



Vlaamse Eutonie School vzw

Het ontstaan van de eutonie van Gerda Alexander

Therese Windels

Uitgegeven door de Vlaamse Eutonie School ter gelegenheid van
het Feest 40 jaar Eutonie in Vlaanderen, 29 maart 2014

Eerder verschenen als blogberichten 2011-2013 op www.eutonieschool.org

Het ontstaan van de eutonie doorheen het leven van Gerda Alexander

Er zijn meerdere motieven waarom ik in oktober 2011, als oud-leerling van Gerda, 'Het ontstaan van de eutonie doorheen het leven van Gerda Alexander' begon uit te schrijven voor de blog op onze website (www.eutonieschool.org/blog/).

Vooreerst is Gerda, als grondlegster van de eutonie, nog steeds weinig gekend in Vlaanderen. Haar boek, dat in het Duits verscheen in 1976, werd hetzelfde jaar in het Frans vertaald en beide boeken zijn vorig jaar heruitgegeven. In 1981 volgde de Engelse vertaling. Later verschenen twee Spaanse boeken over Gerda en de eutonie. In het Nederlands is noch het boek, noch literatuur over Gerda zelf beschikbaar.*

Daarnaast is het voor mij een manier om mijn erkentelijkheid naar Gerda uit te drukken. Als een van de enige Vlamingen, heb ik haar van dichtbij meegemaakt tijdens mijn eutonieopleiding in de 'Internationale Groep' en in Denemarken. Mijn huidige speurtocht doorheen biografieën en interviews hebben mij nieuwe aspecten van haar leven onthuld, waardoor de ontwikkeling van haar methode voor mij in een nog natuurlijker daglicht is komen te staan.

Ten slotte, en dat is wellicht mijn belangrijkste motief, wens ik de eutonie meer bekendheid te geven als lichaamsgerichte benadering die net door haar eenvoud zo dicht bij het leven staat. Zij reikt 'tools' aan om een meer sensibel lichaamsbesef te ontwikkelen, waardoor men, dag na dag, tot een alerte grondhouding komt, die meer op het leven zelf betrokken is dan op actie. Men kan zich weliswaar beter ter hand nemen en zelfstandiger met stress en lichaamsklachten omgaan. De eigen draagkracht neemt toe en men kan, met grotere waakzaamheid, adequater inspelen op de leefomgeving. Deze vorm van autonomie en zelfzorg is ongetwijfeld een sleutel tot preventie (zie dossier 'Eutonie en gezondheidsbevordering – preventie – revalidatie'). Maar in een tijd waar zelfvervreemding in toenemende mate om ons heen sluipt, is zelfwaarneming, in de zin van lichaamsbesef zich voelen leven, en gelijktijdige afstemming op anderen, sociaal gezien, van onschatbare waarde.

* Het enige in het Nederlands verschenen boek is *Eutonie bij kinderen : toepassing van eutonie in het onderwijs* van Jenny Windels, uitgegeven in 1981 bij Ankh-Hermes; heruitgegeven in facsimiledruk door de Vlaamse Eutonie School in 2011.

Ter Inleiding:

Samen met enkele tijdgenoten was Gerda overtuigd van de onlosmakelijke samenhang tussen lichaam en geest. In de periode na de Eerste Wereldoorlog was dit eerder revolutionair te noemen. Deze zienswijze werd in die tijd helemaal niet ondersteund door wetenschappelijk onderzoek, wat Gerda regelmatig betreurde. Zij zal dus haar methode uitbouwen op basis van haar ervaringsgerichte werkwijze, steeds gekoppeld aan een sterke intuïtie. In de eerste twee hoofdstukjes wordt beschreven hoezeer Gerda door haar Dalcroze-scholing en de Reformpädagogik veelzijdig gevormd werd. Daardoor is het voor haar vanzelfsprekend te bevragen, te verkennen en te vernieuwen. Hoofdstukje drie geeft weer hoe Gerda de beperkingen, opgelegd door haar wankelende gezondheid, steeds opnieuw voor zichzelf weet te hanteren. Dezelfde inventieve houding is terug te vinden in haar onderricht. Zij verscherpt haar aandacht voor aanpassingsvermogen en bewegingseconomie. Tegelijk zoekt zij pedagogische wegen om bij haar leerlingen de authenticiteit in de beweging en de uniciteit van eenieder aan te spreken.

Gerda verlaat Duitsland waar haar ideeën, door het nazisme, geen kans maken. Het vierde hoofdstuk beschrijft zowel haar muzikale als choreografische realisaties. Deze creatieve opvoeringen doen haar het belang inzien van de expressiviteit en de 'presence'. Dit laatste staat voor een kwaliteit van aanwezigheid die Gerda koppelt aan het vermogen om zich af te stemmen op de andere. Tegelijk rijst de vraag hoe deze kwaliteit van tegenwoordigheid te bereiken is? Deze bevindingen en vragen brengen Gerda gaandeweg tot een nieuwe bewegingsopvoeding, die zij verder in haar eerste school uitbouwt. De ontmoetingen met twee bijzondere dames, beschreven in het vijfde hoofdstuk wekken bij Gerda nieuwe aandachtspunten. Zij wordt bijzonder geraakt door hun werk op de ademhaling en door de gunstige invloed ervan op haar gezondheid. Dat weerhoudt haar er niet van, ten aanzien van hun zienswijze, een eigen standpunt in te nemen. Daarnaast geeft een onderdeel van het ademwerk Gerda de kans om haar eigen lichaamsperceptie te verdiepen en te verfijnen. Zo ontdekt zij hoe de moeiteloze beweging, waar zij zich tenslotte al jaren mee uiteen zet, gunstig beïnvloed wordt door innerlijk steunbesef en de centrale rol die het skelet hierin speelt. Dit moedigt Gerda aan om botbesef en gevoel voor oprichting mee in haar pedagogische aanpak op te nemen. Het zesde hoofdstuk vertelt hoe de aanraking en haar effecten voor Gerda als een ware revelatie verschijnen. Zij ondervindt dat het aanraken en waarnemen van de huid als levendige omhulling en begrenzing het lichaamsgevoel beïnvloedt. Zij observeert bovendien dat het wekken van dit tastorgaan, met zijn buitenkant en binnenzijde, bijzondere gewaarwordingen teweegbrengen, die volgens talrijke getuigenissen weldaad, rust en helende effecten bewerkstelligen. Aandacht voor de huid wordt voor Gerda vanaf nu doorslaggevend en krijgt in haar methode de allereerste plaats. Daarnaast wordt zij steeds meer vertrouwd met de therapeutische impact van haar werkwijze en wordt ook dit aspect voortaan in het programma van haar school opgenomen. Hoofdstuk zeven ten slotte beschrijft de eerder toevallige naamkeuze en vertelt hoe de eutonie vanuit de Deense school zich door de jaren heen internationaal verspreidt.

