

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 9: Beschwerdefreie Wechseljahre

**Artikel:** Die feinen Reize vieler kleiner Übungen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558225>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die feinen Reize vieler kleiner Übungen

**Wie man sichbettet, so liegt man.** Mit Bezug auf das körperliche Befinden ausgedrückt: Wie aufmerksam und bewusst man mit dem Körper und seinen Bewegungen umgeht, so wohl- und dementsprechend gesund – fühlt man sich in seiner Haut. Auf dieser Erkenntnis beruht das Wesen der Eutonie, einer Körperschule, in welcher der Teilnehmer nicht, wie etwa bei einer Massage, passiv eine Behandlung erfährt, sondern ständig lernt, sich und seinem Körper selber zu helfen, damit eine harmonische, gute (griechisch: Eu) Spannung (griechisch Tonos) entsteht. Eutonie setzt sich zusammen aus vielen kleinen Übungen zur Schärfung des körperlichen Bewusstseins und ist deshalb eigentlich wenig spektakulär. Die dabei erzielte Wirkung aber versetzte schon viele Ärzte in Staunen.

Wie alle natürlichen Heilverfahren geht die Eutonie davon aus, dass der Mensch, und somit auch der menschliche Körper, eine Einheit ist mit seinem Geist. Im Körper widerspiegelt sich die Wechselwirkung zwischen dem, was von aussen auf ihn einwirkt, und dem, was sich im Innern abspielt. Eutonie kann man etwa übersetzen mit «guter Spannung». Diese finden wir vor, wenn der Tonus des Körpers im Einklang steht mit der aktuellen Lebenssituation des Menschen. Im sogenannten Grundtonus widerspiegelt sich beispielsweise die ganze Skala zwischen Freude und Trauer, Frische und Müdigkeit, Wut und Depression, Aktivität und Passivität, Spannung und Entspannung.

So können wir also nicht nur mit gymnastischen Leibesübungen, Chiropraktik oder Massage einem müden, schweren Körper helfen, sich wieder zu finden und Schmerzen zu lindern oder zu beseitigen. Eutonie zeigt im Grund genommen sogar das Gegenteil auf: Wir legen uns nicht hin, um uns helfen zu lassen, sondern arbeiten langsam, aber konsequent an der Schärfung unseres Bewusstseins darüber, was



**Gleich dem Stimmen eines Saiteninstruments kann auch der menschliche Körper mit Bewusstsein, Vertrauen und naturnahen Übungen in die rechte Spannung gebracht werden.**

**Literatur:**  
**Gerda Alexander,**  
**Eutonie, ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung,**  
**München, Kösel-Verlag**

**Jenny Windels,**  
**Eutonie mit Kindern,**  
**München,**  
**Kösel-Verlag**

**Eutoniekurse:**  
**Körperschule Seeburg,**  
**Seeburgstrasse 20,**  
**6006 Luzern**  
**Tel. 041 31 28 92**

sich im Körper abspielt. Und damit werden wir dahin geführt, wo wir letztlich uns selber helfen können und nicht auf äußerliche Einwirkung angewiesen sind, um uns wohl und gesund im Körper zu fühlen.

### **Lernen, warum es mir gut geht**

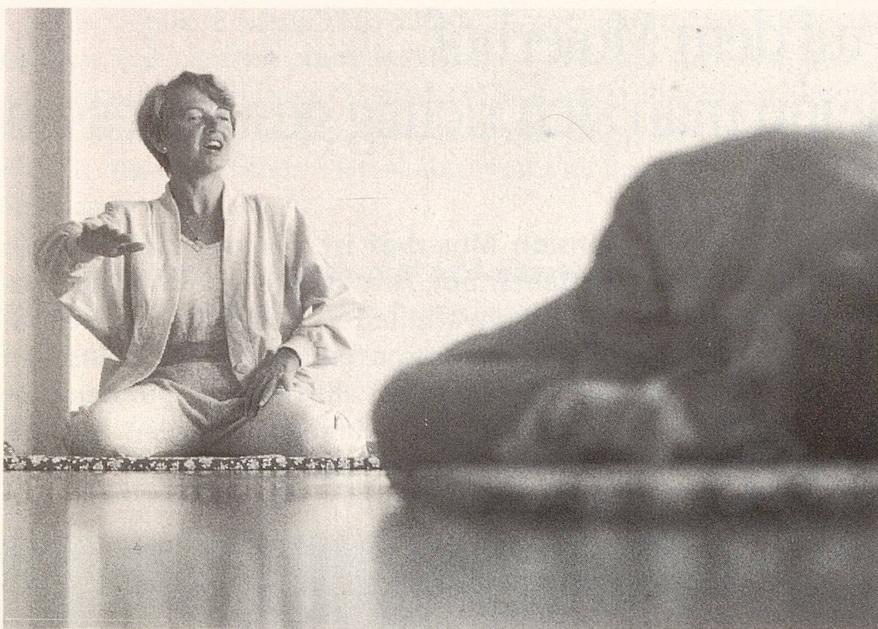
«Als wohl erstes lernen meine Kursteilnehmer zu merken, warum es ihnen gut (oder auch schlecht) geht und dass alle Gefühle einen Zusammenhang mit ihrem körperlichen Ausdruck haben», schildert uns die Luzerner Eutonie-Pädagogin Marianne Combertaldi ihre Erfahrung. Mit gezielten Übungen wird dann nach und nach die dafür notwendige Selbstbeobachtungsgabe entwickelt.

