

Eutonie: Barbara Franco Palacio begleitet die Menschen mit Freude auf dem Weg der körperlichen Selbsterfahrung

Ein besonderes Lebenselixier

Von unserer Mitarbeiterin
Anke Koob

REILINGEN. Viel zu sehr verliert man sich in dieser Welt, spürt den Boden unter den Füßen im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr, hat den Kontakt zum eigenen Körper längst in ein Schattendasein verdrängt. Grenzen aber, ganz besonders die eigenen, müssen nicht nur gesetzt, sondern auch selbst getragen werden, denn genau sie sind es auch, die unbewusst von den Mitmenschen wahrgenommen werden.

Der „Weg der körperlichen Selbsterfahrung“ mag dabei zunächst esoterisch klingen, doch für Barbara Franco Palacio ist sie Lebenselixier und Persönlichkeitsentwicklung zugleich. „Dafür braucht es keinen Guru und keinen Vorturner“, erläutert die Reilingerin, die ihr Leben der Eutonie widmet und dafür sogar ein eigenes Institut gegründet hat.

Die einst von der Schwedin Gerda Alexander entwickelte Form der Körperwahrnehmung basiert auf einem simplen Grundsatz: Der Mensch bedarf der Achtsamkeit – sich selbst und seiner Umwelt gegenüber. Daraus entwickelte sie zu Beginn des 20. Jahrhunderts einen ganz besonderen Weg der Körperwahrnehmung und -erfahrung.

Positive Erfahrungen sammeln

„Das ist ein Weg, das eigene Gesundheitspotenzial und Fähigkeit zur Selbstverantwortung zu entwickeln“, so Barbara Franco Palacio. Sie selbst hatte eine Zeit in ihrem Leben, „da bin ich an meine Grenzen gekommen, die Konflikte schufen sich eine innere Bühne“. Der innere

Akku wollte und wollte sich nicht mehr aufladen. „Ich habe lange gesucht: Thai Chi, Yoga, Feldenkrais“, erinnert sie sich. Bis sie Gerda Alexander persönlich begegnete.

Nachhaltig war dieser Erfahrung, erinnert sie sich heute. So beeindruckend, dass sie seit der ersten Eutoniebegegnung begeistert ist. „Ich lernte, ich tankte auf und ich konnte weitergeben“, so die Reilingerin.

Die Erfahrungen werden in Form von einfachen Übungen gesammelt: Liegend, sitzend, stehend und gehend – dabei wird der Körper in seiner Komplexität erfahren. Der Boden kann ihn tragen. Verschiedene Materialien wie Bälle, Kastanien oder Stäbe unterstützen die Bewegungen. Es geht nicht um Entspannung, sondern um darum, einen „eutonon Spannungszustand“ zu erzielen.

Verantwortung übernehmen

Dabei gibt es keine Leistungskontrolle oder Bewertungen, jeder muss seinen eigenen Rhythmus finden und seinem Körper lauschen. Dies wiederum fördert die Fähigkeit, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und in den unterschiedlichsten Lebenssituationen den Kontakt zu sich selbst zu halten.

„Der Tonus“, so die 53-Jährige, die einst als Sozialpädagogin auch in der Psychiatrie in Darmstadt arbeitete, „also die Körperspannung ist dabei besonders wichtig“.

Wer die Schwerkraft spüren kann, kann auch das Loslassen lernen – egal welchen Alters er ist, ob er gesundheitlich eingeschränkt oder fit ist. Besonders bei Schlafproblemen kann das helfen: Wer sich im Liegen getragen fühlt, kann sich auf den



Barbara Franco Palacio ist seit der ersten Begegnung mit der Eutonie von dieser Art der Körperwahrnehmung begeistert, die auch auf Fachwissen über den Knochenbau des Menschen aufbaut.

BILD: KOOB

Atem konzentrieren und so in den Schlaf gehen.

„Auf diese Weise findet man Ruhe und Gelassenheit, mit der man in den nächsten Tag starten kann“, weiß sie und betont, dass „es wirklich beeindruckend ist, wie Eigenständigkeit, Selbstvertrauen, Wohlbefinden, Selbstheilungskräfte und Lebensfreude durch Eutonie gestärkt werden können“.

Offen sein für Erstaunliches

Dass es dazu nur minimaler Bewegungsbedarf, ist das wohl Erstaunlichste an der Eutonie, denn so erspürt man Blockaden im Körper, denen man entgegenwirken kann.

Dann erlebt man den Grundsatz der Eutonie: „Bewohnt Euren Körper, bewohnt Euren Raum, seid offen für alles Erstaunliche, fragt ohne Unterlass die Welt, befragt sie mit Euren Sinnen.“

Eutonie setzt sich aus den griechischen Worten „eu“ für gut, harmonisch oder angemessen und „tonus“ für Spannung und Stimmung zusammen.

Die Übungen eignen sich zur Prävention, aber auch zur Rehabilitation und zeigen besonders gute Wirkungen bei Erkrankungen des Muskel- und Bewegungssystems, bei Stresssymptomen und bei psychosomatischen Störungen.