



Spændinger og smerter i kroppen skyldes ofte uhensigtsmæssige bevægelsesmønstre og arbejdsstillinger.

Du **føler velbehag**, når du i krop og sind opnår en **spændingsbalance** eller harmonisk spænding.

Betegnelsen for en sådan harmonisk spænding er **EUTONI**.



Eva Gisel Frydensberg er Eutonipædagog Gerda Alexander® fra 1975
Medlem af DAP, Danske Afspændingspædagoger
Bachelor i dansens æstetik og historie. Privat praksis. Har undervist i flere år på rygscole og arbejder med personer, der har erhvervet hjerneskade. Andre interesser er musik og stemmearbejde.

Henvendelse og yderligere oplysninger:

Eva Gisel Frydensberg
Polarvej 12, 2900 Hellerup
tlf.: 39 66 63 96 (klokken 8.00 til 9.00)
E v a . F r y d e n s b e r g @ g m a i l . c o m
Læs mere om Eutoni på: www.eutoni.dk

Kunsten at være i balance ..
Eutoni – en metode udviklet af Gerda Alexander

Kroppen

Kroppen er en **kilde** til energi og visdom. Lær at værdsætte og pleje den. Lær at mærke efter. Iagttag dig selv og din krop. Giv dig **tid og rum**, når du ligger, sidder, går, danser og strækker dig. Vær til stede i det, du foretager dig og **oplev** velvære ved det. Eutoni styrker kontakten mellem sind og krop, dig og det der omgiver dig.

I kontakt

Øvelserne er enkle. Ved at mærke og bevidstgøre berørings-sansen og ved hjælp af forskelligt materiale oplever du kroppen og dig selv på en ny måde og lærer at registrere også **små** forandringer.

I forskellige bevægelsesforløb vil du opleve og sanse, at din krops spændingstilstande forandres helt **af sig selv**.

Efterhånden vil du kunne **løsne** smertende spændinger, når de opstår.

Du vil lære kroppens naturlige **holdningsreflekser** at kende, for indefra at finde frem til en god holdning og hensigtsmæssige sidde- og arbejdsstillinger.

Du kan tage kurssets **erfaringer** med i din hverdag og f.eks. bruge nogle af øvelserne, som slet ikke er synlige for andre, i en ventekø eller på arbejde.

Anvendelsesområder

Du kan bruge Eutoni f.eks. ved:

- ▷ smerter i led og muskler
- ▷ spændinger f.eks. i ryg eller nakke
- ▷ genoptræning efter skader og overbelastning
- ▷ forstyrrelser af åndedrætsfunktionen
- ▷ hovedpine
- ▷ stress og søvnproblemer
- ▷ psykosomatiske sygdomme og
- ▷ for at opleve din krop på en ny og behagelig måde
- ▷ som basismetode for udvikling af en god kropsbevidsthed ved udøvelse af musik, dans eller skuespilkunst

Grupper eller enetimer

Grupperne er små. Arbejdet er koncentreret om de forskellige principper inden for eutoni og giver mulighed for at sætte **fokus på den enkelte** deltagers behov. I enetimer og eutonibehandlingen fokuseres på dine meget konkrete behov og problemer. Her vil eutonipædagogen ofte bruge sine hænder for at henlede din **opmærksomhed** på et bestemt område på kroppen og derved integrere det bedre i helheden. Har du et akut problem, er en kombination af begge former ofte en god idé.