

Eutoni Gerda Alexander

En vej til harmonisk balance mellem spænding og afspænding

Eutoni giver os evnen til at opnå en harmonisk balance mellem spænding og afspænding. I modsætning til andre kendte metoder tilstræbes ikke kun afspænding, men også den spænding i kroppen, der svarer til en bestemt kropslig aktivitet.

Det er en vigtig del af grundlaget for eutoni, at man kommer til at kende sig selv gennem en intens iagttagelse af kroppen. Deltagerne lærer at opleve kroppens sanseindtryk og udtryksmuligheder med større opmærksomhed. Det er vigtigt, at det oplevede ikke bygger på forestillinger og indbildning, men på hvad der virkelig kan sanses. Allerede det at blive bevidst om ens egen krop kan bevirke, at fejlspændinger opløses. Derigennem frigøres sjælelige og åndelige kræfter, som indtil da har været bundet i uhensigtsmæssige holdninger. På den måde kan deltagerne opleve deres egen holdning indefra – den som viser sig, når man sidder, står eller går.

Gerda Alexanders eutonipædagogik ”baserer sig på frigørelse af hver enkelt elevs personlige rytme, idet der stilles opgaver, som skal løses uden, at han/hun er blevet præsenteret for et forbillede. Nærværet og den uafbrudte kontakt med omverdenen er afgørende aspekter ved eutoni, og disse udvikles gennem læreprocessen.” (Gerda Alexander, 1986, s.8)

Den enkeltes selvopfattelse og kropsholdning kan ændre sig, når bevidstheden om egen krop bliver udvidet, og når man åbner sig indadtil og udadtil.

Kulturel baggrund

Eutoni blev udviklet af Gerda Alexander¹ på hendes skole i København. Hun læste først rytmikpædagogik², og på baggrund af sit arbejde med bevægelsespædagogik og teaterarbejde udviklede hun efterhånden sin egen metode, der skulle støtte hver enkelt elevs spontane, individuelle bevægelser. Fra 1940 var hun leder på sin egen skole for undervisere, og i 1959 præsenterede hun i København på en international kongres om kropsterapi sin metode under navnet ”eutoni”. Da navnet ”eutoni” ikke kan beskyttes juridisk, og for at forebygge misbrug, er den officielle betegnelse i dag ”Eutoni Gerda Alexander”.

Først og fremmest udviklede Gerda Alexander eutoni ud fra sine egne erfaringer og ud fra iagttagelse af sine elever og patienter. Hun opfattede eutoni som en ”vestlig vej til selverkendelse igennem kroppen”, som en metode, der passer til mennesker fra de vestlige kulturer. Det er ikke muligt at indordne eutoni i et bestemt verdenssyn eller en bestemt religion, og den følger heller ikke et bestemt menneskebillede. ”Jeg havde ikke et bestemt menneskebillede, da jeg altid har ment, at ethvert menneske er enestående. Hver enkelt har selvfølgelig det samme skelet, udadtil er det omtrent det samme, men han er dog helt sig selv med sin oprindelse og sine oplevelser, han har sine egne love.” (Gerda Alexander i Moscovici, 1989. s.56). Naturligvis har hver enkelt eutonilærer sin egen verdens- og livsopfattelse, som indgår i hans arbejde, men det må ikke hindre dennes enkelte elev i at følge sin helt individuelle vej.

Gerda Alexander kendte forskellige kropsorienterede skoler og kunne inddrage disse mangfoldige erfaringer i sit eget arbejde. Kontakt og udveksling skete bl.a. med Schlawffhorst-Andersen-Skolen i Tyskland og med Moshé Feldenkrais. Ligeledes havde Elsa Gindlers og Heinrich Jacobys arbejde stor indflydelse på eutoni. Fælles for eutoni og disse skoler er principperne om at kunne mærke, om at afvise mekaniske øvelser og om at lægge vægt på at beskæftige sig med hele mennesket og ikke kun med en "reparationskrævende" kropsdel samt om at undgå en målrettet indflydelse udefra. I eutonien kan et menneske opleve sig selv som en enhed af krop, sjæl og ånd.