Hoe het verhaal van de eutonie begon

De kijk op het menselijk lichaam staat doorheen de tijd niet stil. In het begin van de twintigste eeuw vindt een vernieuwende beweging plaats in diverse takken van de (mens)wetenschappen. Dit terwijl het analytisch-fragmentarisch denken in het Westen meer dan ooit overheerst. De fenomenologische beschouwing wint aan interesse en de benadering van de mens als onverdeeld geheel stoot op minder weerstand. In dat perspectief komen zowel pedagogen als therapeuten uit de wereld van de dans, de muziek, de gymnastiek en andere lichaamsdisciplines tot innoverende opvoedingstrajecten en bewegingsvormen. Een van hen is Gerda Alexander met haar creatieve, lichaamsgerichte werkwijze.

De invloed van de kunstzinnige, ritmische opvoeding van Jaques Dalcroze

Gerda Alexander wordt geboren in Wuppertal in 1908. In het gezin maken klassieke muziek en dans deel uit van de familiale sfeer. Haar ouders zijn begeesterd door de opvoedingsideeën van Jaques Dalcroze. Al heel vroeg voelt de kleine Gerda zich aangetrokken tot de lessen van Otto Blensdorf. Als zij acht jaar is krijgt zij eindelijk de toestemming: zij mag de ritmieklessen volgen! Snel wordt duidelijk hoe talentvol Gerda is. Samen met haar klasje wordt zij in de nabijgelegen steden gevraagd om op te treden. Op de planken voelt Gerda zich in haar element. Dit wordt haar spoor. Zij verscherpt haar waarneming en wordt zich bewust van de rol van muziek, beweging, ruimte en vorm in het theatergebeuren. Intussen ontstaat een levenslange vriendschap tussen Gerda en Charlotte, dochter van Otto Blensdorf. Charlotte behoort, net als haar vader, tot de eerste Duitse leerlingen die gevormd zijn aan het Dalcroze Instituut van Genève. Otto Blensdorf is een begaafde leraar en creatieve componist en staat in die tijd bekend voor zijn kinderliederen. In 1923 richt hij in Wuppertal de Blensdorf-Schule op voor professioneel ritmiekonderricht. Dit laat Gerda toe om, meteen na het lyceum, aan deze ritmiekopleiding te beginnen. Als toekomstige ritmiekleraar krijgen Gerda en haar klasgenoten de kans om met kinderen te zingen, te dansen en toneel te spelen. Het is een van hun taken te zien en op te volgen hoe spontaan de kinderen zich doorheen de beweging kunnen uiten. Daarnaast leren zij met tijd, dynamiek, geluid, ruimte en vorm rekening te houden bij de lesopbouw. Deze opleiding richt zich naar kleuterleidsters, leraren, sociaalwerkers, jeugdleiders en talrijke opvoeders uit binnen- en buitenland. Want, in deze naoorlogse tijden heerst bij de bevolking een grote behoefte om zich uit te drukken doorheen de vrije en expressieve beweging. Deze bijzondere school wordt opgemerkt door Peter Petersen, hoogleraar in de opvoedkunde aan de universiteit van Jena en ontwerper van het Jenaplansysteem. Hij bewerkstelligt de verplaatsing van de Blensdorf-Schule naar Jena. Gerda zet dus haar practicum voort in het kader van deze onderwijsvernieuwing (Reformpädagogik) waarover zij, jaren later, nog bijzonder opgetogen is.



An der Ostsee

Gerda krijgt, reeds op zeer jonge leeftijd, steeds meer verantwoordelijkheid

Als Charlotte Blensdorf haar vader opvolgt, kiest zij Gerda als assistente. Charlotte verblijft regelmatig in het buitenland, onder meer in Zweden, waar zij voordrachten en ritmiekonderricht verzorgt. Gerda doet intussen leerrijke ervaringen op met mentaal gehandicapte kinderen en volwassenen. In het educatiecentrum te Stadtroda, waar de ideeën van Petersen zijn doorgedrongen, merkt zij hoe de ritmische opvoeding inwerkt op jonge prostituees, op zeer jonge moeders en hun kindje, en tevens op jonge criminelen. Gerda is diep getroffen door de menswaardige en respectvolle wijze waarop deze kwetsbare groepen benaderd worden. Het omkaderend personeel, waaronder zij als 16-jarige, wordt dan ook driemaal per week door een psychiater begeleid en ondersteund (het is des te schrijnender te weten dat op deze locatie de eerste gaskamers werden gebouwd). Ten slotte zal zij, als afsluiting van haar opleiding in 1929, het staatsexamen van ritmiek aan de muziek-hogeschool van Berlijn afleggen. Datzelfde jaar neemt zij, samen met Otto en Charlotte Blensdorf, deel aan het wereldcongres “New Education Fellowship” in Helsingör, Denemarken. Zij vertegenwoordigen de ritmische opvoeding van Jaques Dalcroze. Vervolgens wordt Gerda binnen het kader van de ‘Reformpädagogik’ uitgenodigd om in Sjælland een zomercursus te geven. Dit wordt de aanleiding voor haar latere vestiging op Deense bodem, waar zij trouwens, in het spoor van Charlotte, reeds les geeft in diverse kleuter-, basis- en ritmiëscholen. Gerda blijft tot 1929 werkzaam in Wuppertal, Jena en Bonn.

