

Eutonía

NÚMERO 1 | JULIO 2022

Con Alas

El legado de Gerda Alexander

La búsqueda de la economía y
la expresión

Holística y Occidental

Concepción filosófica y
espiritual de la Eutonía

De la voz al alma

Eutonía y usos de la voz

Conociéndonos

Conversando con eutonistas:
Silvina Ramírez





Nota de la editora

Eutonía con Alas surge desde lo profundo del alma... Casi sin quererlo emergió, súbitamente, la necesidad de su concreción... Así, como aparecen esos imperativos éticos, vitales, que no podemos desoír.

Muy pronto recibí el apoyo de amigas colegas, Marcela y Silvina, presentes en este primer número, y eso sumó más alegría al proyecto. En corto tiempo, salió a la luz este ejemplar, como impaciente por nacer.

Guardo la esperanza de que sea recibido con similar entusiasmo con que fue gestado.

Me inspira la idea de compartir reflexiones sobre la eutonía, contactar con sus orígenes, revitalizar su esencia y recabar los vuelos que ella fue desplegando.

En suma, encontrar sus alas y sus raíces.

En este número, encontrarán dos artículos de mi autoría, referidos uno al origen de la eutonía, y otro a su concepción filosófica y espiritual.

Luego, podrán leer un artículo de Marcela Grois, quien en su actividad profesional integra la eutonía y los usos de la voz.

La sección *Conociéndonos* será una cita para conversar con eutonistas: esta vez, con Silvina Ramírez.

Y en cada encuentro bimestral nos despediremos con *un mimo al alma...* hasta la próxima vez.

Bienvenidos a nuestro espacio de intercambio.
¡Gracias! Nos reencontramos en septiembre.

Leticia Aldax

Editora

Contenidos

5

EL LEGADO DE GERDA ALEXANDER

La búsqueda de la economía de esfuerzo y la expresión libre del ser

7

HOLÍSTICA Y OCCIDENTAL

Concepción filosófica y espiritual de la eutonía

11

DE LA VOZ AL ALMA

Eutonía y usos de la voz. Por Marcela Grois.

13

CONOCIÉNDONOS

Conversando con eutonistas: Silvina Ramírez.

15

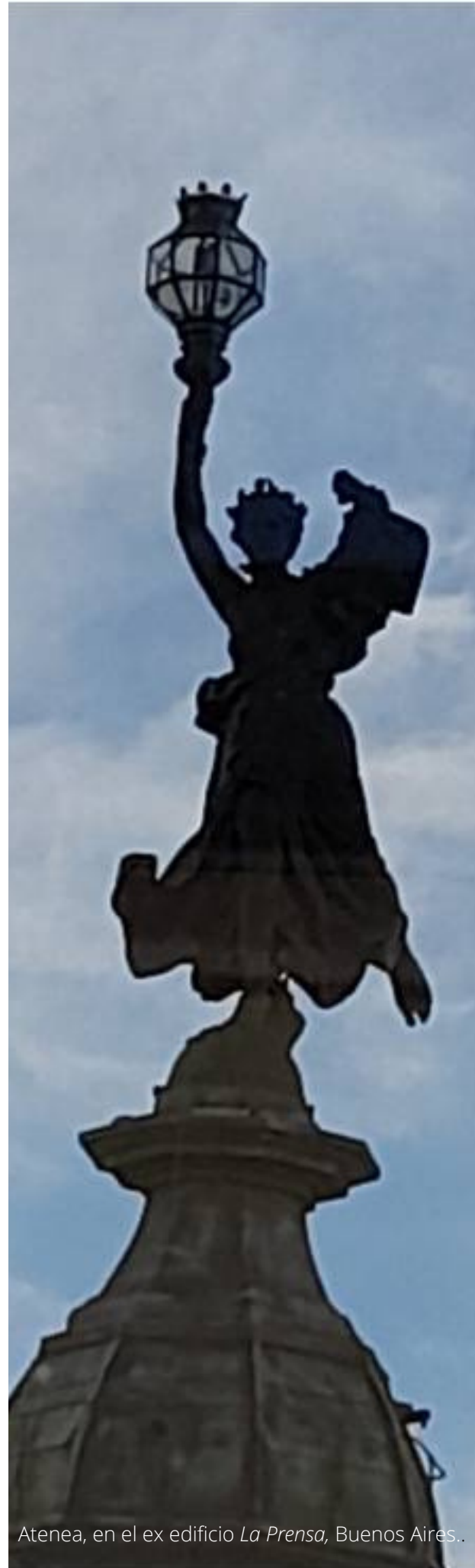
UN MIMO AL ALMA

Otro poema de los dones, de Jorge Luis Borges.

