

Gesundheitsprävention durch Eutonie

Eutonie Institut Franco Palacio: „Westlicher“ Weg zur Erfahrung körperlich-geistiger Einheit

Reilingen. Der Raum ist in warmes Licht getaucht, weiche Matten befinden sich nebeneinander auf dem Boden. Die Kursteilnehmer liegen in entspannter Seitenlage, ziehen langsam die Beine nach oben und den Kopf zum Knie. Dann strecken sie die Beine wieder nach unten, der Kopf fällt sanft in den Nacken. Jeder wiederholt die Übung mehrmals in seinem Tempo, dann folgt der Wechsel auf die andere Seite. Wie nehmt ihr euch körperlich wahr? fragt Barbara Franco Palacio und fordert auf, in sich hineinzuempfinden.

Donnerstagabend im Eutonie Institut Kleiner Hertenweg 2. Die Atmosphäre ist

angenehm ruhig, entspannt und lädt dazu ein, den Körper bewusst zu erleben. Dass es weder um reine Fitness noch pure Entspannung geht, gefällt den Teilnehmern. Sie haben die Eutonie als ihre Methode gefunden und besuchen seit September den Kurs für Einsteiger und Geübte.

Bei Barbara Franco Palacio fühlen sie sich gut aufgehoben. „Es kommen oft Menschen zu mir, weil sie auf der Suche nach Antworten auf bestimmte körperliche oder seelische Probleme sind“, erklärt die Diplom-Eutoniepädagogin. Das können hartnäckige Rückenschmerzen sein, die trotz Krankengymnastik und unauffälligen

Röntgenbild nicht verschwinden, Schlafstörungen, chronische Schmerzzustände, Stresssymptome, psychische Probleme. Erkrankungen im neurologischen Bereich oder Wahrnehmungs- und Bewegungsstörungen.

Eutonie-Übungen werden im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen und unter Zuhilfenahme von Bällen, Kastanien, Holzern, Bambusstäben oder Kirschkernsäcken ausgeführt und sollen dabei helfen, den eigenen Entwicklungsweg zu finden, so die gebürtige Hockenheimerin, die mit ihrer Familie seit 1992 in Reilingen lebt.

Freundlich und unterstützend geleitet sie durch die Stunde. Mehrere Rundhölzer liegen in einer Reihe auf dem Boden, über die die Kursteilnehmer balancieren sollen. Das erinnert an längst vergangene Kindertage und ist doch schwieriger als gedacht. Die nur noch an ebene Wege gewohnten Füße wollen zunächst aus dem Gleichgewicht geraten. Doch Franco Palacio gibt Hilfestellung und ihre ausgestreckte Hand wird gerne angenommen.

„Diese Übung ist gut für das Fußgewölbe und die Aufrichtung des ganzen Körpers, denn alle Wirbel ordnen sich neu“, erläutert sie und fordert auf, rückwärts über die Halbrundhölzer zu balancieren. Ohne die Hilfe der Augen, allein auf die sich vortastenden Füße gestellt, wird dies zu einer echten Herausforderung. „Ganz langsam, nehmt euch die Zeit, die ihr braucht“, rät die Eutonie-Pädagogin, bietet Hilfestellung oder ist in besonders wackligen Momenten zur Stelle.

Die meisten Kursteilnehmer bewältigen somit auch diese Übung gut. Dann darf sich jeder das Holz mit der runden Seite zum Boden unter den Rücken legen und sanft schaukeln. Diese wiegende Bewegung mögen die meisten, vermittelt sie doch so etwas wie Sicherheit und Geborgenheit.

Nach ihrer Berufstätigkeit als Sozialpädagogin mit dem Schwerpunkt Psychiatrie,



Barbara Franco Palacio gibt Hilfestellung beim Laufen über Rundhölzer.

Bild: Lenhardt

Was versteht man unter der Eutonie

Reilingen. Eutonie gilt als der „westliche“, ideologiefreie Weg zur Erfahrung körperlich-geistiger Einheit des Menschen und setzt sich aus den beiden griechischen Worten „eu“ (gut, harmonisch, angemessen) und „tonus“ (Spannung, Stimmung) zusammen, was übersetzt so viel wie „Wohlfühlspannung“ heißt.

„Es handelt sich um eine Methode zur Verbesserung des körperlichen und seelischen Spannungsausgleichs, bei der mittels flexibel gestaltbarer Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen ein differenziertes Körperbewusstsein entwickelt werden soll. Ziel ist die körperlich-seelische Fähigkeit, auf jede Situation mit dem angemessenen Spannungszustand zu reagieren“ (Brockhaus Gesundheit).

Eutonie-Übungen eignen sich als Spannungs- und Schmerzregulierung und dienen der gesundheitlichen Prävention.

Gründerin der Eutonie ist Gerda Ale-

xander (1908-1994), die als Rhythmus- und Bewegungspädagogin zu der Erkenntnis kam, dass Blockaden und Verspannungen den Menschen daran hindern, seinen Körper in ökonomischer Weise zu nutzen. 1940 gründete sie in Kopenhagen die internationale Gerda-Alexander-Schule, in der sie in den folgenden Jahren Pädagogen aus ganz Europa ausbildete. Heute gibt es in Deutschland bundesweit etwa 100 Eutonie-Pädagogen.

Geeignet ist Eutonie grundsätzlich für Menschen jeden Alters. Sie kommt in allen pflegerischen, pädagogischen und therapeutischen Berufen, in der Geburtsvorbereitung und der Förderung entwicklungsgestörter Kinder zum Einsatz und hat sich auch in der künstlerischen Arbeit mit Tänzern, Schauspielern und Musikern bewährt. sei

Spiel- und Theaterarbeit absolvierte Barbara Franco Palacio eine vierjährige Vollzeitausbildung zur Diplom-Eutoniepädagogin in Osterode/Harz und war zwei Jahre in einer Schweizer Einrichtung für schwerbehinderte Kinder und Erwachsene tätig. 1992 kehrte sie in ihre kurpfälzische Heimat zurück.

Seit 16 Jahren veranstaltet Franco Palacio regelmäßige Eutoniekurse für Erwachsene an und bildet Eutoniepädagogen-/therapeuten bis zu ihrem Diplom berufsbegeleitend aus.

Die Resonanz ist positiv: „Besonders bei der Arbeit mit den Rundhölzern kann ich gut abschalten“, erzählt ein Kursteilnehmer. „Bei Eutonie kommen Muskeln in Bewegung, die man sonst nicht braucht“, weiß ein anderer. Und eine Frau, die sogar die Autofahrt von Heidelberg nach Reilingen auf sich nimmt, meint: „Nach dem Kurs fühle ich mich immer ausgeglichener“.

Räkeln am Ende der Stunde. Den Körper genüsslich strecken und dehnen, die Arme und Beine ganz lang machen, die Schultern lockern und ausgiebig gähnen. Es tut gut, noch einmal alle Last und Müdigkeit des Alltags abschütten zu können. Danach kommen die Kursteilnehmer langsam wieder im Alltag an. sei