Wie is Jaques Dalcroze, die Gerda zo sterk beïnvloed heeft?

Wie is Dalcroze?

De Zwitser Emile Jaques Dalcroze (°1865-†1950) wordt geboren te Wenen in een tijd van industriële revolutie en sociale bewustwording. Hij is leerling van Brückner, muziekleraar, componist en orkestleider aan het muziekconservatorium van Genève. Als leraar harmonie en notenleer neemt hij geen vrede met de getheoretiseerde wijze waarop aan muziekonderricht wordt gedaan. Hij kan zich evenmin vinden in het feit dat het muziekonderwijs zich enkel tot de gegoede klasse van de bevolking richt. Daarnaast valt het hem op hoe weinig zijn studenten het ritme en de beweging van de muziek invoelen tijdens hun muzikale uitvoering. Voor hem gaan muzikale expressie, beleving van de beweging en persoonlijke betrokkenheid samen. Hij onderzoekt welke uitwerking muziek heeft op de mens. Van daaruit ontwikkelt hij reeds voor de Eerste Wereldoorlog een nieuwe opvoedingsmethode. Maar de maatschappelijke context laat nog geen echte vernieuwing toe binnen de muziekscholen. In de theaterwereld vindt hij wel een ruimere weerklank en kan naar buiten treden. Hij richt meerdere Festivals in, een soort massaspel, waarvan zijn eerste in Vaudois in 1903. Ten slotte wordt hem een eigen instituut aangeboden in Hellerau bij Dresden. Samen met een aanzienlijke groep muzikanten, befaamde kunstenaars, schrijvers en architecten wordt een groots 'Festspielhaus' opgezet dat al snel uitstraling kent in Europa en de Verenigde Staten. In 1914 breekt dit veelbelovend project af. Jaques Dalcroze keert terug naar Genève waar hij in 1915 zijn eigen Instituut sticht dat nog steeds bestaat. Daar ontwikkelt hij verder zijn pedagogische activiteiten. Pas na de Tweede Wereldoorlog hebben de vele demonstraties, die hij met zijn leerlingen geeft, tot gevolg dat ritmiekscholen in verschillende landen worden opgericht. De ideeën en de methode van Jaques Dalcroze hebben sterk de lichamelijke opvoeding, de dans en de psychomotorische ontwikkeling beïnvloed.

Basisideeën

Emile Jaques Dalcroze stelt reeds op jeugdige leeftijd veel van zijn muzikale gaven in dienst van de opvoeding. Hij opteert duidelijk voor een integrale ontplooiing van de persoonlijkheid via de muziek. Hij ziet de school als voorbereiding op het leven. Een school heeft tenslotte mensen te vormen, geen specialisten en nog minder individualisten. Intelligentie, lichaam, wil en gevoeligheid dienen gelijktijdig aangesproken te worden. Een goede opvoeder begeleidt zijn leerlingen in het zoeken naar hun tekortkomingen. Kritisch staan tegenover de eigen vertolking maakt hier deel van uit, zonder afbreuk te doen aan de natuurlijke en spontane manier van zich te uiten. Na tientallen jaren zoeken naar nieuwe bewegingsvormen in het muziekonderricht leert Jaques Dalcroze, tijdens een verblijf in Algerije, de Arabische muziek kennen. Met de grootste belangstelling ontdekt hij het ritme van de Arabische dansen. Dit zal zijn ritmische oefeningen en vooral zijn polyritmiek sterk beïnvloeden. In de 'ritmiek', tzt. het beleven van de muziek via de beweging, staat persoonlijk ervaren centraal. Dalcroze beoogt het muzikale gevoel in heel het organisme te ontwikkelen en dit door zijn leerlingen de muzikale nuances lijfelijk te doen beleven. Hij zoekt het aanpassingsvermogen van het lichaam te verhogen tot gewillig instrument van de muziek. Dit veronderstelt voldoende lichaamsbeheersing

door het principe van de minste moeite. In dat kader last hij ontspanningsoefeningen in. Doorheen het aanspreken van motorische functies wil hij een gevoel van orde en evenwicht scheppen en de geest tot rust brengen. Ritmisch bewegen stelt dus de capaciteit voorop om spontaan, soepel en vrij te bewegen, maar vraagt evengoed de beheersing om vaste bewegingspatronen nauwkeurig te kunnen herhalen. Het ritmiekonderricht heeft volgens Dalcroze de volgende tegenstelling bloot te leggen: aan de ene kant het individueel, natuurlijk aangeboren levensritme en aan de andere kant het ritme van buitenaf: dagelijkse bezigheden, directe omgeving, sociaal netwerk, en de algemeen heersende trend. Hoe kan de begeleider de leerlingen hierin helpen kiezen? Hoe worden opgeroepen weerstanden herkend, en evenwicht gevonden tussen bejegenen en afwijzen van invloeden? Voor Jaques Dalcroze is de algemene kunstzinnige vorming de basis van elke kunsttak. Het komt erop aan concentratie, creativiteit en verbeelding te stimuleren, en de oorspronkelijkheid te beschermen. Dat laatste is, voor hem, het meest waardevolle op artistiek gebied. Daarom heeft Dalcroze de improvisatie, zowel in de beweging als in de muziek, tot steunpilaar van zijn methode gemaakt. Leerlingen van hem zijn onder meer: Elfriede Feudel, Dore Jacobs, Otto Blensdorf, Mary Wigman, Rosalia Gladek...