17

INVITACIÓN AL ENCUENTRO

Una propuesta de diálogo y participación.



Atenea, en el ex edificio *La Prensa*, Buenos Aires..

Me presento

Soy Leticia Aldax, eutonista egresada de la Escuela Argentina de Eutonía en el año 2008.

Llegué a la eutonía comienzos de los años 2000, buscando nuevos caminos vinculados a la actividad física y el deporte, que eran mi ocupación principal. Fue gracias a Ruth Nejter, mi querida maestra que tanta huella dejó en mí, y a quien estaré siempre agradecida.

En un principio creí que se trataba de una actividad de conciencia corporal que me ayudaba a la mejora postural, la mitigación de dolores y la flexibilidad corporal, que cambiaba totalmente mi modo de abordar el entrenamiento y de dar las clases de gimnasia... Todo eso era cierto, pero ¡jamás imaginé a partir del cuerpo, la posibilidad de acceso a una profundidad y a esos rincones del ser que fui descubriendo con su práctica!

Así, decidí comenzar la formación de eutonista en la Escuela Argentina de Eutonía y la formación como docente del Método de Frida Kaplan.

Nuevas búsquedas me llevaron a la integración de la disciplina de Gerda con la psicología de Carl Gustav Jung al hallar una verdadera alquimia entre ellas. Luego, siguió la publicación del libro *Del cuerpo al alma*, junto al psicólogo junguiano canadiense Marcel Gaumond. El ahondar en aquella fusión me llevó al trabajo con la vivencia corporal de los mitos griegos, que también conmovieron a Gerda, y la resonancia del símbolo en el cuerpo.



Actualmente, continúo trabajando en el área de la actividad física y la eutonía, encontrando nuevos puentes y caminos a transitar, y con las ganas de expandir esta experiencia dotada de significado e imbuida de lo conceptual, que colma de sentido la práctica.



El legado de Gerda Alexander

ESCRIBE LETICIA ALDAX

La búsqueda de economía de esfuerzo y la expresión libre del ser

Gerda Alexander (1908-1994) fue la creadora de la eutonía, disciplina corporal que busca la regulación dinámica de tensiones, con resonancias en la totalidad del ser, cuerpo, mente y emociones. Ella dedicó su vida a docencia y la experimentación en el campo de la danza, la música y el teatro; también se desarrolló en el ámbito de la salud.

De su polifacética personalidad, rescato dos aspectos esenciales que son el origen de la eutonía y a la vez, la clave de su práctica y pedagogía. El primero es la búsqueda de la economía de esfuerzo, la eficiencia para el movimiento.

Esto surge como un recorrido personal a raíz de sus propias dolencias. Gerda amaba la danza y el teatro, y siendo muy joven, sufrió una endocarditis, secuela de una enfermedad reumática, motivo por el cual los médicos le vedaron toda actividad física, sesgando su anhelo de ser bailarina. El pronóstico médico era sombrío: la inmovilidad total. Es entonces que su objetivo fue bailar usando solo la energía mínima

necesaria para eso.

Ella había quedado impactada al ver desplegar su arte al juglar Enrico Rastelli, que por los años veinte recorría Europa con su espectáculo de malabares y destrezas. Así, observaba que aquellos que se desplegaban con maestría lo hacían de modo fluido, con precisión y sin denotar esfuerzo al hacerlo; esto es, usando solo la energía o la fuerza requerida para tal fin, no más. Por otro lado, lo mismo podía observar en animales, como los monos que veía en el zoológico, que eran capaces de moverse, trepar, saltar con fuerza, gracia y naturalidad, y al momento siguiente, podían echarse de manera totalmente relajada a descansar o hacerse mimos entre sí.

