

Eutonía

Con Alas

Espacio Interno

Convocatoria y refugio otoñal

Suelo pélvico

Rol de la eutonía en las disfunciones del piso pélvico

Eutonía y fonoaudiología

Escucha Integrativa

Eutonía y Meditación

Caminos al estado de presencia

Reflexiones

Actualizar la eutonía

Revista digital de distribución gratuita



Foto gentileza de Carlos Fumero

La foto de Gerda



En esta foto, vemos a Gerda Alexander en su infancia, junto a su madre y su hermano. Parecen estar compartiendo la lectura de un libro, tal vez, una tarde de otoño, en Wuppertal.

Su padre tenía una pequeña fábrica de hilados.

Sus padres amaban la música y la danza.

Gerda contaba que de niña, cada noche bailaba al ritmo de la música que su padre tocaba en el piano. Esa era la forma de comunicación con él: solían hablar poco pero se llevaban maravillosamente a través de la música.





Relieve de las vírgenes vestales manteniendo la llama sagrada.



Editorial

ESPACIO INTERNO

Eutonía con Alas llega, esta vez, **en el equinoccio de otoño en el hemisferio sur. Y es mérito de Carlos Fumero, kinesiólogo y eutonista, el otoño en nuestra tapa.**

Pese a que su etimología *autumnus* vincula el término a aumento, auge o plenitud, el otoño —especialmente en poesía— se ha asociado a menudo con la melancolía, con el repliegue sobre uno mismo... Ciertamente es que las posibilidades y actividades veraniegas van desapareciendo, y el frío del invierno se vislumbra un poco más cercano. Los cielos se vuelven grises, las horas diurnas se acortan y caen las hojas de los árboles...

Ciertamente también, que esos días amarillos, invitan a una cita interior. Un retorno al hogar.

Simbólicamente, es la energía de **Hestia o Vesta**, cuidando la llama encendida en el centro del templo, la casa o la ciudad.

Desde la eutonía, el otoño puede ser un buen momento para habitar nuestro espacio interno, agudizar el contacto, la intimidad...

Es la propuesta de la nota inicial abordando **el principio de espacio interno y la formación del Yo Observador**. En la misma sintonía, resuena la nota *Eutonía y meditación* de **Andrea Bello**, kinesióloga, eutonista y facilitadora de meditación.

Y en este clima de intimidad que surcan nuestras páginas, **Susana Chiurazzi**, eutonista, kinesióloga y especialista en piso pélvico, aborda el rol de la eutonía en la prevención de las disfunciones del suelo pélvico.

Felomenia Pinho, eutonista y fonoaudióloga de Brasil, trae una nota acerca de la escucha integral, empática, que abre a la verdadera comunicación con uno mismo y con los otros.

Hablando de comunicación, una nueva sección, *El telar de la eutonía*, se propone integrar lo conceptual, repensar los paradigmas de nuestra actividad, explorar nuevas formas de decir, la comunicación entre los eutonistas y el modo de comunicar en la difusión de la eutonía... Tejer y destejer nuestros conceptos. Es lo que logra **Marcela Grois**, eutonista médica, y cantante en la entrevista realizada para el podcast *Sana*.

Mariana Schwartzman nos presenta su ebook de distribución gratuita *Eutonía Básica*.

El mimo al alma llega desde las tierras de Dante, con un conmovedor texto napolitano del poeta Erri De Luca.

En el cierre, me pregunto, y nos pregunto, **la idea de lo efímero de nuestros actos o la posibilidad de dejar, quizás, alguna huella.**

HESTIA, CULTIVO DEL ESPACIO INTERNO

Hestia —**Vesta** entre los romanos— hija de Rea y Cronos, era la diosa griega del hogar, más específicamente, del fuego ardiendo en un hogar circular. Es la más anónima de los dioses del Olimpo; no participó de amoríos o guerras en la mitología. No era representada en forma humana, sino que su presencia se percibía en la llama viva en el centro de la casa, del templo y de la ciudad, en los rituales con fuego. Su símbolo era el círculo.

Esta diosa convertía la casa en hogar, un espacio en un ámbito; con ella, un hogar o un templo devenían en lugar sagrado. Era presencia que se sentía espiritualmente, y fuego sagrado que proporcionaba iluminación, calor y lumbre.

Su nombre, según Platón, significa «la esencia de las cosas», y siendo la esencia de todo lo que se mueve, fluye y tiene vida.

Hestia mantuvo su importancia durante los tiempos de Roma, cuando fue venerada como la diosa Vesta. El fuego continuo de Vesta era «el corazón de Roma» y, por lo tanto, una de las garantías de que la ciudad permanezca enraizada en la tierra y de su permanencia en la historia. El fuego sagrado que ardía en su templo era cuidado por las Vestales, las vírgenes sacerdotisas consagradas a la diosa —quienes estaban sujetas a una rígida disciplina— y tan fuerte era la identificación de la seguridad de la ciudad con la llama viva de Vesta, que cualquier negligencia en su cuidado era castigada en ciertos casos, con la muerte.

«El fuego de Hestia, su energía vital, ardía para la ciudad, pero aun más importante, ardía para cada individuo, para cada alma humana. Era el centro sobre el cual la sólida fundación de la ciudad estaba construida y era el fundamento del ser del hombre, manifestando la casi irresistible compulsión y urgencia en convertirse en lo que cada uno es, tal como cada organismo se dirige a asumir la forma que le es propia según su naturaleza», explica la escritora Ariana Stassinopoulos.



La Vesta, de Vittorio Matteo Corcos (1859-1933).

Hestia es el punto de encuentro, la fuente, que sostiene nuestro lugar de retorno... Construye el hogar que resguarda el alma. Ese hogar que Hestia erige provee los límites para nuestra alma, protegiéndola de la invasión del mundo externo y protegiéndonos del caos de los sucesos cambiantes, de la confusión, de lo fútil.

Nos invita al adentro, a la introspección, a la mirada interna. Al contacto con nosotros mismos, nuestros valores, nuestra verdad clara.

Hestia aporta conexión con el centro interno, ese «punto sereno» que da iluminación espiritual y sentido en la vida.

Contenidos

7

ESPACIO INTERNO

Convocatoria y refugio otoñal.

Por Leticia Aldax

11

SUELO PÉLVICO Y EUTONÍA

El rol de la eutonía en la prevención de las disfunciones del suelo pélvico.

Por Susana Chiurazzi

15

ESCUCHA INTEGRATIVA

Aportes desde la eutonía y la fonoaudiología.

Por Felomenia Pinho

17

TELAR DE LA EUTONÍA

Reflexiones.

Repensar los conceptos desde la experiencia.

Por Marcela Grois



Estatua de Flavia Publicia, una de las Vestales, en el Foro Romano

Contenidos

23

EUTONÍA Y MEDITACIÓN

Caminos al *estado de presencia*.

Por Andrea Bello

26

EUTONÍA BÁSICA

Guía para un recorrido corporal.

Por Mariana Schwartzman

28

UN MIMO AL ALMA

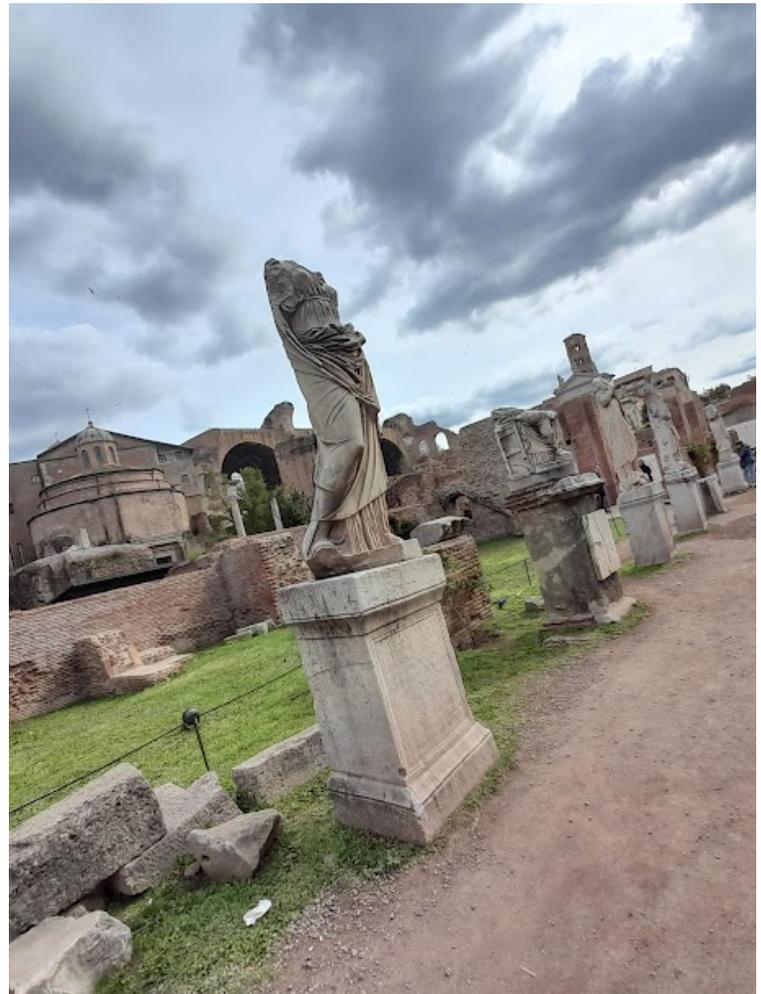
Considero de valor, de Erri De Luca

29

LO QUE QUEDA

¿Esto también pasará?

