



78 Eutonie und die Muskelentspannung

Wie Andrawis A, (2015) erwähnt hat, Eutonie eine körperliche und physiotherapeutische Methode ist, die darauf abzielt, das Körperbewusstsein, die Muskelentspannung und die Bewegungsharmonie zu fördern. Sie wurde in den 1950er Jahren von Gerda Alexander entwickelt. Eutonie basiert auf dem Prinzip, dass viele körperliche und psychische Probleme aus übermäßiger Muskelspannung oder schlechter Bewegungskoordination resultieren können. Daher zielt Eutonie darauf ab, Einzelpersonen beizubringen, diese unnötigen Muskelspannungen zu erkennen und zu lösen, um ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden zu verbessern. Praktizierende der Eutonie verwenden oft Übungen zur Bewegung, Atmung, Berührung und Vorstellungskraft, um Menschen dabei zu helfen, ihr Körperbewusstsein zu entwickeln. Sie arbeiten auch an der feinen Wahrnehmung von Körperempfindungen, um schädliche Haltungs- oder Bewegungsgewohnheiten zu korrigieren. Eutonie kann zu therapeutischen Zwecken eingesetzt werden, um Muskelschmerzen zu lindern, die Haltung zu verbessern, Stress zu reduzieren und Entspannung zu fördern. Sie wird auch im Bereich der Verletzungsprävention und zur Verbesserung der Leistung in bestimmten Sport- und Kunstformen eingesetzt. Es ist wichtig zu beachten, dass Eutonie eine sanfte und nicht-invasive Praxis ist und von Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung praktiziert werden kann. Wenn Sie mehr über Eutonie erfahren oder sie ausprobieren möchten, wird empfohlen, sich an einen qualifizierten Praktizierenden zu wenden, der angemessene Anleitung bieten kann (Andrawis A, 2015).

Was bewirkt diese Eutonie Methode

Die Eutonie-Methode zielt darauf ab, verschiedene positive Auswirkungen auf den Körper und den Geist zu erzielen, darunter:

1. **Verbessertes Körperbewusstsein:** Eutonie hilft den Menschen, sich bewusster über ihre Körperwahrnehmung zu werden. Dies kann dazu beitragen, ungesunde Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten zu erkennen und zu korrigieren.
2. **Muskelentspannung:** Eutonie-Übungen sind darauf ausgerichtet, Muskelverspannungen zu reduzieren und die Entspannung in den Muskeln zu fördern. Dies kann Schmerzen und Beschwerden lindern, die durch Muskelverspannungen verursacht werden.
3. **Bewegungsharmonie:** Die Methode zielt darauf ab, die Koordination und das Zusammenspiel der Muskeln und Gelenke zu verbessern. Dies kann die Bewegungseffizienz steigern und das Risiko von Verletzungen reduzieren.
4. **Stressabbau:** Eutonie-Übungen und -techniken können dazu beitragen, Stress abzubauen und Entspannung zu fördern. Dies kann sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken.
5. **Verbesserte Körperhaltung:** Durch die Sensibilisierung für die eigene Körperhaltung und die Schulung des Körperbewusstseins kann Eutonie dazu beitragen, eine gesündere und aufrechtere Körperhaltung zu entwickeln.
6. **Schmerzlinderung:** Eutonie kann dazu beitragen, Schmerzen im Zusammenhang mit muskulären Verspannungen oder Haltungsproblemen zu lindern.
7. **Förderung des allgemeinen Wohlbefindens:** Indem sie Menschen hilft, sich besser mit ihrem eigenen Körper in Einklang zu bringen, kann Eutonie das allgemeine körperliche und geistige Wohlbefinden fördern.