Rhythmik im Kindergarten

In haar zoektocht komt Gerda Alexander tot twee bepalende inzichten

De ritmische en kunstzinnige bewegingsopvoeding van Jaques Dalcroze ligt duidelijk aan de basis van het werk en de inspiratie van Gerda Alexander. Tijdens deze periode krijgt Gerda twee doorslaggevende inzichten die haar verdere pedagogische zoektocht bepalen. Haar geboortestad Wuppertal is in die tijd (en tot op heden met onder meer Pina Bausch) een levendig centrum voor moderne dansrichtingen. Vanuit de Blensdorf-Schule participeert Gerda aan verschillende danscongressen en woont heel wat dansopvoeringen bij. Zij kan onder meer leerlingen van Mary Wigman, Rudolf Laban en Bess Mensendieck aan het werk zien en ontmoeten. Zij weet dat de meesten van deze dansscholen zich tot doel stellen de persoon meer vrijheid te laten ervaren doorheen de expressieve mogelijkheden van de beweging. Toch valt het Gerda op dat deze leerlingen op stereotiepe manier bewegen, waarin telkens het eigen karakter van elke school terug te vinden is. Zij neemt van daaruit

het besluit om een weg te zoeken naar een meer authentieke, persoonlijk doorleefde beweging in plaats van deze tendens tot nabootsing. Het wordt haar streven om de persoon in zijn 'uniek zijn' meer natuurlijke uitdrukingskansen te geven door onder meer het bewegingsverloop niet vooraf te bepalen. Zij zet haar leerlingen aan om uitvoerig hun bewegingsmogelijkheden te verkennen vanuit eigen impulsen en intenties.

Daarnaast heeft Gerda reeds van kindsbeen af te kampen met een broze gezondheid. Op 17-jarige leeftijd heeft zij af te rekenen met zware gewrichtsreuma en hartproblemen. Zij wordt gediagnosticeerd tot toekomstige rolstoelpatiënt. Zij zal het dansen moeten loslaten. Het komt er nu op aan dat zij met deze gewrichtspijnen en hartzwakte leert omgaan en toch een vorm van levenskwaliteit weet te vinden. Zij is op creatieve wijze, dag in dag uit, op zoek naar persoonlijk comfort en herstel. Op verkenning naar de minst belastende houding en de meest aangepaste beweging ontdekt zij de sensatie van moeiteloosheid. Deze noodzakelijke zelfzorg doet haar inzien hoe waardevol het is om op autonome wijze met eigen beperkingen om te gaan. Gerda beseft dat deze vorm van zelfredzaamheid en zelfverantwoordelijkheid een bewustwordingsproces impliceert. Zij realiseert zich dat dit appel doet op een innerlijk vermogen dat voor de meeste mensen ongekend is. Zij neemt zich dan ook voor om vanaf nu meer op dit innerlijk potentieel beroep te doen.

Deze twee nieuwe krachtlijnen doorweven voortaan haar pedagogische zoektocht: het appelleren op de eigenheid van de persoon en op de verantwoordelijkheid tot zelfzorg.

Ondanks haar fysieke beperkingen brengt Gerda sterke artistieke realisaties

Vanaf 1929 is Gerda werkzaam in Denemarken. Naast haar uitgebreid ritmiekonderricht in de lijn van Jaques Dalcroze, onderhoudt zij talrijke contacten met theaterkunstenaars, zangers en muzikanten. Daar vindt zij de volgende jaren steeds meer haar spoor. Zij brengt verschillende artistieke realisaties



Rytmikstudie, 1931

als ensce-neringen en choreografieën. Onder meer 'Orpheus en Eurydike' van Gluck, en 'Dido en Aeneas' van Purcell met de Zweedse Filharmonie van Malmö.

Zij is 25 jaar als een vroegere leerling van Jaques Dalcroze, Leopold Jessner, choreograaf en voormalig directeur van het stadstheater van Berlijn, geïnteresseerd geraakt in haar ziens- en werkwijze rond opera en theater. Als leider van het Berlijnse toneelhuis wenst hij dat zijn toneelspelers en dansers door Gerda worden opgeleid. In maart 1933 zou het 3-jarig contract van start gaan met Gerda als regieassistente en bewegingsdocent. Dit is de droom van haar leven. In januari van datzelfde jaar echter komt Hitler aan de macht. De meeste kunstenaars verlaten Duitsland, ook Jessner. Gerda beseft dat in het opkomend naziregime haar ideeëngoed geen enkele kans maakt.

Op basis van haar ervaring met de Reformpädagogiek besluit Gerda nu duidelijker op te komen voor een

nieuwe bewegingsopvoeding. Een opvoeding waarin het volle respect voor ieders persoonlijkheid wordt nagestreefd. Zij vestigt zich definitief in Denemarken. Zo heeft zij de gelegenheid voort te bouwen op wat zij reeds vroeger op gang bracht, zowel in het kleuteronderwijs als in de artistieke wereld. Ondanks haar fysieke beperkingen en de noodzaak om haar gezondheid te bewaken, blijft zij haar passie uitoefenen in de theater-, dans- en muziekwereld. Zij kan vrij met haar ideeën experimenteren in een Deense Stanislavski-groep die later een privéschool wordt voor toneelspelers. Zij geeft onderricht aan het koninklijk Theater in Kopenhagen en werkt met het orkest en het koor voor de Deense staatsradio. Daarnaast blijft zij ritmieklassen openen en haar cursussen uitbreiden naar andere Scandinavische landen. Hier kan zij bijdragen tot de bewegingsopvoeding in de scholen, hetgeen in een Nazistaat volkomen onmogelijk was geweest.