Por Leticia Aldax



Estatuas en la Casa de las Vestales o Casa de las Vírgenes Vestales (en latín *Atrium Vestae*) era la residencia (*domus*) de las Vírgenes Vestales, en el Foro Romano.



Espacio interno

CONVOCATORIA Y REFUGIO OTOÑAL

ESCRIBE LETICIA ALDAX

Eutonista.



Recreación en tamaño real de *El cuarto de Arles*, de Vincent Van Gogh, Meet Van Gogh, Buenos Aires, 2023.



«Existimos en el aquí y ahora, al mismo tiempo que existimos en el espacio interno de nuestro cuerpo.» Gerda Alexander, Conferencia en Quebec, 1984, reproducida en *Del cuerpo al alma*, p. 150.

Un hogar encendido. Dos tazas de té. Aroma a budín de manzanas recién horneado. Un libro abierto. Una melodía sutil. Una alfombra tibia y suave.

Todo nos invita a habitar un espacio, a retornar al hogar.

Afuera, hojas amarilleadas por el otoño. Brisa leve, tal vez llovizna delgada, y algo de fresco. La elección es cobijarse en el interior, al resguardo. Encontrar la tibieza en el adentro.

Entrar al espacio interno de nuestro cuerpo es una invitación a hallar esa tibieza y cobijo interior, como llegar al hogar en otoño.

El **principio de conciencia del espacio interno** en eutonía es la percepción y concientización del cuerpo en su tridimensionalidad; el cuerpo como volumen, en largo, ancho y profundidad.

El espacio interno es la sede que habitamos como seres vivos.

La piel es el límite que lo distingue del espacio externo, es decir, espacio interno es todo lo que se halla de la piel hacia

adentro; contiene músculos, órganos, articulaciones, tejidos blandos, sangre, fluidos, hormonas...

La propuesta puede formularnos las preguntas iniciales: **¿Cómo nos sentimos al disponernos a entrar a un interior desconocido, tal vez solo intuido a través de un latido, un ruido visceral, la temperatura... o frecuentemente, solo percibido en el dolor?**

¿Aparece el miedo? ¿El entusiasmo? ¿Cómo abordamos nuestro espacio interno?

Las cavidades óseas se van armando para dar la estructura tridimensional, hallar mojonos en el recorrido de la masa confusa de tejidos, que normalmente cuesta distinguir. Sigo al eutonista francés Raymond Murcia quien en sus clases solía rescatar **dar presencia a la estructura ósea, —que también constituye el espacio interno— como elemento de sostén y organización de la totalidad**, aun cuando se trate de explorar tejidos blandos...

¿Cómo se siente el espacio interno? ¿Cómo es la conciencia de espacio interno?

Es una pregunta que me interpela desde hace tiempo, y no sé si hay respuesta para ella, o al menos no lo hay de manera unívoca.

Llego a formular cierta aproximación, en base a la empiria en las clases de eutonía:

No es la contundencia del hallazgo de las masas óseas.

Puedo percibir el volumen de cavidades.

El peso.

Latidos.

Sonidos.

Fluidos, saliva.

Aire que discurre por conductos.

Aire que moviliza espacios.

Aire que infla cavidades, en diferentes zonas.

Y luego, también hambre en cavidades vacías.

Excitación.

Necesidades fisiológicas.

También sucede que el espacio interno estalla en una emoción. Las ganas de llorar. Sensación de alegría.

Paz.

Y una intensa conexión con algo profundo que hace perder la sensación del límite de la piel.

La suspensión del tiempo y el espacio, por un instante mágico.

No siempre sucede. No todo sucede.

También hay días en que no pasa nada. Y no tiene por qué pasar.

Hay veces en que aparecen dolores, incomodidades, molestias.

Otras, en que se revelan recuerdos, imágenes, sensaciones guardadas en rincones olvidados: una vieja herida, las entrañas desgarradas por una cirugía...

Y allí pueden surgir nuevas preguntas: **¿Qué emoción despierta el dolor? ¿Qué actitud tomamos frente a él? ¿Podemos atravesarlo? ¿Transmutarlo?**

Basta observarlo.

La experiencia en eutonía del principio del espacio interno, en mi opinión, da un fuerte **anclaje a la conformación del Yo Observador, habilita la mirada interna, la actitud introspectiva, aun meditativa.**



Stay (Quédate), de Jeremy Miranda (contemporáneo).

En general la práctica de eutonía —y desde mi punto de vista, en especial la indagación del espacio interno— deviene en la **formación de ese Yo Observador**, una conciencia presente, que se halla por detrás de los contenidos mentales (pensamientos, sentimientos, percepciones), una conciencia no confinada a ningún estado mental, y allí reside su capacidad de liberación auténtica y ecuanimidad.

Se trata de un observador que está por detrás del yo pensante; una entidad que opera por detrás del fluir de los pensamientos; se ancla en la mirada interior actual, en la captación la realidad psicocorporal, en tiempo presente.

Este aspecto fundamental de la práctica instala la base para cualquier camino que desee emprenderse hacia el autoconocimiento y el crecimiento personal o espiritual. La instancia basal necesaria es aprender a observarse. La eutonía finca este aprendizaje dirigiendo la atención a los procesos corporales, a los ritmos internos, a los pensamientos, sentimientos y todo lo que sucede en el interior de cada uno, observándolos como si fueran objetos flotando en las aguas de un río.

Cierto es que todos los principios eutónicos confluyen hacia este objetivo y colaboran para fundar una presencia, una conciencia de sí, que en el ingenuo vivir, no aparece, o lo está solo de modo embrionario. Es despertar la conciencia. Primero durante la clase o taller; luego, esa presencia perdura y aflora en diferentes momentos del diario vivir, durante la actividad cotidiana, en los intercambios vinculares, en la toma de decisiones.

En la práctica de la eutonía se evidencia el acceso a niveles de profundidad capaces de operar cambios valorativos que generan una apertura de conciencia y cambios conductuales como consecuencia de la conformación del observador consciente.



Obra de Aniela Sobieski.

Quizás, el susurro del espacio interno esté en armonía con la sutil vibración que trae el otoño que comienza por estos lares. Un convite otoñal...

La energía de Hestia o Vesta, diosa del hogar y del fuego sagrado. La invitación a regresar el hogar, nuestro hogar sagrado: el cuerpo imbuido de alma.

LETICIA ALDAX

Eutonista

Rincón Sagrado

Allí está tu rincón sagrado,
inalterable, puro.
Intocable para quienes no lo sepan ver.
Sutil y a la vez poderoso.
Protégelo del barro, del estiércol y lo pordiosero,
de la mugre hedionda que salpica.
Cuida que no se contamine de mal humor,
desgano o vana crítica.
Cava profundo para darle cuna.
Vela por él y aliméntalo.
Nútrelo en la maravilla,
en lo eterno.
Llévalo de vida.
Energízalo con saber, olor, sabor,
luz, valor y lugares nuevos.
Endúlzalo con momentos.
Hazlo desbordar de amores
y sentires verdaderos.
Cólmalo con tu brillo,
y que ese brillo refulja desde adentro.
Hazlo crecer de dicha
y también desparramarse de dolor
pero solo del dolor verdadero.
Refúgiate en él.
Cobíjate en tu espacio interno.

Leticia Aldax

EUTONÍA JUNGUIANA

Acceder a las bases de la obra de Carl Jung desde el cuerpo.

- ♥ Vivenciar la eutonía en clave junguiana.
- 🎯 Transitar el camino del cuerpo al alma.

CURSADA 2024 QUINTA EDICIÓN

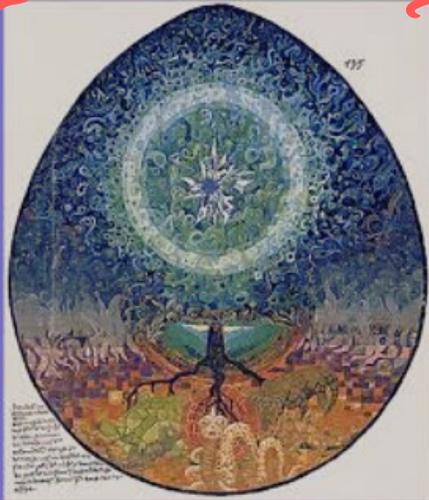
Dos trimestres.
Dos sábados por mes de 10 a 12.30
Online

COMIENZA EN ABRIL

Práctica de eutonía y contenido teórico.
Se entrega el libro *Del cuerpo al alma* en pdf.

Coordina: Eutonista Leticia Aldax
INFO E INSCRIPCIÓN: eutonijunguiana@gmail.com /
Whats: +54 11 3359 0952

Quinta edición



Eutonía Junguiana
FORMACIÓN

Eutonista Leticia Aldax
IG @eutonijunguiana
www.eutonia.com.ar



“
Los dioses griegos ya
no habitan el Olimpo,
sino que resuenan en
el alma de cada uno
de nosotros.”