Eutonie – Muskelentspannung und psychischen Hygiene

Eutonie ist eine Methode, die sowohl auf Muskelentspannung als auch auf psychische Hygiene abzielt. Hier ist eine Erklärung, wie Eutonie diese beiden Aspekte miteinander verknüpft:

1. **Muskelentspannung:** Einer der grundlegenden Aspekte der Eutonie ist die Muskelentspannung. Durch gezielte Übungen und achtsame Aufmerksamkeit auf die Muskelspannung werden Menschen dazu angeleitet, Verspannungen in ihrem Körper wahrzunehmen und zu lösen. Dies kann dazu beitragen, körperliche Beschwerden zu lindern,

die durch Muskelverspannungen verursacht werden, wie zum Beispiel Rücken- oder Nackenschmerzen. Die Muskelentspannung in der Eutonie trägt auch zur Förderung der körperlichen Gesundheit und Entspannung bei.

2. Psychische Hygiene: Eutonie betont nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Gesundheit. Das Bewusstsein für den eigenen Körper und die bewusste Wahrnehmung von Empfindungen können dazu beitragen, Stress abzubauen und emotionales Wohlbefinden zu fördern. Indem Menschen lernen, achtsam mit ihren Körpern umzugehen und bewusste Entspannungstechniken anzuwenden, können sie auch ihre psychische Gesundheit unterstützen. Dies kann dazu beitragen, Ängste und Spannungen abzubauen und ein Gefühl der inneren Ruhe und des Gleichgewichts zu schaffen. In der Eutonie sind Körper und Geist eng miteinander verbunden, und die Methode betont die Bedeutung des ganzheitlichen Wohlbefindens. Indem sie Menschen dabei unterstützt, sich ihres Körpers bewusster zu werden, Verspannungen zu reduzieren und gleichzeitig auf ihre psychische Gesundheit zu achten, fördert die Eutonie eine ganzheitliche Sicht auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Dies kann dazu beitragen, ein besseres Gleichgewicht zwischen körperlicher und geistiger Gesundheit zu erreichen und ein insgesamt gesünderes und zufriedeneres Leben zu führen.

Im Alltag können Eutonie - Muskelentspannungstechniken gefördert

Eutonie und Muskelentspannungstechniken können im Alltag gefördert werden, um Stress abzubauen, Muskelverspannungen zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Hier sind einige Möglichkeiten, wie du Eutonie und Muskelentspannung in deinen Alltag integrieren kannst:

1. Atemübungen: Eine bewusste Atmung ist ein wichtiger Bestandteil von Eutonie und Muskelentspannung. Nimm dir regelmäßig Zeit, um bewusst und tief zu atmen. Du kannst Atemübungen in deine tägliche Routine aufnehmen, sei es morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Schlafengehen.

2. Progressive Muskelentspannung: Lerne die progressive Muskelentspannungstechnik, bei der du einzelne Muskelgruppen nacheinander an- und entspannst. Du kannst diese Technik

im Alltag verwenden, um Spannungen in deinem Körper zu reduzieren, zum Beispiel während einer kurzen Pause am Arbeitsplatz oder vor dem Schlafengehen.

3. Yoga: Yoga ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, Muskelentspannung und Körperwahrnehmung zu fördern. Du kannst Yogaübungen in deine tägliche Routine integrieren, sei es in Form eines Morgenrituals oder einer Yoga-Einheit am Abend.

4. Meditation: Die Praxis der Meditation kann dazu beitragen, Geist und Körper zu beruhigen. Tägliche Meditationssitzungen, selbst für nur wenige Minuten, können dazu beitragen, Stress abzubauen und die Muskelspannung zu reduzieren.

5. Achtsamkeit: Die Achtsamkeit bezieht sich auf das bewusste Wahrnehmen und Akzeptieren des gegenwärtigen Moments. Du kannst Achtsamkeitsübungen in deinen Alltag integrieren, indem du dich auf deine Sinneswahrnehmungen konzentrierst, sei es beim Essen, Gehen oder Duschen.

6. Pausen einlegen: Plane kurze Pausen in deinem Arbeits- oder Tagesablauf ein, um dich zu entspannen und deine Muskeln zu lockern. Nutze diese Zeit, um bewusste Dehnübungen durchzuführen oder dich einfach zu entspannen.

