



## **MÁS SOBRE EUTONIA**

- *Qué es el tono?*
- *Principios de la eutonía*
- *El observador*
- *Gerda Alexander*

## **TONO**

El tono es la actividad que mantienen los músculos aún estando en reposo o quietud. Se denomina a esta actividad del músculo función tónica. La función tónica es la trama sobre la cuál se sostiene el movimiento, tiene que ver con cómo nos movemos, y expresamos. Esta función tónica es inconsciente.

Los estados y cambios emocionales, así como la angustia o la alegría las diversas formas de excitación, el agotamiento físico y psíquico y las depresiones están en íntima relación con el tono. La flexibilidad del tono permite pasar por toda la escala de sentimientos humanos y volver al tono habitual. El nivel de ese tono tenderá a ser un poco más alto o más bajo según sean la constitución y el temperamento”

## **PRINCIPIOS DE LA EUTONÍA**

- Conciencia de piel

Se trabaja estimulando la piel con distintos tipos de toques: palpar, acariciar, frotar, etc. A través del movimiento, estiramientos, contacto con el piso, con el propósito de tomar conciencia de su sensibilidad, elasticidad, temperatura, grosor y otras cualidades.

- Conciencia de huesos

Se explora, a través de la palpación, el contacto con objetos, el contacto con el piso, vibraciones, movimientos desde los huesos, el uso de láminas o huesos que permitan complementar la vivencia. Se lleva la atención a su forma, volumen, densidad, peso, dirección y articulación con otros huesos.

- Conciencia de espacio interno



Se incrementa la conciencia del espacio interno: desarrollando la percepción desde los huesos hacia los músculos y la piel, trabajando la percepción de las distancias y volúmenes en distintos espacios del cuerpo, desarrollando la percepción de los órganos, y fluidos corporales. La atención sobre el espacio interno permite soltar tensiones en zonas que usualmente no podemos acceder con el control conciente.

- Contacto conciente

El contacto conciente es uno de los trabajos fundamentales en eutonía.

Dice Gerda Alexander al respecto en su libro "La Eutonía":

"Por medio del contacto incluimos en nuestra conciencia el campo magnético perceptible y eléctricamente mensurable que existe en el espacio que nos rodea...Ensanchando de este modo nuestras posibilidades de experiencia podemos alcanzar una relación mas viva con los seres y las cosas."

En eutonía llamamos fijación tónica a los lugares donde hay bloqueos energéticos. Cuando algo está fijo, deja de moverse, de interactuar con los otros y con el entorno. Cuando el tono está fijo, su posibilidad de ser canal receptor y manifestación, de este campo energético está obstaculizada.

Una fijación en el tono, está expresando un bloqueo de la energía. Constituyéndose a veces en corazas energéticas, que no nos permiten la plena expresión de nuestro Ser.

Gerda Alexander no incluyó en su desarrollo la lectura energética de los chakras. Mi desarrollo posterior a la eutonía la gimnasia de centros de energía y la sanación energética, me dieron la experiencia de que esta lectura es muy valiosa para la comprensión de los procesos cuerpo-mente, por lo cual la incluyo en mi encuadre de trabajo.

### Movimiento eutónico

Es el movimiento caracterizado por la liviandad de su ejecución. La liviandad presupone haber liberado las fijaciones del tono. Esto genera en un sentimiento de unidad que incluye todos los aspectos de la persona.

El movimiento eutónico se logra habiendo trabajado e integrado todos los principios.

- Transporte



A través del transporte tomamos conciencia del proceso de alineación de la estructura ósea por medio de la acción de los reflejos de enderezamiento del cuerpo. Tomamos conciencia del flujo de las fuerzas antigravitatorias a través de la estructura ósea.

- Repouseer

Es la toma de conciencia de la dirección y de la intensidad del empuje y de sus efectos en la organización de la unidad del cuerpo.

- Eutonía y las vibraciones sonoras

“Las vibraciones de la voz y de los distintos sonidos articulados ejercen un masaje profundo en los órganos vitales.

...Si usamos la voz en la medida justa, tendremos la impresión de que el sonido o el ruido que producimos sólo repercute afuera, en el espacio que los rodea, sino también en nuestro espacio interior” G.brieghel-Muller. Eutonie et relaxation.

Investigando sobre los efectos del sonido, encontré que el trabajo con cuencos produce una vibración que invita a investigar los efectos en todos los niveles, ésta vibración viaja, a veces por la piel, otras por los huesos, otras por los tejidos blandos, o por el espacio radiante produciendo un efecto armonizador.

- Movimientos activos y pasivos

Son experiencias tendientes a la toma de conciencia de la influencia constante de la gravedad sobre nuestro cuerpo, de la disponibilidad articular y la posibilidad de decidir nos realizar movimientos voluntarios.

## **EL OBSERVADOR**

El desarrollo del observador

“La sabiduría procede de la observación directa de la realidad de nuestra experiencia”.  
Meditación viphasana.

Uno de los aspectos más importantes de la eutonía es la forma en que ésta es transmitida.



El eje está puesto en la investigación del alumno y en el desarrollo de su creatividad y el descubrimiento de su individualidad.