Es decir, observó la posibilidad de adaptación del tono a los diferentes requerimientos de actividad o situación en los que el individuo se involucra. Es así que comienza a hablar de tono en una época en la que no se conocía ese concepto.

El segundo aspecto es la pesquisa del movimiento propio, sin caer en imitaciones de patrones motores ajenos o estereotipos, y el interés por rastrear el movimiento sentido, es decir, que exprese el sentir del bailarín o del artista; que el arte no sea una mera copia vacía de expresividad.

A Gerda le impresionaba un detalle al ver los encuentros de danzas: se podía saber a qué escuela pertenecían los bailarines por el solo hecho de verlos caminar, e identificar quiénes eran sus maestros. Además, le desagradaba percibir poca expresión a través de la danza; más allá de la excelencia técnica del bailarín, parecían no transmitir más nada.

Fruto de su indagación e investigación personal nos legó una actividad para el desarrollo del ser de cada uno estableciendo un vínculo consciente con el entorno, el despliegue de la creatividad y la funcionalidad de la persona.



Arriba: Una tarde de verano en *Mora*, su casa de vacaciones próxima a la bahía de Sejero Bugt, en Dinamarca, 1980.

Izquierda: El grupo internacional y la rítmica al aire libre en Hoeve, 1942.

Holística y Occidental

ESCRIBE LETICIA ALDAX

Concepción filosófica y espiritual de la eutonía

paidós

Seamos conscientes o no, detrás de toda acción humana existe una idea que la sustenta. Así, toda disciplina o actividad encierra en sus bases una concepción filosófica acerca del ser humano y sus relaciones con el entorno.

«La eutonía propone una búsqueda adaptada al mundo occidental para ayudar al hombre de nuestro tiempo a alcanzar una conciencia más profunda de su realidad corporal y espiritual como verdadera unidad.»[1]

La contundente frase con que Gerda comienza su libro, desde mi punto de vista, señala de modo indubitable la ubicación filosófica y espiritual de la eutonía: raigambre en Occidente y concepción holística.

Esto es nítido desde el prólogo del mismo texto, cargo de Alfons Rosenberg, quien con optimista entusiasmo ve el surgimiento de fuerzas creativas y una «nueva conciencia» en Occidente, entre las que considera a la eutonía.

[1] ALEXANDER, G.,(1979), La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo. Buenos Aires: Paidós, p. 23.

Raigambre en Occidente

¿A qué se refería Gerda al considerar a la eutonía como «una disciplina para el ser occidental»?

Para alcanzar ciertas comprensiones, sirve delinear los conceptos, —son como faros que van trayendo claridad—. La distinción Oriente-Occidente no es una distinción geográfica, sino una caracterización filosófica, antropológica, religiosa, sociológica y política del mundo. Y Gerda lo sabía. Sin consideraciones axiológicas, ya abundantes por cierto, podemos delinear una breve caracterización de Occidente para esbozar una interpretación posible de aquella afirmación de Gerda.

Es evidente que las grandes civilizaciones comienzan en Oriente, y que muchos elementos valiosos nacidos allí se reelaboran en Occidente; la simbiosis es innegable. No obstante, estrictamente hablando, Occidente tiene su cuna en Atenas, Roma y Jerusalén.