Eutonía, Arte y Mitos

@eutonijunguiana

PRESENCIAL
RAMOS MEJÍA

Ciclo de eutonía

EUTONÍA, ARTE Y MITOS GRIEGOS

- El cuerpo y los dioses
- Vivencia del símbolo

Eutonista Leticia Aldax

📅 Tercer sábado del mes
de 17.30 a 20 horas



Informes e inscripción
11 3359 0952
Gimnasio EIDOS

Suelo pélvico y Eutonía

EL ROL DE LA EUTONÍA EN LA PREVENCIÓN DE LAS DISFUNCIONES DEL SUELO PÉLVICO

ESCRIBE SUSANA CHIURAZZI
Eutonista. Kinesióloga.
Especialista en Suelo Pélvico.



El suelo pélvico es una de las zonas más ignoradas de nuestro cuerpo; realizamos muchas veces sus funciones sin tener conciencia de este espacio. Conocimiento y conciencia son esenciales en la prevención de sus disfunciones.

¿Qué es el suelo pélvico?

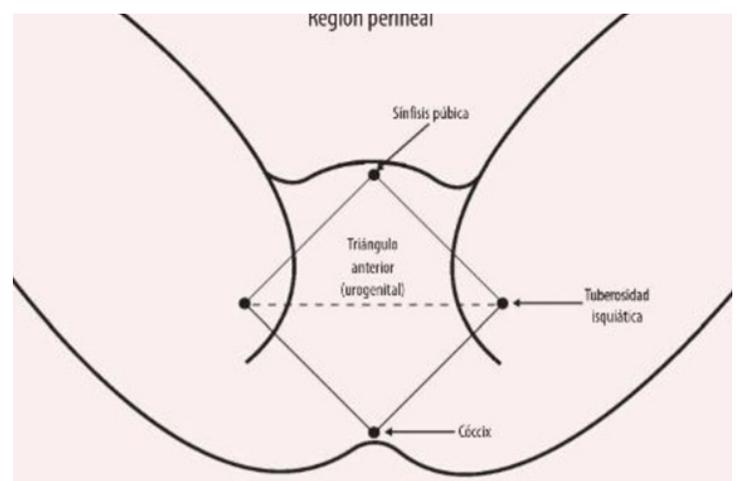
Es una estructura de músculos, y tejido conectivo que entrega soporte y estructuras de suspensión a los órganos pélvicos y abdominales.

En su parte más profunda se encuentra el **diafragma pélvico**, formado por el músculo elevador del ano y el músculo coccígeo.

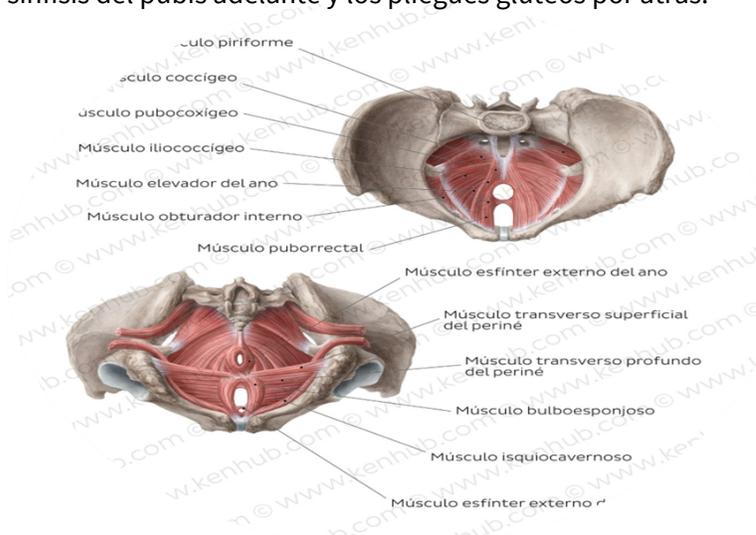
El **periné** es la parte de la pelvis que contiene a los órganos genitales externos y ano. Está ubicado debajo del diafragma pélvico. En cuanto a su anatomía superficial, la región perineal está ubicada entre los muslos y se extiende entre la sínfisis del pubis adelante y los pliegues glúteos por atrás.

El periné tiene forma romboidal y las esquinas de este rombo son:

La sínfisis del pubis adelante, el sacro y el cóccix por atrás y las tuberosidades isquiáticas a los lados.



El diafragma pélvico conforma su techo mientras que la piel perineal conforma el piso del periné. Una línea imaginaria que une las tuberosidades isquiáticas divide el periné en el triángulo urogenital anterior y el triángulo anal posterior.

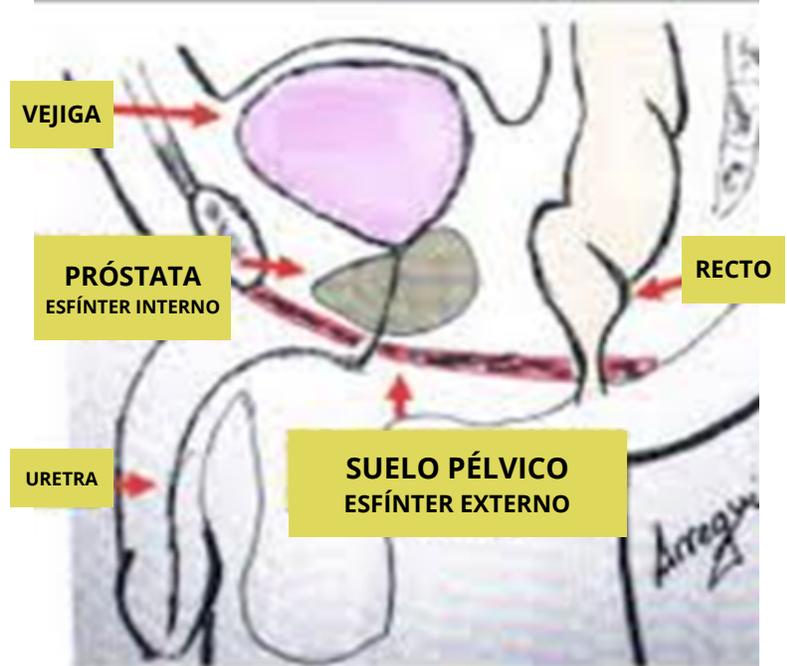
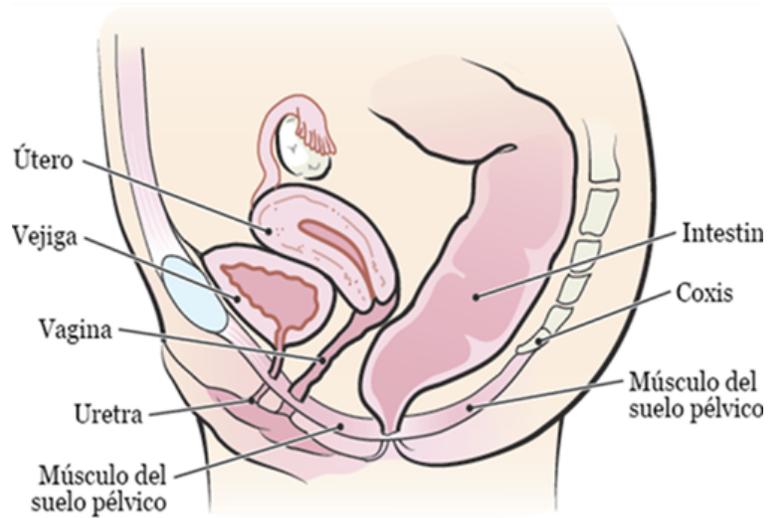


¿Cuáles son las funciones del piso pélvico?

- **Continencia:** En él se encuentran los esfínteres que controlan las correctas funciones de micción y defecación.
- **Sexual:** A través de los orificios vaginal y anal, pueden llevarse a cabo las relaciones sexuales.
- **Sostén:** Los músculos, fascias y ligamentos que lo conforman, producen el sostén y correcto posicionamiento de los órganos pélvicos, como son la vejiga, el útero, la vagina y el recto.
- **Reproductiva:** El periné es el último obstáculo que debe salvar la cabeza del bebé en el periodo expulsivo.

El suelo pélvico funciona de manera sinérgica y coordinada con el **core**, zona central del cuerpo, tal como lo explica la eutonista Leticia Aldax en su artículo «Core o centro» en el número 9 de la publicación *Eutonía con alas* de diciembre 2023.

El tono adecuado de los elementos que componen esta zona central, el aprendizaje y buen manejo de la PIA (Presión intraabdominal) son fundamentales para la indemnidad del suelo pélvico y el correcto mantenimiento de sus funciones.



Los **órganos pélvicos** pueden dividirse en tres compartimentos: anterior (vejiga y uretra), medio (útero y vagina, próstata y vesículas seminales) y posterior (recto, conducto anal y aparato esfinteriano).

Estas estructuras se encuentran en íntima relación con la musculatura del piso pélvico, el cual tiene participación en las funciones de cada uno de estos. Determinando no solo un soporte mecánico sino además participando en la continencia urinaria y fecal.

Disfunciones del piso pélvico

- **Incontinencia urinaria por esfuerzo:** Escape involuntario de orina al toser, estornudar, reírse, saltar o levantar peso.
- **Incontinencia urinaria por urgencia:** Ocurre en pacientes que tienen un aumento de la frecuencia miccional y tienen el deseo repentino / imperioso de ir al baño, seguido por una pérdida involuntaria de orina.
- **Distonías:** Hipertonías o hipotonías.
- **Prolapso genital:** Es cuando la pared de la vagina desciende, acompañado por los órganos vecinos, asomándose un bulto en la zona genital.
- **Incontinencia fecal:** escape involuntario de deposiciones y/o gases
- **Escape de gases vaginales.**

- **Urgencia Urinaria/Defecatoria:** Deseo imperioso de orinar o defecar que obliga al paciente a ir al baño afectando su calidad de vida aun cuando no se asocie a escapes.
- **Constipación:** Dificultad para defecar.
- **Dolor pélvico crónico:** Dolor abdominal bajo o genital que se prolonga en el tiempo sin una causa claramente definida.