Ook al heeft de muziek in haar veelzijdige Dalcroze-opleiding een centrale plaats gekregen, toch maken de ideeën van Rudolf von Laban op Gerda een bijzondere indruk. Zij voelt zich bevestigd in haar objectief: namelijk de persoon terugbrengen tot de eigen bron van spontaneïteit en creatieve beweging. Het bewegen zonder muzikale ondersteuning schept daartoe de meeste kans en krijgt daardoor voor Gerda een grote educatieve waarde. Het 'voelend' verkennen van de eigen bewegingsmogelijkheid biedt de leerling een weg tot autonome betrokkenheid en aanwezigheid.

Met alle opgedane inzichten en ervaringen opent Gerda Alexander in 1940 haar eerste school te Kopenhagen. Deze is oorspronkelijk gericht op ontspanning. Vandaar de eerste naam van haar methode: ontspanningspedagogie.

Gerda verdiept haar lichaamspedagogie

Gerda Alexander wordt in de volgende jaren diepgaand beïnvloed door Clara Schlawffhorst en Hedwig Andersen, die samen hun ademschool oprichtten in Rotenburg an der Fulda. Deze beide zangeressen, afkomstig uit Pruisen, hadden in het verleden met stemverlies en ademproblemen te kampen. Zij vonden inspiratie en hulp in het werk van de Amerikaan Leo Kofler, wiens boek *The art of Breathing* zij dan ook vertaalden. Jarenlang onderzochten zij de grondfunctie van de stem in het samenspel met adem, houding, beweging en het hele organisme. De methode die zij samen uitwerkten is één van de meest omvattende adem- en stemtherapieën in Duitsland. Gerda is sterk aangesproken door hun methode. Zij ontdekt hoezeer, langs de weg van de ademhaling, een duidelijk eenheidsgevoel waarneembaar wordt. Zij voelt dat ze hierdoor aan krachten wint en is overtuigd van het centrale belang van de adem. Nochtans kan zij, door observatie en aan de hand van persoonlijke ervaringen, met bepaalde grondregels van de methode niet akkoord gaan, zoals het opleggen van een bepaald ademhalingspatroon. Gerda heeft in haar zoektocht meermaals kunnen vaststellen hoezeer het lossen van spanning in de weefsels de spontane onbewuste ademhaling beïnvloedt. Zij komt hierdoor tot een eigen standpunt wat het ademwerk betreft: in plaats van rechtstreeks op adem en ademritme in te werken, kiest zij om voortaan de spontane aanpasbaarheid van de adem te stimuleren. Deze zorg voor ademvrijheid krijgt een centrale aandacht in haar benadering.

De nieuwsgierigheid van Gerda wordt eveneens geprikkeld door een aspect van de Schlawffhorst-Andersen methode, namelijk 'de lichte balancerende beweging', die adem en bloedsomloop

stimuleren. Deze beweging, 'Schwingen' genaamd, werpt een nieuw licht op Gerda's beleving rond moeiteloosheid. Zij voelt hoe hierin een interessant samenspel ontstaat tussen de persoon en de zwaartekracht. Zij stelt bij zichzelf vast dat dit een soepelere houding en grotere vrijheid van beweging teweegbrengt. In dit verband verwijst Gerda graag naar twee acrobatie-voorstellingen die zij ooit te zien kreeg. Beide groepen leverden een indrukwekkende prestatie. De ene louter op spierkracht, de andere in de grootste lichtheid en moeiteloosheid. Dat verschil fascineerde haar. Ook het observeren van de vloeiende bewegingen en de virtuositeit bij jongleurs boeide haar enorm. Dit alles brengt haar tot een essentieel thema dat zij in haar School het 'Transport' noemt. Zij omschrijft het als volgt: het zich bewust worden en het bewust bespelen van de druk van het eigen lichaamsgewicht op de grond dat, spontaan vanuit de voeten, een opwaartse tegenkracht uitlokt. Deze volgt een weg richting kruin doorheen het inwendige steun biedende skelet. Daarom gaan botbesef en de waarneming van het eigen skelet steeds meer plaats innemen in haar lichaams-pedagogie.

Een verdere therapeutische ontwikkeling

Het blijft een hoofdthema voor Gerda Alexander om een pedagogie uit te werken die leidt tot een meer bewuste lichaamsbeleving. Doorheen de jaren stelt zij vast hoezeer het wekken van de huid tot deze bewustwording bijdraagt. De cruciale en unieke rol die de aanraking daarin speelt, wordt voor Gerda gaandeweg steeds tastbaarder. Zij beschrijft dat zij bij het aanraken van iemand kan waarnemen of deze persoon al dan niet zijn huid voelt. Haar betrachting is een kwaliteit van aanraking te vinden die de persoon via de tastzin tot een aandachtige participatie stimuleert. Zij neemt hierbij temperatuursverandering en versoepeling van de onderliggende weefsels waar en wijt dit onder meer aan een verbeterde bloedsomloop. Bovendien observeert Gerda een opmerkelijk effect op de ademhaling, die langzamer en dieper wordt. Langs zijn kant ontwikkelt de persoon een receptieve houding, wordt zich meer bewust van zijn lichaam en krijgt een groter besef van eigen vorm en eigen grens. Zo ontstaat tussen Gerda en de persoon een tastbare wisselwerking die zij afstemming noemt.

Een ander aspect dat Gerda ontwikkelt via de aanraking is wat zij noemt de passieve beweging. Dit is behoedzaam en invoelend een arm, schouder of voet heel langzaam in beweging brengen. Hierbij wordt de persoon uitgenodigd om te ontdekken hoe het voelt om bewogen te worden. Door zelf niet in te grijpen ontstaat een nieuwe vrijheid en beweeglijkheid in de gewrichten en ervaart de persoon een verrassend inwendig ruimtebesef en rustgevoel.

