

Auf Körperwahrnehmung kommt es an

Barbara Franco Palacio referierte in der Bücherei über Eutonie / Praktische Übungen

Ketsch. „Jemand rennt, um rechtzeitig zur Bushaltestelle zu kommen. Wenn er sich entspannt, wird er ganz bestimmt den Bus verpassen. Wenn es ihm aber gelingt, die Spannung sämtlicher Muskeln sofort zu erhöhen, wird er das Gefühl haben zu fliegen, ohne sich dabei zu verausgaben.“ Mit diesem Beispiel verdeutlichte Barbara Franco Palacio beim Vortrag in der Gemeindebücherei das Ziel der Eutonie: Es geht um die Spannungsregulierung im menschlichen Körper. Oder anders formuliert: um die Wohlspannung, die ausgewogene Spannung. Dies legt laut der in Reilingen lebenden Eutoniepädagogin bereits der Wort-sinn von „Eutonie“ nahe.

Die beiden griechischen Silben „eu“ und „tonus“ bedeuten „gut, harmonisch“ und „Spannung“. Dass es dabei um mehr „als nur Entspannung“ geht, machte Franco Palacio in ihrem Vortrag anhand von Theorie und Praxis plausibel. Im Eutonie-Unterricht lerne man, sich körperlich genau wahrzunehmen, was dazu befähige, die Signale des Körpers zu verstehen und die Lebensprozesse in sich selbst zu spüren. „Mit einfachsten, flexibel gestalteten Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen kann sich ein differenziertes Körperbewusstsein entwickeln“, erklärte Franco Palacio, die nach ihrer Berufstätigkeit als Sozialpädagogin mit dem Schwerpunkt Psychiatrie, Spiel- und Theaterarbeit eine vierjährige Vollzeitausbildung zur Diplom-Eutoniepädagogin in Osterode/Harz absolviert hatte.

Eutonie-Übungen werden im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen und unter Zu-

hilfenahme von Tennisbällen, Kastanien-schnüren, Halbrundhölzern, Bambusstäben oder Kirschkernsäckchen ausgeführt und helfen dabei, den eigenen Entwicklungsweg zu fördern und zu gestalten. Dabei werde, so die Eutoniepädagogin, jede Form der Suggestion oder Nachahmung vermieden, vielmehr gehe man von der Realität des Körpers eines jeden Einzelnen aus. Wie das in der Praxis aussieht, durften die Zuhörer anhand von zwei Übungen erfahren.

Franco Palacio zeigte an einem mitgebrachten Skelett die Sitzhöcker, forderte auf, sie bewusst bei sich wahrzunehmen und beim Sitzen als festen Widerstand zu nutzen. „Dies führt automatisch zur reflektorischen Aufrichtung der Wirbelsäule, sprich einer aufrechten Haltung und zu ökonomischen und somit harmonischen Bewegungen“, wusste die Eutoniepädagogin aus langjähriger Berufserfahrung.

Zwei Jahre war Franco Palacio in einer Schweizer Einrichtung für schwerstbehinderte Kinder und Erwachsene tätig. Seit 16 Jahren veranstaltet sie Eutonie-Kurse für Erwachsene, vermittelt in Einzelarbeit das Wirken der Eutonie und arbeitet regelmäßig mit Grundschulern der Gustav-Lesemann Schule in Hockenheim. 2006 gründete sie das Eutonie-Institut für Gesundheit, Mobilität und Vitalität in Reilingen (www.eutonie-institut.de) und leitet Weiter- und Ausbildungsseminare bis zur Diplomverleihung im Rahmen einer berufsbegleitenden Ausbildung.

Eine weitere Übung war ebenfalls denkbar einfach, jedoch von erstaunlicher Wir-

kung. Es wurden Paare gebildet und abwechselnd strich man sich mit einem Bambusstab den Rücken aus. Verspannungen lockerten sich, Schulter- und Rückenschmerzen ließen nach, einige wurden sogar wohligh müde. „Bambus ist als Material gut geeignet, da er vom Schwingungsverhalten und Gestaltungsprinzip den menschlichen Knochen ähnelt“, informierte Franco Palacio.

Generell eigne sich Eutonie zur Spannungs- und Schmerzregulierung bei Erkrankungen des Muskel- und Bewegungssystems, diene der gesundheitlichen Prävention in jedem Alter als auch der Rehabilitation. Eutonie komme in pflegerischen, pädagogischen und therapeutischen Berufen zum Einsatz, in der Geburtsvorbereitung und der Förderung entwicklungs-gestörter Kinder. Bewährt habe sich ihr Einsatz auch in der künstlerischen Arbeit mit Tänzern, Schauspielern und Musikern.

Die Gründerin der Eutonie war Gerda Alexander (1908-1994), die als Rhythmikerin zu der Erkenntnis kam, dass Blockaden oder Verspannungen den Menschen daran hindern, seinen Körper angemessen zu nutzen. Durch genaues Beobachten ihrer Schüler und Sensibilität für das eigene Körpergeschehen erlangte sie die Fähigkeit, sich in die Körperspannung anderer Menschen hineinzuversetzen, was den Grundstein für ihre Forschungs- und Entwicklungsarbeit legte. In mehr als 50 Jahren entwickelte sie Eutonie als Weg der körperlichen Selbsterfahrung und bildete bis 1987 an der von ihr gegründeten Gerda-Alexander-Schule in Kopenhagen aus. sei