EUTONÍA Y SUELO PÉLVICO

El suelo pélvico es una de las zonas más ignoradas de nuestro cuerpo, ya que realizamos muchas veces sus funciones sin tener conciencia de este espacio.

Por ejemplo, vamos al baño con el celular, realizamos esfuerzos sin sentir lo que en el ocurre, tosemos, estornudamos, cantamos, gritamos, se practican deportes o ejercicios hiperpresivos sin percibir lo que sucede en esta zona...

Mediante la práctica de los *Principios de la Eutonía*, se puede integrar al suelo pélvico al resto del cuerpo, y así hacerlo consciente en todo momento, sobre todo al aumentar las presiones que inciden en su debilitamiento.

Es fundamental conocer y sentir el suelo pélvico sobre todo en el embarazo y el pre y posparto, antes de la menopausia en las mujeres y en las disfunciones prostáticas en el varón, ya que, por razones fisiológicas y normales en esas etapas de la vida, pueden hacerse evidentes las disfunciones anteriormente mencionadas.

Practicando Eutonía tomamos conocimiento y conciencia de:

- La piel que lo recubre a partir del tacto consciente.
- Los huesos que lo componen a partir de la conciencia ósea.
- Las zonas blandas a través del contacto consciente.
- Sus movimientos, estado de tensión y relajación de los músculos.
- Las relaciones del suelo pélvico con la postura general, en las diferentes posiciones del cuerpo. En quietud y en movimiento.
- La influencia de la respiración y la fundamental acción del diafragma respiratorio en el periné.
- La sinergia con el *core*.
- La apertura y cierre de los esfínteres.

Al percibir el suelo pélvico, sus funciones y estado tónico, se pueden prevenir las disfunciones nombradas, atravesando de la mejor manera posible el pre y posparto, la etapa menopáusica; y en el caso de necesitar un tratamiento de rehabilitación, o afrontar alguna cirugía de reparación, los resultados van a ser mucho más exitosos, la recuperación será más rápida y menos dolorosa.

Todo es ganancia a la hora de hacer de la Eutonía un estilo de vida.

SUSANA CHIURAZZI

ESPECIALISTAS EN SUELO PÉLVICO

Las **Kinesiólogas especialistas en piso pélvico** hacemos un **curso de posgrado**. En mi caso, realicé el CUREPP (Curso Rehabilitación en Piso Pélvico) que dicta el Hospital Italiano de Buenos Aires.

Hay variadas propuestas avaladas por la **SOKAP** (Sociedad Argentina de Pelviperineología) que es la asociación a la cual pertenecemos.

Estamos en formación permanente para el bien de nuestros pacientes.

Se atienden mujeres, hombres y niños.

Yo solo atiendo mujeres en etapa pre y posparto, menopausia, y cualquier persona con alguna disfunción en esta área del cuerpo.

Ayudamos a reconectar con el suelo pélvico a quienes padecen prolapsos, incontinencia de orina o fecal, dolor a las relaciones sexuales o imposibilidad de realizarlas, cicatrices posparto o por cirugías pélvicas, etc.

En la **primera sesión** se realiza una evaluación, que consta de una historia clínica muy completa, se observan la postura, el diafragma, la respiración, el abdomen y *core* en general, y el suelo pélvico por fuera y por dentro, mediante una exploración intracavitaria.

Se determinan todos los factores de riesgo que puedan estar provocando alguna de las disfunciones vistas y se propone un tratamiento semanal para abordarlas.

Trabajamos en equipo con la paciente, quien tiene que poder realizar cambios de hábitos, nuevos aprendizajes y comprometerse con el tratamiento.



Kinesióloga Susana Chiurazzi.
Eutonista Diplomada AALE.
Posgrado en Eutonía Terapéutica.
Especialista en rehabilitación del suelo pélvico.

Click en la imagen para más notas sobre suelo pélvico (*Eutonía con Alas*, número 2, de septiembre 2022).



DEL CUERPO AL ALMA

EUTONÍA Y PSICOLOGÍA ANALÍTICA

Marcel Gaumond / Leticia Aldax



Prólogos de Gerda Alexander,
Alejandro Odessky y Horacio Ejilevich

PROSA
EDITORES

Libro *Del cuerpo al alma*

La primera parte es un MANUAL DE EUTONÍA: sus principios, objetivos, fundamentos y pedagogía.

La segunda parte es la TRADUCCIÓN DEL LIBRO HOMÓNIMO DEL MARCEL GAUMOND, analista junguiano que aborda el tema desde la clínica.

La tercera es la INTEGRACIÓN DE LAS BASES JUNGUINAS A LA PRÁCTICA DE EUTONÍA.

La cuarta es el registro de un trabajo de campo de clases de EUTONÍA CON MUJERES DE TERCERA EDAD .

Al final un tríptico de POEMAS surgidos luego de la práctica eutónica.

Cada una de sus partes puede abordarse independientemente, siguiendo el deseo en la lectura.

Disponible en papel y en PDF.
Para adquirirlo desde nuestra página:

www.eutonia.com.ar

(link más abajo)

O podés comunicarte:

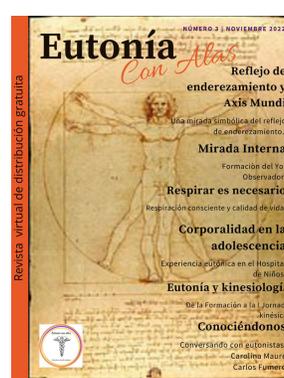
Leticia Aldax +54 9 11 3359 0952

eutoniajunguiana@gmail.com

EUTONIA - Cursos, Clases, Revistas y Libros - Buenos Aires - Ramos Mejía

Free Website Template

eutonia.com.ar#libro



PARA LEER O DESCARGAR GRATIS TODOS LOS EJEMPLARES DE ESTA REVISTA:

<https://www.eutonia.com.ar/#revistas>

Escucha Integrativa

APORTES DESDE LA EUTONÍA Y LA FONOAUDILOGÍA

ESCRIBE FELOMENIA PINHO

Eutonista.
Fonoaudióloga



La Escucha Integrativa como cuidado en el proceso de envejecimiento

Cuidarse desde la primera infancia puede ser parte del **envejecer saludable**. Este concepto se podría llevar a los colegios con el propósito de que los niños comprendan que es necesario cuidarse desde pequeños, y además expandir la idea del proceso de envejecimiento como parte de la vida humana. Con ese fin, es esencial promover encuentros intergeneracionales donde sea posible escuchar lo que cada persona puede compartir acerca de lo que vive, y juntos, generar los cambios necesarios para una convivencia humana respetuosa.

La **escucha atenta y activa** que previene o, al menos, alivia los malestares del cuerpo y del alma, es fundamental en el siglo XXI. La escucha es una oportunidad para revisar las actitudes humanas en el proceso de maduración. Es un recurso para reconocer el sufrimiento o la satisfacción y también para ofrecer o recibir el apoyo necesario para mejorar la salud biopsicosocial.

A través de la escucha activa, podemos reconocer el afecto y el respeto como acciones importantes para las buenas relaciones humanas.

Te invito a reflexionar...

- ¿Qué es la escucha activa y atenta para vos?
- ¿Qué hacés para evolucionar como ser en el mundo?
- ¿Cómo son tus relaciones intergeneracionales?
- ¿Cuál es la relación entre los niños de tu familia y los adultos, especialmente los mayores de 60 años?

La **práctica de eutonía** nos brinda la posibilidad de hacer una pausa para observarnos a nosotros mismos y a todo lo que nos rodea. Es ese sosiego primordial para tomar conciencia del mundo que habitamos.

Así, podemos tocar la piel (con la mano, con un pañuelo blando, con una semilla, con una bolita, etc.). Aquí comienza el proceso de diferenciación del espacio interior y exterior. A través de la experiencia del tacto afloran sensaciones, emociones y sentimientos.

Con la práctica de eutonía establecemos **contacto** con lo inherente a nuestro ser en el mundo. **Es escuchar al cuerpo vivo, activo y real.**

Podemos escuchar o no sonidos externos e internos. Sin embargo, la **escucha integrativa** es la posibilidad de aunar todas las percepciones a través de los sentidos humanos

(propiocepción, tacto, visión, oído, gusto, olfato), regulando el tono corporal y la postura.

Se trata de un estado consciente acerca de cómo estamos en el entorno que también afectará e influirá en nuestro ser.

De esta manera accedemos a una **escucha integrativa** que reúne mucha información sobre lo que vivimos y nos hace únicos, porque cada uno aporta sus propias experiencias y además recibe muchos estímulos del entorno.

Una práctica eutónica con percusión de huesos a través del bambú puede llevarnos a percibir la altura, la resonancia, el ritmo, la calidad del sonido producido que resuena dentro y entre los huesos, trayendo impresiones únicas de nuestros ancestros.

