

# Eutonía *Con Alas* 135

Revista virtual de distribución gratuita

## Cuerpo y psique

Eutonía y Psicología Analítica.  
Gerda Alexander y Carl Jung

## Cuerpo-emoción-lenguaje

Desarrollo del Observador

## Eutonía y Kinesiología

El desafío de conectar

## Eutonía y deporte

Los aportes de la Eutonía al patinaje de velocidad

## Arte y Eutonía

Crear desde el alma

## Conociéndonos

Conversando con eutonistas:  
Marina Dayan  
Nicolás Polenta

Handwritten text in a cursive script, likely from a manuscript, partially obscured by the circular frame of the artwork.



# Un anhelo para el 2023

---

**«Un misterio nuevo canta en vuestros huesos. Desarrollad vuestra legítima rareza.»**

René Char, poeta francés (1907-1988)

«Furor y Misterio» (1938)



*Alicia en el país de las maravillas*

El poeta René Char es el autor de esa frase que hoy me conmueve. Suena a imperativo ético, a lema vital: «desarrollad vuestra legítima rareza». Que cada quien remonte sus sueños... Se despliegue en su originalidad más íntima. En lugar de arrasar las rarezas que nos distinguen de los demás, el poeta nos anima, no solo a mantener nuestras peculiaridades, sino a darles cobijo y hacerlas florecer.

Desarrollar la íntima rareza de cada cual es también no dejarse avasallar, crear, no comulgar con la aplanadora que adoctrina, alimentar ese germen de libertad que susurra desde el interior.

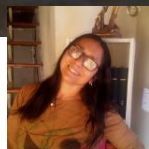
Es mi anhelo para el inicio de este nuevo año, para cada uno: seguir regando con amor nuestra «tierna individualidad» (Jung dixit), nuestras rarezas, cultivando nuevas que fructifiquen para todos.

*Leticia Aldax*





*Los emigrantes*, de Bruno Catalano (contemporáneo).



## Nota de la editora

---

Bruno Catalano es un escultor marroquí, que se educó y desarrolló en Francia. Es conocido por crear esculturas a las que les faltan partes sustanciales, generando espacios huecos en los que se entremezcla el paisaje que rodea la obra. Su Serie *Les Voyageurs* (Los viajeros) sacude por el trasfondo humano al cristalizar en los vacíos, el desgarramiento del exilio. La ausencia de aquellas partes de nosotros mismos que dejamos al partir. Aquello nuestro que queda impregnado en un lugar y olvidamos en un rincón en la despedida.

Lo que perturba es la disociación de cuerpo y alma... la pérdida de segmentos... la falta de unidad.

Esa es la gran búsqueda del ser humano: **la armonía, la integración de cuerpo y espíritu**, en medio de los devaneos de la vida, las contradicciones propias, el fluir de sucesos y emociones... En suma: **la integración cuerpo y psique**.

A esa gran búsqueda humana nos referimos especialmente en este número. La Eutonía es uno de los caminos posibles para saciar la necesidad de integración

de nuestra unidad psicosomática que mitiga el doloroso exilio del alma. Un camino que lleva a estar despierto a la doble realidad, cuerpo y alma, en el vínculo con uno mismo, y en el vínculo con los otros y el entorno.

Esa correspondencia entre cuerpo y *psique* se hace presente en la Psicología Analítica de Carl Jung, y en las siguientes páginas abordo ese puente posible entre esta psicología y la Eutonía, que tanto Gerda como el psiquiatra suizo supieron avizorar. E incluyo el análisis de una cita de Gerda en la que se trasluce su compenetración con lo junguiano.

Silvina Ramírez profundiza en el desarrollo del Observador anexando conceptos de la Ontología del lenguaje, que colaboran en el quehacer del eutonista.

El *Toque de Ruth* —Nejter— es un convite a la reflexión acerca de la concepción subjetiva del tiempo... la particular percepción del tiempo, en que nos movemos como humanos, entre el tiempo cronológico y el tiempo sentido, entre el tiempo eficaz y el tiempo cualitativo.

# Nota de la editora



En este número se despliega un abanico de encuentros de la Eutonía con otras disciplinas, en otros ámbitos, donde ella aporta, nutre, enriquece y potencia efectos:

Desde el ámbito de la salud, encontraremos el relato de la kinesióloga eutonista Gisela Revelo, quien refiere la inclusión de la Eutonía en la rehabilitación de un paciente.

Desde el ámbito deportivo, Carol Gadalmes nos trae su experiencia llevando la Eutonía al Patinaje de velocidad.

En el ámbito del arte, conoceremos a Patricia Alejandra Marcellino, artista plástica que vivenció la expansión de su creatividad a partir de la Eutonía.

Este ejemplar trae una sección muy especial, por idea de la eutonista y kinesióloga Susana Chiurazzi: las vivencias de nuestros alumnos, que son las que atizan las ganas de transmitir, de crecer, de continuar el camino de la Eutonía.

En la Sección *Conociéndonos*, conversamos con la eutonista Marina Dayan, quien denota una sutileza y sensibilidad muy especiales en su transitar la Eutonía. También se presenta el kinesiólogo eutonista Nicolás Polenta, contagiando su empuje para diseminar la Eutonía en el ámbito de la salud y la educación.



El Gran Van Gogh, (2013), escultura de Bruno Catalano.

El *Mimo al alma* habitual esta vez nos lo regala Víctor Hugo con el poema *Te deseo*.

En el cierre, los invito a contar SUS HISTORIAS DE AMOR, para el próximo encuentro, en febrero...

*Leticia Aldax*

Editora



Gerda Alexander con Otto y Charlotte Blensdorf, en Vedbæk (Dinamarca)

Gerda Alexander llegó a Dinamarca en 1929 con Otto Blensdorf y su hija Charlotte. Allí, Gerda, que acababa de terminar sus estudios de Rítmica, tuvo la oportunidad de trabajar en Vedbæk en la escuela privada Philipsen para niños con capacidades especiales.

Otto, profesor de educación física y maestro de primaria, aporta innovaciones a la educación, integrando lo lúdico, la expresión y lo corporal; él logró incluir la educación rítmica en las escuelas. Gerda y Charlotte trabajaron de cerca con él.

Ellas siguieron siendo amigas durante toda la vida, aun estando lejos: durante la Segunda Guerra Mundial, Charlotte vivía en Estados Unidos y Gerda en Dinamarca. Luego, en Jena, Gerda fue asistente de Charlotte.

La pedagogía de la Nueva Escuela —que se basa en una concepción integral del ser humano y enfatiza en la libertad y autonomía del alumno— fue importante fuente de inspiración tanto para Gerda como para Charlotte: más tarde, cada una estableció su propia escuela, desarrollando y recreando aquellas innovadoras ideas. Charlotte y su esposo Donald MacJannet fundaron la escuela estadounidense MacJannet en las afueras de París. Gerda crea la Eutonía. A lo largo de su vida, ambas organizaron cursos internacionales de verano.

# Contenidos

7

---

## CUERPO Y PSIQUE

Eutonía y Psicología Analítica, un encuentro esencial. La clave junguiana en Gerda.  
Por Leticia Aldax.

11

---

## CUERPO, EMOCIÓN Y LENGUAJE

Desarrollo del Observador. Por Silvina Ramírez.

15

---

## EL TOQUE DE RUTH

Entre Cronos y Kairós. Por Ruth Nejter.

17

---

## EL DESAFÍO DE CONECTAR

Rehabilitación a través de la Eutonía.  
Por Gisela Revelo.

20

---

## EUTONÍA Y DEPORTE

Experiencia en patinaje de velocidad.  
Por Carol Gadalmes.

23

---

## ARTE DESDE EL ALMA

Crear desde la Eutonía: Patricia Alejandra Marcellino.



*Baco con un sátiro*, (1496-1497), escultura en mármol, de Miguel Ángel (1475-1564).

Baco o Dioniso es el dios del éxtasis, la danza y la canción; es también *Lysios*, «el más suelto», «el liberador». Él trae flexibilidad a lo rígido y duro; él nos libera de viejas ataduras; él disuelve viejas cadenas.

# Contenidos

25

---

## VIVENCIAS EN EUTONÍA

Relatos de alumnos de Susana Chiurazzi.

29

---

## CONOCIÉNDONOS

Conversando con eutonistas: Marina Dayan.

31

---

## KINE-EUTONISTAS

Conversando con Nicolás Polenta.

33

---

## UN MIMO AL ALMA

*Te deseo*, de Victor Hugo.

34

---

## BUSCANDO HISTORIAS DE AMOR

Mito de Apolo y Dafne.

¿Cuál es tu historia de amor con la Eutonía?



*Dioniso*, escultura en Museo Arqueológico de Atenas. En el mito, Dioniso al nacer es despedazado por los Titanes, Luego Gea o Zeus (según las versiones) recoge sus pedazos y lo reconstruye a partir de su corazón. El tema de la fragmentación y la unidad —que atraviesa este número— aparece en diferentes culturas, como en el mito egipcio de Isis y Osiris.