Die Eutoniepädagogin arbeitet in der Regel im Gruppenunterricht, aber auch in individuellen Einzelkursen. Die Übungen haben nichts mit herkömmlicher Gymnastik und ebensowenig mit Kraftakten zu tun, die es zu erlernen gilt und vor denen sich ungelenke Personen vielleicht fürchten müssten. Frau Combertaldi meint dazu: «Jedermann kann mitmachen. Eutonie erfordert keine besonderen körperlichen oder geistigen Voraussetzungen. Die Prinzipien sind für alle erlernbar, die mit der Bereitschaft kommen, Neues zu entdecken, Altes allenfalls loszulassen und zu verändern. Die Arbeitsweise ist nicht spektakulär, sondern einfach, ruhig und konzentriert. Mit einem Minimum an Aufwand wird ein Maximum an Wirkung erzielt.»

## **Vom Schleudertrauma befreit**

Die Eutonie-Körperschule besuchen öfters auch Personen, die ein schweres Schleudertrauma zu bewältigen haben. Da helfen manuelle Therapien in den seltensten Fällen, denn man darf diese Menschen in der Regel kaum berühren. Die Schmerzempfindlichkeit der Wirbel ist zu hoch. Darauf angekommen, erinnert sich Eutoniepädagogin Marianne Combertaldi an eine eindrückliche Heilung:

«Eine Frau kam zu mir in einige Kurse, nachdem sie einen schweren Autounfall und entsprechend viele Stauchungen in Hals und Rücken erlitten hatte. Regelmässig, fast wöchentlich, hatte sie sich in der Folge von der Arbeit krank schreiben lassen müssen, zu stark waren die Schmerzen, auch wurde sie sehr anfällig für andere Erkrankungen, die ihr immer wieder zu schaffen machten. Behutsam gingen wir mit feinen, kleinen Bewusstseinsübungen durch die Wirbel hindurch. Die Besserung stellte sich langsam, aber merklich ein. Eines Tages sagte sie zu mir: <Mein Chef wollte plötzlich von mir wissen, was ich denn nun mache, da ich nie mehr krank sei, es mir offensichtlich viel besser gehe und ich eine schönere Ausstrahlung habe.> Sie konnte ihr Trauma tatsächlich bewältigen.»



**Eutoniepädagogin  
Marianne Combertaldi:  
Körper und Geist sollen  
lernen, sich selber zu  
helfen.**

### **Selbstbeobachtung führt zur Veränderung**

Alle Übungen kann man leicht als Lebenserfahrung mit in den Alltag einbauen. Viele Teilnehmer von Eutoniekursen berichten darüber, wie sie sich leichter fühlen, wie Schmerzen in Wirbelsäule und Gelenken verschwanden, allein dadurch, dass man sich selber und seine täglichen Bewegungsabläufe, die alle von der Schwerkraft bestimmt sind, ständig beobachtet und zu einem entspannteren Dasein führt. Ziel ist, selber lernen zu können, mit sich so umzugehen, dass es einem dabei gut geht. Das ist zwar einfacher gesagt als getan, aber mit Ausdauer sehr wohl erreichbar, sogar in Fällen, wo die ärztliche Kunst nicht mehr weiter weiss.

Im besonderen richten sich die Eutonie-Pädagogikkurse an schwangere und stillende Mütter, für die das Eingehen auf den eigenen Körper besonders wichtig ist. Spezielle Übungen unterstützen dabei das Vertrauen in das Geburtsgeschehen. Viel zu einer ganzheitlicheren Sicht des Heilens beitragen kann Eutonie für Leute in helfenden Berufen, aber auch direkt Kranken und Behinderten sowie Tänzern oder Sportlern, denen das neue, von innen gesteuerte Bewusstwerden des Skeletts, der Knochen und der Gelenke zu geschmeidigeren Bewegungen und einer Verminderung der Verletzungs- und Unfallgefahr verhelfen kann.

Man ist geneigt, diese Art von Körperarbeit mit dem Stimmen eines Saiteninstrumentes zu vergleichen. Die Spannung der Saite lässt es höher oder tiefer klingen, und der Meister des Instruments gibt ihr durch die rechte Spannung den rechten Ton. Es gehört zur schönen, ihm von Natur aus auferlegten Aufgabe des Menschen, sein eigenes Instrument, den Körper, recht zu stimmen, ihm die gute Spannung zu geben – damit er seinen ihm und seinen Möglichkeiten am besten gerechten Ton findet.