En **fonoaudiología**, siempre se pide a la persona que observe y reeduce el uso de sus músculos faciales y afines para favorecer la salud de las funciones vitales (masticar,

tragar, chupar y respirar). Así, tenemos la posibilidad de prevenir enfermedades derivadas de la pérdida de tono (hipotonía, o popularmente conocida como flacidez), como la disfagia (dificultad para tragar).

De esta forma, **el conocimiento de la eutonía se amplía y potencia en la fonoaudiología**. Esto queda claro en la reeducación de los músculos, empezando por tocar la piel de la cara y el cuello, observando el antes y después del tacto, reconociendo los huesos, percutiéndolos, activándolos en funciones vitales o en los movimientos de la lengua, labios, mejillas y paladar blando. Estas acciones aportan salud y bienestar a la vida humana, especialmente a las personas mayores de 60 años.

¡Escucha todo tu cuerpo y cuida siempre tu salud!

Abrazo eutónico y hasta pronto.

FELOMENIA PINHO



Felomenia Pinho
Fonoaudióloga- CRFa 2-4982
Eutonista - Reg ABE-033
Terapeuta y Educadora Alfacorporal
Educadora en Movimiento - Método Bertazzo

El telar de la eutonía

Reflexiones

MARCELA GROIS

REPENSAR LOS CONCEPTOS DESDE LA EXPERIENCIA

Inauguramos esta nueva sección *El telar de la eutonía*, para ir tejiendo y destejiendo conceptos de la eutonía; recorrer la urdimbre y la trama de nuestra actividad... Poner palabras al quehacer atesorando la experiencia de los años transcurridos, sumando indagaciones y miradas diferentes, actualizando la oralidad a la luz de conocimientos nuevos.

Hoy, transcribimos un fragmento de la entrevista a **Marcela Grois**, realizada por **Laura Passalacqua** y **Jimena Outeiro**, del **Podcast SANA**.

L — SANA es un podcast que busca acercar información sobre diferentes herramientas que nos ayudan a sanar. Somos Laura Passalacqua (L) y Jimena Outeiro (J) y en este episodio vamos a hablar de eutonía... ¿Hiciste eutonía alguna vez?

J — Yo vivía en Almagro y había una persona que hacía eutonía, enfocada a las embarazadas. Eutonía para embarazadas... y me acuerdo que pensé: si algún día quedo embarazada, voy a hacer eutonía.

L — Pero te lo reservaste ¡muy bueno! Yo sí hice, hice propiamente eutonía: un seminario con nuestra invitada... Y además hago canto con la invitada ¡es mi profesora de canto! **Me da la sensación de que gran parte de su forma de dar las clases de canto tiene que ver con la eutonía.** Mi sensación desde el desconocimiento —porque en realidad no sé de qué se trata la eutonía— pero sí, siento que en esas experiencias hubo algo de eutonía. (...) Que lo que se me ofrecía era una guía para conectar con funciones corporales que por ahí no tengo conscientes, pero que están ahí, no como que todo el tiempo desde la palabra me invitan a registrar cosas que están pasando en mi cuerpo.

Estamos con nuestra invitada en la mesa. Marcela Grois (M) es eutonista, es médica y es cantante. ¡Bienvenida Marce!

M — Muchas gracias, chicas por la invitación.

Estabas hablando de Frida, de Frida Kaplan, quien da para embarazadas. Con mi primer embarazo recurrí a Frida Kaplan.

L — ¿Esa fue tu primera experiencia con la eutonía?

M — Experiencias... había leído muchos años antes el libro de Gerda, que me lo había presentado un maestro de canto.

Frida actualmente sigue desarrollando su método. Y ella es maravillosa.

...

M — Como relataste, **el eutonista es una guía, una guía a través de la palabra, a través de consignas.** Y da la **libertad para que el alumno vaya investigando y explorando. Sin —dentro de lo posible— expectativas personales.**



Marcela Grois, eutonista egresada de la Escuela Argentina de Eutonía, médica y cantante.



MARCELA GROIS

Otro tema que nombraste, las **sensaciones**, es parte de los **objetivos de la eutonía: despertar la sensibilidad**.

En general, **el cuerpo no aparece mucho a la conciencia, salvo un dolor o algo muy importante, alguna experiencia muy fuerte, emocional o en donde aparece el cuerpo...** Si no, lo damos por sentado eso. Sabemos que está. Pero eso no quiere decir que lo sintamos. Sabemos no del sabor, sabemos con la idea. De hecho, uno puede saber muchísima anatomía y después... en el cuerpo. Te descolocás. No lo integramos.

J— *¿Estás diciendo no va junto lo que se puede visualizar desde lo mental, con lo que se puede registrar desde lo sensorial, no?*

M — Eso se va desarrollando en este **despertar de la sensibilidad**. Lo que hacemos en las clases es ir pesquisando, con un tiempo un espacio y con una pedagogía especial, pequeñas sensaciones, pequeñas incomodidades.

Sería como lo previo a esos dolores, esas zonas que perdieron la capacidad de fluctuar y esto es lo que trae la eutonía: recuperar esas zonas que puedan fluctuar y reincorporarlas al tono global.

L— *Sí, esa sensación, esa sensación de tono global equilibrado. Cuando decís —me gustaría hablar un poco de esto— del tono y de la fluctuación. ¿A qué te referís?*

M — **El tono muscular, la función tónica es un componente de la musculatura, que es una tensión de base... Tenemos una tensión de base que es involuntaria e inconsciente.**

Que tiene una información, pero nosotros no accedemos a ella, salvo que nos entrenemos, que es lo que hacemos en las clases.

En general esa información muchas veces trae dolores... dolores emocionales, por lo cual se hicieron esas corazas, entonces **en eutonía se trabaja como por debajo de la resistencia de una manera muy especial, amorosa. Suave, respetuosa de los tiempos del otro, dando tiempos...** Y, en la medida en que cada persona va pudiendo, se va conectando y se va enterando de qué sucede en esas zonas.

Lo cual significa no quedarse fijo.



Marcela Grois. Vibraciones sonoras y vocales, en pos de la regulación del campo energético humano.

Esas zonas son tensiones que quedaron fijas en general en tono alto. Puede ser en tono bajo o en un tono normal y también se busca la fluctuación.

El nombre de eutonía viene de eso: de buscar un tono armonioso de acuerdo a lo que hay que hacer, de acuerdo a la actividad: si tengo que salir corriendo, necesito un tono; si tengo que cantar una canción que requiere agilidad y con muchas variaciones, necesito un tono. No puedo estar con un tono muy bajo. Bueno, es el adecuado para eso.

Tono... estamos hablando de tono muscular, pero el tono muscular del que habla Gerda y muchos otros autores... es un tono que está afectado por la emoción, por los pensamientos, por el clima, por la cultura.

L — *Hay algo... —por ahí porque estoy un poco sesgada vinculándolo a los cantantes—, pero te escuchaba hablar del tono y sentía como como si fuera una vibración, como si tuviera algo que ver con una vibración. Como entender que nuestro cuerpo tiene un tono, como una especie de vibración. Mi pregunta es: ¿estamos siempre en una misma vibración?*

M — Esa vibración puede fluctuar; tenemos vibraciones distintas en distintas partes del cuerpo. Hay una vibración deseable —o entre mil comillas— «sana», y otras que no.

J — *¿De qué se trata eso?*

M — Bien, ya estás hablando del **contacto**.

Nosotros somos energía, somos un campo de energía. Este campo también fluctúa. **En eutonía, hablamos de contacto cuando tomamos conciencia del campo más allá de la piel.**

Antes de entrar en esto se trabaja la piel, la conciencia... los principios eutónicos, la piel, el espacio interno, la tridimensionalidad del cuerpo. Se hace consciente con actividades con elementos que llevan a hacer consciente la existencia de esto que les nombro: la cubierta del cuerpo, los huesos, los distintos tejidos. Los espacios en el cuerpo.

L — *Si no, somos un bloque ¿no? Hay muchas distinciones... Hay distintos tejidos.*

M — Exacto.

J — *Las experiencias y las sensaciones son múltiples.*

M — Claro. Múltiples y cambian en los distintos momentos.

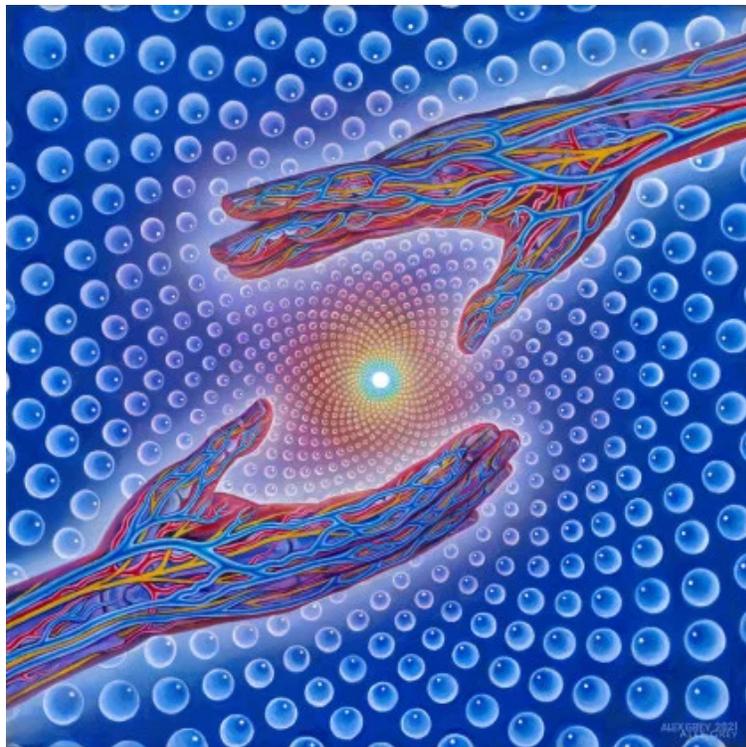
Esto que vos nombrás del **contacto tiene que ver con estar en contacto con uno y estar en contacto con el espacio... con los otros. Esto es desde la intención, desde la observación. Y también se entrena.**

J — *¿Sabés que me dan ganas de preguntarte esta idea de que no sentimos el cuerpo? Me parece interesante eso que dijiste: «no sentimos el cuerpo».*

Y estoy tentada a pensar que por ahí hace miles de años, cuando vivíamos en las cavernas, sentíamos el cuerpo, y ahora la vida moderna hizo que no lo sintamos. Entre comillas también: ¿no deberíamos sentir más el cuerpo?

