

DOSSIER

COCOONING

Eutonie: je lichaam als kompas

“Je lichaam vertelt het verhaal van je leven”

Had je voor dit artikel al gehoord van eutonie? Troost je, wij ook niet. Nochtans is deze lichaamsgerichte benadering sinds 1987 erkend door de Wereldgezondheidsorganisatie en wordt ze al veertig jaar aangeboden in België. We zochten eutoniedagogen Marnic Clarys en Renild van den plas op voor een kennismakingsgesprek. **Kirstin Vanlierde**

Eutonie (letterlijk: ‘juiste spanning’) is een lichaamsgerichte benadering die in de eerste helft van de twintigste eeuw ontwikkeld werd door de Duits-Deense Gerda Alexander. Omwille van ernstige hartproblemen zocht zij een nieuwe benadering van beweging, inspanning en spiergebruik. De Duitse Hannelore Scharing werkte een eigen versie van het systeem uit, sterker gericht op een innerlijk transformatieproces. Sinds 1985 heeft Vlaanderen een eigen Eutonieschool, die in een vierjarige opleiding de sterktes van beide combineert en verbindt met inzichten uit onder meer de neurowetenschappen.

Dat been daar

“Veel van wat eutonie biedt, grijpt terug naar wat we als kinderen spontaan konden, maar in de loop van onze ontwikkeling afgeleerd hebben”, legt Marnic Clarys uit. “Bijvoorbeeld: duw jij je af om uit je bed te komen, of trek jij je met veel moeite rechtop? Kinderen ervaren hun eigen lichaam ook sneller als iets positiefs, én van zichzelf. ‘Dat been daar’, zeggen mensen die hier binnenkomen wel eens. Ik nodig hen uit om weer te spreken over ‘mijn been’. Het is van jou en je zal ermee moeten leven, hoeveel pijn het misschien ook doet.” Marnic weet waarover hij spreekt. Als jonge sporter en in zijn engagement voor anderen ging hij lichamenlijk diep in het rood. Artrose en een val met de fiets brachten hem als pril dertiger hardhandig tot stilstand. Lopen ging niet meer zonder stok, en hij leed chronische pijn. Ondertussen is hij al dertien jaar met eutonie bezig. Na vijf jaar liep hij weer zonder behulp van de stok, en het nieuwe heupgewricht dat hij anders al lang had moeten hebben, is nog niet voor morgen.

Marnic: “Eutonie biedt kansen aan het zelfherstellend vermogen van het lichaam. Daardoor kan de pijnbeleving veranderen. Voor veel mensen – en ik spreek ook voor mezelf – maakt dat echt een verschil in levenskwaliteit. Eutonie is in feite preventieve gezondheidszorg. Ik zeg altijd: dit is de beste pensioenspaarrekening die je kunt aangaan. Ook voor de samenleving is preventie kostenbesparend.

Dat is trouwens de reden waarom sommige ziekenfondsen sinds kort tussenkomen in de prijs van de cursus.”

Kinderen leren presteren of genieten?

“Ik durf zeggen: als ik dit inzicht had meegekregen als kind, dan had ik geen artrose ontwikkeld”, stelt Marnic. “Ik ging voortdurend over mijn grenzen, en mijn lichaam heeft dat volgehouden tot ik letterlijk niet meer kon. Toen pas heb ik ontdekt: ik luister helemaal niet naar mijn lichaam. Nooit had iemand me daar iets over gezegd.”

“Integendeel”, treedt Renild hem bij. “Het gaat in onze samenleving juist altijd om grenzen verleggen. Nóg een tiende van een seconde minder, of ‘nog even volhouden’... Het kan heel waardevol zijn om eutonie te doen met kinderen. Ze hebben nog de openheid om te genieten van hun lijf, en die ongedwongen lichaamsbeleving zouden ze moeten kunnen hou-

den. Vorig jaar ben ik een reeks sessies gaan geven in het eerste leerjaar van een Freinetschool waarvan de juf cursus gevolgd had bij mij. Kinderen hebben de souplesse nog die wij als volwassenen vaak verloren zijn.”