Hvad er eutoni?

Ethvert forsøg på at forklare eutoni med talte eller skrevne ord vil støde på begrænsninger. I en samtale er det dog muligt at forholde sig til nogle af samtalepartnerens tidligere erfaringer, men praktisk erfaring er helt nødvendig for virkelig at få et indtryk af, hvad eutoni er. En skriftlig fremstilling som denne kan kun formidle ideerne og gøre læseren nysgerrig. I det følgende vil vi gennem tre forskellige forklaringer forsøge at give læseren en forestilling om, hvad eutoni er.

Første forklaringsforsøg

Ordet "eutoni" er afledt fra græsk og betyder god spænding, harmonisk spænding. Der tænkes på en spænding i kroppen, som svarer til den pågældende situation: Når man går op ad en trappe, kræves der en anden spænding end når man falder i søvn. Betegnelsen "god spænding" antyder, at den subjektive oplevelse er af afgørende betydning.

Tonus (= spænding) kan vel bedst sammenlignes med spændingen i et musikinstruments strenge. Den tone, som en streng frembringer, er afhængig af dens længde og tykkelse, af materialet, af de spændingskræfter, som påvirker den, af resonanskroppen og den måde hvorpå strengen bliver slået an eller strøget. Klangindtrykket, som opstår både hos musikeren og tilhøreren, er afhængigt af disse objektive faktorer, men er samtidig fuldstændig subjektivt og afhænger af den stemning, som tilhøreren og musikeren befinder sig i. Man kan sige, at den menneskelige krop på samme måde er som et instrument, et instrument med sin særlige grundstemning og spænding.

Denne grundstemning (=grundtonus), som ethvert menneske har, er dets individuelle, kropslige svar på livet; grundstemningen er tæt forbundet med den enkeltes psykiske grundtilstand og den varierer afhængigt af forskellige stemninger og påvirkninger fra den omgivende verden. Almindeligvis bruges ordet "tonus" kun om musklernes tonus, som er lettest at iagttage. I eutoni reflekterer man desuden over ledbåndenes, hudens og karrenes tonus.

Ud fra en eutonipædagogisk synsvinkel har de fleste mennesker mistet evnen til på en levende måde at give udtryk for deres indre og til på en åben og fleksibel måde at skabe relationer til deres omverden. Dette tab kan føre til, at en person fastlåser sin tonus. Det betyder, at kroppen bruges på en udmattende og uøkonomisk måde, at tonus er forskellig i de enkelte kropsdele, eller at den er begrænset til et ret snævert middelniveau, som det er yderst vanskeligt at forlade. Når man arbejder med eutoni, er en af de første opgaver at iagttage sin aktuelle tilstand. På længere sigt er målet at udvide spændvidden for de forskellige spændingstilstande, som deltagerne efterhånden får til rådighed således, at spændingen i kroppen tilpasser sig de forskellige situationer i livet på en fleksibel måde. Det er et mål, at man kan opnå

en harmonisk spænding i hele kroppen, og for at kunne udvikle flydende, smidige og økonomiske bevægelser må man kunne give slip på overflødig spænding.

Eutoni arbejder med kropsøvelser, velvidende at man dermed forholder sig til hele mennesket. Selvfølgelig findes der tilsvarende tilstande af tonusfikseringer på det sjælelige og åndelige område: psykiske forstyrrelser og fastlåste holdninger og tænkemåder. Gennem eutoni arbejder man med kroppen og derigennem indledes også forandringer på det sjælelige og åndelige niveau. De enkelte deltagere afgør, dels bevidst, dels ubevidst, på hvilken måde og i hvilket omfang de vil tillade forandringer. Eutoni-pædagogen vil aldrig forcere forandringer hos deltagerne, men tilbyde dem rum for forandring og udvikling.

På denne baggrund er det tydeligt, at eutoni ikke er en metode til afspænding. At løsne spændinger og at udvikle en eutonisk spænding går hånd i hånd, når man laver eutoni.