# Cuerpo y Psique

## EUTONÍA Y PSICOLOGÍA ANALÍTICA, UN ENCUENTRO ESENCIAL

PRESENCIA  
NO CORPO

Eutonía e psicología analí

ESCRIBE LETICIA ALDAX

VIOLETA HEMSY DE GA  
APROXIMACION  
A LA EUTONIA  
CONVERSACIONES  
CON GERDA ALEXANDER



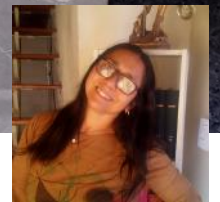
AS Y LENGUAJES CORPORALES

LAS RELACIONES  
ENTRE EL YO  
Y EL INCONSCIENTE

Carl G. Jung

Paidós Psicología Profunda

«Me siento más cerca del enfoque de Jung.» Gerda Alexander



Sabemos que la Eutonía creada por Gerda Alexander es una disciplina holística, de abordaje corporal y cuyas repercusiones trascienden el cuerpo, accediendo a rincones más profundos de ser humano. Trabaja a partir del cuerpo, pero no solo con el cuerpo, sino en busca de la totalidad del ser. Es un abordaje con visión integradora, de la relación cuerpo-mente en los procesos vitales con miras a alcanzar la armonía.

La trama tónica a que se refiere la Eutonía abarca también las manifestaciones en estados emocionales y mentales, es decir que la búsqueda de regulación o fluctuación consciente se da en todas las áreas del cuerpo-mente, en el tono psicofísico y emocional.

Así, la Eutonía concibe una **correspondencia cuerpo-psique**.

Esa misma correspondencia postula Carl Gustav Jung (Suiza, 1875-1964) —médico, psicólogo y ensayista suizo—, en su propio *corpus* teórico y clínico, que en 1913, denominó **Psicología Analítica**.

Su psicología se diferencia del psicoanálisis freudiano por discrepancias conceptuales existentes centradas fundamentalmente en las teorías de la libido y la naturaleza del inconsciente.

Con respecto a su comprensión de la **libido**, Jung sostiene la existencia energía vital de carácter general, no circunscripto a lo sexual, una fuerza neutra y difuminada entre bambalinas, que, sigilosamente, tiñe todas y cada una de las manifestaciones progresivas del escenario de la vida. Y además, amplía el contenido del inconsciente: más allá de los contenidos reprimidos, personales, sosteniendo que en lo más profundo de la psique humana hallaríamos —en forma de símbolos y arquetipos— la información heredada filogenéticamente, fruto de las experiencias universales acaecidas en el transcurso de la evolución del ser humano, que llamó **Inconsciente Colectivo**.

Otro aspecto importante de su psicología es la inclusión de la **dimensión espiritual**.

Hay entre la Eutonía y la psicología de Carl Jung una íntima vinculación y complementariedad, que ya fue pronunciada por Gerda Alexander: «Me siento más cerca del enfoque de Jung».[1]

### **Fundamentos para una integración posible**

Existen vastos fundamentos para una integración posible y mutuamente enriquecedora, entre la Eutonía y la Psicología Analítica, ya nombrada por Gerda Alexander, también conocida por Jung, y continuada por algunos de sus seguidores. Como punto de partida para esa integración, podemos mencionar estas verdaderas piedras angulares, a partir de las que se erigen ambas:

- Concepción holística del ser humano.
- Salir del desarraigo de lo instintivo y lo espiritual.

#### **a- Concepción holística del ser humano**

La Psicología Analítica adhiere a la concepción holística del ser, dentro de la cual también se inscribe la Eutonía, en la que se integran las polaridades cuerpo-alma, y se aúnan todas las dimensiones del hombre, sin que pueda trazarse una línea divisoria tajante entre cuerpo-alma.

En ambas disciplinas, cuerpo es psique, psique es cuerpo, y están en constante correspondencia, comunicación e interconexión, de manera infusa, uno en otro, sin límite preciso.

Gerda Alexander se manifiesta respecto de la concepción del ser humano en Eutonía, como una totalidad, psicofísica, emocional y espiritual. Pero no una dualidad cuerpo-mente, y ni siquiera una entidad tridimensional, cuerpo-mente-espíritu, sino un todo íntegro, una unidad de desarrollo mayor que la suma de sus partes.

El cuerpo físico, entonces, no es solo cáscara del alma, sino que es cuerpo habitado, sentido percibido: corporalidad. Es en el cuerpo donde se dan nuestras vivencias; él guarda emociones, sentimientos, historia, y no solo historia personal, sino colectiva.

#### **b- Salir del desarraigo de lo instintivo y lo espiritual**

Gerda Alexander y Carl Jung han bregado por la misma necesidad de integración de nuestra unidad psicosomática para acabar con el doble desarraigo de lo instintivo y de lo espiritual que, para ellos, es la causa de muchos males del ser humano, individuales y sociales. Oponer materia y espíritu conlleva a un estado de división, de escisión,



Carl Gustav Jung —fundador de la Psicología Analítica— nació en Suiza (Kesswil) el 26 de julio de 1875, y falleció en el mismo país el 6 de junio de 1961 (en Küsnacht).

de contradicción insoportable. Es necesario reconciliarnos con el misterio que hace del alma el aspecto interior de la vida del cuerpo, y del cuerpo la revelación externa de la vida del alma. El camino que Gerda Alexander propone con la Eutonía va en el mismo norte que la propuesta junguiana: es un camino que lleva a ese estado de estar despierto a la doble realidad, cuerpo y alma, en el vínculo con uno mismo, y en el vínculo con los otros y el entorno. Más que un método en el sentido vulgar de la palabra, la Eutonía consiste en una nueva actitud ante los seres y ante la vida misma.[2]

«La Eutonía de Gerda Alexander y la Psicología Analítica de Carl Jung, conjuntamente, vienen a traer aires nuevos y alivio sustancial al ser humano: hallaremos en ambos abordajes una vía de enraizamiento a la realidad psicosomática y descubriremos una auténtica complementariedad entre ellas, profunda y necesaria.»[3]

[1] HEMSY de Gainza, V. (1991), *Conversaciones con Gerda Alexander*, Buenos Aires: Paidós, p. 133.

[2] Cfr. Alexander, Gerda, (1991), *La Eutonía, un camino hacia la experiencia total del cuerpo*, México: Paidós, p. 106.

[3] Gaumond, M. y ALDAX, L., (2019). *Del cuerpo al alma*, Buenos Aires: Prosa Ediciones pp. 164-165.



**«Seamos o no conscientes, nuestro cuerpo aquí y ahora representa cada paso del desarrollo de la humanidad desde el comienzo de la evolución, así como nuestra historia personal desde la concepción a través del período prenatal, nuestra naturaleza inconsciente y consciente, incluyendo también todas las posibilidades de desarrollo de la humanidad.»**

Hemsey de Gainza, V., (1991), *Conversaciones con Gerda Alexander*, Buenos Aires: Paidós, pp. 131-132.

## LA CLAVE JUNGUIANA EN GERDA

La práctica misma de la Eutonía, sus principios y pedagogía, connotan reminiscencias junguianas a quienes están familiarizados con la obra del psiquiatra suizo. Gerda Alexander incluso solía sugerir su lectura. El ensamble innegable es transparente en varios fragmentos que nos han llegado a través de las conversaciones sostenidas con Violeta Hemsey de Gainza, como en el párrafo transcrito arriba.

Sus palabras traen luz a la integración y en ellas subyace la teoría junguiana:

1) Por un lado, en cuanto al paralelismo entre complejidad corporal e inconsciente psíquico, en el sentido de la existencia de un estrato más profundo, no asequible fácilmente, sino que requiere para ser traído a la conciencia, de un trabajo sobre sí, a través del análisis o de la práctica eutónica.

2) De sus palabras, también se desprende que coincide con Jung, en la composición dual del inconsciente: a) los contenidos personales desde la concepción en el seno materno a través del período prenatal, y b) los contenidos colectivos, ancestrales, compartidos por toda la humanidad como especie, cuya estructura son los arquetipos —predisposiciones universales para percibir, actuar, o pensar de una cierta manera—, que se hacen presentes dondequiera, sin tiempo, en imágenes, mitos y sueños.

3) Por último, en el pasaje de Gerda transcrito, hay otra nota coincidente con la teoría junguiana, en lo referido a las potencialidades del hombre. Hay en ambos una apuesta al futuro, a la evolución del ser humano, a la confianza en el aumento de nivel de conciencia personal y universal, huyendo de toda tendencia mecanicista o reduccionista. Llamamos a estar en el presente, a través del despertar de la conciencia, pero integrando tanto la historia personal, el pasado, como las metas e intenciones.

De ello se deduce que el ser humano en Jung, —a diferencia de la concepción freudiana—, y también en Gerda Alexander, tienda más hacia la creatividad, sea menos pasivo ante los condicionamientos infantiles y/o ambientales. Por tanto, ellos pueden ser considerados más optimistas. Y esto se vincula con las vidas personales de ambos creadores: la Eutonía y la Psicología Analítica son fruto de la experimentación sobre sí mismos, y el modo en que cada uno halló el despliegue vital en medio de las adversidades.