El objetivo fundamental es que este se apropie de su proceso, por eso hablamos de alumnos y no de pacientes.

Las consignas en eutonía apuntan a observar, lo que ES sin juicios por parte del alumno o el docente. Apuntan a desarrollar la conciencia a través de la atención sobre las sensaciones. Esta modalidad va desarrollando una forma de relacionarnos con nosotros mismos basada en el respeto y la aceptación de los propios procesos y se va constituyendo lo que llamamos el Yo observador.

El desarrollo del Yo observador es un aspecto fundamental de la práctica de la eutonía.

Es la parte de nosotros mismos que no se identifica con lo que sentimos, pensamos o nuestro accionar sino que lo observa sin juzgar, calificar o interpretar.

Para llegar al desarrollo de esta sensibilidad se requiere una capacidad de observación profunda, una presencia gracias a la cual se desarrolla la aptitud de ser objeto de la propia observación y de vivir simultáneamente los cambios que esta observación produce en todo el organismo.

Esta presencia se logra a través del silencio profundo de los deseos, las preocupaciones, la mente y el pensar discursivos, sumergidos enteramente en la experiencia del ahora.

Esta propuesta de enseñanza se va a implementar a través de la Pedagogía de la Eutonía, la cual se manifiesta por la actitud del eutonista en relación a los alumnos. El cual: Tiene respeto por sí mismo y por los otros. No interfiere en el proceso del alumno con expectativas personales, respeta los ritmos para que cada uno encuentre su armonía. No juzga, no califica ni descalifica la actividad realizada por el alumno. No crea un modelo a copiar o imitar, no promete resultados, ya que la Eutonía es una propuesta de investigación. No induce ni sugiere, no interpreta ni invita a imaginar.

Promueve al alumno a confiar en sus percepciones y en sí mismo y la valoración de sus capacidades y potencialidades. Facilita la interdependencia y no la dependencia, promoviendo el proceso de individuación. Promueve la investigación, incentiva la creatividad. Destacamos que la participación atenta, curiosa del alumnos es esencial para



la práctica de la Eutonía, siendo el propio interesado el que emprende su camino de crecimiento. El eutonista es el facilitador y ayudante en esta tarea.

Mantiene una flexibilidad en el proceso de la clase con posibilidad de cambiar consignas u objetivos si es necesario, para adaptarse a la situación y al momento.

## **GERDA ALEXANDER**

Creo que nadie describe más bellamente su espíritu y el de la eutonía como Raymond Murcia en su introducción a la edición francesa del libro conversaciones con Gerda Alexander de violeta de Gainza ...”cada descubrimiento no es más que la solución a un problema que ella encuentra. La eutonía. Es la respuesta de alguien que a dicho no al nazismo, a la alienación, a la reproducción estereotipada, a la sumisión de los cuerpos, a la buena voluntad de los maestros, los profesores o los mismos padres. Es también la respuesta a la enfermedad, a los médicos que la condenan muy pronto a no moverse. La eutonía es un himno a la libertad, a la creación al respeto por los demás al reconocimiento en sí mismo de las propias posibilidades. Winnicott decía “yo quiero morir vivo”. Ella luchó toda la vida para ser despertada, plenamente presente en lo que hacía.”

Gerda Alexander nació en Wuppertal, Alemania, en 1908. Se formó como profesora de rítmica a través del método Jaques Dalcroze. Sus intereses se ubicaron en la música, el teatro y la expresividad en la danza. Como docente entró en contacto con la reforma pedagógica de su tiempo y con los nuevos conceptos educativos de María Montessori, los cuales postulan que el aprendizaje debe provocar felicidad, alentar la propia creatividad y capacidad natural de los niños, ya que es uno mismo quien construye su aprendizaje.

Debido a repetidas fiebres reumáticas y a una afección cardíaca, empezó a indagar en sí misma cómo moverse de la manera más efectiva posible sin llegar a fatigarse. Observó a sus alumnos, sus dolencias y dificultades en la movilidad, con el cuerpo tanto en reposo como en movimiento e investigó sobre los fundamentos neuropsicológicos de los movimientos naturales del ser humano, creando su propio método al cual llama “eutonía”.

### Los inicios de su escuela

Gerda Alexander comprendió que al trabajar con la capacidad del ser humano de moverse y desplazarse en el espacio y la acentuación de esa conciencia, no sólo se mejora la



calidad de movimiento de la persona, sino que esto influye también en su comportamiento general. Ello lo experimentó con personas tanto sanas como enfermas, de las más variadas edades. Durante la Segunda Guerra Mundial emigró a Dinamarca, y es en 1940 cuando fundó “oficialmente” su primera escuela de eutonía en Copenhague. A partir de entonces la eutonía se difunde por Europa y en toda América.

Gerda murió en su patria adoptiva en 1994, procurando haber creado una pedagogía que incidiera en la gente, produciendo un cambio positivo en su conducta y educación. Fue su manera de colaborar para que la discriminación y la violencia social y religiosa que había tenido lugar en su Alemania natal no volvieran a repetirse.