Andet forklaringsforsøg

Indenfor medicin og psykologi kender man teorien om et "kropsbillede". Grundlaget for denne teori blev udviklet i 20'erne og 30'erne af den østrigske læge Paul Schilder, og den spiller stadig en vigtig rolle indenfor neurologi, psykiatri og psykologi. Grundlæggende baserer denne teori sig på, at der findes en instans i menneskets centralnervesystem (hjerne og rygmærk), hvor alle de sanseinformationer, som kroppen får om sig selv, bliver bearbejdet og formet til et "billede". Disse sanseinformationer kommer fra huden, musklerne, leddene og ligevægtsorganet. I videnskabelige kredse er man ikke enig om betydningen af de informationer, der kommer fra øjet. Efter vores erfaringer har den optiske sans en underordnet betydning for kropsbilledet. Øjet bruges især i de tilfælde, hvor de andre sanser på en eller anden måde er forstyrrede i deres funktion, eller når de ikke bliver brugt. Gennem sanseindtryk "kender" et menneske bevidst eller ubevidst sin krops grænser, sin placering i rummet og de enkelte kropsdeles position i forhold til hinanden.

Teorien om kropsbillede er blevet udviklet på baggrund af erfaringer med svært skadede patienter, som havde mistet en legemsdel, var skadede fra fødslen eller havde svære hjerneskader. Fænomenet "fantomlemmer" er almindeligt kendt: en amputeret legemsdel opleves længe efter operationen som en del af kroppen, fordi den stadig eksisterer i kropsbilledet. På den anden side har patienter med visse hjerneskader påfaldende forstyrrelser i deres kropsoptagelse, især er de ikke i stand til at orientere sig i forhold til deres egen krop, eller de oplever, at bestemte kropsdele ikke hører til deres krop. Disse fænomener forklares ved, at kropsbilledet er forstyrret.

På den måde er kropsbilledet den centrale instans, som koordinerer de forskellige sanseinformationer og sætter dem i relation til tidligere informationer. Kun når en kropsregion er integreret i kropsbilledet, kan man opleve og kontrollere den.

I medicinen er teorien om kropsbilledet blevet udviklet på baggrund af forskning om alvorligt syge patienter. Gerda Alexander fandt i sit arbejde ud af, at også det såkaldt sunde menneskes kropsbillede som regel er utilstrækkeligt. Selv om alt tilsyneladende er normalt, findes der også hos den "sunde" betydelige påvirkninger af kropsbilledet. Følgerne er mangfoldige, men i første omgang oftest lidet påfaldende: det kan fx være dårlig blodtilførsel til enkelte kropsdele; forkerte holdninger og bevægelser, som først senere fører til slid; kropslig ubehjælpomhed og kejtethed.

Med eutoni trænes iagttagelse af kroppen og kropsbevidstheden. Vores sensibilitet fra huden og helt ind til knoglerne udvikles og forfines gennem et præcist arbejde med at lære at

mærke kroppen. Dette arbejde består aldrig i mekaniske øvelser, men udføres altid omhyggeligt og med fuld opmærksomhed. Når bevidstheden koncentrerer sig om kroppen og dens relationer til omverdenen, forsvinder spændingerne, og tonus regulerer sig således, at de enkelte kropsdele integreres i kropsbilledet. På den måde er det muligt at bringe den indre opfattelse af kroppen og kroppens realitet i overensstemmelse med hinanden.

Eutoni, som blev udviklet af Gerda Alexander, beror på hendes egne erfaringer i arbejdet med sig selv og hendes elever, samt inspiration gennem samarbejdet med andre kropsorienterede retninger. Den viden, som eutoni har om den menneskelige krop, stammer først og fremmest fra erfaringer, som eutonipædagoger har erhvervet ved i deres uddannelse at arbejde med deres egen krop.

Kun en lille del af de erfaringer, som man får ved at udøve eutoni, kan forklares på en videnskabeligt tilfredsstillende måde. Medicin som den videnskab, der beskæftiger sig med den menneskelige krop, tager kun sjældent udgangspunkt i de spørgsmål, der har betydning for eutoni. Kropslig selverkendelse er noget principielt andet end den funktionelle beskrivelse af kroppen, som man kender fra den lægevidenskabelige forskning. Alligevel kan resultater fra medicinske fag som anatomi, fysiologi, neurologi og psykosomatik såvel som kundskaber fra andre humanistiske fag belyse de fænomener, som iagttages i eutoni.