7. Massage: Eine regelmäßige Massage kann dazu beitragen, Muskelverspannungen zu lösen und das Körperbewusstsein zu steigern. Du kannst professionelle Massagen in Betracht ziehen oder auch Selbstmassage-Techniken erlernen, um verspannte Muskeln zu behandeln.

8. Entspannungsmusik und -techniken: Hören von beruhigender Musik oder geführten Entspannungstechniken kann dir helfen, dich zu entspannen und deine Muskeln zu lockern. Es gibt viele Apps und Online-Ressourcen, die solche Audioinhalte anbieten.

9. Sport und Bewegung: Regelmäßige körperliche Aktivität, wie zum Beispiel leichtes Training oder Spaziergänge, kann zur Muskelentspannung beitragen und Stress abbauen.

10. Positives Denken: Ein positiver Geisteszustand und die Vermeidung von übermäßigem Stress können dazu beitragen, Muskelverspannungen zu reduzieren. Versuche, negative Gedanken zu minimieren und eine positive Einstellung zu pflegen.

Die Integration von Eutonie und Muskelentspannungstechniken in deinen Alltag erfordert Übung und Geduld. Es ist wichtig, eine Routine zu entwickeln, die zu deinem Lebensstil passt, und kontinuierlich daran zu arbeiten, um die Vorteile dieser Praktiken zu maximieren.

Literaturverzeichnis

Andrawis A, (2021) Dissertation, Ganzheitliche Medizin Heilung und Heil, an der Collegium Humanum – Warsaw Management University Univ.

Andrawis A, (2018) Humanmedizin und Psychotherapiewissenschaft, zwischen Theorie und Praxis, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018) Psychoanalyse zur Überwindung, frühkindlicher Traumata zweijährige Patientenanalyse, von Jänner 2012 bis Februar 2014, Der verborgene Teil des Eisbergs Model Freud, 2.überarbeitete Auflage, Verlag Poligraf, Wydawnictwo, 2. überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o. o.ISBN: 978-3-9504659-0-4.

Andrawis A, (2018) Determinanten des Entscheidungsverhaltens, von Verdrängung Heilung, Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung frühkindlicher Verdrängungen, durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ul ISBN: 978-3-9504659-0-7.

Andrawis A, (2015) Der verborgene Teil des Eisbergs, Eine zweijährige Patientenanalyse von Jänner 2012 bis Februar 2014, 1. überarbeitete Auflage, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018) Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o. ISBN: 978-3-9504659-2-1.

Andrawis A, (2018) Psychoneuroimmunologie PNI Komplementärmedizin, und Ganzheitliche Heilung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o.,ISBN: 978-3-9504659-3-8.

Andrawis A, (2013) Der verborgene Teil des Eisbergs. Eine zweijährige Patientenanalyse eigener Verlag.

Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M, (2009) Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2, überarbeitete Auflage, Verlag Huber.

Dilling H, Mombour W, Schmidt M H, (2011) Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien, 8. überarbeitete Auflage, Verlag Hans Huber.

Kernberg O F, (1998) Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten, Verlag Hans Huber

Mentzos S (2010) Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Fischer-Verlag.

Möller H-J, Laux G, und Deisster A (2010) MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates Verlag.

Möller H-J, Laux G, Deister A (2014) Psychiatrie und Psychotherapie, 5. Auflage, Thieme Verlag.

Schuster P, Springer-Kremser M (1997) Bausteine der Psychoanalyse. Eine Einführung in die Tiefenpsychologie, 4. Auflage, WUV-Universitätsverlag.

Schuster P, Springer-Kremser M (1998) Anwendungen der Psychoanalyse. Gesundheit und Krankheit aus psychoanalytischer Sicht, 2. überarbeitete Auflage, WUV-Universitätsverlag.

Kjellrup M, (2006) Eutonie- Bewusst mit dem Körper leben, Ratgeber Ehrenwirth broschiert – Varova Verlag.

Zepf S, (2000) Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und Sozialpsychologie, Psychosozial-Verlag.

Andrawis A, 2019