Si te interesa profundizar en la mirada junguiana de la Eutonía:

## Formación en Eutonía Junguiana 2023

Hay entre la Eutonía y la Psicología Analítica de Carl Jung una íntima vinculación y complementariedad, que ya fue esbozada por Gerda Alexander. La presente formación aborda esa integración profunda y necesaria entre ambas.

- Incluye las herramientas teóricas, prácticas y pedagógicas de la Eutonía integrándolas con las bases de la Psicología Analítica junguiana.
- Aporta la mirada junguiana a la práctica de eutonía.

Incluye las clases prácticas y teóricas y envío de material teórico y bibliografía en pdf.

**Especial para trabajadores del movimiento, la salud y el arte. Y para eutonistas que deseen profundizar en la mirada junguiana de la Eutonía.**

**Abierto al público interesado en la temática.**

Se desarrolla con modalidad virtual, de manera sincrónica o en diferido.

Duración: dos trimestres con frecuencia quincenal.

Días y horarios: Dos sábados por mes, de 10 a 13 horas (hora argentina).

Inicio: 22 / 4 / 23.

Se otorga Certificado de Asistencia.

Coordina Leticia Aldax, eutonista, egresada de la Escuela Argentina de Eutonía.

ABierta LA INSCRIPCIÓN

# FORMACIÓN EN EUTONÍA JUNGUIANA 2023

MODALIDAD VIRTUAL

DOS TRIMESTRES  
DOS SÁBADOS POR MES  
DE 10 A 13

Coordina eutonista Leticia Aldax

MÁS INFO:  
+54 9 11-3359-0952  
eutoniajanguiana@gmail.com



Informes e inscripción: Leticia Aldax  
+54 9 11 3359 0952  
eutoniajanguiana@gmail.com

# Cuerpo, emoción y lenguaje

## DESARROLLO DEL OBSERVADOR

**ESCRIBE SILVINA RAMÍREZ**  
Eutonista. Coach Ontológico



**Hoy les propongo hablar del observador, ese observador que somos con relación a nosotros mismos en primer lugar, con la intención de acercarnos a uno de los objetivos primordiales de la Eutonía que es «el desarrollo del observador». En el número anterior iniciamos este tema, profundizando con el desarrollo de la mirada interna. Ahora les propongo profundizar en estos conceptos.**

Para abordar el concepto del observador, lo vamos a definir como **una coherencia entre cuerpo, emoción y lenguaje**. ¿Qué quiero decir con esto?

Iniciaré este escrito recurriendo a la Ontología del lenguaje, tomando palabras de Rafael Echeverría [1] quien define que la Ontología del lenguaje tiene tres postulados básicos, ellos son:

1. Interpretamos a los seres humanos como seres lingüísticos.
2. Interpretamos al lenguaje como generativo.
3. Interpretamos que los seres humanos se crean a sí mismos en el lenguaje y a través de él.

### **1. Interpretamos a los seres humanos como seres lingüísticos.**

El primero y más importante de estos postulados hace referencia a los seres humanos. Postula que **el lenguaje es, por sobre todo, lo que hace de los seres humanos el tipo particular de seres que son. Los seres humanos, planteamos, son seres lingüísticos, seres que viven en el lenguaje. El lenguaje, postulamos, es la clave para comprender los fenómenos humanos.**

Los seres humanos no son solo seres lingüísticos, la existencia humana reconoce tres dominios primarios, pudiéndose derivar cualquier otro dominio de fenómenos humanos de estos tres. Ellos son: el dominio del cuerpo, el dominio de la emocionalidad y el dominio del lenguaje.

La autonomía de estos tres dominios primarios no impide estrechas relaciones de coherencia entre ellos. Ello implica que los fenómenos que tienen lugar, por ejemplo, en el dominio emocional son coherentes con los que podremos detectar a nivel del cuerpo y del lenguaje (lo que se dice o se escucha). Estas relaciones de coherencia habilitan la posibilidad de efectuar «reconstrucciones» de los fenómenos propios de cada dominio a través de cualquiera de los otros dos.

Si reconocemos tres dominios primarios, de los cuales el lenguaje es solo uno, ¿por qué entonces postulamos la prioridad del lenguaje? ¿Por qué sostenemos que lo que nos hace ser como somos, en cuanto seres humanos, es el lenguaje? Por cuanto es precisamente a través del lenguaje que conferimos sentido a nuestra existencia y es también desde el lenguaje que nos es posible reconocer la importancia de dominios existenciales no lingüísticos.

[1] Echeverría, R (2005), *Ontología del Lenguaje*, Chile: LOM ediciones S.A.

Incluso cuando apuntamos a los dominios del cuerpo o la emocionalidad, no podemos sino hacerlo desde el lenguaje como forma de conferir sentido: toda forma de comprensión o de entendimiento pertenece al dominio del lenguaje.

## 2. Interpretamos al lenguaje como generativo

El lenguaje no solo nos permite hablar «sobre» las cosas: el lenguaje hace que sucedan cosas. Este segundo postulado abandona la noción que reduce el lenguaje a un papel pasivo o descriptivo. Sostiene que el lenguaje es generativo. El lenguaje, postulamos, genera ser.

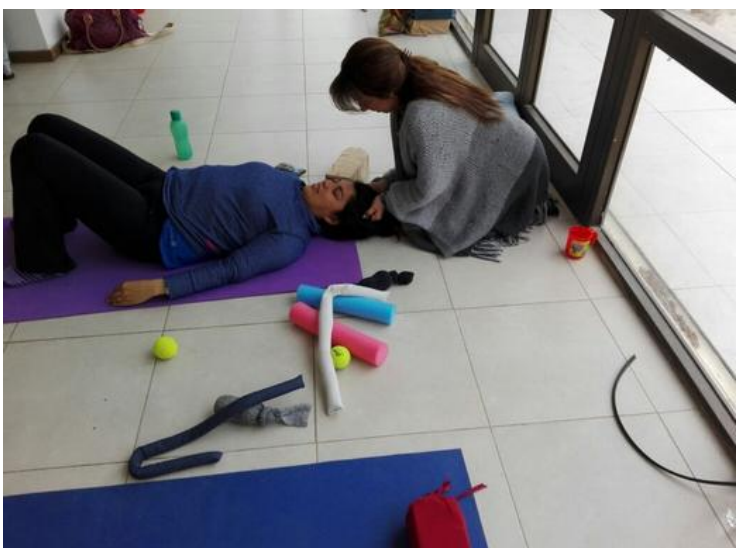
Al postular que el lenguaje es generativo, estamos sosteniendo que el lenguaje es acción. Por ejemplo, al proponerle algo a alguien o al decirle «sí», «no» o «basta» a alguien, intervenimos en el curso de los acontecimientos.

Al sostener que el lenguaje es acción, estamos señalando que el lenguaje crea realidades

## 3. Interpretamos que los seres humanos se crean a sí mismos en el lenguaje y a través de él.

La Ontología del lenguaje sostiene que la vida es el espacio en el que los individuos se inventan a sí mismos.

Sujetos a condicionamientos biológicos y naturales, históricos y sociales, los individuos nacen dotados de la posibilidad de participar activamente en el diseño de su propia forma de ser. El ser humano no es una forma de ser determinada, ni permanente. Es un espacio de posibilidad



«Habilitar el poder observador del otro, en este caso alumno, para descubrirse, sin inducir, ni conducir, habilitando su propia escucha y desarrollo, a partir de intervenir en su coherencia desde el cuerpo.»



Podemos definir al observador como una coherencia entre cuerpo emoción y lenguaje, tomando los conceptos de la Ontología del lenguaje.

hacia su propia creación. Y aquello que lo posibilita es precisamente la capacidad generativa del lenguaje.

Nadie es de una forma de ser determinada, dada e inmutable, que no permita infinitas modificaciones...

Si a estos conceptos le sumamos lo ya escrito en otros números, ¿qué podemos considerar que nos aporta este concepto a la Eutonía, partiendo de esa coherencia que somos como observadores?

Cuando hablamos de coherencia estamos expresando que para una emoción determinada, hay un cuerpo con un tono y disposición determinada y un decir, privado y público, determinado. Entonces a partir de reconocer esta coherencia y la existencia de estos tres dominios, más la espiritualidad que cada uno pueda aportar a ese observador, podemos llegar a la conclusión que si intervengo en cualquiera de esos dominios, el observador cambia, ya que esa coherencia cambia.

Por ejemplo, siguiendo por los conceptos que tomamos de la Ontología de lenguaje y reconocemos los actos lingüísticos, podemos empezar observar qué decimos, cómo lo decimos, qué entidad le damos a lo que decimos, cómo interpretamos lo que decimos, como así también qué dicen, qué entidad le damos a lo que nos dicen, cómo interpretamos lo que nos dicen y sobre todo cómo nos escuchamos y cómo escuchamos, que es lo más importante en este caso, **escuchar**.

Voy a hacer una síntesis apretada para que sea más simple acercarnos a esta interpretación.

Existe un **lenguaje descriptivo**, que es aquel que nos permite describir realidades; lo vemos en los siguientes actos lingüísticos:

Afirmaciones: acto lingüístico a partir del cual nos referimos a hechos, dan cuenta de un mundo que ya existe. Pueden ser verdaderos o falsos.

Juicios: acto lingüístico que se refiere a interpretaciones de quien las emite, pueden ser válidos o inválidos, pueden estar fundamentados o no fundamentados.

Además existe un **lenguaje generativo**, es el que decimos que es capaz de crear realidades; el acto lingüístico es:

Declaraciones: es el acto lingüístico que tiene un poder extraordinario, crear realidades y generar una realidad y futuro diferentes, la validez de esa declaración depende de la autoridad conferida a quien la emite, con el compromiso de actuar en forma consistente con lo declarado. Es el lenguaje que utilizamos para gestionar la posibilidad aunque no sepamos cómo hacerlo. Es la acción lingüística que utilizamos para transformar el mundo, la palabra antecede al mundo.

También forman parte de este lenguaje generativo las promesas, pedidos y ofertas.

Como dijimos más arriba el observador es una coherencia entre tres dominios, cuerpo, emoción y lenguaje, eso lo reafirmamos con los postulados básicos de la Ontología del lenguaje.

Por lo tanto, modificar el observador que estoy siendo, implica intervenir sobre la coherencia desde los diferentes aspectos:

- distinguir y resignificar la estructura de creencias limitantes y el compromiso que manifiesta mi lenguaje;
- distinguir, aceptar y accionar desde diferentes estados de ánimo;
- reconocer y adoptar diferentes disposiciones corporales.

Desde la Eutonía preguntarnos qué cuerpo necesito, con qué tono, con qué adaptabilidad del tono, reconociendo si conscientemente lo puedo modificar y eso qué implica.

Pero todavía más importante juzgo estas distinciones en nuestro rol de docentes, sabiendo del poder del lenguaje, conociendo los actos lingüísticos y sus compromisos sociales, el poder de la escucha, cómo elegir dar las consignas para habilitar el poder observador del otro, en este caso alumno, para descubrirse, elegir quien quiere seguir siendo, qué modificar, sin inducir, ni conducir, habilitando su propia escucha y desarrollo, a partir de intervenir en su coherencia desde el cuerpo.

Silvina Ramírez

Eutonista egresada de la Escuela Argentina de Eutonía (título oficial, 2008).

Coach Ontológico.

Docente del Método Frida Kaplan - Embarazo y Nacimiento Eutónico y del Toque en Contacto con el bebé.

Docente Formadora junto a Frida Kaplan en la formación de docentes de este Método en Buenos Aires y on line. Docente para la formación de docentes en el interior del país y en el exterior. Docente de la materia Psicoprofilaxis Obstétrica en la carrera de Lic. en Obstetricia en la UBA. Docente de la materia Técnicas Kinésicas III en la carrera de Lic. en Kinesiología de la Universidad Favaloro y de la UNRN.

Docente en la formación internacional en Abordaje Trifocal del Trauma TTT y del Diplomado en Acompañamiento Consciente e Integral del Periodo Materno Perinatal.

Dicta clases particulares, grupales e individuales de Eutonía y del Método Frida Kaplan, en su estudio del barrio de Almagro (CABA) y on line.



Contacto Silvina Ramírez  
1158053102 IG @silvina.ramirez1  
silvina.ramirez.eutonia@gmail.com

# Clase de Eutonía virtual con Berta Vishnivetz



**BERTA VISHNIVETZ**  
**CLASE VIRTUAL**  
ABIERTA AL PÚBLICO EN GENERAL

**Sábado 7 de enero**  
**de 11 a 12.30 hs**

Tema de la clase:  
*La conciencia de la columna vertebral.*  
*Su cuidado en el día a día.*

Informes e inscripción:  
**aale.redes@gmail.com**

Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía **A.A.L.E.**

La Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía celebra el inicio de un nuevo año con una clase imperdible a cargo de Berta Vishnivetz.

La clase estará abierta a toda la comunidad interesada en vivenciar la Eutonía de la mano de una de sus referentes más destacadas.

En esta oportunidad, la Dra. Berta Vishnivetz nos invita a la exploración de la columna vertebral como eje y sostén, de manera que cada persona pueda experimentar las herramientas que tiene a disposición para su cuidado en el día a día.

\*\*\*\*\*

La Dra. Vishnivetz, formada en la Escuela de Copenhague -Dinamarca-, es la única Eutonista argentina discípula directa de Gerda Alexander, creadora de la Eutonía. Con ella se formó y finalizó sus estudios en 1974.

Con el aval de Gerda Alexander, la Dra. Vishnivetz fundó y dirigió, entre 1987 y 1998, la 1ª Escuela Argentina y Latinoamericana de Eutonía, en la Ciudad de Buenos Aires. Asimismo, en este período, creó la Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía (AALE), que al día de hoy está cumpliendo 35 años de labor. En 1990, además, fundó la 2ª Escuela de Eutonía, en San Pablo, Brasil.

Desde entonces, acompaña el proceso de todas las Formaciones y el de todas las y los Eutonistas de las escuelas.

**La clase será el sábado 7 de enero de 11 a 12.30 hs a través de la plataforma Zoom.**

**AALE te invita a sumarte a la experiencia, celebrando el encuentro con Berta y los 35 años de la Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía.**

**Para informes e inscripción: aale.redes@gmail.com**



# El toque de Ruth

## ENTRE CRONOS Y KAIRÓS

ESCRIBE RUTH NEJTER

Eutonista. Pedagoga. Terapeuta Corporal.

*La persistencia de la memoria o Relojes blandos, Dalí*



Antes, después, durante, pasado, presente, futuro... ¿definirlo? ¿decirlo? ¿sentirlo? El paso de los días... las agujas del reloj... la salida del sol, el crepúsculo, las estaciones, fechas que nos traen recuerdos...

### EL TIEMPO. REPENSANDO /COMPARTIENDO

Parece que la percepción subjetiva del tiempo es diferente según las situaciones, a través de los días, las semanas que van pasando.

Los acontecimientos que nos atraviesan, también tienen su tiempo, velocidad, un modo de vivirlo personal. Nuestra subjetividad nos va marcando el ritmo y la intensidad de ese tiempo.

Antes, después, durante, pasado, presente, futuro... ¿definirlo? ¿decirlo? ¿sentirlo? El paso de los días... las agujas del reloj... la salida del sol, el crepúsculo, las estaciones, fechas que nos traen recuerdos...

Tiempo de espera... ¿Hasta cuándo? ¿Qué vara usamos? ¿cuándo todo va muy rápido? ¿Cuándo todo se lentifica? ¿Cuándo la ansiedad y la urgencia exigen otra rapidez?

El tiempo no pasa igual en cuarentena que fuera de ella...

Tiempo y sus variables...

Cuántas veces dijimos «no tengo tiempo para...»

Cuántas veces anhelamos un tiempo sin tiempo... Un tiempo no marcado por la turbulencia de lo cotidiano. Hay días «interminables» y años que pasan «volando...»

¿Cómo se representa el tiempo en cada uno?

### TIEMPO

Un antes, un después, un futuro... un modo de vivirlo personal.

Este evento *pandencial*... marcará un orden secuencial... un ANTES DE... UN DESPUÉS DE... ¿Será así?

El tiempo en los tiempos de pandemia... y el intento de volver a estar en presencia con el cuerpo tridimensional y no plano como lo muestra la pantalla.

¿Qué nos hizo sentir este MUNDIAL en su último partido? Me parecía que los minutos no pasaban... y... hasta que el referí no toca el silbato, el partido no finaliza.

Un tiempo de espera que a cada cual le va generando distintas sensaciones que, sin dudas se manifiestan en la corporalidad. Y finalmente, según la subjetividad. Así cada uno lo fue viviendo... ¿Qué sentimos como argentinos? ¿Qué habrán sentido los franceses?

Siempre en una competencia alguien gana, alguien pierde, alguien iguala...

También los cuerpos de los jugadores de este mundial en el último partido han mostrado su tono y su energía. Los del equipo argentino activos, con tono, ágiles, expresiones felices y una dinámica global que evidenciaba el triunfo.



La expresión emocional y sus manifestaciones corpóreas.

¿Qué me llamo la atención del mensaje corporal de los jugadores franceses? Cabezas gachas... como diría Gerda Alexander: «perdiendo la conciencia del occipital» y como diría el tango: «con la frente marchita» y la mirada hacia el piso... Cuerpos pesados y baja energía...

Nada más contundente que la expresión emocional y sus manifestaciones corpóreas.



Triunfo y derrota, corporalidad y emociones: distintas expresiones de los jugadores argentinos y franceses luego de la final del Mundial de Qatar 2022.

## REFERENCIAS AL USO DEL TIEMPO:

- Dame tiempo,
- Aguantame.
- Bancame.
- El tiempo pasa volando.
- Date tu tiempo.
- No tengo tiempo ni para respirar.
- Tiempo de espera.
- Voy volando...
- Tiempo suplementario (en el deporte) —QUE TAN PRESENTE ESTUVO EN EL MUNDIAL—.
- Hay quienes ganan tiempo, ¿otros pierden tiempo?
- Hacer tiempo...

