



Ziel, Weg und Mittel der Eutonie Gerda Alexander

1. Das Ziel: Tonusflexibilität, Gesundheitskompetenz, Sozialkompetenz

Eine gesunde Tonusflexibilität zeigt sich in der Fähigkeit des Menschen, seinen Tonus angemessen und bewusst auf seine aktuelle Situation einzustellen. Der Mensch lernt, seinen Körper mit seinen Strukturen, Funktionen und Gesetzen zu verstehen und folglich besser mit ihm, mit sich selbst umzugehen. Eine individuelle **Gesundheitskompetenz** entwickelt sich.

Aus dem Verständnis für sich und dem angemessenen Umgang mit sich selbst erwächst die Fähigkeit zur menschlichen Beziehung in der biosozialen Umwelt. Der Mensch kann als Beziehungswesen in seinem sozialen Umfeld leben, ohne sich selbst zu verlieren:

Körperbewusstsein – Ichbewusstsein – Soziales Bewusstsein

2. Der Weg: Körperbewusstsein – Körperwahrnehmung

Das Wirkungsfeld der Methode ist der menschliche Körper, **besonders im Hinblick auf seinen Spannungszustand, dem Tonus**. Der Körpertonus des Menschen wird beeinflusst von den miteinander in Beziehung stehenden körperlich-seelischen und geistigen Ebenen des Menschen. Durch deren Untrennbarkeit wirkt die Eutonie-Methode auf die menschliche Ganzheit ein.

Die körper-seelische Wahrnehmungsfähigkeit fördert den ökonomischen Umgang mit dem Körper entsprechend seiner biophysikalischen Gesetze. Das bewusste Fokussieren einzelner Körperteile und ihrer Funktionen mit Hilfe der Eutonie-Prinzipien führt durch einen Erfahrungs- und Lernprozess zu einem **ganzheitlichen Körperbewusstsein** und dem Erleben der eigenen **Selbstwirksamkeit**. Das Ichbewusstsein entwickelt sich als eine Basis für die Beziehungsfähigkeit: Ein Leben in und mit der Umwelt.

3. Die Mittel: Die Eutonie-Prinzipien

Gerda Alexander (1908 – 1994) entwickelte aus den Phänomenen des Körpererlebens die Eutonie-Prinzipien als methodische Mittel: z. B. die Spannungsregulierung durch die Auswirkung der Berührung auf die Oberflächen- und Tiefensensibilität, die Kraftübertragung über die Knochen und vieles mehr.

Die praktischen Übungsweisen führen zu Körpererfahrungen, regen Lernprozesse an und **fördern die Selbstheilungskräfte**. Ihre Anwendung in **präsender Achtsamkeit** und respektvollem Umgang mit dem fassbaren und fühlbaren Körper dienen der Entwicklung des Körperbewusstseins.

Weitere Infos und Anmeldung über das Büro der Gerda-Alexander-Schule: