



Association Suisse d'Eutonie Gerda Alexander ®
Schweizerischer Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander ®
Associazione Svizzera di Eutonia Gerda Alexander ®

Identificazione del metodo

Eutonia

Versione giugno 2016

Sommario

1	Denominazione del metodo	4
2	Breve descrizione del metodo	5
3	Storia e filosofia	7
3.1	Origine e storia dell'Eutonia.....	7
3.2	Concezione e filosofia	8
4	Modello teorico su cui si fonda il metodo	9
4.1	Preambolo.....	9
4.2	La concezione dell'essere umano	9
4.3	La comprensione della salute.....	10
4.4	La comprensione terapeutica	10
5	Procedimenti per la raccolta dei dati	12
5.1	Preambolo.....	12
5.2	Forme di anamnesi	12
5.3	Lo scambio verbale	12
5.4	L'osservazione attenta nell'esperienza pratica dell'Eutonia	13
5.5	Anamnesi ed evoluzione	14
5.6	L'anamnesi nel bambino e nell'adolescente	14
6	Il concetto terapeutico – la pratica dell'Eutonia	16
6.1	Preambolo.....	16
6.2	Il concetto terapeutico di base.....	16
6.3	I tre principi dell'Eutonia	16
6.4	Il tono e la regolazione tonica cosciente	18
6.5	I tre mezzi dell'Eutonia	19
6.6	La pratica dell'Eutonia	20
6.7	Gli effetti.....	23
6.8	Gli scopi	23
6.9	Il quadro terapeutico	24
6.10	Informazioni, partecipazione attiva e lavoro pratico	25
6.11	Le quattro fasi del processo	25
6.12	La focalizzazione.....	26
6.13	L'autonomia	26
6.14	Il processo terapeutico	27
7	Limiti del metodo / controindicazioni	28

7.1	Preambolo.....	28
7.2	Il processo terapeutico e i suoi limiti.....	28
8	Differenziazione di competenze d'azione specifiche al metodo	30
9	Risorse specifiche al metodo.....	31
9.1	Preambolo e richiamo	31
9.2	Competenze del terapeuta complementare in Eutonia.....	31
9.3	Conoscenze del terapeuta complementare in Eutonia	31
9.4	Capacità del terapeuta complementare in Eutonia.....	32
9.5	Attitudini del terapeuta complementare in Eutonia.....	33
10	Posizionamento.....	35
10.1	Singularità e differenziazione dell'Eutonia	35
10.2	Posizione dell'Eutonia in rapporto alla medicina alternativa e la medicina classica	35
11	Struttura e portata della parte specifica dell'Eutonie all'interno della formazione TC.....	36
11.1	La parte specifica dell'Eutonia all'interno della formazione TC	36
11.2	Scopi della parte specifica dell'Eutonia all'interno della formazione TC.....	36
11.3	Contenuto e dinamica della parte specifica dell'Eutonia all'interno della formazione TC	36
11.4	Processi della parte specifica dell'Eutonia all'interno della formazione TC	37
11.5	Competenze professionali del terapeuta complementare in Eutonia.....	37
11.6	Durata della formazione	38
11.7	Ore di formazione in Eutonia	38
12	Annessi.....	39

1 Denominazione del metodo

Eutonia

2 Breve descrizione del metodo

Definizione

L'Eutonia è un metodo corporeo che favorisce l'equilibrio tonico, la flessibilità tonica e la regolazione tonica. Conduce all' « eutonia » (« eu » = buono, armonioso e « tono » = tensione).

Il tono

Per tono si intende la tensione di base del corpo. Tutte le attività corporee, psichiche e emotive si manifestano attraverso il tono. Il tono riflette lo stato vitale della persona nella sua unità corpo-anima-spirito. Un tono equilibrato e flessibile si adatta in modo ottimale alla situazione del momento e favorisce tutte le attività della vita. Esprime un'armonia ritrovata della persona con se stessa e l'ambiente che la circonda.

Il corpo e la coscienza

Il corpo è attività vitale. La vita si manifesta attraverso il corpo. L'attività vitale è parzialmente percepibile e permette di sviluppare la presa di coscienza di se.

L'approccio dell'Eutonia

L'Eutonia si basa sull'ascolto delle sensazioni corporee e sulla presa di coscienza del corpo in relazione alla realtà circostante, in modo particolare con il suolo.

L'Eutonia ingloba le dimensioni pedagogiche, terapeutiche e artistiche. Si pratica in lezioni individuali, lezioni di gruppo e nel quotidiano.

L'unità dell'essere umano

L'Eutonia si rivolge alla persona nella sua unità corpo-anima-spirito e la considera nella globalità della sua esistenza. La persona, il suo vissuto personale e la sua esperienza soggettiva sono al centro della pratica dell'Eutonia.

I fondamenti dell'Eutonia

La pratica dell'Eutonia si fonda sulle seguenti leggi:

- Le leggi naturali della materia e della gravità.
- Le leggi del corpo umano: l'anatomia, la fisiologia, l'autoregolazione.
- Le leggi dell'essere vivente: i processi dinamici, la permeabilità della materia, il campo elettromagnetico, l'interazione tra le diverse dimensioni dell'essere umano (corpo-anima-spirito).

I tre Principi dell'Eutonia

- « Il Toucher »: Con il principio del « Toucher » si intende essere coscientemente presenti nel proprio corpo, abitare il proprio corpo. Il « Toucher » comprende la percezione cosciente della pelle (involucro, limite e organo di senso) che permette l'incontro del corpo con il mondo esterno. Il « Toucher » comprende la percezione cosciente dello spazio interno del corpo con le sue strutture (le muscolature, i tessuti connettivi, le ossa e le articolazioni), la percezione dei movimenti del corpo e dei processi vitali (come la respirazione, la circolazione, il tono).
- « Il Contatto »: Con il principio del « Contatto » si intende allargare coscientemente la presenza corporea al di là dei limiti del corpo e di aprirsi a un dialogo fra il mondo interiore e il mondo esterno. Il « Contatto » conduce a una dinamica più cosciente della relazione con il mondo che ci circonda.
- « Il Trasporto »: con il principio del « Trasporto » si intende utilizzare coscientemente il riflesso della verticale o di raddrizzamento innato. Si stimola utilizzando la forza di gravità e la superficie d'appoggio sul pavimento. Le forze passano attraverso l'ossatura e le articolazioni, facilitano il movimento e favoriscono la verticalità. Il « Trasporto » significa utilizzare questo fenomeno coscientemente. La ricerca del « Trasporto » conduce alla verticale, presente a se stesso e cosciente della relazione con il mondo esterno.

I tre mezzi dell'Eutonia

- La consegna verbale: proposte verbali di esperienze corporee, in movimento e a riposo.
- Il trattamento: contatto manuale del terapeuta complementare in Eutonia col cliente, attraverso i vestiti.
- Lo studio di movimento: improvvisazioni di movimento partendo da un tema, creazione di una coreografia basata sull'improvvisazione, presentazione della coreografia.

Ciascuno di questi mezzi dispone di strumenti di lavoro specifici.

Il materiale dell'Eutonia

Nella pratica dell'Eutonia si può far uso di semplici oggetti per stimolare la sensibilità corporea tattile e propriocettiva. Aiutano a precisare lo spazio interiore, ad esplorare la relazione con il mondo esterno e a sperimentare l'equilibrio e la verticale.

Gli effetti

La pratica dell'Eutonia favorisce le forze vitali dell'essere umano, la sua autoregolazione e la sua rigenerazione. Contribuisce al ripristino e al mantenimento della salute, al processo di guarigione dell'essere umano nella sua globalità. Aiuta a prendere coscienza di se e a vivere in modo più consapevole.

3 Storia e filosofia

3.1 Origine e storia dell'Eutonia

L'Eutonia trova le sue radici nella vita e nell'opera di Gerda Alexander (1908-1994).

Gerda Alexander cresce con la musica, la ritmica e la danza. Diplomata in ritmica secondo il metodo Jaques-Dalcroze, le viene affidato il compito di preparare degli allievi alla ritmica e al movimento. Attiva nel mondo della danza, del teatro e della musica, osserva il profondo legame fra lo sviluppo del movimento e quello della personalità.

Problemi di salute l'obbligano a cercare altre e nuove forme di rilassamento e di movimento, più fisiologici. La sua grande sensibilità l'aiuta a trovare e a sviluppare una qualità di movimento « economico » che favorisce al medesimo tempo i processi di autoregolazione e di rigenerazione dell'organismo.

Gerda Alexander capisce intuitivamente che i diversi sistemi corporei sono in continua interazione fra di loro e con il mondo esterno. Riconosce il ruolo centrale del tono che riflette lo stato globale della persona. Partendo dalla ricerca di rilassamento, la sua evoluzione la porta alla ricerca di un tono equilibrato e flessibile per poi sviluppare la capacità di adattarlo in modo cosciente alla realtà del momento.

Considerando l'importanza della funzione tonica Gerda Alexander crea un neologismo per dare un nome alla sua ricerca. « L'Eutonia » – delle radici greche, « eu » = buono, armonioso e « tonos » = tensione – permette alla persona di ritrovare il suo equilibrio tonico, di sviluppare la sua flessibilità tonica e di adattare il suo tono alla situazione concreta della realtà del momento.

Basandosi sulle sue esperienze personali, il lavoro con i suoi allievi e la sua ricerca incessante, Gerda Alexander sviluppa progressivamente un approccio corporeo con una dimensione pedagogica, terapeutica ed artistica che si rivolge alla persona nella sua globalità. La pratica dell'Eutonia accompagna la persona a ritrovare i suoi appoggi sul suolo, a scoprire il suo movimento organico e a vivere la sua verticale. Usa in modo cosciente i processi di autoregolazione del corpo, favorisce le sue capacità di rigenerazione, stimola le forze vitali e contribuisce alla guarigione dell'essere umano in tutte le sue dimensioni. L'Eutonia permette alla persona di esprimere la sua creatività, di sviluppare la sua espressività e di realizzare la sua personalità. L'Eutonia permette uno sviluppo personale attraverso la sua pratica corporea.

L'approccio originale di Gerda Alexander si basa sulla presa di coscienza delle sensazioni corporee e la percezione globale dell'essere umano. Si fonda sul vissuto personale e la soggettività: l'evoluzione continua e la trasformazione perpetua sono iscritte nel metodo stesso.

L'esperienza, la ricerca e le riflessioni delle generazioni seguenti hanno permesso di riconoscere le strutture insite nell'approccio di Gerda Alexander e di definire i principi, i mezzi e gli strumenti specifici all'Eutonia.

L'Eutonia è un approccio corporeo vivente con fondamenti solidi che gli permettono di evolvere costantemente.

3.2 Concezione e filosofia

La persona evolve durante tutta la sua vita. Ha la capacità di percepire, di autoregolarsi, di imparare, di crescere e di creare.

La persona è un soggetto responsabile della propria vita.

Il vissuto comprende sempre la persona nella sua globalità. Tutte le esperienze si iscrivono nell'essere e si riflettono a livello tonico.

La pratica dell'Eutonia si basa sull'ascolto attento e sulla presa di coscienza delle sensazioni corporee. L'esperienza corporea e il vissuto globale della persona agiscono sul suo tono. Attraverso la pratica dell'Eutonia, il tono si equilibra progressivamente, diventa più flessibile e si adatta in modo più facile alla situazione concreta del momento.

Un tono equilibrato e flessibile (« eu-tonia ») è l'espressione di un'armonia che la persona ha ritrovato in se stessa, con la realtà che la circonda e nella sua vita.

Mettendo l'accento sulla regolazione tonica, l'Eutonia favorisce al medesimo tempo tutti gli altri processi vitali di autoregolazione e di rigenerazione corporea. Stimola le forze vitali e contribuisce alla guarigione dell'essere umano in tutte le sue dimensioni.

La pratica dell'Eutonia favorisce la presenza, un'attitudine più cosciente nella relazione con se stessi, il suolo e il mondo circostante. Favorisce lo sviluppo, l'autonomia e l'espressione personale, presupposti per una vita comune creativa e costruttiva nel mondo.

4 Modello teorico su cui si fonda il metodo

4.1 Preambolo

Il modello teorico dell'Eutonia si è costruito in modo empirico.

4.2 La concezione dell'essere umano

4.2.1 Unità e autoregolazione

- L'essere umano è un'unità.
- L'essere umano vive in relazione e interazione costante con il mondo che lo circonda.
- L'essere umano sottostà al mondo con le sue leggi: le leggi della materia e della gravità, le leggi del corpo umano e le leggi dell'essere vivente.
- L'essere umano ha la capacità di percepire. Le sensazioni gli permettono di conoscere la sua realtà interiore (corporea) e la realtà esteriore (del mondo circostante).
- L'essere umano è capace di autoregolarsi e di garantire lo svolgimento ottimale di tutte le sue funzioni vitali.
- I diversi aspetti dell'essere umano sono in continua interazione e costante ricerca dell'equilibrio. L'essere umano è in un processo vivente e dinamico.
- L'essere umano ha la capacità di riconoscere la moltitudine dei suoi aspetti interiori e i loro movimenti divergenti e convergenti.
- L'essere umano è alla ricerca di un equilibrio in relazione alla realtà che lo circonda.
- L'essere umano porta in sé un sapere profondo che agisce in modo autonomo. La coscienza può riconoscere e accogliere questo sapere. L'essere umano può mettere al suo servizio questo sapere profondo senza mai poterlo cogliere nella sua interezza.
- Il sapere interiore conferisce all'essere umano le sue competenze intrinseche e la sua capacità d'autonomia.

4.2.2 Sviluppo personale

- La persona evolve durante tutta la sua vita. Aspira a crescere e a svilupparsi.
- Ogni persona ha la capacità di sentire, di percepire, di adattarsi e di imparare.
- La persona ha la capacità di integrare il proprio vissuto, di evolvere, di costruirsi.
- La persona ha la capacità di rendersi cosciente.
- L'esperienza e il vissuto della persona costituiscono la sua realtà.
- La persona cerca di sviluppare la conoscenza di sé e la differenziazione dall'altro.
- La persona ha la capacità di sviluppare la propria autonomia e di assumere la responsabilità della propria vita.

L'essere umano aspira a svilupparsi malgrado eventuali ostacoli fisici, psichici, sociali o ambientali.

4.2.3 Relazione, espressione, creatività

- L'essere umano vive in relazione e in continuo scambio con il mondo circostante. Lo scambio e la relazione con il mondo sono indispensabili alla sua vita.
- Ogni persona ha la capacità, il bisogno e la necessità vitale di esprimersi, di coinvolgersi, di collaborare e di creare.

4.3 La comprensione della salute

- La vita è un processo dinamico di equilibrio e squilibrio.
- L'equilibrio e lo squilibrio si esprimono sotto forma di salute e malattia.
- Salute e malattia sono un'unità dinamica, due aspetti complementari di un medesimo moto vitale.
- L'equilibrio dinamico salute-malattia è influenzato da fattori interni ed esterni. L'essere umano ha la capacità di cogliere queste influenze, di prenderne atto e di ritrovare costantemente un proprio equilibrio in questo processo dinamico che comprende tutti i differenti elementi (omeostasi e eterostasi).
- I processi di vita sono gestiti dalla capacità di autoregolazione dell'essere umano.
- I processi di autoregolazione si basano sulle informazioni provenienti dalla capacità dell'essere umano di sentire e di percepire.
- La capacità di autoregolazione proviene da un sapere interiore che è personale e al medesimo tempo universale.
- Solo la persona stessa ha la capacità di sentire quello che succede nel suo interno e solo lei può permettere che i processi vitali di autoregolazione si svolgano.
- Solo la persona può percepire il suo stato di salute. Lo stato globale della persona, che comprende la salute e la malattia, è un vissuto soggettivo.

4.4 La comprensione terapeutica

- La percezione soggettiva e il vissuto della persona sono fondamentali.
- La percezione corporea permette di iniziare un processo personale di conoscenza che porta alla presa di coscienza di se.
- L'esperienza corporea, il vissuto personale e la percezione dei processi vitali permettono di riconoscere il proprio sapere interiore e di mettersi in relazione con lui coscientemente.
- L'Eutonia propone un percorso di presa di coscienza di se che permette di utilizzare in modo cosciente le forze vitali. La forza centrale nell'Eutonia è la coscienza.
- La pratica dell'Eutonia si basa sullo scambio tonico. Richiede una regolazione tonica cosciente del terapeuta complementare in Eutonia e l'ascolto attivo del cliente.
- Il terapeuta complementare in Eutonia sollecita la partecipazione attiva del cliente che viene considerato come soggetto. Diventa attore del proprio processo terapeutico, di autoregolazione e di vita.
- Il terapeuta complementare in Eutonia lavora con la sua propria flessibilità tonica. La regolazione tonica cosciente del terapeuta favorisce il gioco tonico del cliente.
- Il terapeuta complementare in Eutonia guida e accompagna il cliente con la stimolazione tattile, il movimento e l'osservazione delle sensazioni a riposo e a percepire il proprio corpo in relazione con il pavimento.
- Attraverso la stimolazione tattile, il movimento e l'osservazione delle sensazioni a riposo, il terapeuta complementare in Eutonia permette al cliente di vivere, di conoscere e di capire le

leggi del corpo umano (anatomia, fisiologia, autoregolazione), le leggi naturali (materia e gravità) e le leggi dell'essere vivente (tutti i processi dinamici).

- Il terapeuta complementare in Eutonia guida e accompagna il cliente con la sua propria presenza corporea e con la sua propria regolazione tonica cosciente, nel suo cammino verso la sua guarigione, il suo sviluppo personale e la presa di coscienza di se.
- Il terapeuta complementare in Eutonia accompagna il cliente nella sua esperienza corporea in modo che possa mettersi in relazione con il suo sapere profondo, riconoscere le sue competenze di autoregolazione e di rigenerazione e permettere alla sua forza vitale di esprimersi pienamente.

5 Procedimenti per la raccolta dei dati

5.1 Preambolo

La raccolta dei dati in Eutonia permette di riconoscere e di accogliere il cliente nel suo stato del momento, nella sua situazione di vita attuale e nella sua globalità.

La percezione e l'accettazione da parte del terapeuta complementare in Eutonia aiutano il cliente a percepirsi e ad accettarsi nella sua globalità, nella sua situazione di vita attuale e nello suo stato del momento.

La raccolta dei dati è la base della relazione terapeutica, permette al terapeuta complementare in Eutonia di accompagnare il cliente e gli permette di evolvere nel suo processo personale.

5.2 Forme di anamnesi

Le informazioni iniziali sono raccolte attraverso lo scambio verbale e l'osservazione attenta nell'esperienza pratica dell'Eutonia.

5.3 Lo scambio verbale

Durante il primo incontro il terapeuta complementare in Eutonia chiede al cliente di precisare le sue motivazioni e la sua richiesta. Le motivazioni possono fare riferimento alle più svariate situazioni di vita e manifestarsi nei modi più diversi a livello somatico, psicosomatico o psichico.

Il terapeuta complementare in Eutonia pone delle domande per precisare la richiesta del cliente e situarla nel contesto della sua vita. In questo modo si crea uno spazio in cui il cliente può esprimere quello che in quel momento si sente di condividere. L'attenzione alle sensazioni e percezioni che appaiono durante lo scambio verbale sia nel cliente che nel terapeuta complementare in Eutonia, permettono al cliente di stabilire una relazione fra il disagio corporeo e gli altri aspetti della sua vita sia a livello fisico, psichico, sociale o spirituale. La pratica dell'Eutonia si situa a livello corporeo e permette attraverso la presa di coscienza del vissuto fisico un processo personale del cliente nella sua globalità, con tutte le dimensioni del suo essere.

Se necessario e con l'accordo del cliente, il terapeuta complementare in Eutonia si mette in relazione con il medico curante o altri specialisti.

Il terapeuta complementare in Eutonia è all'ascolto con tutto il suo essere. Mette in atto tutte le sue possibilità di percezione per capire il meglio possibile il cliente nella sua globalità.

Considera inoltre i seguenti aspetti e criteri:

- L'impressione generale: vestiti, scarpe, capelli, viso, mani, come si presenta nell'aspetto.
- Il linguaggio: la sonorità, la pronuncia, il vocabolario, la rapidità, il senso e la formulazione della frase.
- L'espressione del viso: gli occhi, la mimica, la coerenza fra mimica e contenuto verbale.
- Posizione e mobilità e la loro relazione al contenuto verbale.
- Tono: lo stato tonico, la mobilità tonica in relazione al contenuto verbale.

- Respirazione: il ritmo, la rapidità, l'ampiezza del movimento respiratorio.
- Espressione emozionale in relazione al contenuto verbale.

5.4 L'osservazione attenta nell'esperienza pratica dell'Eutonia

Per proseguire con l'anamnesi, il terapeuta complementare in Eutonia propone al cliente delle situazioni di esperienza corporea. Le osservazioni e le percezioni del terapeuta complementare in Eutonia e il vissuto del cliente costituiscono l'esame clinico che completa l'anamnesi.

5.4.1 I criteri dell'osservazione clinica

I tre principi dell'Eutonia, il « Toucher », il « Contatto » e il « Trasporto » sono la griglia di riferimento che permette un'osservazione precisa e una valutazione dettagliata dello stato di salute attuale del cliente nel suo insieme.

Il terapeuta complementare in Eutonia considera in modo particolare i seguenti aspetti:

- La relazione con il pavimento: sia le superfici d'appoggio che la distribuzione del peso del corpo sul pavimento
- La relazione con lo spazio attorno a se, con gli oggetti e con altre persone
- Il movimento e la verticale: il contatto con il pavimento, l'equilibrio statico e dinamico, il gioco d'insieme fra le varie parti e strutture del corpo
- Passaggio delle forze di gravità attraverso il corpo, la permeabilità delle ossa e delle articolazioni
- Stato tonico della muscolatura, qualità dei tessuti elastici
- Fenomeni tonici
- Respirazione
- Circolazione sanguigna e linfatica
- Qualità della pelle
- Presenza nel proprio spazio corporeo e allo spazio esterno

5.4.2 Lo strumento dell'osservazione clinica

Lo strumento dell'osservazione clinica è la percezione al medesimo tempo differenziata e globale del terapeuta complementare in Eutonia che mette in atto tutti i suoi sensi, tutte le sue possibilità percettive e tutta la sua competenza.

5.4.3 Lo svolgimento dell'osservazione attenta nell'esperienza pratica dell'Eutonia

Il terapeuta complementare in Eutonia propone situazioni di esperienze corporee e aiuta il cliente a sentire e percepire il proprio corpo in relazione con il pavimento e lo spazio attorno a se.

L'inizio del lavoro viene adattato al cliente e può prendere forme differenti:

- Seduto, in piedi, camminando o sdraiato
- A riposo o in movimento

- Con o senza un contatto diretto delle mani del terapeuta complementare in Eutonia
- Con consegne verbali e un accompagnamento attento del cliente

5.5 Anamnesi ed evoluzione

Lo scambio verbale e il lavoro pratico in Eutonia permettono al terapeuta complementare in Eutonia di raccogliere tutte le informazioni necessarie per guidare e accompagnare il cliente nel suo processo terapeutico e nella sua evoluzione personale.

Il vissuto del cliente al momento dell'anamnesi e l'accompagnamento del terapeuta complementare in Eutonia permettono al cliente di capire meglio la sua richiesta iniziale, precisarla a livello corporeo e situarla nel suo contesto di vita globale (fisico, psichico, familiare, professionale, sociale, etc.)

L'incontro, lo scambio verbale e l'esperienza corporea danno già inizio a un processo di evoluzione percepibile sia a livello interiore (dal cliente medesimo) che esternamente (dal terapeuta complementare in Eutonia). Questa evoluzione si manifesta attraverso la relazione del cliente con il pavimento, la sua presenza corporea, il suo stato tonico e le sue sensazioni in generale.

Lo scambio verbale, l'esperienza corporea e l'evoluzione interagiscono già in partenza e creano insieme la dinamica del processo terapeutico in Eutonia, la dinamica del processo di sviluppo personale del cliente.

5.6 L'anamnesi nel bambino e nell'adolescente

Le forme di anamnesi, i criteri e gli strumenti di osservazione nel bambino e nell'adolescente (da 0 a 18 anni) sono le medesime come nell'adulto con le particolarità seguenti:

Lo scambio verbale avviene generalmente con il bambino / l'adolescente e i suoi genitori. Il terapeuta complementare in Eutonia si rivolge al bambino / all'adolescente e ai suoi genitori tenendo conto della dinamica familiare.

A seconda che si tratti di un bambino o di un adolescente e in relazione alla problematica, il terapeuta complementare in Eutonia, pone delle domande che concernono:

- La gravidanza, il parto e l'allattamento
- Le funzioni vitali: mangiare, digerire, eliminare, dormire, piangere, gridare, ridere
- Lo sviluppo psicomotorio: da sdraiato, in movimento, in posizione seduta, muoversi a quattro zampe, in piedi, camminare
- Lo sviluppo del linguaggio e della comunicazione verbale
- Il comportamento sociale a casa, a scuola e con gli altri bambini o adolescenti della medesima età
- L'apprendimento scolastico e parascolastico

Queste domande permettono al terapeuta complementare in Eutonia di cogliere il bambino o l'adolescente nella sua globalità e nella sua situazione di vita attuale. Il terapeuta complementare in Eutonia mette in relazione i vari elementi emersi nello scambio verbale con gli elementi osservati a livello corporeo.

L'inizio del lavoro pratico in Eutonia prende forme molto varie che si adattano al bambino o all'adolescente nel suo stato momentaneo.

6 Il concetto terapeutico – la pratica dell'Eutonia

6.1 Preambolo

Il concetto terapeutico di base è contenuto nei tre principi dell'Eutonia: il « Toucher », il « Contatto » e il « Trasporto ». Questi principi propongono un quadro e orientano il processo terapeutico. Lo sviluppo individuale prende forma a partire dall'incontro fra il terapeuta complementare in Eutonia e il cliente, e si sviluppa in modo individuale.

6.2 Il concetto terapeutico di base

L'Eutonia dà accesso a un'esperienza corporea attraverso l'ascolto delle sensazioni. L'esplorazione della realtà percepibile e il riconoscimento della realtà delle percezioni apre a una nuova coscienza e permette delle trasformazioni dell'essere umano a tutti i livelli fino alla manifestazione corporea.

La forza in azione nella pratica dell'Eutonia è la coscienza. La percezione delle sensazioni permette di mettersi in relazione con il « sapere interiore » e la dinamica del vivente.

La pratica dell'Eutonia utilizza in modo cosciente i processi di autoregolazione del corpo, favorisce la capacità di rigenerarsi e stimola le forze vitali. Attiva un processo di sviluppo personale e contribuisce alla guarigione dell'essere umano in tutte le sue dimensioni.

6.3 I tre principi dell'Eutonia

I tre principi dell'Eutonia propongono un quadro che permette di sperimentare la diversità e la complessità della realtà e di sviluppare la coscienza di sé nel mondo. Apre al medesimo tempo uno spazio per il formarsi di un vissuto personale, unico ad ogni istante.

6.3.1 Il « Toucher »

Definizione: Con il principio del « Toucher » si intende la presenza cosciente della persona a tutto il volume del proprio corpo (spazio interiore e pelle).

La ricerca in questo contesto comprende il corpo e la sua relazione con il suolo:

- Il suolo, il peso: Il corpo si posa, si appoggia sul suolo. Il peso si trasmette al suolo e il suolo porta l'essere umano.
- La pelle: La pelle forma la superficie e l'involucro del corpo. È un grande organo di senso. Il senso del tatto permette di percepire il proprio corpo e lo spazio attorno. La pelle è il limite fra interno ed esterno, separa e mette in relazione, protegge e permette lo scambio, la comunicazione.
- La muscolatura: La muscolatura è al servizio del movimento, della verticale e dell'azione e, al medesimo tempo, è un organo di senso. Il fenomeno della tonicità permette di sentire la vita interiore e i movimenti della vita esterna.

- L'ossatura: L'ossatura è la struttura solida del corpo. Permette la verticale, il movimento nello spazio e l'azione. Le forze, principalmente la pressione e la trazione, passano attraverso le ossa e le articolazioni e si trasmettono nelle due direzioni, al suolo e nello spazio.
- Lo spazio corporeo: Lo spazio corporeo comprende le strutture del corpo con la loro forma, il loro movimento, il loro orientamento nello spazio e il loro gioco d'insieme, come pure la loro qualità.

6.3.2 Il « Contatto »

Definizione: Con il principio del « Contatto » si intende l'estensione cosciente della presenza oltre il limite del corpo (la pelle) nello spazio esterno. Il « Contatto » include anche il « Toucher ».

La ricerca in questo contesto comprende il movimento e la relazione con lo spazio che ci circonda.

- Il movimento nello spazio: Il movimento nello spazio esterno sollecita il gioco tonico del corpo. L'adattamento tonico modifica la qualità del movimento nello spazio esterno.
- Il contatto con il pavimento, con gli oggetti e con lo spazio: Estendere la propria presenza corporea allo spazio esterno aumenta la permeabilità dello spazio interiore e favorisce l'equilibrio tonico. Il movimento nello spazio e la verticale risultano più facili e leggeri.

6.3.3 Il « Trasporto »

Definizione: Con il principio del « Trasporto » si intende l'utilizzo cosciente del riflesso della verticale. Il « Trasporto » include sia il « Toucher » che il « Contatto ».

La ricerca in questo contesto comprende il movimento e la verticale con l'uso della forza di gravità:

- La verticale: La presenza nello spazio corporeo, la percezione differenziata delle strutture del corpo, il contatto con il pavimento e lo spazio esterno portano a una regolazione tonica. Nel gioco dinamico con la gravità le forze passano attraverso lo spazio corporeo, in particolare attraverso le strutture solide delle ossa e delle articolazioni. L'essenza dell'essere umano emerge, prende forma e si esprime.
- Il Contatto con delle persone: La coscienza di se nella verticale permette l'apertura all'altro, alla percezione dell'altro nella sua globalità. Apre la possibilità a uno scambio arricchente e a un gioco d'insieme creativo.

6.4 Il tono e la regolazione tonica cosciente

Tutte le attività della vita si manifestano attraverso il tono. Il tono riflette nel medesimo tempo la vita interiore dell'essere nella sua unità corpo-anima-spirito e la sua attività relazionale con il mondo esterno nella situazione concreta del momento presente. La regolazione tonica è gestita dalla funzione tonica a livello del sistema neurovegetativo. I fenomeni tonici inglobano tutti i movimenti tonici.

Il Tono

Il Tono è la tensione di tutti i tessuti del corpo. E' in continua interazione con la vita interiore (funzioni vitali, movimenti attivi, sensazioni, emozioni, pensieri etc.) e con la situazione della vita esterna (in particolare nell'incontro con altre persone).

I fenomeni tonici inglobano tutti i movimenti e stati tonici che operano nell'organismo vivente. La regolazione tonica è gestita dalla funzione tonica a livello del sistema neurovegetativo. Può essere percepita e influenzata in modo cosciente. E' a questo livello che si situa la pratica dell'Eutonia.

Il gioco tonico può essere disturbato a causa di squilibri tonici e di fissazioni toniche. Oltre a disturbare la funzione tonica disturbano anche le altre funzioni che gestiscono l'autoregolazione dell'organismo.

La pratica dell'Eutonia favorisce l'equilibrio e la flessibilità tonica e in questo modo sostiene l'insieme dell'autoregolazione della persona e il suo equilibrio dinamico salute-malattia.

In Eutonia, si distinguono e si nominano i seguenti movimenti e stati tonici:

- Gioco tonico: tutti i movimenti tonici.
- Cambiamento tonico: evoluzione del tono.
- Scambio tonico: il proprio tono influenza quello di un'altra persona (o di un altro essere vivente) ed è a sua volta influenzato dal tono dell'altra persona (o dall'altro essere vivente).
- Influenza tonica: il tono di una persona (essere vivente) agisce sul tono di un'altra persona (essere vivente).
- Imitazione tonica: il tono di una persona (essere vivente) riprende il tono di un'altra persona (essere vivente).
- Contagio tonico: i toni di più persone (esseri viventi) interagiscono e sviluppano una medesima dinamica (es. riso isterico, reazione di massa in uno stadio).
- Adattamento tonico: il tono si adatta alla situazione (sia interna che esterna).
- Aggiustamento tonico: il tono si adatta in modo adeguato alla situazione (sia interna che esterna).
- Dialogo tonico: interazione attiva e cosciente a livello tonico, scambio tonico attivo e cosciente.
- Squilibrio tonico: troppa tensione in certe zone e non abbastanza tensione in altre zone. Gli squilibri tonici possono situarsi a livello di un muscolo, di un gruppo di muscoli, di una regione del corpo e di tutto il corpo.
- Equilibrare il tono: Il tono dell'insieme del corpo si equilibra, la tensione diventa uguale in tutto il corpo.

- Equilibrio tonico: tensione equilibrata nell'insieme del corpo.
- Fissazione tonica: la tensione corporea è fissata, il gioco tonico non è possibile. Il tono non può né salire né scendere né adattarsi.
- Flessibilità tonica: mobilità tonica, capacità di un tono equilibrato di giocare liberamente. Il tono dell'insieme del corpo può salire o scendere e adattarsi alla situazione del momento.
- Regolazione tonica: intervento cosciente sul proprio tono. Equilibrare il proprio tono, adattarlo alla situazione, cambiarlo in modo cosciente.

La pratica dell'Eutonia permette di percepire i fenomeni tonici, di sostenere la funzione tonica e di regolare il proprio tono in modo cosciente.

La pratica dell'Eutonia utilizza coscientemente i fenomeni tonici. Stimola la regolazione tonica con lo scopo di favorire un tono equilibrato e flessibile, capace di adattarsi in modo ottimale alla situazione presente.

La pratica dell'Eutonia e il suo processo terapeutico si basano sullo scambio tonico naturale, il dialogo tonico attivo e la regolazione tonica cosciente del terapeuta complementare in Eutonia.

Il terapeuta complementare in Eutonia si rende disponibile allo scambio tonico, accoglie le influenze toniche e osserva i propri cambiamenti tonici. Regola il proprio tono in modo cosciente e lo adatta alla situazione presente. Si apre al dialogo tonico e lo anima in modo attivo. Il tono del cliente risponde ai giochi tonici del terapeuta complementare in Eutonia. Il cliente è all'ascolto delle proprie sensazioni e dei cambiamenti tonici che avvengono in lui. Il terapeuta complementare in Eutonia accompagna il cliente nel suo vissuto e sollecita la sua partecipazione attiva nel processo dinamico del gioco tonico e nella ricerca di un equilibrio globale.

Lo scambio tonico naturale e la regolazione tonica cosciente del terapeuta complementare in Eutonia permettono al cliente (sia nelle lezioni individuali che di gruppo) di aprirsi al processo personale inerente al processo dinamico della regolazione tonica.

In base all'esperienza corporea vissuta e accompagnata dal terapeuta complementare in Eutonia, il cliente integra i mezzi di lavoro dell'Eutonia e impara a regolare il proprio tono in modo sempre più cosciente, anche nel quotidiano.

6.5 I tre mezzi dell'Eutonia

La pratica dell'Eutonia dispone di tre mezzi di lavoro differenti e specifici. Il terapeuta complementare in Eutonia sceglie il mezzo in funzione alla richiesta del cliente e al servizio del suo processo terapeutico, della sua evoluzione personale.

6.5.1 La consegna verbale specifica all'Eutonia

Il terapeuta complementare in Eutonia formula delle proposte di esperienze corporee sia in movimento che a riposo e guida l'osservazione delle sensazioni. La consegna verbale distingue l'attività (movimento, contatto, riposo) dall'osservazione delle conseguenze ai vari livelli dell'essere.

Il terapeuta complementare in Eutonia guida e accompagna il cliente nell'esperienza corporea e lo aiuta a comprenderla e integrarla.

6.5.2 Il trattamento specifico dell'Eutonia

Il terapeuta complementare in Eutonia propone delle esperienze corporee coll'aiuto del contatto delle sue mani (attraverso i vestiti del cliente), con o senza mobilitazione passiva. Il cliente partecipa attivamente e accoglie le sensazioni che appaiono. E' all'ascolto dei processi corporei e agli echi che si possono manifestare ai vari livelli del suo essere.

Il terapeuta complementare in Eutonia guida e accompagna il cliente nell'esperienza corporea e lo aiuta a comprenderla e integrarla.

6.5.3 Lo studio di movimento specifico all'Eutonia

Gli studi di movimento si fanno individualmente, a due, tre o più persone. Il o i clienti entrano in relazione con il tema scelto assieme al terapeuta complementare in Eutonia e lo esplorano con improvvisazioni di movimento. Partendo dall'improvvisazione si delinea una forma, una coreografia. La forma viene ripresa, perfezionata, ripetuta fino a viverla e integrarla in modo cosciente. La coreografia è presentata a un pubblico, l'attenzione si focalizza sulla dinamica dell'attimo presente.

Il terapeuta complementare in Eutonia guida e accompagna il cliente nell'esperienza corporea e lo aiuta a comprenderla e integrarla.

6.6 La pratica dell'Eutonia

Ogni mezzo di lavoro in Eutonia dispone di strumenti specifici. Questi strumenti permettono di proporre delle situazioni di lavoro concrete e offrono innumerevoli possibilità per vivere delle esperienze corporee sia in movimento che a riposo, costantemente in relazione con il pavimento e con la realtà dell'attimo.

Il terapeuta complementare in Eutonia sceglie i mezzi e gli strumenti di lavoro in funzione del momento e del processo evolutivo in cui si trova il cliente o il gruppo. La pratica dell'Eutonia richiede una trasmissione personale, la disponibilità e la coscienza corporea del terapeuta complementare in Eutonia. L'esperienza corporea del cliente nelle lezioni individuali o di gruppo, accompagnata dal terapeuta complementare in Eutonia, gli permette di vivere la qualità dell'Eutonia, di integrare gli strumenti di lavoro e di appropriarsi della pratica dell'Eutonia. La regolazione tonica cosciente del terapeuta complementare in Eutonia permette il formarsi del processo terapeutico in Eutonia e lo sviluppo personale del cliente, sia nel lavoro individuale che nel lavoro di gruppo.

6.6.1 Gli strumenti di lavoro nella consegna verbale in Eutonia

- Il movimento spontaneo: il movimento prende forma dai desideri e bisogni del corpo
- Gli stiramenti spontanei e guidati: movimenti che mettono in gioco l'elasticità dei tessuti muscolari e la scorrevolezza dei tessuti connettivi.
- L'esperienza tattile con il pavimento, con il muro, con un oggetto, con l'aria, tra una parte e l'altra del corpo – in movimento e a riposo
- Il contatto con il pavimento, con il muro, con un oggetto, con lo spazio – in movimento e a riposo
- Il « repousser »: premere contro una resistenza esterna, accogliere le conseguenze della resistenza esterna e permetterle di propagarsi attraverso il corpo, principalmente attraverso l'osso

- Il disegno: iniziare il movimento a partire da una parte determinata del corpo e sentire il tragitto del movimento (il disegno) nello spazio
- Il prolungamento: allargare la presenza corporea in una direzione determinata nello spazio esterno con o senza un oggetto – a riposo e nel movimento
- Il movimento oscillatorio: differenti forme di gioco con il peso e l'equilibrio
- Il movimento attivo-passivo: differenziare in modo cosciente le fasi attive dalle fasi passive in un movimento
- Il movimento controllato
- Le posizioni di controllo: 12 posizioni definite, con variazioni
- L'inventario: elenco delle differenti parti del corpo, esplorazione sistematica dell'insieme del corpo in relazione a un aspetto scelto (per.es. a riposo: orientare l'attenzione alle differenti superfici d'appoggio del corpo sul pavimento; o, in movimento: esplorare le possibilità di movimento di ogni articolazione)
- Il circuito: viaggiare con l'attenzione attraverso lo spazio corporeo
- L'intenzione: sentire e preparare un movimento senza eseguirlo
- Il micromovimento: piccolo movimento, nello spazio interiore del corpo che non porta a un movimento visibile nello spazio esterno
- Scivolamento osseo: scivolare l'osso nello spazio interiore del corpo
- Improvvisazione di movimento a partire da un tema: movimento nello spazio
- I movimenti liberi: in un quadro spazio-temporale determinato, lasciar emergere il movimento in modo libero

6.6.2 Gli strumenti di lavoro nel trattamento in Eutonia

- Il tocco semplice
- Lo sfioramento
- Il tamburellare
- Il contatto neutro, il contatto per equilibrare, il contatto per stimolare
- Il contatto con la pelle, con le ossa e con gli altri tessuti (muscolari e connettivi)
- La doppia presa: il tocco semplice fatto contemporaneamente a livello del bacino e della parte superiore del dorso
- La permeazione: viaggiare con l'attenzione da una mano all'altra attraverso lo spazio interiore del cliente
- La pulsazione: appoggiare la mano su una superficie larga, fare una leggera pressione e rilasciarla di nuovo, in relazione con la respirazione
- La pressione semplice
- La pressione dinamica
- La trazione dei tessuti muscolari e connettivi
- La vibrazione: soprattutto attraverso l'osso
- La mobilizzazione passiva di segmenti corporei
- La mobilizzazione passiva del corpo nella sua globalità
- Rotolare sul pavimento
- Lo stiramento passivo
- Il movimento vibratorio
- Il movimento circolatorio

6.6.3 Gli strumenti di lavoro per lo studio di movimento in Eutonia

Gli studi di movimento si fanno individualmente, a due, tre o più persone. Il gruppo può essere autonomo o guidato da un "coreografo".

- Improvvisazione di movimento partendo da un tema
- Creare una forma di movimento sulla base dell'improvvisazione
- Ripetizione e integrazione cosciente della forma di movimento, in relazione con la dinamica dell'attimo presente
- Presentazione della coreografia a un pubblico, nella dinamica dell'istante

6.6.4 Il materiale in Eutonia

L'utilizzo di materiali nella pratica dell'Eutonia permette di arricchire l'esperienza corporea. I diversi oggetti risvegliano la curiosità, stimolano la creatività e permettono di variare e di diversificare le situazioni d'esplorazione corporea all'infinito.

Gli oggetti utilizzati in Eutonia si caratterizzano per la loro qualità materiale:

- Il materiale
- La grandezza
- La forma
- La qualità della superficie
- La consistenza
- Il peso
- Il colore
- L'odore
- Il suono

Il materiale di base comprende:

- Palline da tennis
- Bastoncini di bambù
- Sacchetti di castagne d'India

Il materiale ampliato comprende:

- Sgabelli e sedie
- Palle e palloni
- Bastoncini di bambù, di legno o di altro materiale
- Sacchetti e cuscini diversi per forma, grandezza, colore, peso. Il materiale di riempimento può essere fatto con castagne d'India, noccioli di ciliegia, pula di miglio o di farro, sabbia, lana, etc.
- Tronchetti in legno tagliati a metà, pezzi di bambù tagliati a metà, rotoli e mezzi rotoli di cartone
- Cerchi e anelli
- Corde in lana o canapa
- Cubi di gomma di schiuma o di legno
- Contenitori di diverse qualità
- Piccoli oggetti: castagne d'India, pezzettini di bambù, biglie, pietre
- Coperte, foulards, tessuti di vario genere

L'uso di altri oggetti e la combinazione di diversi materiali sono possibili.

6.6.5 L'esperienza corporea e lo scambio verbale

Lo scambio verbale e l'ascolto attento del terapeuta complementare in Eutonia permette al cliente di esprimere il suo vissuto e di integrarlo in modo ancora più cosciente, sia nel lavoro individuale che di gruppo.

6.7 Gli effetti

La pratica dell'Eutonia

- Stimola la sensibilità superficiale e profonda e permette di affinare le capacità di percezione
- Intensifica la presenza corporea e nello spazio attorno a se
- Intensifica il contatto con il pavimento e favorisce lo scambio con il mondo circostante
- Favorisce l'autoregolazione corporea: la circolazione, la respirazione, la funzione tonica
- Porta a un equilibrio tonico e aumenta la flessibilità tonica
- Stimola le forze vitali, le forze di rigenerazione e di guarigione
- Sostiene l'equilibrio dinamico salute-malattia e fortifica la competenza di guarigione
- Aumenta la qualità del riposo: permette la rigenerazione
- Aumenta la qualità del movimento: porta a un movimento più facile e agile
- Aumenta il portamento osseo: sdraiati, seduti, in piedi e in movimento
- Rinforza la stabilità e la sicurezza interiore
- Invita all'apertura sia verso l'interno che verso l'esterno: a prendere coscienza di se e a sviluppare una relazione cosciente con il pavimento, con lo spazio attorno a se, con l'altro e con il mondo.

6.8 Gli scopi

Gli scopi dell'Eutonia:

- Sentire, conoscere e comprendere meglio il proprio corpo – sentirsi, incontrarsi, riconoscersi
- Prendere appoggio sul pavimento e usare il suo sostegno
- Sviluppare la capacità di sentire se stessi e di percepire la situazione concreta esterna in relazione interattiva
- Sviluppare la presenza, l'ascolto, l'attenzione e la coscienza
- Prendere coscienza delle abitudini corporee, delle posizioni e dei movimenti quotidiani, sviluppare l'ascolto del corpo e l'attenzione al corpo in relazione al pavimento
- Favorire il movimento organico e la verticale naturale in relazione con il pavimento e in accordo con l'anatomia e la fisiologia
- Vivere la capacità di autoregolarsi e rigenerarsi del corpo, utilizzarle coscientemente, favorire i processi vitali
- Vivere l'equilibrio dinamico salute-malattia, sostenere il processo di guarigione, rinforzare la competenza di guarigione del corpo
- Prendere coscienza del proprio modo di vedere, pensare, vivere ed agire, dell'attitudine verso se stessi e delle conseguenze favorevoli o sfavorevoli per la salute, riconoscerli ed accettarli
- Prendere coscienza delle sfide della vita a livello corporeo, dell'anima, dello spirito (riguardo alla salute e allo sviluppo, gli obblighi, le pressioni, gli Handicaps, il dolore, la diminuita capacità d'azione, la minor gioia di vivere) considerarle nel loro contesto globale, accoglierle ed accettarle
- Scoprire le proprie possibilità per favorire la salute, scoprire le proprie risorse
- Prendere coscienza della propria possibilità di scegliere, assumere la responsabilità per se stessi e per il proprio modo di agire nel mondo

- Sviluppare la fiducia, il coraggio e la forza necessaria al cambiamento, aprirsi al cambiamento e all'evoluzione
- Riscoprire le proprie competenze, utilizzare coscientemente le proprie risorse, sviluppare il proprio potenziale di guarigione, di salute e di forza vitale
- Sviluppare la competenza per affrontare le sfide della vita a livello corporeo, dell'anima e dello spirito in modo cosciente e rispettoso del corpo, creativo e adattato alla situazione
- Cercare e trovare dei modi per vivere meglio con le difficoltà, per alleviarle o per risolverle
- Sviluppare la propria forza corporea, emozionale e spirituale, la propria stabilità interiore e la propria flessibilità
- Sviluppare la propria creatività, vivere la propria spontaneità e vitalità
- Precisare i limiti fra se' e gli altri, evolvere nel processo di differenziazione e di individuazione, sviluppare le proprie competenze relazionali e sociali
- Prendere posizione, riconoscere le proprie possibilità e i propri limiti, comunicarli e viverli
- Prendere coscienza del proprio posto nel mondo, esprimersi e ingaggiarsi
- Sviluppare l'autonomia e la capacità di assumere la responsabilità della propria vita nel mondo
- Aumentare la qualità di vita

6.9 Il quadro terapeutico

Il quadro terapeutico viene definito durante il primo incontro e può venir modificato di comune accordo durante il tragitto terapeutico.

- Lavoro individuale o di gruppo
- Luogo, durata, frequenza e regolarità delle lezioni di Eutonia
- Numero di lezioni, durata dell'accompagnamento terapeutico
- Tariffa, modalità di pagamento, note d'onorario, rimborsi delle casse malati
- Regole a proposito degli appuntamenti, condizioni di annullamento
- Vestiti
- Segreto professionale

Il quadro terapeutico comprende le seguenti responsabilità per il terapeuta complementare in Eutonia verso il cliente:

- Il terapeuta complementare in Eutonia è all'ascolto del cliente e tiene conto della sua opinione, dei suoi valori, della sua dignità e della sua integrità.
- Il terapeuta complementare in Eutonia si rende disponibile ad accogliere il cliente così com'è: indipendentemente dalla sua età, del suo sesso, del suo stato di salute, della sua origine, del suo stato sociale, della sua nazionalità, della sua religione, della sua etica e delle sue convinzioni politiche.
- Il terapeuta complementare in Eutonia è cosciente delle sue competenze e rispetta i propri limiti personali e professionali.
- Il terapeuta complementare in Eutonia non pone diagnosi e orienta il cliente verso un medico o un altro professionista sanitario quando c'è un'indicazione.
- Il terapeuta complementare in Eutonia mette in atto tutte le sue competenze professionali per guidare e accompagnare il cliente nel suo processo terapeutico.
- Il terapeuta complementare in Eutonia accompagna il cliente a scoprire le proprie risorse fisiche, psichiche e sociali e lo sostiene nella ricerca di un equilibrio dinamico salute-malattia.
- Il terapeuta complementare in Eutonia lavora in modo pertinente. Quando il cliente raggiunge un livello di benessere che lo soddisfa l'accompagnamento terapeutico termina.

- Il terapeuta complementare in Eutonia tiene un protocollo, una traccia scritta del processo terapeutico del cliente.
- Il terapeuta complementare in Eutonia è tenuto al segreto professionale e chiede il permesso del cliente per comunicare delle informazioni a altri professionisti.

Il quadro terapeutico comprende le seguenti responsabilità per il cliente verso il terapeuta complementare in Eutonia:

- Il cliente si attiene al quadro terapeutico stabilito di comune accordo.
- Il cliente si impegna nel suo processo e partecipa attivamente.
- Il cliente manifesta un eventuale disagio o un disaccordo interiore permettendo così lo scambio e l'adattamento del quadro o dei mezzi terapeutici proposti dal terapeuta complementare in Eutonia.
- Il cliente esprime il suo stato di benessere e comunica la sua voglia di proseguire o terminare il lavoro terapeutico.

6.10 Informazioni, partecipazione attiva e lavoro pratico

All'inizio di un accompagnamento terapeutico, il terapeuta complementare in Eutonia spiega lo svolgersi delle lezioni di Eutonia. Le proposte d'esperienza corporea saranno differenti a ogni lezione e si adatteranno ai bisogni, all'evoluzione e al vissuto del cliente sia nel lavoro individuale che di gruppo.

Il terapeuta complementare in Eutonia presenta il lavoro in Eutonia e il suo modo di rispondere alla richiesta del cliente. Alcuni aspetti presentati saranno affrontati direttamente, altri in modo indiretto.

Il terapeuta complementare in Eutonia precisa le possibilità e i limiti del processo terapeutico in Eutonia. Alcuni effetti del lavoro in Eutonia saranno percepibili immediatamente, altri dopo la lezione e altri con l'andar del tempo.

Il terapeuta complementare in Eutonia precisa che nel lavoro in Eutonia è necessaria la partecipazione attiva del cliente. Il cliente è al centro del proprio processo personale e terapeutico.

6.11 Le quattro fasi del processo

Il terapeuta complementare in Eutonia lavora coscientemente con le quattro fasi del processo: l'incontro, la messa in situazione, l'integrazione e l'applicazione. Le quattro fasi sono presenti sia nelle lezioni individuali che di gruppo.

- L'incontro: La pratica dell'Eutonia si costruisce partendo dall'incontro del cliente e del terapeuta complementare in Eutonia. Lo scambio personale e il dialogo tonico sono le basi della pratica in Eutonia.
- La messa in situazione: I temi che emergono durante lo scambio verbale e l'esperienza corporea vengono colte dal terapeuta complementare in Eutonia ed esplorate attraverso la pratica dell'eutonia.
- L'integrazione: Il terapeuta complementare in Eutonia guida il cliente o ogni cliente all'interno di un gruppo a sentire e a percepire attraverso i propri sensi. Lo accompagna nel suo vissuto

personale, nella comprensione del processo, nell'appropriarsi degli strumenti di lavoro e nell'integrazione delle prese di coscienza.

- L'applicazione: All'inizio di ogni lezione, il terapeuta complementare in Eutonia domanda al cliente o a ogni cliente all'interno di un gruppo, come si è sentito dopo l'ultima lezione e nei giorni successivi. Lo scambio verbale e il lavoro pratico che ne segue permettono al cliente, sia nella lezione individuale che di gruppo, di stabilire delle relazioni con le situazioni quotidiane, di applicare le sue scoperte e di approfittare delle sue prese di coscienza nella vita quotidiana.

L'Eutonia induce un processo di presa di coscienza di se e di sviluppo personale del cliente nella sua globalità. La presenza corporea e la vitalità ritrovata arricchiscono la qualità della vita quotidiana.

6.12 La focalizzazione

Il terapeuta complementare in Eutonia guida e accompagna il cliente nei seguenti temi:

- Entrare in dialogo con se stessi: stare all'ascolto del proprio corpo in relazione al pavimento; accogliere le sensazioni, le emozioni, i pensieri, lo stato tonico.
- Sentire e percepire il proprio corpo in relazione al pavimento e la situazione concreta del momento: rinforzare la sensazione di realtà e di coerenza.
- Mettersi in relazione con se stessi: accogliere ciò che è e ciò che succede.
- Vivere e riconoscere le proprie possibilità di cambiamento, di trasformazione e di evoluzione.
- Rendere proprie le consegne di lavoro: sviluppare e assumere l'iniziativa personale, l'autodeterminazione e la responsabilità di se stesso.
- Aprirsi ai processi vitali, a se stessi, allo scambio fra il mondo interiore ed esteriore: vivere la differenziazione e il gioco d'insieme.
- Investirsi a livello corporeo e nel proprio processo vitale, agire in accordo con se stessi.

6.13 L'autonomia

Il terapeuta complementare in Eutonia resta vigile per non creare delle dipendenze nella relazione terapeutica. Aiuta il cliente a sviluppare la sua propria autonomia e assumersi la propria responsabilità:

- Il cliente è soggetto, è al centro e partecipa attivamente al proprio processo personale e terapeutico.
- Vive la sua capacità di autoregolazione, si apre alle proprie possibilità e scopre il suo sapere interiore.
- Impara contare su se stesso, ad usare le proprie risorse e le proprie competenze, a sviluppare la propria autonomia e a prendere cura della propria vita.

6.14 Il processo terapeutico

Il processo terapeutico si sviluppa in un lasso di tempo necessario a un processo dinamico.

Lo scambio verbale all'inizio di ogni lezione e la messa in situazione pratica permettono di valutare e adattare il lavoro, di vivere e riconoscere i cambiamenti, di capire e sostenere il processo, di valorizzare e favorire l'evoluzione del cliente.

E' possibile che la richiesta iniziale si modifichi durante il processo terapeutico. A quel momento vengono stabiliti, di comune accordo, dei nuovi obiettivi e un nuovo quadro terapeutico.

L'accompagnamento terapeutico termina dopo aver fatto una valutazione del cammino percorso dal cliente e in base al suo processo vissuto. Idealmente la decisione di terminare l'accompagnamento terapeutico viene presa di comune accordo, ma può essere presa anche unilateralmente.

7 Limiti del metodo / controindicazioni

7.1 Preambulo

La pratica dell'Eutonia accompagna la persona e arricchisce il suo cammino di vita. Favorisce lo sviluppo della presenza, dell'ascolto e della coscienza come pure la capacità di ristabilire e mantenere un equilibrio dinamico salute-malattia. Aumenta la qualità di vita.

7.2 Il processo terapeutico e i suoi limiti

Il processo terapeutico in Eutonia implica il terapeuta complementare in Eutonia, l'approccio dell'Eutonia, il cliente con la sua richiesta e lo spazio d'incontro. I limiti del processo terapeutico in Eutonia sono determinati da questi elementi e del loro gioco d'insieme.

7.2.1 Limiti personali del terapeuta complementare in Eutonia

Il terapeuta complementare in Eutonia si basa sulla propria sensibilità e le proprie competenze professionali per guidare e accompagnare il cliente al meglio. Prende cura di se stesso e dei propri limiti.

- Le capacità di ascolto, di empatia e di adattamento del terapeuta complementare in Eutonia non sono illimitate.
- Il terapeuta complementare in Eutonia può anche non sentirsi pronto sia a livello corporeo, psichico, emotivo, relazionale o altro per accompagnare una determinata persona nel suo processo terapeutico.

Cosciente dei propri limiti, il terapeuta complementare in Eutonia può rifiutare un accompagnamento terapeutico, sospenderlo o interromperlo.

7.2.2 Limiti in relazioni a dei sintomi clinici corporei, psichici o altri

Il terapeuta complementare in Eutonia può scoprire dei sintomi o dei segnali clinici nel cliente che richiedono uno sguardo, un accompagnamento o un trattamento diverso o complementare di tipo medico, psicologico, psicoterapeutico o altro.

- In tal caso, il terapeuta complementare in Eutonia propone al cliente di prendere contatto con un professionista della salute adatto alla problematica (medici specializzati, psicologi, psicoterapeuti, etc.)
- Se il terapeuta complementare in Eutonia si sente inadeguato, propone di interrompere il processo terapeutico e indirizza il cliente ad altri professionisti della salute.