Esta experiencia será POR UN TIEMPO... aún no podemos, no sabemos... cuánto ni cómo. Es bueno saber qué nos pasa en nuestro reloj biológico, en nuestros pulsos tónico-emocionales.

DICE EL OSITO DE MARÍA ELENA WALSH

«QUIERO TIEMPO, PERO TIEMPO NO APURADO

¡TIEMPO DE JUGAR QUE ES EL MEJOR!

POR FAVOR, ME LO DA SUELTO Y NO ENJAULADO,  
ADENTRO DE UN DESPERTADOR.»

RUTH NEJTER

Acompañando tiempos mundialistas... acompañando un fin de año que tuvo tiempos apresurados que han pasado a un ritmo acelerado y otros, con esa pausa que permite degustar cada instante, para «darle el tiempo a cada vivencia». Acompasando, a su vez, un nuevo inicio.



Contacto:  
Ruth Nejter  
contactoeutonia@gmail.com  
Facebook: Eutonia Ruth Nejter



# El desafío de conectar

## REHABILITACIÓN A TRAVÉS DE LA EUTONÍA

### ESCRIBE GISELA REVELO

Licenciada en Kinesiología y Fisiatría.  
Eutonista de la formación de la AAK.



**Mi nombre es Gisela R. Revelo, soy Licenciada en Kinesiología y Fisioterapia. Me desempeño desde hace dieciséis años en el área de rehabilitación kinésica traumatológica. Actualmente realizo mi actividad laboral en un centro médico dedicado a la atención integral de pacientes, en CABA.**

**Durante el transcurso del año 2022 realicé la formación de Posgrado en Eutonía Terapéutica – Método de Gerda Alexander – dictada desde la Asociación Argentina de Kinesiología (AAK).**

**En el siguiente artículo comparto una experiencia de trabajo desde la Eutonía con un paciente que es derivado a rehabilitación kinésica luego de presentar un accidente y posterior atención médica. Desarrollé el tratamiento basándome en los Principios Eutónicos de Piel, Principio Óseo, Transporte y *Repousser*, Contacto Consciente. Y concientizando estos principios desarrollamos el trabajo de movilidad, fortalecimiento, propiocepción, equilibrio y marcha.**

*Paciente T.G., edad 42 años. De oficio cocinero. Es baterista, practicante de yoga.*

En enero de 2022 sufre quemadura del 70% del cuerpo por exposición al fuego con compromiso en tórax, extremidades superiores e inferiores y abdomen. Fue derivado al centro médico para su atención y tratamiento médico.

Realizó Fisiokinesioterapia en habitación (internación) desde el mes de mayo. A finales de octubre dan el alta de internación y derivan al paciente para realizar Fisiokinesioterapia de manera ambulatoria tres veces por semana en consultorios externos de la institución. Es aquí donde comienza con mi atención terapéutica, a principios de noviembre.

Cuando recibo al paciente, el mismo ingresa con ayuda de andador para caminar, presenta mayor debilidad muscular en miembros inferiores por ser lo más afectado, limitación de movimiento activo de tobillos y de extensión de los dedos de los pies. En miembros superiores presenta zonas quemadas, alternadas con zonas sin lesión. Los miembros inferiores estaban vendados en su totalidad con venda elástica que luego cambiarían por traje. Desde un principio sentí que trabajar con él desde la Eutonía podría marcar una diferencia, y le propuse abordar el tratamiento kinésico desde la Eutonía. Si bien T.G. no tenía conocimiento de ella, aceptó, interesado y dispuesto.

Comenzamos la primera sesión de fisiokinesioterapia con toques eutónicos. El primer abordaje fue utilizando un toque de sostén alejado de las zonas dolorosas (en pies) para luego ir llegando con el toque de permeación a las zonas dolorosas como la región lumbar y dorsal. Luego trabajamos el contacto consciente de esas mismas zonas con un elemento blando, que en este caso consistió en una almohada pequeña. Previo a la colocación de la almohada en la zona álgida, el paciente realizó un trabajo de exploración del elemento con las manos. Se incorporaron al conjunto del tratamiento ejercicios de movilidad activa, isometría, fortalecimiento progresivo, propiocepción, equilibrio y marcha.

La sesión siguiente reporta que los dolores matutinos en las zonas trabajadas se aliviaban con el uso del elemento blando (almohadón) que él se colocaba antes de levantarse de la cama.

Continué el abordaje a través del principio de piel. Le di consignas para hacer un inventario llevando la atención a la piel. Sus reportes eran, mayormente de las diferencias que percibía entre las zonas con lesión y sin ellas: cómo sentía el roce de las vendas y el contacto del aire, cómo era la huella del cuerpo sobre el camastro luego de las consignas. También comentaba que a menudo, la temperatura de sus miembros inferiores era por momentos más elevada y por momentos más baja, y que luego de trabajar desde el principio de piel, se igualaba con la del resto del cuerpo. Las zonas dolorosas de columna ya habían aliviado por completo, se despertaba por las mañanas sin presentar dolor. Igualmente continuaba la práctica de contacto con elementos blandos (almohadas o toallas), ya que le producía bienestar.

Profundizando el contacto, las consignas de inventario incorporaban frote suave del cuerpo con las manos con motivo de despertar la piel.

Comenzaba a moverse desde la piel optimizando los movimientos y realizando menor gasto de energía.

Como terapeuta, observaba que T.G. comenzaba a tener mayor control de sus miembros inferiores, mayor coordinación.

Poco a poco fui incorporando el principio óseo en los inventarios a través de la percusión de los huesos utilizando un palito de madera. El paciente relataba que en su casa repetía la actividad utilizando las baquetas de percusionista (su instrumento).



Eutonía, un proceso de transformación, desde el cuerpo hacia la totalidad de la persona: «Ya no soy el mismo; tengo otro tipo de visión de mi cuerpo»

Luego de estos recorridos por los huesos, refería sensación de activación, de mayor presencia de las extremidades.

Fue logrando la marcha en paralelas sin necesidad de sostenerse con las manos de los pasamanos. Realizaba esa práctica y ejercicios concientizando el apoyo de los huesos del pie en el piso, desde los principios eutónicos.

En las sesiones siguientes incorporé al trabajo general el principio de transporte y *repousser* a través de ejercicios sentado, y de transición a bipedestación. Luego de comenzar a trabajar este principio, fue capaz de pararse sin necesidad de agarrarse del andador y se sentía con mayor seguridad para dar pasos sin asistencia de marcha. En su casa comenzaba a practicar movimientos relacionados a la práctica del instrumento (batería).

Al día de hoy, luego de poco más de un mes de trabajo en consultorio el paciente llega a la sesión deambulando libremente, sin necesidad de utilizar el andador. Su marcha es segura, se mueve fácilmente, diría, eutónicamente. Le hice unas preguntas a modo de reporte que comparto con ustedes:

**- Vos no conocías la Eutonía... tenías conocimiento de yoga, pero nunca habías experimentado la Eutonía.**

- No. Es otra visión, otra metodología a nivel de recuperación.

**- ¿Qué significó para vos el trabajo a través de la Eutonía en tu recuperación?**

- Estar más consciente de mi cuerpo. Eso no lo había explorado. Como percusionista uno tiene que trabajar la mecánica y estar consciente del cuerpo, pero cuando uno pasa por la experiencia de un accidente, la conciencia tiene

que ser mayor porque hay cosas que cuando uno está bien no se da cuenta.

- **Esa conciencia de la que me hablás ¿qué sentís que te permitió hacer?**

- Inicialmente en miembros inferiores como volver a recuperar parte de la movilidad, me ha ayudado a tener una recuperación más rápida.

- **Fuera de cuando hacés los ejercicios ¿notás que te acompaña esa conciencia de la piel, los huesos que hemos trabajado?**

- Sí, claro, porque cuando yo camino, por ejemplo, cuando salgo en las noches a dar la vuelta manzana, yo camino con la conciencia del caminar, de cada movimiento, no me apuro y trato de tener pasos estables.

- **¿Cómo es caminar con la conciencia de caminar?**

- Es muy diferente porque es como que estas controlando cada partecita de tu cuerpo, lo que tú quieres controlar lo controlas, no es fácil porque tienes que concentrarte y olvidarte del exterior.

- **Y ahora que estas caminando ya sin asistencia, sabiendo que empezaste con andador, ¿cómo notás que es el caminar para vos?**

- Más fácil, cada vez es más fluido, más estable, más continuo.

- **¿Te cuesta o sentís que gastas menos energía?**

- No me cuesta. De hecho, puedo decir que un mes atrás, esa primera caminata de la cama al baño era con el andador.

- **¿En algún momento te sentiste integrado en cuerpo, mente, emoción?**

- Ese proceso lo estoy pasando ahorita. Ya estoy como más consciente de los movimientos. Hay gente que me dice: «vas a ver que vas a volver a ser el mismo de antes». No, eso no va a suceder porque la visión de cómo se ven las cosas cambia. Pero tal vez camine mejor de lo que caminaba, tal vez corra mejor de lo que corría porque tengo más conciencia de cada movimiento ahora, más conocimiento en cuanto a la función de la piel, de los huesos. En los ejercicios de concentración (inventario) tú empiezas a estar consciente de cada centímetro del cuerpo. El 90% de la gente común no lo conoce. Por eso digo: «no, no sería el mismo porque ya tengo otro tipo de visión de mi cuerpo».