M — **Desde la eutonía no deberíamos nada...** Yo lo digo muchas veces en las clases: **cada uno siente lo que siente, no siente lo que no siente.** No debería nada y nada debería estar de otra manera. Está como está. Se registra, se observa... Porque la cosa es conocerse.

L — *¿De qué otra manera —digo para para que no queden dudas— podrías describir el contacto? (...) ¿Qué es el contacto? ¿Es la presencia? ¿estar en conciencia de las sensaciones?*



Eutonía es contacto con uno mismo, el otro y el espacio. Es un estado de presencia.

Imagen: obra de Alex Grey

M — **El contacto en eutonía es la conciencia del campo electromagnético...** Eso, específicamente. Pero también **lo ampliamos a la comunicación**, a estar en comunicación con el elemento... Por ejemplo: yo tomo, estoy en comunicación con el vaso. Estoy en comunicación con vos, con vos y a distancia, con quienes vayan a escuchar.

L — OK.

M — Es como un estado de presencia. Tiene que ver con un estado de presencia...

La eutonía tiene que ver con un estado de presencia.

La eutonía propone eso: observar, desarrollar ese observador. Estar en el presente, ahí, estar ahí, sintiendo y ser consciente de eso que estás sintiendo.

J — *¿Qué pasa cuando se hace ese registro consciente o se contacta con esa zona y con esa información? ¿Hay regulaciones?*

M — ¿Te cuento lo que pasa en las clases?

L — Sí, directo. Sí.

M — Hay **regulaciones. No solo en el tono neuromuscular,**

—**porque las actividades tienden a eso: a ir regulando el tono**, fluctuando el tono de esa zona—, sino que **también hay regulaciones a nivel neurovegetativo**: el lagrimeo, el bostezo, va cambiando el ritmo de la respiración, la frecuencia cardíaca.

Hay una sensación de calma... Te digo en general lo que lo que va sucediendo...

Y en cuanto a los recuerdos que aparecen, a veces el registro de escenas... es impresionante.

Los alumnos recuerdan ... de cuando eran muy chiquitos, como una operación, entrar a un quirófano, por ejemplo. El solo hecho de compartirlo... alivia.

Alivia, esa energía circula. Y el eutonista lo que hace es acompañar. Nada más. Y nada menos. Es un guía y acompaña. A lo que me refiero es que no hay interpretación del tipo psicoanalítico, ni nada de eso.

La eutonía es estar ahí, el eutonista acompaña el proceso. Y el grupo acompaña el proceso también.

J — *Una manera de conocerse desde el cuerpo. Conocer el cuerpo y, a partir de ahí, poder ir regulando de acuerdo a lo que cada uno va necesitando y descubriendo, ¿no?*

M — En general, los alumnos se sienten aliviados. Físicamente porque esa zona vive de otra manera. Muchas veces aparece el registro de que estaba tenso después cuando dice, «ay, qué bien que me siento ahora», «ay, respiro mejor», «ay, tengo el hombro regrande y apoya mejor». Recién ahí, a veces se toma conciencia de cómo estaba antes. O sea que es una manera de vivir en el cuerpo.

Los alumnos dicen que se sienten íntegros; como que estaban en partes y luego dicen: «así me siento Integrado».

J — *¿Dijiste que pueden emerger recuerdos de operaciones?*

M — Sí.

J — *Y en un momento dijiste que lo que da el tono también está informado por las emociones, por la cultura, por todo. Entonces, ¿puede ser que, desde la eutonía, se entienda que esa tensión no es la forma más sana de funcionamiento del cuerpo?*

M — **Todos somos medio distónicos, o sea, somos en nuestra historia... Es lo que nos constituye. Es nuestro cuerpo, es la vida de cada uno. Digamos que lo que me parece que es interesante ver es cuán enterada estoy de eso.**

J — *Claro. OK eso es lo primero.*

M — Una observación, como decía antes, **una observación que no sea prejuiciosa, que no sea «está bien» o «está mal» o que tiene que ser de alguna manera.**

L — *¿Qué difícil hacer eso!*

M — Es muy difícil. Por eso en las clases se repite muchas veces: **«Es lo que es, no está bien ni mal», «No hay que responder a nada». «Es lo que es, no está bien ni mal. No hay que responder a nada.»**

¿Ves cómo se van aliviando ustedes? Yo lo voy diciendo y a ustedes les va cambiando el tono.

L — *¡Sí! ¡Mi hombro izquierdo que me molesta! Lo puedo soltar, no es tan grave.*

M — Bueno, cuando decís soltar. Es una de las actividades en eutonía, de los principios en verdad. Tiene que ver con la **pasividad, que es inhibir la actividad motriz en determinada zona.**

Esto de dejar, dejar que suceda, dejar que vaya. El no hacer. Es cuando yo digo: «no cantar... no hacer de más». Esto: agarro el vaso con esto, con esto mínimo.

L — *Me gusta esto de los principios.*

M — Conciencia de piel es lo primero ... delimitar el cuerpo. Conciencia de huesos... Los huesos son, como aprendimos en la primaria, el tejido de sostén, lo sólido, lo que sostiene.

J — *¿Se pueden sentir los huesos?*

M — ¡Que buena pregunta! Gerda Alexander, quien desarrolla esta metodología, dice que se sienten los huesos, la dirección de los huesos, el tamaño de los huesos. Yo te puedo decir que tengo (te hablo de mí), tengo la sensación de algo sólido. Que transmite ondas mecánicas de hueso a hueso, que puedo sentir los ejes. Que puedo sentir la dirección del movimiento. Hasta ahí.

L — *Bueno, es un montón.*

M — Por eso a mí, me gusta mucho **Murcia**, que es un autor francés, que falleció ya. **Él propone la investigación, la exploración...** Es decir, cuando propongo algo, por ejemplo, en la Capacitación que estamos dando, **jamás les digo nada que no haya explorado.**

J — *En tu propio cuerpo.*

MARCELA GROIS

M — En mi cuerpo. Comparto experiencias o doy la posibilidad de una experiencia que hagan los alumnos, estando en contacto conmigo.

L — *Yo voy a traducir esto porque en mis clases de canto esto lo haces también: me quieres decir algo y antes de decirme algo, una indicación, una invitación, cerrás los ojos, te vas para adentro. Esto es lo que yo siento. Te vas para adentro, registras tu cuerpo y decís: «fíjate si podés». Porque lo probaste, o sea, me lo decís después de probarlo. «A ver cómo sería si le digo que suelte el hombro izquierdo haciendo esto» y mi registro del otro lado es: lo estás haciendo y después me lo decís.*

M — Sí, lo estoy haciendo y te lo digo, sí.

Esto es lo que digo también el **diálogo tónico: voy percibiendo en el otro y lo transmito desde el contacto.**

No desde la palabra dicha de la boca para afuera, sino participando de lo que sucede.

En **este** momento estamos entrando en contacto.

L — *¡Sí! Se siente en el ambiente. ¿Se arma un campo común?*

M — Sí, eso sería.

L — *Sí, como que lo que me está pasando a mí en el cuerpo, de mi intención en el hombro izquierdo...*

M — Sí, sí. Estás en contacto. Hay algo que puede dialogar con eso, perseguirlo.

¿Cómo escuchan en este momento las voces? ¿las escuchan igual?

J — *¡No! ¿Será que estamos como despertando la sensibilidad en la charla?*

M — Sí, con la charla. Sí.

J — *¡Ay! Espero que les pase los oyentes también. Ojalá.*

L — ¡Ojalá!

MARCELA GROIS

Médica (UBA)

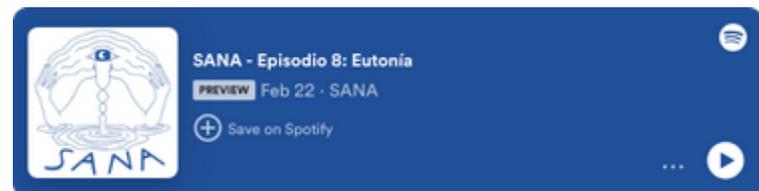
Eutonista (Escuela Argentina de Eutonía).

Cantante.

