

17 Schüler des Albert-Schweitzer-Gymnasiums Crailsheim wählten im Rahmen des Projektes „Global Village“ den Kurs „Einführung in Meditationstechniken“.

Bevor sie sich an Meditationsschemel, Zensitz, Lotussitz oder burmesischen Lotussitz versuchten, gab es erst einmal eine Liegeübung, die sich Eutonie

Einige Schüler konnten sich dabei so gut entspannen, dass sie für eine mehr oder minder kurze Zeitspanne richtig geschlafen haben.



Die Skizze an der Wand stammt von Sieger Köder.

Das Christusmandala im Hintergrund hat ein Schüler mit Genehmigung des Verlages von einem Buch über Nikolaus von der Flü abgemalt.



handtellergröße Massagebälle (der AOK)

Eutonie ist eine behutsame Körpermethode. Sie leitet an, sich selbst besser wahrzunehmen und eine Balance der Spannungen im Körper zu finden. Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz wirkt die Eutonie auf Körper, Geist und Seele.

Die Übungen entwickelte die dänische Physiotherapeutin Gerda Alexander (1908 - 1994), die in jungen Jahren durch eine Krankheit an den Rollstuhl gefesselt war. Sie begann, ihren Körper zu erforschen und entwickelte Übungen, die Verspannungen lösen und das Körpergefühl verbessern.

Eutonie lässt sich mit "Wohlspannung" übersetzen (griechisch: eu = wohl, recht, harmonisch; tonos = Spannung). Bei der eutonischen Arbeit geht es aber nicht darum, "sich zu entspannen", sondern um die Erarbeitung eines auf die jeweilige Situation abgestimmten Spannungszustandes des Körpers. Bei den Übungen richtet sich die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper. Zunächst nehmen die Übenden ihren Körper im Kontakt zum Boden, im langsamen und bewussten Bewegen und im Berühren von Widerständen wie z.B. Massage-Bällen wahr. Durch das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers werden sich die Übenden ihres Körpers bewusst, sie spüren und erleben ihn. So kann sich mit der Zeit ein neues Körpergefühl entwickeln. Eutonie versteht sich nicht als medizinische Heilbehandlung, sondern will einen Lernprozess anregen, durch den der Mensch zu einem besseren Umgang mit sich und seiner Umwelt befähigt wird.