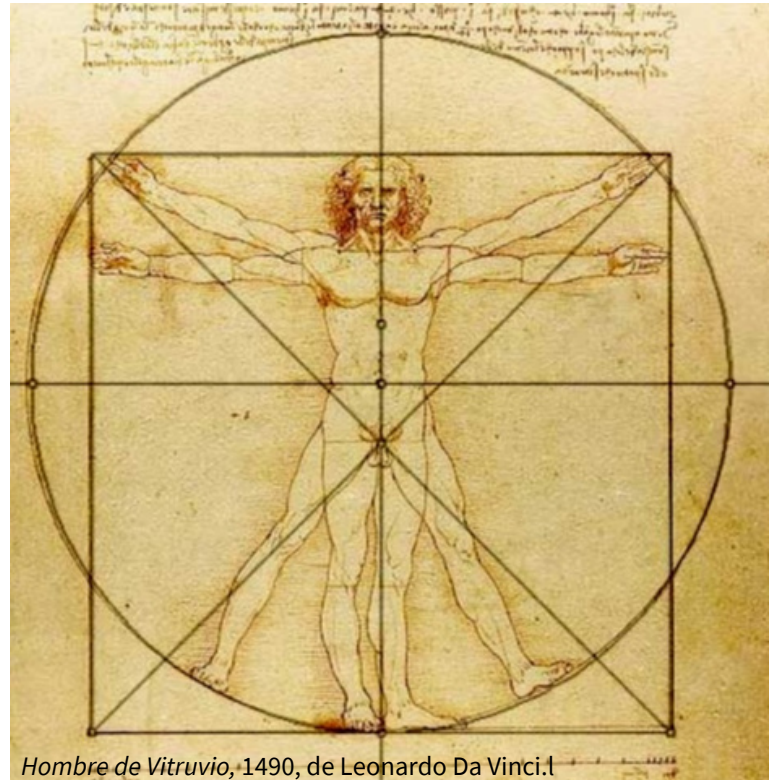
Se sitúa el comienzo de la filosofía en Jonia (siglo VI a.C.), con Tales de Mileto, un hito, pues nace una forma original de abordar la realidad que, entre otras cuestiones, dio paso a la ciencia, de tanto prestigio en la actualidad —a veces lamentablemente endiosada—.

La raíz griega aporta el paso del mito al logos, la indagación desde la razón de los fenómenos; la romana, el derecho; y la judeocristiana, la dignidad humana de ser hijos del Creador.

En la práctica, esta filosofía de triple raíz se plasma en la secularización—esto es, la independencia del poder político del religioso—, en la capacidad del individuo de modificar su entorno por medio de la creatividad y la innovación, y en la libertad para ser oveja negra, apartándose de los cánones impuestos por el clan o la tradición.

Con el correr del tiempo, el ensamble de estos estandartes —no apego a dogmas religiosos, creatividad, innovación, libertad— generaron una nueva cosmovisión y remiten sin mucho esfuerzo, a los principios y pedagogía de la disciplina creada por Gerda.

Creo que Gerda observó la impronta de la cultura occidental en el ser humano (lo oscuro y lo luminoso) y que sus necesidades más profundas no podían ser satisfechas exportando estereotipos de Oriente —al decir de Jung «poniéndose plumas ajenas». Por eso, ella junto con tantos otros, encauza su búsqueda orientada al ser humano imbuido de los valores y problemáticas occidentales.



Hombre de Vitruvio, 1490, de Leonardo Da Vinci.

Concepción holística

Gerda ha destacado en su obra y a lo largo de diferentes conversaciones, la concepción del ser humano como una totalidad, psicofísica, emocional y espiritual. Esa totalidad no es una dualidad de cuerpo-mente, tampoco una entidad tridimensional, cuerpo-mente-espíritu, sino un todo íntegro. Se trata de una concepción holística del ser humano, como una unidad de desarrollo mayor que la suma de sus partes.

En tal concepción, se integran las polaridades cuerpo-alma, y se aúnan todas las dimensiones del hombre, sin que pueda trazarse un línea divisoria entre cuerpo-alma. En palabras de Ortega y Gasset: «No porque no sean distintos, sino porque no hay modo de determinar dónde nuestro cuerpo termina y comienza nuestra alma. Sus fronteras son indiscernibles como lo es el límite del rojo y del anaranjado en la serie del espectro: el uno termina dentro del otro...».

En eutonía, cuerpo es psiqué; psiqué es cuerpo, y están en constante relación, comunicación e interconexión, de manera infusa, uno en otro, sin límite preciso.

La Escuela de Atenas, 1510-1511, de Rafael Sanzio.



La cuestión espiritual

Una entrevista a Gerda en Talloires nos permite continuar una aproximación a la cuestión espiritual de la eutonía:

«– ¿Qué es lo espiritual para usted?

– Es lo esencial, la esencia de la vida y de lo que nos rodea. Cada existencia es una expresión del mundo espiritual. Detrás de cada persona, detrás de cada ser creado, un aspecto del espíritu se expresa.(...)