7.2.3 Limiti in relazione alla richiesta del cliente

Il terapeuta complementare in Eutonia agisce e rimane nel quadro del lavoro terapeutico in Eutonia.

- Se il cliente chiede informazioni o consigli che esulano dal quadro di lavoro dell'Eutonia, il terapeuta complementare in Eutonia gli propone di rivolgersi a dei professionisti competenti in quel campo (farmacisti, omeopati, nutrizionisti, naturopati, medici specializzati, psicologi, psichiatri, assistenti sociali, giuristi etc.)

7.2.4 Limiti nella collaborazione fra il terapeuta complementare in Eutonia e il cliente

Il cliente viene invitato a partecipare attivamente al proprio processo terapeutico. Il terapeuta complementare in Eutonia cerca di adattare le sue proposte per guidare e accompagnare il cliente il meglio possibile.

- Il lavoro proposto dal terapeuta complementare in Eutonia può non convenire al cliente. In questo caso l'accompagnamento terapeutico in Eutonia si interrompe.
- Se il cliente non sente nessun effetto o contrariamente ha delle reazioni molto forti, il terapeuta complementare in Eutonia e il cliente cercano insieme degli adattamenti. Se non si trovano soluzioni soddisfacenti l'accompagnamento terapeutico in Eutonia viene sospeso o interrotto.

7.2.5 Limiti in relazione alla pratica dell'Eutonia

L'Eutonia si rivolge a tutte le persone, indipendentemente dall'età e dallo stato di salute. Ma la pratica dell'Eutonia non conviene a tutti. Se il cliente non riesce ad entrare nella dinamica del lavoro in Eutonia, il terapeuta complementare in Eutonia non può accompagnarlo nel suo cammino. Un accompagnamento in Eutonia non è possibile.

7.2.6 Limiti nello spazio di incontro

Lo spazio di incontro fra il terapeuta complementare in Eutonia e il cliente si forma e si nutre della presenza reciproca. Il terapeuta complementare in Eutonia è all'ascolto della dinamica specifica dello spazio di incontro, si apre a un'interazione e favorisce coscientemente una dinamica costruttiva. Riconosce al medesimo tempo la dinamica specifica dello spazio di incontro che emerge dall'interazione fra le persone presenti.

La dinamica specifica dello spazio di incontro può sostenere e favorire il processo terapeutico oppure disturbarlo e impedirlo. Se la dinamica non è favorevole, l'accompagnamento in Eutonia si interrompe.

7.2.7 Controindicazioni

Tutte le persone che lo richiedono possono essere accompagnate in Eutonia. L'indicazione è in relazione alla richiesta del cliente e non in relazione al quadro clinico. Per questa ragione non ci sono controindicazioni relative a una patologia.

8 Differenziazione di competenze d'azione specifiche al metodo

Questo tema non riguarda l'Eutonia

9 Risorse specifiche al metodo

9.1 Preambolo e richiamo

Lo scambio tonico naturale e la regolazione tonica cosciente del terapeuta complementare in Eutonia costituiscono la base del processo terapeutico in Eutonia e del processo di sviluppo personale del cliente.

9.2 Competenze del terapeuta complementare in Eutonia

Il terapeuta complementare in Eutonia ha la competenza di guidare i clienti in lezioni individuali o di gruppo con un lavoro pratico in Eutonia e di accompagnarli con la pratica dell'Eutonia in un processo terapeutico e personale.

La competenza centrale del terapeuta complementare in Eutonia è la sua propria regolazione tonica cosciente (vedi capitolo 6.4).

9.3 Conoscenze del terapeuta complementare in Eutonia

Oltre alle conoscenze di base del tronco comune, il terapeuta complementare in Eutonia ha delle conoscenze specifiche necessarie alla sua pratica:

Anatomia e fisiologia del corpo umano

- La pelle, conoscenze approfondite
- L'apparato locomotore, conoscenze approfondite
- L'ossatura, conoscenze specifiche e approfondite delle ossa e delle articolazioni

Sviluppo dell'essere

- Lo sviluppo dell'essere umano nella sua globalità attraverso la sua esperienza corporea, conoscenze approfondite

Apprendimento

- Imparare attraverso l'esperienza corporea, conoscenze approfondite

Psicologia

- Il cammino dall'esperienza corporea al vissuto personale, alla verbalizzazione, alla comprensione cosciente e infine alla concettualizzazione, conoscenze approfondite

Comunicazione

- L'importanza della dimensione corporea nella comunicazione

Eutonia

- I tre principi dell'Eutonia
- I tre mezzi dell'Eutonia
- Gli strumenti di lavoro specifici dell'Eutonia
- I processi di autoregolazione e di vita stimolati, favoriti e sostenuti dall'Eutonia

Leggi naturali

- La forza di gravità: l'azione del peso e il sostegno del pavimento

Leggi dell'essere vivente

- La forza vitale
- L'equilibrio dinamico salute-malattia
- La vita e la morte, la morte dà spazio alla vitalità
- L'evoluzione e la trasformazione

La funzione tonica

- Scambio tonico, adattamento tonico, dialogo tonico
- Fissazione tonica, flessibilità tonica
- Regolazione tonica

La funzione della plasticità cerebrale

- Capacità del cervello di creare nuove connessioni neuronali

9.4 Capacità del terapeuta complementare in Eutonia

Il terapeuta complementare in Eutonia anima la sua presenza corporea coscientemente e attivamente:

- Abita il suo spazio corporeo con la sua presenza
- Abita e anima i suoi appoggi sul pavimento
- Abita e anima le strutture specifiche del suo corpo: la pelle, la muscolatura, l'ossatura
- Percepisce lo spazio esteriore (il pavimento, lo spazio, la persona)
- Percepisce gli scambi fra l'interno e l'esterno

Il terapeuta complementare in Eutonia anima il contatto con lo spazio esteriore attivamente e coscientemente:

- Dirige l'attenzione verso lo spazio corporeo, lo spazio esteriore e lo scambio fra di loro
- Orienta coscientemente lo scambio fra lo spazio corporeo e lo spazio esteriore
- Allarga la sua presenza corporea in direzioni precise dello spazio esteriore: nel pavimento (diverse direzioni), nello spazio esteriore (diversi settori), verso il cliente (differenti strutture corporee, processi o fenomeni)
- Agisce coscientemente sulla dinamica nello spazio esteriore

Il terapeuta complementare in Eutonia include coscientemente le leggi naturali e le forze vitali:

- Percepisce le leggi naturali
- Si rende permeabile alle forze vitali
- Lascia agire le leggi naturali coscientemente, in particolare la forza di gravità e il sostegno del pavimento
- Appropria delle forze naturali per posarsi, muoversi, raddrizzarsi e agire

Il terapeuta complementare in Eutonia include le sue conoscenze in modo cosciente:

- Mette in relazione, combina e articola le differenti conoscenze
- Da' spazio e lascia agire i contenuti dentro di se

Il terapeuta complementare in Eutonia anima il processo terapeutico in Eutonia, il processo di sviluppo personale del cliente:

- Assume il ruolo e la responsabilità di guidare e di accompagnare il cliente nel suo processo terapeutico.
- Stimola una dinamica di esplorazione e di evoluzione terapeutica.
- Accoglie il tema del cliente e lo traduce in proposte di esperienza corporea.
- Orienta il lavoro e sceglie le direzioni.
- Sceglie i mezzi (trattamento, consegna verbale, studio di movimento) e lo svolgimento.
- Sceglie nella paletta di strumenti di lavoro specifici all'Eutonia lo strumento che meglio corrisponde alla situazione presente.
- Tocca e mobilizza il cliente con le sue mani, dando forma al trattamento.
- Formula una proposta di esperienza corporea, creando consegne verbali.
- Sceglie e formula il tema di uno studio di movimento.
- Trova la giusta vicinanza / lontananza.
- Coglie il processo in corso.
- Sostiene, accompagna e nutre il processo terapeutico in Eutonia, il processo di sviluppo personale del cliente.

Il terapeuta complementare in Eutonia lavora coscientemente con la funzione tonica:

- Osserva i propri cambiamenti tonici
- Lascia agire coscientemente lo scambio e l'influenza tonica
- Si lascia toccare e trasformare a livello tonico
- Adatta e accorda il proprio tono coscientemente
- Regola il proprio tono coscientemente
- Offre al cliente la possibilità di vivere la dinamica tonica e il gioco tonico risultante dalla regolazione tonica cosciente del terapeuta complementare in Eutonia.