“Kinderen hebben nog de openheid om te genieten van hun lijf, en die ongedwongen lichaamsbeleving zouden ze moeten kunnen houden”

“Ik heb gewerkt rond de gevoeligheid van de huid, omdat zo het grensgevoel wordt versterkt. Kinderen beginnen duidelijker gewaar te worden: dit doet deugd, maar dat vind ik niet aangenaam... Dat kan zinvol zijn in het werken rond grensoverschrijdend gedrag.”

Samen met een collega begeleidde Renild ook al een korte cursus voor (groot)ouders en (klein)kinderen. “De insteek was: ‘heerlijk bewegen met je lieve lijf’. De tweede dag vroeg een negenjarig meisje: ‘Wanneer mogen kinderen ook een hele dag eutonie doen?’ Voor de herfstvakantie hebben we nu dus twee hele dagen gepland. Het gamma dat we spelenderwijs kunnen aanbieden, is gigantisch. De ouders en grootouders kunnen zo samen met de kinderen op een leuke manier leren hoe ze hun lichaam gezonder kunnen gebruiken. Want als samenleving leren we kinderen dat af. Ze moeten altijd maar stilzitten en flink zijn... Vaak kunnen ze op school niet eens met hun voeten aan de grond als ze op een stoel zitten.”

Wat ik aanraak, raakt ook mij

De concrete oefeningen van eutonie lijken op het eerste zicht – vergeef ons de woordspeling – niet veel om het lijf te hebben, maar dat kan niet gezegd worden van hun effect op de deelnemers.

Marnic: “Het begint heel laagdrempelig en concreet. Je rolt met een balletje over je arm, of je houdt een washandje tegen je wang, je voelt ernaar en bent bewust aanwezig bij die ge-



waarwording. Dan zeggen mensen: ‘Amai, ik voel dat nog na vijf minuten!’ of ‘Ik heb mijn wang nog nooit zo ervaren.’ Het is zo eenvoudig, maar soms zo’n openbaring. Terwijl we allemaal al heel ons leven huid hebben. Onlangs zei hier iemand: ‘Wij doen hier niks en er gebeurt zoveel!’ Dat was de nagel op de kop.”

Renild: “Het eerste basisprincipe van eutonie is niet per toeval: *wat ik aanraak, raakt ook mij*. Er is een voortdurende wisselwerking tussen wat er zich buiten en binnen in jou afspeelt. Weer voeling krijgen met jezelf en je lichaam, daar draait het om. Hoeveel mensen zijn dat niet verloren? Ook bij mij heeft het jaren geduurd. Ik ben ooit met eutonie begonnen toen een van mijn zonen door zelfdoding om het leven kwam. Op een paar jaar tijd verloor ik ook nog mijn man en een broer. Door die traumatische verlieservaringen durfde ik niet meer voelen, want voelen was pijn.”

“Door je grens te respecteren, kan je ze verleggen, niet door ze te forceren”

“Iedereen brengt zijn eigen verhaal mee,” knikt Marnic. “Je lichaam vertelt het verhaal van je leven. En dat kan confronterend zijn.”

“Iedereen kent pijn en heeft verlieservaringen”, beaamt Renild, “maar we werken niet rond één thema. De basis gaat altijd over huidsensibilisatie, spierspanning ontdekken en verkennen, de balans tussen inspannen en ontspannen, sensomotoriek, en de steun van je skelet. Al die aspecten komen ook grondig en diepgaand aan bod in de vierjarige opleiding van de Vlaamse Eutonieschool.”

Tot nu toe is er weinig of geen wetenschappelijk onderzoek verricht naar eutonie, en dat is bijzonder jammer”, zucht Marnic. “Wij zijn zelf vragende partij voor gedegen, langlopend wetenschappelijk onderzoek hierover. Maar je moet een universiteit vinden die daarin wil investeren, want wat zal hen dat opleveren? Er spelen vaak andere belangen. Ondertussen zijn er wel al huisartsen die patiënten naar ons doorverwijzen, omdat ze merken hoe onderbouwd de methode is.”