– Y Dios, ¿quién es?

– La base de todo. El comienzo de todo. El concepto de Dios no es algo sofisticado para mí, se trata de una experiencia. Los dogmas de las diferentes iglesias no tienen en mí resonancia. Se puede ser católico y acceder a lo esencial, pero se puede ser no importa qué y acceder también a la esencia. (...)

SOMOS seres espirituales. Esa es la base de todo.

Para mí ES concreto. Así. No es en absoluto algo del orden intelectual.»[1]

[1] BONNETAIN, Paul y DELAGE, Jessie (2018), Entretiens de Talloires sur l'eutonie avec Gerda Alexander, Paris: edición privada, pp. 21-22. El resaltado es de los autores.

Emana de esta conversación una concepción empírica del alma: ser humano espiritual; la existencia humana y la naturaleza como expresión del espíritu, y la fe en Dios como fruto de la vivencia. ¡Hermoso!

En síntesis

- Los pilares filosóficos y espirituales de la eutonía son:
- Concepción holística del ser humano.
- Raigambre occidental.
- Ser humano espiritual.
- Manifestación empírica del alma.
- No apego a dogmas. Libertad de creencias.

Son las piedras basales desde las que se erige un armado coherente. Son ideas que no quedan en flatus vocis (palabras vacías) sino que reverberan en un modo de hacer, actuar y vivir en eutonía, y resguardan su esencia.





Estudio de movimiento «Entre espacios», en la Escuela de Gerda Alexander, en Copenhague,1983.



La esencia de la eutonía hecha escultura

Freedom, de Zenos Frudakis (contemporáneo). Grupo escultórico en Philadelphia, USA.

De la Voz al Alma

ESCRIBE MARCELA GROIS

Médica, eutonista, cantante

«La voz como camino de autoconocimiento y regulación del campo energético humano»



Explorar las vibraciones sonoras nos abre un camino a la posibilidad de hacer contacto con nosotros mismos.

Mucho de lo escuchado sobre nuestra voz, lo que se nos dijo y aun olvidado, se hace presente, toma cuerpo ante la simple propuesta de emitir un sonido. Eso se torna consciente y posibilita el darle cauce para expresarnos libremente y poder disfrutar la maravilla de la propia voz. Esa es la primera tarea: el yo observador de la eutonía consciente, activo y gentil aquieta la crítica y observa sin juzgar, dejando de lado exigencias...

Entonces sucede la apertura a la bella experiencia de vibrar con el sonido.

Tengamos en cuenta que la voz expresa la identidad de una persona y su estado psicofísico. El tono, lo nodal de la eutonía, se manifiesta también en nuestra voz. Esto es algo que muchas veces olvidamos en las clases de eutonía, ya que consideramos el registro de los apoyos del cuerpo en el suelo, el tono muscular, tal vez las emociones y, muy pocas veces, el registro de la voz. La voz es una herramienta esencial para la observación del tono psicofísico y emocional.

Ya en la práctica, el principio de espacio interno con la conciencia de las cavidades nos invita a habitar esos rincones a través de las vibraciones vocales y, luego, esas vibraciones viajan más allá de los límites del espacio personal, haciendo viable la comunicación y el contacto con los otros y el entorno.

Sucede una doble dirección del contacto, un efecto que se retroalimenta: se va equilibrando el tono para que la voz fluya libremente y, a su vez, esta vibración va generando un nuevo estado de equilibrio. Luego, pueden explorarse nuevas búsquedas, en diferentes direcciones del sonido; aparece la celebración del encuentro desde lo sonoro, el juego y la creatividad compartida, verdadera magia de lo que no vemos pero que se siente.

Y se hace real la vivencia de dejar suceder las vibraciones propias y las de los otros. Nos conectamos con lo profundo de nuestro ser transmitiendo la vibración de nuestra alma.

De la voz al alma

Eutonía y Vibraciones sonoras

Ciclo on line
4 encuentros
1er y 3er sábado
Agosto y septiembre
De 10 a 12 hs. Argentina.