- **Al abordar la rehabilitación desde estos principios eutónicos, ¿qué diferencia implicó para vos?**

- Total. Anteriormente (en la rehabilitación realizada en internación) me trabajaban a nivel de los huesos: «mueve la rodilla hacia adelante, inclina el cuerpo»; era analítico. Entonces al llegar acá, todo se convirtió en más fluido, en un proceso más fluido y menos fuerte para mi cuerpo porque obviamente tengo la piel delicada. Es como que eso que aprendí me sigue sirviendo, pero ahora vamos a la piel y a los músculos, entonces ya es como menos esfuerzo y más resultado.

- **Entonces ahora con todo lo que estuvimos haciendo ¿tenés una idea de lo que es Eutonía?**

- Es como tener conciencia interna de lo que es tu cuerpo y cómo funciona cada partecita, por ejemplo, el sistema tegumentario, cómo se mueve la piel, los músculos. Tuve momentos muy graves. La evolución que he tenido con el equipo de trabajo es increíble.

Destaco la siguiente frase: **«no sería el mismo porque ya tengo otro tipo de visión de mi cuerpo».**

¡Qué grande es la enseñanza cuando nos dejamos atravesar por la experiencia!

Aprovecho este espacio y agradezco profundamente a todos los profesores que me acompañaron en este hermoso camino de conocer la Eutonía.

Un placer para mí atenderte y ser tu kinesióloga en esta experiencia, querido paciente.

Abrazo eutónico.

Gisela R. Revelo

Licenciada en Kinesiología y Fisioterapia UNC.  
M.N 15488.

Eutonista de la formación de Postgrado en Eutonía Terapéutica – Método de Gerda Alexander – dictada desde la Asociación Argentina de Kinesiología (AAK).



Posgrado «Eutonía terapéutica. Formación en el Método Gerda Alexander para Kinesiólogos», de la Asociación Argentina de Kinesiología (AAK) avalado por el Ministerio de Salud de la Nación.

Instagram @eutoniakinesicaar

# Eutonía y deporte

## EXPERIENCIA EN PATINAJE DE VELOCIDAD



ESCRIBE CAROL GALDAMES

Eutonista. AALE. Corredora de patinaje de velocidad.

**«La observación de mis compañeros y el vivenciar que la práctica de la eutonía me permitía entrenar desde el conocimiento de mi cuerpo, en vez de hacerlo desde la repetición mecánica del movimiento, con resultados más rápidos y satisfactorios, me motivaron a realizar una investigación sobre el aporte de la eutonía en el patinaje de velocidad.»**

En mis entrenamientos de patinaje de velocidad observé que mis compañeros tenían dificultad para percibir la posición de su propio cuerpo y los movimientos ejecutados al realizar la técnica de patinaje. Nuestro entrenador debía sacarles fotos o filmarlos para que cada uno se vea y se diera cuenta de cómo estaba posicionado su cuerpo y los movimientos que había realizado, los cuales eran diferentes a los que ellos habían expresado haber hecho.

Este hecho relatado y el vivenciar que la práctica de la eutonía me permitía practicar mi deporte desde un conocimiento de mi cuerpo, en vez de hacerlo desde la repetición mecánica del movimiento, lo cual me daba resultados más rápidos y satisfactorios, me motivó a realizar una investigación sobre el aporte de la eutonía en el patinaje de velocidad.

Fue así como convoqué a siete deportistas de mi grupo de entrenamiento de la Ciudad de Buenos Aires de entre 40 y 60 años de edad a participar de un ciclo de trece clases para que vivenciaran los principios de la Eutonía. De estos encuentros surgieron las observaciones directas durante las actividades y las devoluciones espontáneas de los alumnos

que, junto a las encuestas realizadas a los alumnos y la entrevista realizada al entrenador del equipo al finalizar el ciclo, sirvieron para la recolección de los datos.

**El trabajo de investigación confirmó que la práctica de la Eutonía contribuye al aprendizaje del patinaje de velocidad a través de una mejora en la postura del patinador, en la aplicación de la técnica de patinaje y en el logro de un mayor contacto con el patín.**

La práctica de la Eutonía posibilitó que los alumnos hicieran contacto con sí mismos, tomaran consciencia del propio cuerpo y de los movimientos realizados al aplicar la técnica de patinaje de velocidad, mejorando así la postura y la técnica y el contacto con el patín. A su vez, permitió que liberen tensiones profundas, regulen su tono y consigan un movimiento más liviano y fluido permitiendo la ejecución de movimientos con menor esfuerzo aportando así a una técnica del patinaje más eficiente con menor uso muscular.

El desarrollo de la consciencia corporal les permitió darse cuenta de los errores que cometían al realizar la postura y la técnica de patinaje y poder autocorregirse.



El incremento en la consciencia de la estructura ósea y la vivencia del *Repousser* y el Transporte permitió a los patinadores desarrollar un mejor apoyo de los pies, mayor equilibrio y firmeza, así como una postura más alineada y un cuerpo más consciente e integrado.

Se lograron también mejoras en la postura respecto de la flexión de rodillas, la alineación de la columna y la posición del torso y de la cabeza. Se mejoró la técnica respecto de los apoyos y los recobros, que son dos fases del patinaje de velocidad donde la pierna luego de estirarse para realizar el empuje se levanta para volver al centro del cuerpo y apoyarse para comenzar el deslizamiento.

El Contacto Consciente con ellos mismos y con el patín les permitió mejorar el lugar de apoyo del pie en el patín y sentir al patín como una extensión del cuerpo permitiendo un patinar más armónico y con mayor seguridad.

Además, surgieron otros aportes tales como un nuevo lenguaje para comunicarse en los entrenamientos, con conocimiento y percepción del cuerpo.

Las siguientes han sido algunas de las devoluciones de los alumnos al final de las clases:

«Me doy cuenta que me falta estabilidad en los pies: sentí mucha diferencia antes y después del ejercicio».

«Descubrí algo del paso patín, siempre el movimiento lo sacaba desde el trocánter, ahora al concentrarme en los coxales no rotaba el cuerpo y lograba no inclinar el torso que es mi error al hacer el paso patín».



«Como Eutonista y patinadora de velocidad, me motiva que los deportistas mejoren su rendimiento con bienestar.» Carol Gadalmes.

«El hacer el *Repousser* me permitía alinear la columna y bajar los hombros. Tomé consciencia que al patinar tengo la cabeza hacia abajo y la espalda hacia adelante que está mal. Hice las tres posiciones más erguido. El paso patín lo hice con el cuerpo menos contracturado».

«Percibí que mis rodillas se tienden a juntar, en el paso patín me sirve el *Repousser* para que no se me tuerza el pie. El movimiento de la pelvis me dio más estabilidad».

«Percibí el volumen, los apoyos de los pies. Noté la columna alineada con la cabeza. Me gusta la postura que adopté. Tomé consciencia del apoyo de talones».

«Terminé relajado, en el paso patín iba muy suelto, no me tensionaba».

Al finalizar el ciclo de doce clases realicé una entrevista al entrenador del equipo de patinaje RVC quien también participó de las clases de Eutonía. En esta entrevista el entrenador explica lo que observó en los entrenamientos en cada uno de los alumnos luego de que participaron de las clases de Eutonía.

En primer lugar, él notó una mejora en los alumnos que hicieron Eutonía y describe que esta práctica contribuyó a que se conectaran con su propio cuerpo, dado que algunos alumnos solían estar alejados de la percepción del mismo. En relación a esto, comentó: «La Eutonía los hizo conectarse con su cuerpo. Los que hicieron Eutonía claramente se nota que hicieron Eutonía. Hoy por hoy son los que más avanzaron».



Contacto Consciente con el patín, esencial para sentir al patín como una extensión del cuerpo permitiendo un patinar más armónico y con mayor seguridad.

En segundo lugar, expresó que «la postura de la cabeza todos la corrigieron». Esto puede entenderse considerando que la consciencia de los huesos del cuerpo permite una mejora en la alineación del mismo.

En tercer lugar, él habló de «un fluir» que fue logrado al soltar las tensiones del cuerpo y regular el tono: «Fue un despertar de la percepción del cuerpo. Todos fluyen mucho más».

En cuarto lugar, el entrenador observó una conexión que fue lograda al estar presentes en el propio cuerpo y en la experiencia a través de este: «A mí me dio una herramienta más para lograr que el alumno conecte y me ayudó a mí para conectarme yo porque cuando yo explico algo lo voy vivenciando».

Por último, el entrenador expresó haber notado mayor integración cuerpo-mente en los alumnos. En relación a esto ejemplificó: «PS conectó la cabeza con el cuerpo», «SR hizo un avance terrible. Su cuerpo era una cosa y su cabeza era otra».