Tredje forklaringsforsøg

Ved at beskrive noget ukendt i forhold til noget, der er kendt, kan man måske undgå nogle misforståelser. Derfor vil vi i det følgende kort gøre rede for, hvordan eutoni adskiller sig fra andre kendte retninger, som også arbejder med kroppen. Ved at gøre det giver vi sikkert ikke disse retninger en fyldestgørende beskrivelse; her gør vi det kun for at pointere og fremhæve det særlige ved eutoni.

Der er nogle ligheder mellem eutoni og de retninger, der er udviklet af Elsa Gindlers elever (fx "Konzentrative Bewegungstherapie" eller "Sensory Awareness"). Også mellem eutoni og Feldenkrais' arbejde ("Bevidsthed gennem Bevægelse") er der lighedspunkter. Der er indgået elementer fra den ene retning i den anden, idet Moshé Feldenkrais og Gerda Alexander har arbejdet sammen i perioder. Forskellen består vel nærmest i, at Feldenkrais sætter fokus på bevægelsens udvikling og genetablering af hæmmede bevægelsesfunktioner, hvilket også er et vigtigt aspekt ved eutoni, men kun som en del af den skoling af iagttagelse og bevidsthed, som mennesket som helhed gennemgår.

På grund af dets navn forveksles "Eutoni Gerda Alexander" hyppigt med "Alexander-teknikken". Denne teknik blev omkring århundredeskiftet udviklet af den australske skuespiller F. M. Alexander. Hans pionerindsats består i at have fremhævet halsens og hovedets vigtige betydning for hele kroppens holdning og bevægelse, disse erkendelser er i stort omfang integreret i eutoni.

Eutoni har forstavelsen "eu" fælles med antroposofen Rudolf Steiners "eurytmi", der opfattes som en bevægelseskunst, hvor elementer af sprog og musik bliver gjort synlige i forskellige bevægelsesformer. Hverken historisk eller i det praktiske arbejde har eutoni noget med eurytmi at gøre, men begge dele er rettet mod en harmoni mellem krop, sjæl og ånd.

Eutoni er også blevet sammenlignet med "autogen træning", der har afslapning som mål. De mennesker, der har lært denne metode, kan hurtigt hjælpe sig selv ind i en dybt afspændt hvileposition. Eutonien mål er derimod at skabe en dynamisk ligevægt mellem spænding og given slip. "Autogen træning" er en autosuggestiv fremgangsmåde, hvor kroppen får suggestive

eller ledende ”ordrer” om for eksempel at blive tung eller varm. Afspænding er en følge af sådanne kropslige forandringer. Eutonipædagogerne gør sig derimod umage for at undgå suggestion i deres arbejde, og ikke lede deltagerne mod et ”ideelt” mål, men derimod give dem inspiration til mere intensivt at iagttage deres egen oplevelse af kroppen. Deltagerne lærer at iagttage på en fordomsfri og åben måde, og deres erfaringer bliver ikke vurderet. Tværtimod bliver deltagerne opmuntret til at stå ved deres egne erfaringer, som ofte afviger fra andres. Det fremkalder igen og igen forbavselse, at en deltager kan opleve sin arm som tung, og en anden føler at hans/hendes arm er let, selv om de har lavet de samme øvelser. ”Jeg forstod derfor, at det første man skal lære, er at blive opmærksom på sig selv. At lære at være tilstede. At lære at opleve realiteten i ens egen eksistens, i ens omgivelser, i kontakten med andre. At lære ikke at følge et skema, fordi et skema isolerer fra omverdenen. Det er, hvad jeg kalder for kropsbevidsthed: hele organismens aktive sensibilitet.” (Gerda Alexander, i: Moscovici, 1989, s. 53).