EUTONISTA MARCELA GROIS

Ciclo on line

DE LA VOZ AL ALMA

Eutonía y Vibraciones sonoras.

Coordina Eutonista Marcela Grois.

Cuatro encuentros. Frecuencia quincenal.

Duración: dos meses.

Primeros y terceros sábados de agosto y septiembre.

Fechas: Agosto, 6 y 20 / Septiembre, 10 y 24.

De 10 a 12 horas Argentina.

Docente: Marcela Grois

Eutonista (Escuela Argentina de Eutonía).

Médica (U.B.A).

Cantante.

Integra la eutonía y el canto en su actividad profesional.

Contacto:

WhatsApp: +54 9 11 6372-5102

Instagram: @marcelagrois

marcelagrois@yahoo.com.ar

Conociéndonos

SILVINA RAMÍREZ

Un mundo mejor es posible

– ¿Cómo te gustaría presentarte?

Mi nombre es Silvina Ramírez. Desde lo profesional soy eutonista, Docente Formadora del Método Frida Kaplan y Coach Ontológica Profesional. Mujer, madre, emprendedora, deseosa de aprender todo el tiempo y de compartir cada aprendizaje. Agente de cambio para un mundo mejor.

– ¿Cómo llegaste a la eutonía?

A la eutonía llegué como de casualidad, para satisfacer la necesidad de hacer algo con el cuerpo, no tenía ni idea de qué se trataba. En ese momento estaba estudiando la licenciatura en Bancos y Empresas financieras. Desde la primera clase que tomé con Frida Kaplan, nunca más caminé igual, ni dejé de estar atenta y presente en mi cuerpo; esto fue en el año 1994. Después de muchos años, dejé el banco, mi carrera y en el 2004 me formé como Docente del Método Frida Kaplan y ya empecé a colaborar con Frida. En el 2006 comencé mi formación de eutonista en la Escuela Argentina de Eutonía, y me recibí a fines del 2008.



– ¿Cómo desplegas su práctica?

Hoy doy clases de eutonía y del Método Frida Kaplan de manera presencial y virtual, individuales y grupales. También doy clases en la universidad: en la carrera de kinesiología en Favaloro y Licenciatura en Obstetricia de la UBA. Además participo en la formación de docentes del Método Frida Kaplan.

Sumándole a mis conocimientos y experiencia en eutonía los recursos del coaching ontológico profesional, enriqueciendo y potenciando la pedagogía de la eutonía.



Silvina Ramírez, eutonista egresada de la Escuela Argentina de Eutonía (2008). Desde el respeto amoroso, un mundo mejor es posible.

SILVINA RAMÍREZ

– ¿Cuál es para vos "el tesoro" de la eutonía o aquello que considerás lo más valioso o que más te conmueve de la disciplina?

El tesoro de la eutonía es darle la posibilidad a mí y a otro, de descubrirse, conocerse a partir del cuerpo, despertando esa escucha interna, para elegir, elegir-se, sin juzgarse. Descubrir que la adaptabilidad del tono, no solo es en el plano corporal y sus distintos sistemas, sino en todo el SER, y que ese respeto por uno mismo, pone en el universo el respeto por el otro en su totalidad, pudiendo ser ahí un agente de cambio para un mundo mejor. Promoviendo el cuidado personal, haciéndonos cargo, siendo responsables de nuestro propio camino. Llevar la eutonía a la vida cotidiana: si no me juzgo, no te juzgo, te acepto en tu proceso y recorrido, con tus tiempos, desde el respeto amoroso.

– Pedí un deseo para la eutonía.

Mi deseo para la eutonía, es que sea más conocida, esté más difundida, para llegar a cada espacio, en el ámbito educativo sobre todo, para lograr ese cambio que siento posible de un mundo mejor.