Instagram: @marcela grois



PODES ESCUCHAR LA CHARLA COMPLETA EN EL SIGUIENTE LINK



Laura Passalacqua y Jimena Outeiro
Podcast SANA

COMIENZA EN ABRIL

Capacitación en eutonía 2024

**Del Cuerpo al Alma
2da. edición**

Dirigida a trabajadores y profesionales del ámbito de la salud, la educación, el arte y el movimiento (Profesores de educación física, instructores de yoga, danzas, biodanza, artes marciales, entrenadores, docentes de artes plásticas, canto, música. etcétera).

La Capacitación se centra en la práctica y vivencia de cada uno de los Principios de la Eutonía, y en la incorporación de sus recursos pedagógicos, que son la esencia de la disciplina creada por Gerda Alexander.

Coordinan:

Leticia Aldax y Marcela Grois, eutonistas (Título Oficial de la Escuela Argentina de Eutonía).

IG @capacitacióneneutonía

capacitacioneneutonía@gmail.com

Whatssap +54 11 3359 0952 /+54 11 6372 5102



Eutonía y meditación

CAMINOS AL ESTADO DE PRESENCIA

ESCRIBE ANDREA BELLO

Licenciada en Kinesiología y Fisiatría
Eutonista. Facilitadora de Meditación



«Somos seres espirituales viviendo una experiencia humana.» Pierre Teilhard de Chardin

Suele decirse que muchos caminos conducen a Roma. Con las prácticas conscientes pasa algo parecido; cualquier disciplina que cultive el *estado de presencia* y nos conecte con nuestro interior nos centra, nos trae tranquilidad y bienestar, podemos observarnos y aprender de nosotros mismos.

Eutonía y meditación son dos disciplinas que convocan al estado de presencia. Una nacida en Occidente y la otra en Oriente. Una moderna y la otra milenaria. **¿Son disciplinas muy diferentes? ¿Se complementan?**

En mi experiencia, cada vez que me siento a meditar y me instalo en mi propio espacio, la eutonía se hace presente; cada vez que practico eutonía encuentro mi conciencia de Ser.

Pero, **¿qué es meditar?**

Es estar intencionalmente con uno mismo, consciente del momento presente. La finalidad de la meditación es aquietar la mente, el pensamiento y focalizar la atención; es observar sin resistir lo que aparece en ese momento, por ejemplo las ideas, los temas pendientes, las emociones, los recuerdos; las luces y las sombras. Una invitación a serenarte para cultivar el *estado de presencia*.

La meditación es una práctica muy antigua con raíces en la India, hace más de 5000 años. Las tradiciones meditativas más conocidas son el Yoga, el Budismo y el Tantra. Al iniciar su práctica hay **cinco principios básicos** que se deben tener en cuenta a la hora de meditar: **sentarse en una posición cómoda, enderezar la espalda, respirar profundamente, observar la respiración y los pensamientos.**

Sostener y profundizar la práctica propicia el contacto con el propio Ser, con la espiritualidad, con el sentido de la vida. **Meditar es entrar en un proceso de evolución personal.** Puede practicarse en soledad, pero se enriquece en comunidad, con otros compañeros de camino.

La eutonía y la meditación son fuente de bienestar en este mundo complejo. La realidad en la que estamos inmersos es difícil, basta con salir a la calle o ver las noticias. El *multitasking* nos exige estar en varias tareas simultáneas y de manera efectiva, estamos conectados con lo que pasa en el afuera, en las pantallas y las redes sociales. **Vivimos en nuestra mente y pocas veces bajamos al corazón.**

La ansiedad toma las riendas de nuestro hacer, queremos controlar todo y nos olvidamos que la vida es impermanente. El miedo y la incertidumbre disparan el estado de alerta, vivimos estresados.

Con este panorama, la idea de sentarse a meditar en quietud parece imposible. Porque a la mente condicionada, «no le gusta» silenciarse y calmarse; protesta a través del cuerpo: las piernas se agitan, la espalda duele, la ropa resulta incómoda, la piel pica, la respiración se hace molesta. No sabemos por dónde comenzar a conectar con nosotros mismos.

Es en este punto donde encuentro en la eutonía las herramientas para calmarnos, para abrir espacio y generar el vacío necesario para aquietar la mente.

La eutonía nos centra en el propio cuerpo, es concreto y tangible. La respiración y el contacto consciente nos trae al *aquí y ahora*; el tono se regula y es entonces cuando los apoyos se suavizan y habitamos el cuerpo en sus límites y contenidos. Se calma; la pasividad se hace presente en el *no hacer*; es allí, cuando la mente, anclada en el cuerpo, se silencia y la consciencia de Ser se percibe, libre de pensamiento. Viajamos hacia planos más sutiles.

El cuerpo regulado y disponible facilita la observación de la mente y la aceptación de lo que esta trae.

Eso es meditar. Es ESTAR; es habitarte, sentirte y aceptarte.

Aprendimos que el cuerpo, la mente/pensamiento y la emocionalidad van de la mano; hoy sabemos que la dimensión espiritual tiene que integrarse.

El cuerpo es el escenario donde se expresa el mundo interno, «Somos seres espirituales viviendo una experiencia humana» (Pierre Teilhard de Chardin). En esta experiencia humana se encuentra la percepción del dolor, el físico y el de la propia existencia, el miedo, la incertidumbre, la ilusión y las ganas de que las vivencias sean como las deseamos y soñamos.

También se encuentra el amor, la compasión, la paz, la serenidad, son cualidades a cultivar.



«Vivimos en nuestra mente y pocas veces bajamos al corazón.»

Desde la profesión siento que la integración de la eutonía y la meditación enriquece la terapia y el acompañamiento de los alumnos/pacientes que padecen procesos dolorosos complejos, donde el contexto y la historia de vida alimentan el malestar.

Para finalizar quiero compartirles la experiencia con una paciente que dio pie a estas reflexiones.

Caso clínico: un proceso de sanación

Conocí a S (59 años) antes y después de una cirugía compleja de la columna lumbar. Su diagnóstico es una espondilolistesis grado 4 (desplazamiento hacia anterior de L5 sobre S1). Ella pasó muchos años de dolor y malestar, físico y emocional. Actualmente, luego de la cirugía, continúa con dolor. El aprendizaje y las resignificaciones de su padecimiento hacen de S una persona resiliente, lo que marca una diferencia antes y después de la cirugía; mismo dolor, distinta vivencia.

Hace un tiempo que integro en su rehabilitación la eutonía y la meditación. En cada actividad propuesta están presentes el cuerpo y la mente, la sensación, la emoción y la aceptación de lo que surja en cada encuentro.

Paso a paso fuimos recorriendo las distintas etapas de su recuperación y se anima a explorar cada vez más a pesar de la cronicidad. Yo me animo a decir que **inició un proceso de sanación más que de curación.**

El contacto con su propio Ser facilita la exploración del territorio corporal. Trabajamos con la respiración consciente brindando movilidad a la zona dorsal y torácica; con distintos elementos concientizamos zonas alejadas de la cirugía; el estiramiento vital y la prolongación ósea están presentes casi siempre. El tratamiento se va armando de modo artesanal buscando las brechas de bienestar para abordar zonas dolorosas.

Trabajamos el piso pélvico y las caderas, buscando su centro, su propio sostén en esos espacios. Observamos, no juzgamos, integramos lo agradable y lo desagradable como partes de un todo.

Me permito hablar en plural, porque tanto la eutonía como la meditación son prácticas transformadoras, para el alumno/a y para el facilitador/ra.

En una de las sesiones, al finalizar la integración en bipedestación, le propuse decir una palabra que identifique la vivencia de ese momento, dijo: «Yo, estoy yo». ¡Hermoso!



En ese momento tuve la certeza de que en la exploración del movimiento no es el cuerpo el que explora, **es la conciencia de ser que se expresa a través del movimiento; es el espíritu en movimiento.**

Estamos llamados a aprender, a evolucionar y a trascender. 



ANDREA V. BELLO

Licenciada en Kinesiología y Fisiatría (M. N. 14534 M.P. 3154)

Egresada del curso de Posgrado en Eutonía Terapéutica de la Asociación Argentina de Kinesiología, 2012 (AAK).

Ex Directora del curso de Postgrado Eutonía Terapéutica de la AAK (2017-2022).

Egresada del Curso Universitario de Medicina del Estrés y PINE (Universidad Maimónides).

Facilitadora de Meditación.

Actualmente trabaja en Atención Primaria en CeSAC 41, Área Programática Hospital Argerich.

Contacto:

Mail: belloandrea73@gmail.com

IG @eutonia_yalgomas

Eutonía básica

GUÍA PARA UN RECORRIDO CORPORAL

Con mucha alegría recibimos la noticia de la publicación del ebook **EUTONÍA BÁSICA** por Mariana Schwartzman, eutonista, licenciada en Psicomotricidad, formada en Sanación Energética.



La autora comparte su forma de trabajo alcanzada como síntesis de su propio recorrido profesional y personal... Y como los conceptos sobre el cuerpo están incompletos si no pasan por él, el material incluye enlaces a algunas prácticas breves para degustar la eutonía. Aquí transcribimos un fragmento del ebook.

MARIANA SCHWARTZMAN

Eutonista. Lic. en Psicomotricidad

«El objetivo del trabajo sos vos y tu proceso de integración y ampliación de la conciencia. La o las técnicas son sólo recursos.

La Eutonía como técnica práctica y teórica, es el eje de mi abordaje.

Sin embargo, seguí estudiando para dar respuesta a preguntas que se iban presentando con la práctica. Me formé en Psicomotricidad y Sanación Energética. Hoy incorporo a ambas.