Beide aanrakingsvormen worden op Gerda's school beoefend. Gerda ziet bij haar leerlingen dat deze ervaringen leiden tot een betere zelfwaarneming. Zij lopen zichzelf minder voorbij en getuigen van een grotere aanwezigheid.

De cursussen van Gerda worden regelmatig door psychologen en psychiaters bezocht. Dit geeft haar de kans om talloze bevindingen met hen uit te wisselen. Al was het nooit haar oorspronkelijke bedoeling om therapeutisch te werken, toch wordt zij aan het departement psychologie van de universiteit van Kopenhagen, op het oriëntatie- en behandelingscentrum voor kinderen, gevraagd om haar observaties rond patiëntjes mee te delen. Hier maakt haar zienswijze indruk. Ook haar werk met stotteraars aan het staatsinstituut voor stem- en spraakeducatie wordt als vernieuwend

beschouwd. Zo zal, in de periode tussen 1946 en 1951, Prof. Preben Plum, toenmalig hoofd van de pediatrie van het Rijkshospitaal van Kopenhagen, Gerda en haar leerlingen uitnodigen om de kinderen te begeleiden bij hun revalidatie. Het gaat voornamelijk om spastische en astmatische patiëntjes.

Telkens is het Gerda's intentie om de persoon in zijn totaliteit aan te spreken, zijn herstelvermogen op gang te brengen en hem zoveel mogelijk hierbij te betrekken. In plaats van zich rond een pijnzone te verkrampen of ervan weg te kruipen, wordt de persoon tot een aandachtig invoelen van de gekwetste of moeilijke zone uitgenodigd. Hier helpt een ondersteunende aanraking en omhullende hand. Daarnaast kan een zachte druk of zorgzame uitrekking blokkades helpen lossen. Dit alles bevordert bereidheid en rust om de eigen situatie makkelijker in te leven.

Het therapeutisch potentieel van Gerda's werk openbaart zich steeds duidelijker in haar school. Dokters worden nieuwsgierig naar de impact die haar benadering zou kunnen hebben op hun patiënten. Eén van de gevolgen is dat Gerda Denemarken mag vertegenwoordigen op het eerste internationaal congres voor Orthopedie in Wenen. Enige tijd later, in 1951, wordt zij door Prof. Helmut Denk uitgenodigd aan het universitair ziekenhuis in Wenen om haar manier van werken met patiënten voor te stellen. In dezelfde periode wordt Gerda gevraagd om over haar ervaring te vertellen op de afdeling psychiatrie van Prof. Hans Hoff. Dit gebeurt onder de aanbeveling van de Rockefeller Foundation.

Een steeds breder spectrum van toepassingsgebieden laat Gerda toe haar werkwijze verder te verfijnen. Zij merkt op hoe veel spanningspatronen en motorische disfuncties vaak te wijten zijn aan een verminderde lichaamsperceptie. Zij constateert hoe weinig mechanisch uitgevoerde bewegingen, toegepast bij een aantal revalidatietechnieken, hiervoor een oplossing bieden. Gerda weet ook, dankzij haar revalidatieverleden, dat onbewuste voorstellingen van skelet en gewrichten het dagelijks gebruik ervan beïnvloeden. Zo kan een vertekende voorstelling van een lichaamszone een belasting veroorzaken met vroegtijdige slijtage en nadelige motorische gevolgen, die eveneens vitale functies kunnen verstoren. Bewustwording en een juistere beeldvorming van deze lichaamsgebieden werken daarentegen structurerend en resulteren in een harmonischer functioneren.

De volgende jaren behandelt Gerda, privé, heel wat mensen met kinderverlamming, para- en hemiplegie, personen met neuralgieën, met een hernia, amputaties, psychosomatische klachten en houdingsproblemen. De voldoening en tevredenheid van deze mensen bevestigen telkens opnieuw de doeltreffendheid van haar benadering. Een beter lichaamsbesef, een economischer lichaamsgebruik, het zoeken naar eigen comfort en het kunnen anticiperen op de uit te voeren dagelijkse bewegingen, brengen de persoon tot een betere zelfzorg. Zich optimaal kunnen afstemmen op herstel is een bijzonder motiverend perspectief.

Deze ontwikkelingen van Gerda's benadering stellen nieuwe eisen aan haar leerlingen. Mensen met fysische beperkingen en ongemakken begeleiden tot meer autonomie en verantwoordelijkheidszin vraagt specifieke kwaliteiten, met op de eerste plaats een integere ingesteldheid en een groot vermogen tot invoelen. Deze attitudevorming krijgt voortaan een belangrijke plaats in Gerda's opleiding.

Een methode met als naam Eutonie

Gerda blijft haar methode verder uitwerken, steeds voortgaand op een sterke intuïtie. En dankzij haar rijke en veelzijdige ervaring ziet zij haar benadering zowel toepasbaar in het dagelijkse leven als ondersteunend bij therapeutische processen en evengoed persoonsgericht als geschikt voor groeps-onderricht.

De levensgeschiedenis van Gerda laat toe te begrijpen dat zij haar school in Kopenhagen niet alleen in een creatief-kunstzinnig perspectief ziet, maar evenzeer pedagogisch en therapeutisch bedoelt. Gerda is ervan overtuigd dat een ontwikkeld en verfijnd lichaamsbesef de basis vormt van 'aanwezig-zijn' en dat beoefenen hiervan voor elk van deze drie gebieden een evidentie is.