Silvina Ramirez
1158053102
IG @silvina.ramirez1
silvina.ramirez.eutonia@gmail.
com

Un mimo al alma

Otro poema de los dones

Gracias quiero dar al divino
laberinto de los efectos y de las causas
por la diversidad de las criaturas
Que forman este singular universo,
por la razón, que no cesará de soñar
con un plano del laberinto,
por el rostro de Elena y la perseverancia de Ulises,
por el amor, que nos deja ver a los otros
como los ve la divinidad,
por el firme diamante y el agua suelta,
por el álgebra, palacio de precisos cristales,
por las místicas monedas de Angel Silesio,
por Schopenhauer,
que acaso descifró el universo,
por el fulgor del fuego
que ningún ser humano puede mirar sin un asombro antiguo,
por la caoba, el cedro y el sándalo,
por el pan y la sal,
por el misterio de la rosa
que prodiga color y que no lo ve,
por ciertas vísperas y días de 1955,
por los duros troperos que en la llanura
arrear los animales y el alba,
por la mañana en Montevideo,
por el arte de la amistad,
por el último día de Sócrates,
por las palabras que en un crepúsculo se dijeron
de una cruz a otra cruz,
por aquel sueño del Islam que abarco
mil noches y una noche,
por aquel otro sueño del infierno,
de la torre del fuego que purifica
y de las esferas gloriosas,
por Swedenborg, que conversaba
con los ángeles en las calles de Londres,
por los ríos secretos e inmemoriales
que convergen en mí,



por el idioma que, hace siglos, hablé en Nortumbria,
por la espada y el arpa de los sajones,
por el mar, que es un desierto resplandeciente y una cifra de cosas que no sabemos
y un epitafio de los vikingos,
por la música verbal de Inglaterra,
por la música verbal de Alemania,
por el oro, que relumbra en los versos,
por el épico invierno,
por el nombre de un libro que no he leído:
gesta Dei per Francos,
por Verlaine, inocente como los pájaros,
por el prisma de cristal y la pesa de bronce,
por las rayas del tigre,
por las altas torres de San Francisco y de la isla de Manhattan,
por la mañana en Texas,
por aquel sevillano que redactó la Epístola Moral
y cuyo nombre, como él hubiera preferido, ignoramos,
por Séneca y Lucano, de Córdoba,
que antes del español escribieron
toda la literatura española, por el geométrico y bizarro ajedrez,
por la tortuga de Zenón y el mapa de Royce,
por el olor medicinal de los eucaliptos,
por el lenguaje, que puede simular la sabiduría,
por el olvido, que anula o modifica el pasado,
por la costumbre,
que nos repite y nos confirma como un espejo,
por la mañana, que nos depara la ilusión de un principio,
por la noche, su tiniebla y su astronomía.
por el valor y la felicidad de los otros,
por la patria, sentida en los jazmines
o en una vieja espada,
por Whitman y Francisco de Asís, que ya escribieron el poema,
por el hecho de que el poema es inagotable
y se confunde con la suma de las criaturas
y no llegará jamás al último verso
y varía según los hombres,
por Frances Haslam, que pidió perdón a sus hijos
por morir tan despacio,
por los minutos que preceden al sueño,
por el sueño y la muerte,
esos dos tesoros ocultos,
por los íntimos dones que no enumero,
por la música, misteriosa forma del tiempo.

«El otro, el mismo», de Jorge Luis Borges



Invitación al encuentro

UNA PROPUESTA DE DIÁLOGO Y PARTICIPACIÓN

Es mi deseo generar un espacio donde eutonistas y quienes practiquen o les interese la eutonía hallen un ámbito de encuentro. Y también...

Que *Eutonía con Alas* sea puente de intercambio y enriquecimiento recíproco.

Que este espacio colabore en la expansión de la eutonía y augure nuevos despliegues.

Que sea una puerta abierta, que convida a entrar, un retorno al origen para dar cimiento al vuelo.

Eutonía con alas... y raíces.

Con la mirada puesta en los valores e ideas de la libertad y el respeto mutuo, los invito a estar en contacto y compartir reflexiones, artículos, entrevistas...

Quizás coincidamos en el anhelo de atizar la esencia de la eutonía y hacerla volar.

Leticia Aldax



Hermes en el Jardín Botánico de Buenos Aires.



Eutonía con Alas. Revista virtual bimestral

Para estar en contacto...

eutonijunguiana@gmail.com



@eutonijunguiana



+54 9 11 3359 0952



¡Gracias por tu lectura!

Hasta el próximo encuentro