Endelig vil vi gøre opmærksom på, at alle disse forskellige retninger, skoler og metoder – deriblandt selvfølgelig også andre end de her nævnte, fx yoga eller skoler der underviser i åndedræt – vil støde på bestemte kropslige love, for så vidt de på en seriøs måde beskæftiger sig med den menneskelige krop. Derfor vil det også, igen og igen, være muligt på enkelte punkter at finde ligheder mellem disse retninger. Kroppens lovmæssigheder opleves ganske vist forskelligt af forskellige mennesker, men de er basis for eutonien integration af andre retningers nye opdagelser, inspirationer og ideer.

Mål i sundhedsundervisningen

”Da eutonien på ingen måde er et særligt system ved siden af hverdagslivets praksis, vedrører eutoni den sunde såvel som den syge, idrætsudøveren såvel som danseren, åndsarbejderen såvel som håndens arbejder.” (Gerda Alexander, 1986, s.7)

Det er eutonilærerens opgave at tilpasse sin undervisning til deltagerens evner og muligheder og at lede dem i den læreproces, hvor de gør nye erfaringer med sig selv. Læreren støtter deltagerne i at finde deres egen rytme og i det videre forløb med selv at finde den rigtige hastighed og det rigtige omfang for forandringer.

Mange mennesker, der deltager i eutoni, starter med helt specielle (kropslige eller sjælelige) problemer. Det kan være behov for selvudvikling, som står i forgrunden, eller et ønske om bedre at kunne modsvare særlige krav på arbejdet.

Eutoni aktiverer den menneskelige organismes evne til selvhelbredelse. Syge mennesker erfarer ofte, at en helbredelsesproces bliver sat i gang og støttet, og at det bliver muligt at forholde sig til sygdommen og dens følger på en bedre måde. De kan opleve, at eutoni hjælper dem til at regulere deres kredsløb, åndedræt og nervesystem, de kan opleve støtte til at overvinde eller lindre problemer og kroniske smertetilstande.

Mange kunstnere (musikere, skuespillere, dansere) integrerer eutoni i deres professionelle uddannelse og efteruddannelse. Især for dem er det vigtigt at udvikle og bruge deres kropstryk på en måde, så de umiddelbart kan komme i kontakt med publikum.

Eutoni kan give hjælp ved de forskellige konkrete problemer, men dens egentlige anliggende er mere omfattende. Eutonien kan og har til hensigt at blive integreret i hverdagen. Undervisningstimerne er kun forberedelse til at ledsage hverdagen.

Her er det vigtigt at nævne, at eutoni ikke kender til den form for ”øvelse”, hvor bestemte stillinger eller bevægelsesforløb skal gentages regelmæssigt. Den stadig mere forfinede og

skolede kropsbevidsthed står sin prøve og videreudvikler sig i hverdagen. Enhver deltager må selv finde ud af, på hvilken måde han derhjemme vil arbejde med eutoni. Nogle vil målrettet arbejde med eutoni hver dag i et kvarter, andre inddrager eutoni i deres daglige gøremål, andre igen bruger spontant eutoni. På den måde kan den enkelte efterhånden finde en ny holdning til livet, som giver mulighed for en mere meningsfyldt omgang med sig selv og omverdenen.

Eutoni i praksis

I eutoni arbejdes der i grupper og enkeltvis. Ved arbejde med en enkelt person beskæftiger man sig målrettet med individuelle, sjælelige og kropslige problemer. Desuden kan arbejdet med en enkelt person også forberede deltagelsen i gruppen.

Eutonipædagoger tilbyder dags-, uge- og weekendkurser. Det er muligt at deltage regelmæssigt i fortløbende kurser, der finder sted en gang om ugen over en længere periode. For at lære eutoni at kende er det en god idé at starte med et dags- eller weekendkursus.