Ook al is in deze periode wetenschappelijk onderzoek rond lichaamsbewustzijn nog niet aan de orde, toch groeit bij Gerda de behoefte naar achtergrond en inzicht. Het werk van Paul Schilder rond het lichaamsbeeld: *The Image and Appearance of the Human Body*, zal daar deels aan beantwoorden. Gerda wordt eveneens geboeid door Merleau-Ponty en auteurs zoals Wallon, Piaget en Ajuriaguerra waarin aspecten rond spiertonus en tonische functie te voorschijn komen.

Midden de jaren vijftig wordt Gerda, in het verder uitwerken van haar ervaringsgerichte methode, al geruime tijd bijgestaan door Alfred Bartussek, arts, voedingsspecialist en leerling van Dokter Mayr. Terwijl de methode oorspronkelijk relaxatie beoogde, heeft zij veel bredere en diepere effecten op het menselijk organisme en op de persoon. Het draait in feite om het vinden van een spanningsevenwicht in zowel het sensomotorisch stelsel als in het vegetatief systeem. In het zoeken naar een naam stuurt Bartussek er dan ook op aan om tegenover de gangbare termen van disfunctie, dystonie, atonie, hyper- en hypotonie, het Griekse 'eu' te gebruiken om de goede, juiste of adequate spanning weer te geven.

Begin augustus 1959 vindt in Kopenhagen een congres plaats onder de auspiciën van het Deens ministerie van onderwijs rond het thema: 'Relaxatie en de heropvoeding van de functionele beweging'. 500 deelnemers vertegenwoordigen 22 landen. Dokter Moshé Feldenkrais doet er de openingsrede. De methode van Matthias Alexander en de autogene training van Johannes Schultz worden er voorgesteld.

De Oostenrijkse danspedagoog Rosalia Chladek, met wie Gerda al lang bevriend is en die destijds haar debuut in Hellerau maakte, stelt er eveneens haar werk voor. Bij deze gelegenheid presenteert Gerda Alexander voor het eerst haar werk, officieel, als "Eutonie".

De volgende jaren verspreidt de eutonie zich internationaal. Uit de vriendschappelijke contacten met Charlotte Blensdorf-MacJannet, intussen gehuwd en gevestigd in Frankrijk, komen talrijke nieuwe initiatieven tot stand. Een voorbeeld hiervan is de samenwerking met de CEMEA (Centres d'Entrainement aux Méthodes d'Education Active) die als stroming van 'de nieuwe opvoeding' een grote uitstraling kent in Frankrijk.



Gerda Alexander en Charlotte MacJannet

Gerda reist heel wat af waaronder de Scandinavische landen, Griekenland, Italië, Nederland, Oostenrijk, Zwitserland, Israël, de Verenigde Staten en Mexico om er voordrachten en cursussen te geven. Zij participeert eveneens aan meerdere buitenlandse congressen. In april 1969 wordt Gerda aan de Universiteit van Leuven uitgenodigd om daar de Etonie voor te stellen. Dit wordt voor Gerda een aanleiding om in december 1969, naast haar school in Kopenhagen, met een internationale groep te beginnen. Zij wil een grondige scholing bieden rond eutonisch bewegen aan gespecialiseerden in de bewegingsopvoeding en de psychomotoriek. Zij komen uit Frankrijk, Duitsland, Zwitserland en België om door Gerda gevormd te worden en haar methode verder uit te diepen. In 1976 verschijnt haar boek *Etonie, ein Weg zur körperlichen Zelfsterfahrung*, waarin Alfons Rosenberg zijn waardering voor Gerda betuigt door het voorwoord te schrijven. Een jaar later verschijnt de Franse vertaling dankzij haar Franstalige leerlingen in Kopenhagen en de Engelse vertaling wordt kort nadien door een dankbare Felix Morrow verzorgd.



Carl Orff en Gerda Alexander

Naast veel ontgoochelingen zal Gerda in de loop der volgende jaren internationaal veel ondersteuning en dankbaarheid ondervinden. Zo getuigen enkelen van haar warme ontmoetingen met Carl Orff, Henriette Goldenbaum, Volker Sobottke, Dr. Leboyer en André Schmitt. En niemand minder dan C.G. Jung had interesse voor haar werk en had haar zelfs graag ontmoet. Als zij Elsa Gindler ontmoet, beiden op latere leeftijd, is hun ontmoeting groot als zij zich wederzijds in elkaars visie en werkwijze herkennen.

Ten slotte maakt Gerda de oprichting mee van “G.A.”-scholen in verschillende landen, waar haar erfgoed doorgegeven wordt door haar eigen leerlingen. Later zal Helmut Milz, raadgever bij de WHO en overtuigd van haar waardevolle benadering, ervoor zorgen dat de Gerda Alexander Etonie als eerste ‘gezondheidsbevorderende methode’ in de Wereld Gezondheids Organisatie wordt opgenomen.

In 1989 moet zij omwille van gezondheidsproblemen Denemarken verlaten en terugkeren naar haar geboortestad, Wuppertal, waar zij op 21 februari 1994 op 86-jarige leeftijd overlijdt.

Raymond Murcia, die destijds deel uitmaakte van de internationale groep, vertaalde het Spaanse boek *Conversaciones con Gerda Alexander* van Violeta Hemsy en brengt er een scherpe analyse van Gerda’s werkwijze. In het voorwoord van de Franse uitgave schrijft hij: “Wij zien doorheen het leven van Gerda Alexander hoe elke ontdekking, elke doorbraak naar een nieuwe creatie, telkens een oplossing brengt op een probleem dat Gerda zelf tegenkomt. Etonie is gegroeid uit de antwoorden van iemand die ‘neen’ gezegd heeft aan het nazisme, aan de zelfvervreemding, aan stereotiepe reproducties en aan het onderwerpen van het lichaam aan de goodwill van meesters, leraren en zelfs ouders. Het is eveneens een antwoord op de ziekte en de medische uitspraak, die Gerda Alexander zo vroeg veroordeelden tot levenslang gehandicapt zijn”.