LA PSICOMOTRICIDAD me dio un conocimiento teórico a través de la lectura de autores. Respondió a mis preguntas sobre qué es el cuerpo. Incorporé estas nociones que siempre están presentes:

- la construcción del cuerpo es vincular, es decir en relación a otro/otros. Esto se plasma en la historia personal corporal y se actualiza al presente cuando se trabaja a través de él. No siempre es consciente, pero siempre está ¡ES COMO EL SOL!
- Y como el cuerpo es una construcción siempre se puede cambiar, modificar. Tiene plasticidad. Esto es aplicable a la postura y a los modos de funcionamiento corporal (los usos que le damos).

LA SANACIÓN ENERGÉTICA me enseñó a reconocer el campo energético humano.



«TRASCENDER LO ORGÁNICO PARA INTEGRARLO Y DARLE SIGNIFICADO.»
Mariana Schwartzman.

Este es un abordaje que, por su complejidad para sentirlo y nombrarlo, necesitaría un e-book aparte. Por lo que, para sintetizar, te diría:

- El campo energético rodea y penetra el cuerpo físico conformando una sola entidad.
- Los efectos de la práctica resuenan tanto en el cuerpo físico como en el campo energético. Al mismo tiempo que doy consignas verbales para resolver corporalmente, se abre la conciencia a lo que puede estar sucediendo en el campo energético (mental, emocional, espiritual) que es de consistencia mucho más sutil y requiere un aprendizaje en la escucha.»

Si bien el objetivo de la práctica es pedagógico porque queremos aprender, termina siendo terapéutica cuando el practicante puede trascender lo físico para enlazarlo e integrarlo a la totalidad de su Ser.

Por eso, para mí es tan importante el momento de la reflexión de lo vivenciado: para poder anudarlo a la vida misma. En las clases (grupales o individuales) preveo un tiempo para que cada uno pueda compartir lo que quiera en relación a la experiencia.»



Esto es un fragmento del ebook *Eutonía Básica*, texto que además condensa los principios de la eutonía, aspectos de su pedagogía y práctica, invitándonos a empezar el propio camino o continuar y profundizar los caminos ya recorridos.

Se puede acceder a este valioso material completo en forma gratuita, contactando a Mariana a través del mail: schwartzmanmariana@gmail.com



¡Gracias, Mariana, por la generosidad de compartir tu trabajo!!



MARIANA SCHWARTZMAN

Profesora Nacional de expresión corporal (1987. Escuela Nacional de Danzas).

Eutonista (1998-Primera escuela argentina y latinoamericana de eutonía, dirigida por Berta Vishnivetz).

Licenciada en Psicomotricidad (2019-Universidad Nacional de Tres de Febrero).

Formación en Método Frida Kaplan (1994).

Formación en Sanación energética(2019-hasta la fecha. Escuela de sanación energética de Nora Rouseaux).

Fue docente de grado y posgrado en Universidad Nacional de Arte (titular cátedra de sensopercepción) y Universidad del Salvador.

Fue docente en el Instituto Romero Brest de Educación física.

Dictó cursos y talleres en centros de capacitación docente de Caba (CEPA).

Clases y seminarios en estudio privado en Caba. Actualmente también en Las Gaviotas, Villa gesell.

Facebook: [mariana schwartzman/](https://www.facebook.com/mariana.schwartzman/) Eutonía y psicomotricidad gaviotas por Mariana Schwartzman

IG: [@mariana schwartzman](https://www.instagram.com/mariana_schwartzman/)

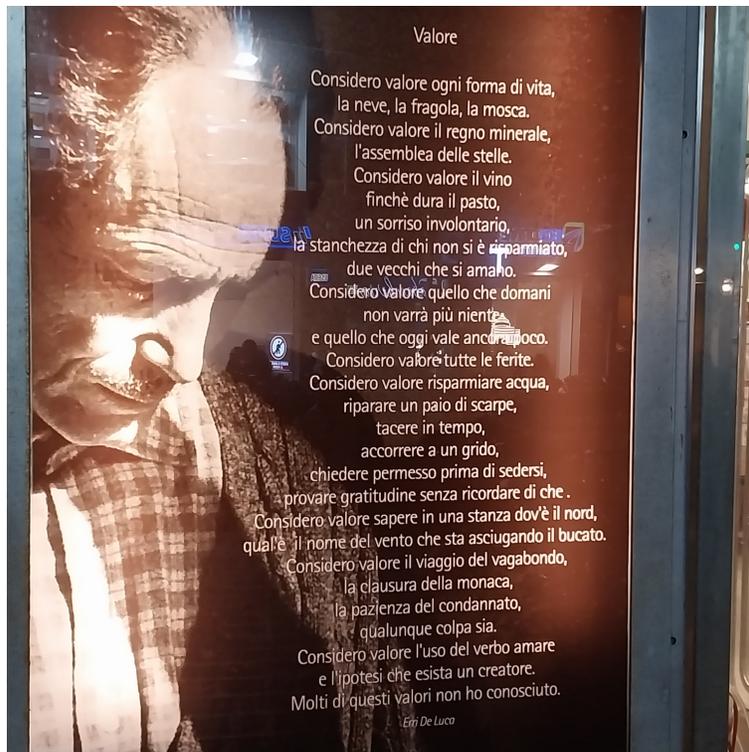
Un mimo al alma...

Considero de valor

ERRI DE LUCA

Es posible que caminando por una callecita de Nápoles, ocurra el bello hallazgo del texto de Erri De Luca, adosado a la vidriera de una de esas librerías que esconden los tesoros de la literatura italiana...

Erri De Luca es escritor y periodista italiano, nacido en 1950, con una vida activa e intensa, que en sus años maduros se dedica a la escritura de prosa y poesía con pluma sencilla y un gran sentido existencial y meditativo.



Valore, en idioma original, en algún rincón napolitano.

Considero de valor cada forma de vida, la nieve, la fresa, la mosca.

Considero de valor el reino mineral, el conjunto de las estrellas.

Considero de valor el vino en la cena, una sonrisa involuntaria,
el cansancio de quien no escatimó en esfuerzo, dos viejos que se aman.

Considero de valor aquello que mañana no valdrá nada
y aquello que hoy ya vale poco.

Considero de valor todas las heridas.

Considero de valor ahorrar el agua, reparar un par de zapatos,
callar a tiempo, acudir a un grito, pedir permiso antes de sentarse,
sentir agradecimiento sin recordar por qué.

Considero de valor saber donde está el norte dentro de una habitación,
saber cuál es el nombre del viento que está secando la ropa.

Considero de valor el viaje del vagabundo, la clausura de la monja,
la paciencia del condenado, sea cual sea su culpa.

Considero de valor el uso del verbo amar y la hipótesis de que exista un creador.
Muchos de estos valores no los he conocido.

Autor: Erri De Luca

Traducción: P.E. Rodríguez

Lo que queda

¿ESTO TAMBIÉN PASARÁ?

Muchas veces he oído una historia que suele relatarse para consolar ante un dolor, e incluso yo misma me la he repetido tantas otras veces...

«Érase una vez que, en un lugar muy lejano, tal vez China, había un emperador poderosísimo y listo y compasivo, que un día reunió a todos los sabios del reino, a los filósofos, a los matemáticos, a los científicos, a los poetas, y les dijo: “Quiero una frase corta, que sirva en todas las circunstancias posibles, siempre”. Los sabios se retiraron y pasaron meses y meses pensando. Finalmente, regresaron y le dijeron al emperador: “Ya tenemos la frase, es la siguiente: *También esto pasará*”.

Y se suele añadir: «El dolor y la pena pasan, como pasan la euforia y la felicidad» para resaltar lo pasajero de las emociones, lo efímero de las circunstancias de la vida...

Ahora sé que no es verdad. O tal vez solo lo sea en algún sentido: rescatando eso de no quedar atrapados en el pozo de lo inmóvil o la desesperación de una situación que parece no tener fin...

Lo que sé es que, como escribió Antonio Machado, **todo pasa y todo queda**. Queda el sabor de la leche con chocolate de la merienda después de la escuela. Los colores del barrilete, recortados en el celeste del cielo. El sabor a mandarina de un beso robado. La voz de mi mamá contándonos infinitos cuentos. El calor de un abrazo que sabe acompañar. El sosiego, tras la fiebre del amor. La mirada agradecida desde el lecho de mi padre. El dolor de tantas despedidas.

Todo pasa y todo queda. Y celebro que así sea.

Que quede la risa, el llanto. La generosidad y el amor. Los gestos valientes. También, las penas que enseñan.

Que todo quede, aun en tiempos de la moda del desapego. Que nada se pierda. Y tanto se transforme.

Que la vida «valga la alegría» de saber que nuestros «granitos de arena» quedan. En alguna mano, en algún corazón, en algún recuerdo, en una canción. Que nuestros «granitos de arena» sirvan tal vez, para conmovir, acompañar o aliviar a alguien en el mundo.



¿Huellas en la arena? ¿Estelas en la mar? Surcos en el alma.

Como cada vez, están invitados a dejar sus huellas en *Eutonía con Alas*. Los espero.

Leticia Aldax



Eutonía con Alas. Revista digital bimestral

Para estar en contacto...

eutonijanguiana@gmail.com



@eutonijanguiana



+54 9 11 3359 0952



¡Gracias por tu lectura!

¡Nos reencontramos en junio!