**Gerda Alexander expresó: «Para su desarrollo, nuestra consciencia tiene necesidad de nutrirse de un mar inmenso. Si con mi trabajo, puedo contribuir a ello, sólo con una gota de agua, estaré satisfecha». De esta misma forma, estoy satisfecha, agradecida y feliz de este aporte que la Eutonía, como gota de agua en el mar inmenso, hace al aprendizaje del patinaje de velocidad.**

**Carol Gadalmes**

### **Carol Gadalmes**

Guío a deportistas a través de prácticas de Eutonía a desarrollar la conciencia de su propio cuerpo y a regular el tono neuromuscular para ejecutar la técnica deportiva de forma liviana y fluida.

Como eutonista y patinadora de velocidad y tras haber realizado mi tesina sobre el aporte de la eutonía en el patinaje de velocidad, me motiva que los deportistas mejoren su rendimiento con bienestar.

Contacto:

[jgcarol@gmail.com](mailto:jgcarol@gmail.com)

+54911 6305 5201

# Arte desde el alma

## Crear desde la Eutonía

### PATRICIA ALEJANDRA MARCELLINO

Ella es Patricia Alejandra Marcellino. Es artista plástica, profesora de Artes Visuales y Yoga. Vive rodeada de naturaleza, en Tanti, provincia de Córdoba.

En su juventud había tomado contacto con la Eutonía. Luego, la Eutonía la acompañó en momentos esenciales de su vida para reconstruirse... En la pandemia rescató aquella práctica a través de clases y talleres virtuales, lo cual fue su puente a la conexión íntima, honda. Desde ese lugar tan sagrado, emergió con más vigor su arte y su creatividad. Brotó con nitidez aquello que ya latía internamente, surgió lo simbólico en sus obras, que conmueven porque tocan algo común en cada uno de nosotros...



Exposición *Diferentes Momentos*, en el Centro de Convenciones de la Municipalidad de Villa Carlos Paz, septiembre 2022.

De esta manera, ella misma lo relata:

«En el año 2020 gracias a la pandemia —sí, sí, ¡gracias a la pandemia!— pude lograr cosas increíbles: pintar, tomar cursos, talleres, conocerme, entenderme. Y fue en esa búsqueda y con ese amor por todo lo que hago, que comencé a tomar talleres con Leticia Aldax. Esto me permitió plasmar lo que se siente del cuerpo al alma, en obras de arte... Volcar ese descubrir de nuestro cuerpo y su imagen interna profunda, ir un poquito más allá de lo que sentimos... fue gracias a la Eutonía.»

Y cuando fluye el encuentro con uno mismo, aparece el encuentro con el otro, y las ganas de compartir. Así, esta artista, por vez primera se atrevió a mostrar la intimidad de su arte... Coraje, valentía. Y la certeza de que lo auténtico es incuestionable.



*Explorando* (2021), técnica mixta, 75 cm x 110cm. Emerge durante un ciclo de Eutonía y cadenas miofasciales.

---

## Crear desde la Eutonía

«Por ese contacto con nosotros mismos y por ir descubriendo un poco más, este año por primera vez logré exponer veintiocho trabajos, obras de arte, telas, cuadros, muy personales muy íntimas, que si no fuera por la Eutonía no lo hubiera podido lograr.»

Una vez que nos atrevemos a mostrarnos con esa autenticidad, ocurre la maravilla de las resonancias en los otros... Esa es la magia: la obra se completa con esos ecos impensados. Es lo que sintió la autora en la exposición:

«*Universo Íntimo* (una de las obras expuestas) cumplía un año de su creación, en un momento muy crítico de mi vida. Al iniciar con la Eutonía, un camino hacia lo interior, a lo más íntimo, con respeto y amorocidad, me animé a mostrar todos mis trabajos, muy personales... Y pude atravesar el pudor de dejar expuesto lo más íntimo de nosotras.»



*Libertad* (2021), Técnica Mixta, 50 cm x 50 cm. Surge luego de una serie de clases de Movimiento eutónico circular, rodar, rolar y girar.



*Universo Íntimo* (2021), la obra que sorprende. Técnica Acrílico, 50 x 50 cm. Plasmada en el transcurso de un ciclo de *Eutonía y suelo pélvico*.

«Y la verdad, la vida me sorprendió: *Universo Íntimo* sorprendió a todas las mujeres, en especial a las adolescentes. Fue como la manifestación del anhelo de ser escuchadas, respetadas, amadas. Primero tenemos que amarnos a nosotras mismas, y mucho, desde lo más íntimo. Estoy feliz y agradecida a todas las que se sintieron identificadas, sorprendidas, atraídas por la obra...y también, me gratifica ser, quizás, inspiración para otras.»

Lo sincero, lo que surge de esa intimidad, solo es recibido con respeto y alegría... Así fue recibido, en Villa Carlos Paz, el arte de Alejandra Patricia Marcellino.... Porque, sabemos: «el amor que recibes es igual al que da».

¡GRACIAS, ALE!

Contacto:  
Facebook: Patricia Marcellino  
Ig: @Profemarcellino



# Vivencias en Eutonía

A raíz del acercamiento entre colegas que despertó *Eutonía con Alas*, conversé con Susana Chiurazzi y por su iniciativa surge esta Sección, que abre la posibilidad de compartir sentires y procesos de nuestros alumnos, que es la motivación más bella y el impulso más férreo para seguir sembrando *Eutonía*.

Aquí compartimos esas resonancias de algunos alumnos de Susana, desde Saladillo, provincia de Buenos Aires.



«Desde la observación lenta hacia mi interior voy mejorando mi estado mental y físico, mis articulaciones se han favorecido. Lo más importante: me he encontrado conmigo para mejor. ¡Trabajar mis emociones desde lo aprendido y aprehendido! ¡Gracias por tanto Su! Por tus enseñanzas y acompañamiento desde la paciencia y el amor.» **Nora Angelani.**

«Mi relación con la Eutonía fue porque tenía que hacer algo... Me aconsejaron esto y probé. Me costó "engancharme" pero con insistencia, idas y venidas con la concentración, uso adecuado de los elementos, establecí una relación entre el suelo y el cuerpo y de esta

manera logré sentirme cómoda y disipar tensiones seguramente.» **Elsa Gurbista.**

«La Eutonía es una experiencia maravillosa; la hago hace dieciséis años. Me ha enseñado a conocer mi cuerpo y a comprender como hacer para aplacar mis dolores. Gracias a ella no tomo ningún calmante. Tengo hernias de disco, escoliosis, picos de loro, artrosis. En cada clase descubro algo nuevo, me renuevo y aunque trabaje una zona del cuerpo la siento en la totalidad del mismo al terminar. Gracias Susana por tus enseñanzas y la forma ordenada y completa de organizar tus clases.» **Beatriz Silvestre.**

«La Eutonía me ha permitido observar y así llegar a conocer todo mi cuerpo. Esto conlleva a que prestamos atención a nuestras dolencias y de esta forma sabemos, aunque en no todos los casos, abordar lo que nos está afectando. Nuestras clases fueron siempre presenciales, pero en pandemia optamos por las virtuales. Me gusta muchísimo más, porque, creo las devoluciones son mucho más escuchadas y de tal forma el intercambio es más rico. Agradezco a Beatriz que me invito hace once años a hacer Eutonía, y más a Susana, nuestra Eutonista, que siempre nos asombra con sus innovaciones y cambios. Mil, mil, mil gracias Susana.» **Susana Mañana.**

«La Eutonía a lo largo de este año, en el cual pese a los cambios, continué realizándolo en forma virtual, me ha permitido interiorizar conscientemente los límites que tiene mi cuerpo y también que menos, es más. Que, en cada encuentro, aunque trabaje el cuello relajo todo mi cuerpo y mi mente y ello me da más energía para enfrentar lo no tan cotidiano de la vida. Que me ha hecho llegar a puntos de relajación consciente que descansan mi físico, mi mente y mis emociones. ¡También me ha generado un grupo hermoso y un vínculo con vos Susana que trasciende los encuentros y agradezco tanto!!!» **Fernanda Ardiles.**



Clases presenciales donde se trabajan todos los principios integrados, abordando alguna zona del cuerpo en particular.

«Mi conclusión sobre el año transcurrido es que a pesar de los altibajos que ha tenido mi concurrencia a las clases; reitero lo que he dicho siempre: que me resultan muy efectivas para mi cuerpo y para mi espíritu. Es muy agradable el clima que allí se crea y eso evidentemente se transforma en beneficio para todas. ¡¡¡Muy grato todo!!!» **Aurora Gómez.**



«La palabra del eutonista va suavemente abriendo puertas que —en mi caso— no imaginé tener. En varias ocasiones, esas puertas condujeron a pasadizos secretos, instalados en otro tiempo lejano, y también a grandes espacios luminosos, frescos y perfumados.» Ana Miura

«¿EUTONÍA Para Mí...?»

Me hizo detener en el tiempo para observarme desde el interior de mi Ser.

Mi cuerpo todo, pero visto desde adentro.

Movilizar emociones, sentimientos, junto a dolores y malestares físicos.

Me dio la posibilidad de realizar movimientos sutiles, armoniosos, disociados, contemplando el compromiso a distancia del resto del cuerpo.