Gerda Alexander in 1984

“Ce qu’il faut, c’est apprendre, un peu plus chaque jour, qu’on est ce corps sur lequel on peut prendre appui”

Slotgedachten

In al die jaren blijft Gerda uitzien naar wetenschappelijke ondersteuning en doet zij regelmatig beroep op werken van verschillende auteurs in die tijd, gaande van de neurofysiologie, fenomenologie tot de psychologie, onder wie: Jung, Schilder, Merleau Ponty, Head, Piaget en Ajuriaguerra. Het valt niet genoeg te benadrukken hoezeer de levensweg van Gerda een nooit aflatende zoektocht was en oproept tot wat we tegenwoordig *resilience* noemen. Nieuwe moeilijkheden of gezondheidsbeperkingen waren telkens de drijfveer om persoonlijke oplossingen te vinden. Dit bracht haar tot het uitbouwen van een eigen werkwijze die zij op geniale manier tot een hanteerbare pedagogie wist te ontwikkelen. Een pedagogie, die attitudevormend, zelfzorgbevorderend, proces- en beroeps-ondersteunend kan zijn. Bovendien is zij, door haar veelzijdigheid, voor jong en oud toepasbaar in heel wat verschillende gebieden.

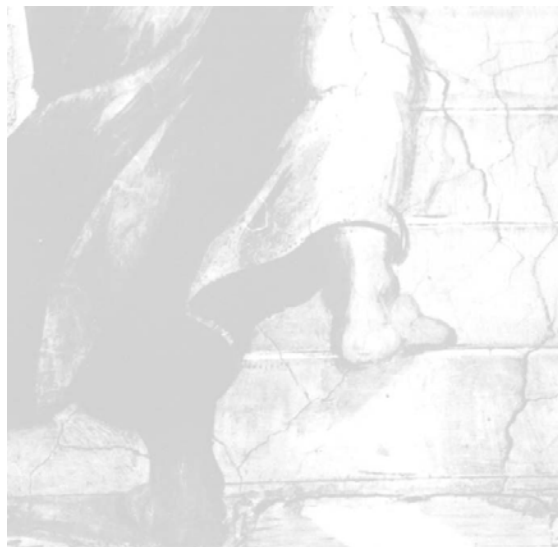
Over samenhang lichaam en geest kan tegenwoordig veel meer verteld worden. De laatste jaren werpen de neurowetenschappen steeds meer licht op de werking van het brein. Begin 2013 werd neuroloog Antonio Damasio bekroond met een eredoctoraat door de KU Leuven. Deze erkenning voor zijn baanbrekend werk rond emoties en rond de samenhang tussen lichaam en geest is voor ons van grote betekenis en zou Gerda ongetwijfeld gelukkig stemmen. Ook zijn overtuiging dat het vermogen tot ‘anticiperen en inschatten’ het sociale leven ten goede komt, geldt voor ons als een grote aanmoediging. Daarnaast verheugen we ons op verdere neurologische ontdekkingen, zoals die van de spiegelneuronen door Vittorio Gallese en Giacomo Rizzolatti, die voor de eutonie een bijzondere ondersteuning betekenen. Evenals het recenter werk van Joachim Bauer dat wij kunnen lezen in het kader van invoelen, voorvoelen, zich afstemmen en tonuscommunicatie. Wij kijken dus uit naar neurowetenschappelijk onderzoek dat de vele aspecten van de eutonie zou kunnen verklaren en funderen.

Therese Windels, G.A. eutoniep pedagoge 1973

Bronnen:

- Alexander, Gerda: *Le corps retrouvé par l'eutonie*. - Editions Le bout du monde, 2011
- Blensdorf-MacJannet, Charlotte: "Erinnerungen an Gerda Alexander". - In: Mitteilungen, Deutsche Eutonie-Gesellschaft Gerda Alexander e.V., n°38, März 1996
- Brieghel Müller, Gunna & Winkler, A-M: *Pédagogie et Thérapie Eutonie Gerda Alexander*. - Delachaux et Niestlé, 1994
- Duliège, Dominique: *L'EUTONIE Gerda Alexander*. - Bernet-Danilo, avril 2002
- "Festschrift 100 Jahre Gerda Alexander". - Deutsche Eutonie-Gesellschaft G.A. e.V. en Gerda-Alexander Schule, September 2008
- Failly, Gisèle de: "Gerda Alexander". - In: Mitteilungen, Deutsche Eutonie-Gesellschaft Gerda Alexander e.V., n° 39, Dezember 1996
- "Gerda Alexander in gesprek met David Bersin". - In: Somatics, 1983/1984
- Hemsey de Gainza, Violeta: *Entretiens sur l'eutonie avec Gerda Alexander*. - Dervy, Paris 1997
- Huet, Jef: *De Leer van Emile Jaques-Dalcroze als Pedagoog in een hedendaagse Benadering*. - K.U.L., Instituut Lichamelijke Opvoeding, september 1977. - Verhandeling aangeboden tot het verkrijgen van de (licentie)graad in de Lichamelijke Opvoeding.
- Murcia, Raymond: Voorwoord in: Hemsey de Gainza, Violeta: *Entretiens sur l'eutonie avec Gerda Alexander*. - Dervy, Paris 1997, p. 26.
- Schmitt, Léo-André: "Gerda Alexander – eine Freundin der CEMEA". - In: Mitteilungen, Deutsche Eutonie-Gesellschaft Gerda Alexander e.V., n° 39, Dezember 1996

Foto's: http://www.eutoni.dk/gerda-alexander/billeder_da1.htm



© Eutonieves®

Vlaamse Etonie School vzw
Eeuwfeestlaan 110 b/1
B-2500 Lier

tel: 03/480 07 24
mail: info@eutonieschool.org
www.eutonieschool.org