Het lichaam heropvoeden

Al ‘doen’ de deelnemers in de klassieke zin van het woord niet veel, toch is eutonie voor velen best intensief. Marnic: “Ik zeg wel eens: je aandachtsspier zal hier getraind worden. Eutonie is aandachtsbeheer, concreet zintuiglijk waarnemen van de raakvlakken die er zijn, bijvoorbeeld met de grond waarop je staat of ligt.” Renild: “De wetenschappelijke term is *proprioceptieve waarneming*: het waarnemen van jezelf van binnen uit. Onder andere de spierspoeltjes tussen de spiervezels zorgen daarvoor.”

Marnic: “En een zintuiglijke ervaring is makkelijker te beleven dan bewust (n)erfens aan te denken. Als ik jou vraag om te voelen naar de raakvlakken die je hebt

met de stoel waarop je zit, dan kun je niet tegelijk met je hoofd bij je problemen zitten. Ik wil niet oordelen over andere methodes, want die ken ik niet. Maar sommige cursisten, zeggen me: ‘Ik heb jaren geoeft om in het hier en nu te komen, en jij vraagt mij om te voelen naar mijn achterwerk, en ik zit direct in het hier en nu!’ (*lacht*) En toch is het ook een weg van lange adem. Na een beginnerscursus van tien keer twee uur hebben bijna alle cursisten dat door: ‘Het is eigenlijk nog maar begonnen hé, nu?’ Dat komt omdat eutonie een lichaamspedagogie is. Om het wat streng te zeggen: het lichaam heropvoeden. Als we de voeling met ons lichaam verliezen, verslappen ook een aantal neurologische verbindingen, en het vraagt gewoon tijd om die zenuwen opnieuw te activeren. Maar de lange weg is vaak duurzamer.”

‘Iemand moet mijn meester zijn!’

Renild: “In een cursus liggen de cursisten tijdens de oefeningen op een mat. Soms is het nodig om te beginnen met twee of drie matten, naarmate we vorderen neemt dat af. Het comfort van die dikte hebben sommigen in het begin nodig, en door dat geleidelijk te verminderen, wordt de steun van de grond des te duidelijker en ontdekken we ook de steun van ons eigen skelet. Aanvankelijk voelt de grond hard, maar op het einde veel minder. Wat is er dan veranderd? Niet de grond.” (*lacht*)

“Je merkt vaak dat mensen op één mat *willen* kunnen liggen”, glimlacht Marnic. “Maar dat is geen streefdoel! Kan je het jezelf gunnen om comfortabel te liggen? Als een oefening voor jou niet comfortabel is, mag jij beslissen om te stoppen. Vaak durven mensen niet, of dwingen ze zichzelf toch verder. Maar als iemand wel degelijk stopt, zeg ik: ‘Fantastisch. Je hebt niet geluisterd naar mij, maar naar jezelf.’ En dan weten anderen: Ah, het mag écht! (*lacht*) Maar het vraagt heel wat om te durven beslissen: ik luister naar mezelf.”

Wij proberen onszelf als begeleider op termijn overbodig te maken. Ook daar hebben mensen het soms moeilijk mee. Een dame van zestig zei mij: ‘Maar allé, ik heb jou nodig! Iemand moet toch mijn meester zijn!’ We hebben als mens uiteraard anderen nodig, we zijn sociale dieren. Maar we moeten wél op onze eigen benen kunnen staan. Ik zei: ‘De enige die jouw meester kan zijn, ben jij zelf.’

Door eutonie te beoefenen heb ik een aantal van mijn oude fysieke grenzen een heel eind verlegd. Maar, hoe tegenstrijdig dat ook klinkt, net omdat ik ze gerespecteerd heb. Ik heb mijzelf niet onder druk gezet met: ik móet die oefening kunnen, ik móet op één mat kunnen liggen... Ik heb de tijd genomen en die zijn werk laten doen. En lag ik nog steeds op drie matten, dan was dat óók goed...”

“Door je grens te respecteren, kan je ze verleggen,” knikt Renild. “Niet door ze te forceren.”

