

Zur Person:

Karin Verena Stein ist Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Sie behandelt Traumafolgestörungen bei Erwachsenen und Jugendlichen in ihrer Heilbronner Praxis mit

körperorientierten Methoden wie Somatic Experiencing®, Eutonie und Atemtherapie.



Symposium „Gesundheitsbildung aus Sicht der somatischen Methoden: Feldenkrais®, Alexander-Technik und Eutonie“

Literaturliste

An dieser Stelle finden Sie Literaturempfehlung unserer Referentin **Karin Verena Stein**.

Eutonie

Bücher

- * Eutonie – vom Körper lernen, Herausgeberinnen: Angelika Klank, Brigitte Arnold, Beiträge von verschiedenen Eutonie-Pädagoginnen und –Therapeutinnen.
- * Eutonie – ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung, Gerda Alexander
- * Eutonie Gerda Alexander – Praktische Anwendung in Entspannung und Bewegung, Gunna Brieghel-Müller
- * Eutonie – bewusst mit dem Körper leben, Mariann Kjellrupp
- * Gesundheit – Lernen – Kreativität; Steinmüller, W. u.a.; Alexander-Technik, Eutonie Gerda Alexander und Feldenkrais als Methoden zur Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse, Bern/Göttingen/Huber2008 ISBN: 9783456847276
- * Eutonie Gerda Alexander in Komplementäre Physiologie; Schaefer, Karin; Band 5 aus der Reihe Angewandte Physiologie; Frans van den Berg (Hrsg.), Thieme/ Stuttgart 2004
- * Gespräche mit Gerda Alexander – Annäherung an die Eutonie; Hemsy de Gainza, Violeta; 2003
- * Eutonie Gerda Alexander; Schaefer, Karin & Neuber, Marianne; in Wege zum Körperbewusstsein; Ralf Dornieden, München, Berlin: Pflaum 2002
- * Hellwach und entspannt – Eutoniegeschichten für Kinder; Maschwitz, Rüdiger; München: Kösel 2001
- * Eutonie – Kinder finden zu sich selbst; Bobinger, Elisabeth; München: Don Bosco 1998
- * Eutonie mit Kindern; Windels, Jenny; München: Kösel 1984

Fachbeiträge

- * „Beitrag und Wirkung selbsterfahrungsorientierter Körpermethoden in der Praxis gesundheitlicher Prävention“ (Karin Schaefer, Dez. 2009)
- * "Empirie und Wissenschaft – Wie das Körperbewusstsein die Qualität des Körpers verändert" (Karin Schaefer)
- * "Heilkunst und Gesellschaft" (Dr. Ellis Huber)

Artikel in Zeitschriften

- * Artikel in Zeitschrift Gesundheit und Wellness: Der Umgang mit Schmerz in der Eutonie

* Artikel: Das Wirkungsspektrum und die Bedeutung der Eutonie Gerda Alexander in einer Akutklinik für psychosomatische und psychische Erkrankungen

* Zeitschrift CO.med, Fachmagazin für Komplementärmedizin: Die schmerzfreie Regulierung der Faszien

weitere Titel finden Sie auf www.eutonie.de