Et typisk eksempel

På vej til øvelsesrummet iagttog jeg nogle deltagere som var på vej op ad en trappe. Jeg kunne se deres anstrengelse og at nogle af dem brugte gelænderet for at "trække sig op", trin for trin. Først lod jeg dem gå op ad trappen en gang mere og fik dem til at samle deres opmærksomhed om deres fødder – om fordelingen af trykket, trykkets retning i det ben, som vægten hviler på, og på forandringerne i fod-, knæ- og hoftelid. Liggende i en bekvem stilling på ryggen mærkede og løsnede deltagerne senere leddene og musklerne gennem blide og lette bevægelser. Ved at arbejde med forskellige materialer (bolde, træpinde og andet) oplevede de skelettets knoglede struktur. Rygsøjlels tryk mod gulv eller væg gav dem erfaringer om, at og på hvilken måde trykket kan løbe tilbage til kroppen og skubbe kroppen væk fra det faste underlag. Eleverne opdagede først denne "transportrefleks" ved at ligge på gulvet, uden tyngdekraftens normale indflydelse, senere ved at stå og gå. De oplevede, at de ikke længere skulle "bære" deres egen vægt, men at de blev rejst op imod tyngdekraften. Denne forandring var noget, som alle oplevede, da de igen gik op ad trappen. Den møjsommelige anstrengelse var i vidt omfang forsvundet, de steg op med lette skridt, gelænderet blev ikke længere brugt til at trække sig op, men kun lige berørt for at støtte ligevægten.

Den slags mønstereksempler kan virke forførende. Til forandringer og "succes" har man i virkelighedens verden normalt brug for meget længere tid, end man aner, når man hører om dette eksempel. Eutoni undgår bevidst at bruge suggestion eller at vise, hvordan noget er "rigtigt". Deltagerne lærer at finde deres egen vej. Det betyder ikke, at "fejl" kan undgås. De er derimod nødvendige for at lære. Denne måde at lære på kræver, især i starten, megen tid. Men det som kroppen således virkelig har erfaret, har den altid til rådighed – ikke kun i undervisningssituationen. Den, der ønsker at gøre sig en forestilling om, hvordan man lærer gennem eutoni, burde engang iagttage, hvordan et spædbarn lærer nye bevægelsesformer.

Forudsætninger for deltagelse

For deltagerne ved eutonikurser gælder principielt ingen indskrænkninger. Eutoni muliggør individuel udfoldelse og en mangfoldig berigelse uafhængig af hvordan den enkelte be-

finder sig i sin krop. Enhver deltager må afprøve sig selv med de erfaringer, som han gør med metoden og læreren.

Lærernes kvalifikationer

Kursusledere, som underviser i "Eutoni Gerda Alexander" har fået deres kvalifikationer gennem en mangeårig fuldtids-uddannelse ved en af Gerda-Alexander-Skolerne. Den lange og intensive uddannelse bygger især på erfaringen med den studerendes egen krop. Kun eutonipædagoger, der er hjemme i deres egen krop, kan vejlede andre mennesker på en ansvarlig måde, når de skal erfare deres krop.

En liste med de aktuelle adresser på eutonipædagoger i Danmark kan fås hos Eva Frydensberg, Foreningen af Eutonipædagoger, Polarvej 12, 2900 Hellerup.

Litteratur:

Alexander, Gerda: Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung, 6. oplag, München. 1986.

Engelsk udgave: Eutony. The holistic discovery of the total person. Oversat af Felix Morrow. Great Neck. New York. 1985.

Bli medveten om din kropp. Spänningsutjämning genom eutoni. Studentlitteratur. Lund. 1988.

Brieghel-Müller, Gunna: Eutoni och avspänning. Fysisk och psykisk spänningsjämvikt. Liber Förlag. Stockholm. 1982.

Kjellerup, Mariann: Bewußt mit dem Körper leben. Spannungsausgleich durch Eutonie, München. 1980.

Lidell, Lucy. Den sanselige krop. Politiken. 1988.

Moscovici, Hassada K.: Vor Freude tanzen – vor Jammer halb in Stücke gehen, Frankfurt. 1989.

Windels, Jenny: Eutonie mit Kindern, München. 1984.

Artiklen er oversat fra:

Ursula Schneider-Wohlfahrt og Otto Georg Wack (udg.): Entspannt seine Energie haben. Achtzehn Methoden der Körpererfahrung. Beck'sche Reihe. München 1994.³

Oversættelse: Ulla Weber

¹ Født og død i Wuppertal, Tyskland; 1908-1994.

² E. Jacques-Dalcroze's metode.

³ Alle citater er oversat af UW