Marnic: “En dat is heel moeilijk. (*lacht*) Maar het mag moeilijk zijn. Ieder zijn tempo, dat is oké. Mensen hoeven hier geen prestaties te leveren, en precies dat doet velen zo’n deugd.”

De Wakkere Papa

Winterfilms

Ik weet niet precies waarom, maar ik haal dit najaar een voor een de tekenfilmklassiekers boven voor mijn jongens. Sommige vind ik maar niets. Maar bij andere blijf ik, als de film goed gestart is, nog een tijdje hangen voor het scherm... helemaal tot het einde.

Vandaag kijken we naar *De Leeuwenkoning*. En ja hoor: ik zit knus tussen mijn kinderen. Heel even maar, denk ik, dan ga ik de toiletten poetsen, en de keuken met nat doen. Maar als dat de opties zijn waaruit je kan kiezen, tja... Dan raak je niet weg, natuurlijk.

Mijn jongens kijken met grote ogen, ik soms met natte. Ja, zo ben ik wel. Als Mufasa, de Leeuwenkoning, sterft en zijn zoontje alleen achterblijft, worden mijn ogen vochtig. En ook als Simba, volwassen leeuwenprins, opstaat en naar huis terugkeert, als hij zijn moeder terugziet, als de oude, wijze aap in zijn rituele tekens ontdekt dat er nog hoop is. Na de film hebben mijn jongens nog zoveel vragen over het verhaal en de personages. Ze vertellen honderduit over wat we net hebben gezien. Ze spelen het na met knikkers. Ze maken zelfs ruzie over hoe alles nu weer precies was gelopen.

Vanavond wonen Simba en Scar, Pumba en Timon, en al die andere lieve, gemene, grappige, droevige en hoopvolle dieren in ons huis. Ze komen mee aan tafel en beheersen de gesprekken. “Waarover ging de film eigenlijk?” vraag ik dan maar. “Die papa gaat dood. En dan loopt de jongen weg en is die heel alleen,” antwoordt mijn jongste.

“Hij komt ook wel terug, hé. Uiteindelijk. En dan maakt hij alles beter. Voor iedereen,” zegt mijn oudste. Ik zie de emoties nog glimmen in hun ogen. Mijn jongens zijn diep onder de indruk van deze film. Dit is heel echt voor hen. En het is ook écht. Diep vanbinnen weten ze dat ook hun vader zou kunnen sterven. Dat er oorlog bestaat, waarin kinderen zomaar plots alleen zijn. Dat er slechte mensen rondlopen. Dat de slechte mensen soms de bovenhand halen, en anderen zomaar pijn doen, of alles kapot maken. Ik vind zo’n film een prima kennismaking met deze thema’s. Maar ik ben wel blij dat ik naast hen zat. Misschien klinkt dat nu een beetje betuttelend, alsof ik niet vertrouwen op hun vaardigheid om zelf om te gaan met wat ze zien op een scherm. Toch vraag ik het me af: moeten we onze kinderen alleen laten bij alles wat ze zien op een scherm? En dan heb ik het natuurlijk niet in de eerste plaats over *De Leeuwenkoning*, maar over veel andere dingen. De beelden en verhalen van het nieuws. De korte, gebalde, flitsende promotiefilmpjes voor films of programma’s. Hoe komt dat binnen? Wat doet dat met een kind? Hoe groot is de rol van de voorbeelden en lessen van het scherm in hun hoofd en hun ontwikkeling? En vind ik dat oké? Hoe dan ook: deze film en vele andere verhalen op het scherm geven mijn jongens (en hun papa) niet alleen een gezellige avond samen, maar ook veel gespreksonderwerpen aan tafel en in bed. Dus gaan we er nog maar even mee door. Tot de zon weer gaat schijnen, buiten. Tot de lente lonkt. Tot de toiletten écht beginnen te stinken.

Reacties op de tekstjes van De Wakkere Papa zijn welkom via gezinskrantdebond.wordpress.com Daar kan je ook de eerder verschenen columns lezen.