9.5 **Attitudine del terapeuta complementare in Eutonia**

Il terapeuta complementare in Eutonia è presente, in modo cosciente:

- E' presente al momento, in modo cosciente
- E' in contatto con il pavimento, con lo spazio e con il cliente, in modo cosciente
- E' in relazione con le forze naturali e con le forze vitali, in modo cosciente
- Si anima ed è animato, porta ed è portato dai tre principi dell'Eutonia, in modo cosciente

Il terapeuta complementare in Eutonia è in un'attitudine di apertura:

- Aperto a se stesso e al cliente
- Aperto a quello che si presenta
- Aperto al gioco delle forze
- Aperto e permeabile ai diversi livelli di coscienza
- Aperto e disponibile ai movimenti vitali, a tutti i livelli
- Aperto e disponibile alla dinamica dell'incontro, della relazione e dello scambio

Il terapeuta complementare in Eutonia è in un'attitudine di ascolto attivo:

- E' all'ascolto, recettivo e malleabile a livello tonico
- E' all'ascolto di se stesso nella sua globalità e del cliente nella sua propria globalità
- E' attento allo spazio nelle sue diverse qualità e agli scambi dinamici e vitali
- E' cosciente del suo processo personale mentre accompagna il cliente nel suo proprio processo terapeutico, nel suo processo di sviluppo personale

Il terapeuta complementare in Eutonia si basa sulle sue conoscenze:

- Lascia emergere ed agire le sue conoscenze intellettuali e le sue conoscenze corporee
- Permette l'articolazione e l'interazione tra i diversi livelli di conoscenza
- Lascia agire i diversi livelli di coscienza

10 Posizionamento

10.1 Singolarità e differenziazione dell'Eutonia

L'Eutonia si differenzia dal metodo Feldenkrais e dalla Tecnica Alexander in modo particolare nei seguenti aspetti:

- L'Eutonia si basa sull'appoggio sul suolo, sulla relazione dell'essere umano con il suolo e lo spazio. Il metodo Feldenkrais si basa sul sistema nervoso e la Tecnica Alexander prende come punto di partenza la posizione della testa in relazione al tronco.
- In Eutonia la coscienza si sviluppa a partire dalla percezione. Nel metodo Feldenkrais, la coscienza si sviluppa a partire dal movimento, nella Tecnica Alexander con l'aiuto dello sguardo esterno.
- I tre metodi lavorano con il movimento, la verticale, la muscolatura, i tessuti elastici, le ossa e le articolazioni. Il lavoro cosciente con la pelle invece occupa uno spazio centrale solo nella pratica dell'Eutonia.
- L'Eutonia include la zona attorno alla persona, il campo elettromagnetico, e lavora in modo cosciente con questo spazio energetico. Il metodo Feldenkrais e la Tecnica Alexander non tengono conto di questo spazio nello stesso modo.
- I tre metodi lavorano con consegne verbali e con il contatto manuale specifico al loro metodo. Gli studi di movimento in Eutonia invece sono unici.

10.2 Posizione dell'Eutonia in rapporto alla medicina alternativa e la medicina classica

Il terapeuta complementare in Eutonia propone un accompagnamento diverso da quello del medico. L'accompagnamento in Eutonia può aver luogo senza un trattamento medico oppure accompagnare, sostenere e completare un trattamento medico.

L'Eutonia è indicata

- Su richiesta del cliente, con o senza trattamento medico, in caso di malessere o di diminuzione della capacità d'azione (sia fisica che psichica, emotiva, intellettuale, personale o sociale)
- Su prescrizione medica, con o senza diagnosi
- Per completare un trattamento medico e sostenere il cliente nella sua globalità
- Nelle fasi di riposo prescritte dal medico, per favorire l'autoregolazione e la rigenerazione del cliente

11 Struttura e portata della parte specifica dell'Eutonie all'interno della formazione TC

11.1 La parte specifica dell'Eutonia all'interno della formazione TC

La trasmissione dell'Eutonia avviene attraverso l'esperienza corporea personale. L'orientamento e l'accompagnamento degli studenti dai formatori, la presenza corporea e lo scambio tonico sono i fondamenti del processo di formazione. La formazione in Eutonia appartiene alla tradizione orale e viene trasmessa da persona a persona.

11.2 Scopi della parte specifica dell'Eutonia all'interno della formazione TC

Lo scopo della parte specifica dell'Eutonia all'interno della formazione TC è di permettere agli studenti di sviluppare una comprensione approfondita dell'Eutonia attraverso la loro propria esperienza corporea e di trovare il loro proprio modo di viverla e di trasmetterla.

11.3 Contenuto e dinamica della parte specifica dell'Eutonia all'interno della formazione TC

La parte specifica dell'Eutonia all'interno della formazione TC conduce lo studente alla pratica dell'Eutonia, all'esperienza corporea e al proprio vissuto personale.

Accompagnato dal gruppo dei formatori, lo studente vive la pratica dell'Eutonia e il suo proprio processo di sviluppo personale in Eutonia:

- Lo studente scopre se stesso, in tutte le dimensioni che gli sono accessibili, come individuo in relazione al mondo esterno. Lo studente sviluppa la sua capacità di essere nella sua verticale e responsabile della propria vita.
- Lo studente scopre l'Eutonia, in tutte le dimensioni che gli sono accessibili, con i suoi principi, i suoi mezzi e i suoi strumenti di lavoro specifici. Lo studente la vive, l'integra e sviluppa la competenza di guidare e accompagnare altre persone nel loro cammino di vita con la pratica dell'Eutonia.

Il cammino di formazione in Eutonia si regola al processo del gruppo in formazione e ad ogni studente in seno al gruppo. Alterna e combina in variazioni infinite i seguenti elementi:

- Le lezioni di gruppo, le lezioni individuali, la ricerca personale
- Le dimensioni pedagogiche, terapeutiche e artistiche in interazione costante
- La consegna verbale, il trattamento, gli studi di movimento individuali, a due, tre o più persone
- Il vissuto diretto e la sua espressione attraverso la parola, la scrittura, il disegno, il modellare, la musica, il movimento
- La pratica corporea e lo scambio verbale con gli altri studenti del gruppo di formazione e con i formatori.
- L'esperienza corporea, la comprensione attraverso il corpo e lo studio teorico, la comprensione attraverso la riflessione
- L'espressione, la riflessione e la loro risonanza corporea.

L'esperienza corporea è fondamentale. L'apporto teorico si nutre dell'esperienza corporea e l'esperienza corporea si nutre dell'apporto teorico. Questo costante andirivieni, in alternanza e simultaneo si intensifica con l'andare degli anni di formazione. Questo andirivieni permette un'integrazione dinamica e evolutiva che si prolunga al di là della formazione e caratterizza il processo evolutivo dell'Eutonia.

La pratica dell'Eutonia include le dimensioni pedagogiche, terapeutiche ed artistiche. Queste tre dimensioni sono presenti simultaneamente in ogni momento, si influenzano reciprocamente e si compenetrano. Durante la formazione, delle attenzioni particolari e molteplici sono date ad ognuna di queste dimensioni al fine di permettere agli studenti di vivere la loro specificità, di comprendere la loro complementarità e di integrarle nella propria dinamica personale.

In base alla propria esperienza nel gruppo di formazione, lo studente impara a guidare e accompagnare altre persone nel lavoro in Eutonia. Lo studente è accompagnato dai formatori in questo processo di apprendimento della consegna verbale, del trattamento e degli studi di movimento. Precisando i principi, i mezzi e gli strumenti di lavoro in Eutonia, lo studente approfondisce le sue conoscenze dell'Eutonia e arricchisce la propria pratica dell'Eutonia. L'esperienza, il vissuto e l'analisi cosciente permettono allo studente di elaborare la competenza di trasmettere l'Eutonia e a guidare e accompagnare altre persone in gruppo o in lezioni individuali nel loro processo personale con l'aiuto della pratica dell'Eutonia.

Il processo di formazione passa attraverso il processo di sviluppo personale dello studente e lo porta ad acquisire le competenze necessarie per la pratica professionale in Eutonia.

11.4 Processi della parte specifica dell'Eutonia all'interno della formazione TC

Il processo di formazione si caratterizza attraverso l'evoluzione del gruppo di formazione e di ogni studente in seno al gruppo attraverso la pratica dell'Eutonia lungo gli anni di formazione. Questa evoluzione avviene per tappe successive e porta alla capacità di regolare il proprio tono in modo cosciente.

Prima tappa: equilibrio tonico

Seconda tappa: gioco tonico e scambio tonico

Terza tappa: adattamento tonico

Quarta tappa: dialogo tonico e regolazione tonica cosciente

11.5 Competenze professionali del terapeuta complementare in Eutonia

La formazione permette allo studente di acquisire la competenza di guidare e di accompagnare delle persone, indipendentemente dalla loro età e dal loro stato di salute. Li accompagna in un lavoro individuale o di gruppo nel loro processo terapeutico, nel loro cammino di sviluppo personale e nella loro ricerca di espressione autentica attraverso la pratica dell'Eutonia.

Le competenze principali sono la regolazione tonica cosciente e l'utilizzazione cosciente dei principi, mezzi e strumenti di lavoro dell'Eutonia.

11.6 Durata della formazione

La parte specifica dell'Eutonia all'interno della formazione TC offre tempo sufficiente per permettere allo studente di vivere l'esperienza dell'Eutonia, di integrare i suoi principi e di vivere un processo di sviluppo personale attraverso la pratica dell'Eutonia.

La formazione ha una durata minima di tre anni e comprende almeno 1'200 ore di pratica in Eutonia (ore di contatto, in presenza dei formatori).

11.7 Ore di formazione in Eutonia

La parte specifica dell'Eutonia all'interno della formazione TC comprende almeno 1'200 ore di pratica in Eutonia (ore di contatto, in presenza dei formatori) e 1'680 ore di lavoro personale.

In totale 2'880 ore di formazione.

11.7.1 Ore di contatto (in presenza dei formatori)

La parte specifica dell'Eutonia all'interno della formazione TC comprende almeno 1'200 ore di contatto.

Le ore di contatto comprendono in modo equo ed equivalente:

- L'apprendimento della consegna verbale in Eutonia
- L'apprendimento del trattamento in Eutonia
- L'apprendimento degli studi di movimento in Eutonia

11.7.2 Ore di lavoro personale

Le ore di lavoro personale in Eutonia variano a seconda dello studente.

- Pratica personale in Eutonia: ½ - 1 h al giorno sull'arco di 3 a 4 anni, 1000 h
- Apprendimento della consegna verbale in Eutonia: 100 h
- Apprendimento del trattamento in Eutonia: 100 h
- Apprendimento dello studio di movimento in Eutonia: 100 h
- Diario: ½ h per giorno di formazione, 300 h
- Lettura: circa 8 libri, 80 h

Totale: 1'680 h di lavoro personale

12 Annessi

1. Bibliografia