Paso a paso voy sintiendo, despertando y entendiendo, que no importa la edad, ni el estado físico ... Siempre se puede "ir más allá".

Con "micromovimientos" se evidencia la conexión cuerpo-mente-alma-sentimientos-dolores-emociones.

Quien guía transmite paz, serenidad y logra relajarnos, organizarnos, encontrar el equilibrio.

EUTONIA es una CAJA de SORPRESAS que desborda de tesoros. Eutonía es ♥♥SENTIRME♥♥

Abrazo.» **Delia Lambert.**

«Eutonia, para mí significaba, movimientos articulares, musculares... He aquí, que en los años de pandemia, encontré más comunicación, con Susanita, mis compañeras, intercambiamos vivencias. Para mí era como un bálsamo, entre tantas cosas que pasaban. Mi mayor desafío fue éste año: muy complicada de salud y en las noches con insomnio, ahí estaba (Susanita) Eutonía, que me ayudaba a afrontar otro día!;!;! Gracias Susanita por tanto amor y tiempo gastado en mí ♥♥♥.» **Ana Censi.**

«¡La Eutonía llega a mí, el año pasado en forma virtual y llego para quedarse! A pesar que no es mucho el tiempo que practico la Eutonía, es interesante ver cómo cambio mi cuerpo! ¡Suelo hacer deporte y muchas veces me encuentro observando cómo se mueven mis miembros y mi cuerpo en general! ¡Lo realizo con muchísima libertad y sin esfuerzo! Pasa lo mismo en el trabajo o en las actividades de la vida diaria. En general soy una persona bastante rígida y con acortamientos musculares importantes. Con la Eutonía estoy aprendiendo a soltar las tensiones y voy logrando lentamente a estar más estirada ¡Es Maravilloso y sorprendente el cambio que estoy logrando! ¡Estoy eternamente agradecida a Susana por guiarme en este fantástico camino! ♥♥♥.» **Mariana López.**

«“No busquemos sólo en la parte superior e inferior del cuerpo... sentimos en la lateralidad”, dijo Susana Chiurazzi. Con el registro de ese recorrido aún en mi cuerpo, después de haber sentido cómo el peso había decantado sobre las almohaditas y las pelotas de goma, sentí que sus palabras le revelaban a mi mente el sentido de muchas situaciones en las que, justamente, descuidamos los bordes.

Ingresar en el mundo de la Eutonía es acercarnos al todo. Para ello es importante darnos permiso, soltar, habilitar ese espacio para que la palabra del eutonista, también con su propio tono, vaya suavemente abriendo puertas que —en mi caso— no imaginé tener. En varias ocasiones, esas puertas condujeron a pasadizos secretos, instalados en otro tiempo lejano, y también a grandes espacios luminosos, frescos y perfumados. Todo está en el tono corporal, cual tesoro aguardando ser reconocido.

Conectar la mente con el tono, entrar en diálogo con él, descomprimirlo donde sentimos incomodidad (aunque muchas veces la incomodidad es la señal que marca el buen camino) y activarlo en la quietud es un dominio fascinante que conlleva un aprendizaje infinito.

¡Agradezco haberlo descubierto por intermedio de Susana!»

**Ana Miura.**



Susana Chiurazzi.  
kinesiologa UBA (1989),  
Eutonista Diplomada AALE (2016)  
Posgrado en Eutonia Terapeutica (2021)  
Da clases de Eutonía presenciales y virtuales.  
Saladillo, provincia de Buenos Aires.

Facebook Susana Chiurazzi

# Libro *Del cuerpo al alma*



Al cumplir tres años de su nacimiento, renace *Del cuerpo al alma*, ¡¡¡con su primera reimpresión!!  
La primera parte es una suerte de 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 JUNGUIANAS 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 podés comunicarte:  
Leticia Aldax +54 9 11 3359 0952  
eutoniajanguiana@gmail.com**

# Conociéndonos

**MARINA DAYAN**

## **BUCEAR LA PROFUNDIDAD**

- ¿Cómo te gustaría presentarte?
- Soy *PaulaMarina*, un ser con muchas curiosidades, acompañante de hijos adolescentes en transiciones profundas que me recuerdan día a día que la vida es cambio, evolución, movimiento.
- ¿Cómo llegaste a la eutonía?
- Llegué a la Eutonía sin conocerla. Buscando una profesión que sistematizara lo que me gustaba hacer: explorar la profundidad humana y guiar en procesos terapéuticos y dar clases por un lado y por otro, un osteópata me había recomendado que aprendiera Eutonía para que «aprovechara» la sensibilidad desarrollada que tenía.



Sin muchas vueltas, me decidí y anoté en la formación de la Escuela Argentina de Eutonía, en 2006.

Ya recibida comencé a dar clases y pasaron los años. Y en plena pandemia me encontré con clases gratuitas que brindaba el Instituto Brasileiro de Eutonía, en portugués claro y fue enorme mi sorpresa: me re enamoré de la Eutonía, volví a comenzar y actualmente estoy entrando en el tercer año de la formación.

En aprendizaje continuo me nutro. Siento que es lo que necesito para poder enseñar.

Me reconozco de procesos lentos y recién ahora comprendiendo que priorizar mis tiempos de autotratamiento o terapia conmigo...que sería como tomar una clase de Eutonía conmigo misma es fundamental. Y no fue sencillo que lograra dedicarme esas horas para mí.

Esta nueva formación en el Instituto Brasileiro me ayudó a que estuviera conmigo conscientemente. Que lo valorara.... que me valorara haciendo esa tarea.

- ¿Cómo desplegás su práctica?

- Usualmente doy clases grupales, individuales, virtuales y presenciales, y también organizo talleres integrativos donde confluyen mis otros amores en los cuales también me forme: la antropología, las flores de Bach, la lectura corporal, el masaje. No podría desintegrarme ya que en cada aprendizaje me voy transformando. Disfruto tanto de dar clases de Eutonía como de olvidarme de los títulos y facilitar experiencias de autoconocimiento.

Marina Dayan, eutonista egresada de la Escuela Argentina de Eutonía (2008).

---

## MARINA DAYAN

- ¿Cuál es para vos «el tesoro» de la Eutonía o aquello que considerarás lo más valioso o que más te conmueve de la disciplina?

- Sin duda, el resultado es un tesoro y es lo que más anhelo transmitir a todas las personas que se acercan a mi estudio.

Me siento capaz de entender y conocer lo que me pasa y además tengo herramientas que me permiten regresar al equilibrio cada vez que me pierdo. ¡Guau!, me leo, me escucho y pienso: ojalá fuera capaz de enseñar esa capacidad. Hay otras personas en los caminos que me acompañan: amigas, terapeutas etc. Pero la Eutonía con su pedagogía me brinda la posibilidad de armar y rearmar mi eje, puedo sentir físicamente mi centro. Soy una persona que necesita tocar, sentir, ver, percibir desde el cuerpo e integrar con aspectos más sutiles.



La creatividad, las imágenes poéticas las vivo en relación a la materia. La Eutonía me permite estar justamente ahí.

- Pedí un deseo para la Eutonía.

- Tengo un deseo, especialmente hoy 24 de diciembre para poner en el arbolito navideño: que la Eutonía llegue a las escuelas y acompañe a la mirada que los maestros, maestras profesores en general transmiten sobre el cuerpo y autocuidado a los niños y niñas. Que la Eutonía aparezca en las vidas de las personas cuando son jóvenes: estoy segura que favorecería el respeto por sí mismas y gracias a ello, el respeto por los otros.

PAULA MARINA DAYAN

@eutoniaymovimiento, [www.eutoniaymovimiento.com.ar](http://www.eutoniaymovimiento.com.ar)

[www.eutoniaymovimiento.com.ar](http://www.eutoniaymovimiento.com.ar)



# Kine-eutonistas

**NICOLÁS POLENTA**

## Educar en la autoobservación

– *¿Cómo te gustaría presentarte?*

– Lo primero que me sale decir cuando me preguntan a qué me dedico es kinesiólogo. Calculo que es porque mi camino comenzó en ese punto, cuando vine del interior de la provincia buscando mi futuro. Hoy con el recorrido que llevo y por los lugares donde me nutro, me pienso como un trabajador por la salud consciente, con un abordaje desde el movimiento. Ser el nexo para que las personas se conecten con el movimiento de sus tejidos, porque el cuerpo habla, expresa muchas cosas que nos indican si estamos más cerca de la salud o más cerca de la enfermedad. Con el paso del tiempo creo que el ser humano va perdiendo esa conexión con el cuerpo, desde lo más primitivo hasta con funciones orgánicas que hay que saber leer para poder saber dónde estamos parados. En algún punto es una cuestión de educación, se desplazó el conocimiento del cuerpo y de lo que creemos como salud a un grupo muy reducido de la población. Y enseñanzas básicas, que claramente están enmarcadas en un contexto histórico, se fueron perdiendo con el tiempo.

Al cuerpo hay que mantenerlo en movimiento porque el movimiento siempre es salud. Existe la posibilidad de estar más conscientes de habitar nuestro cuerpo, y cuando nos movemos, con más conciencia de cómo lo hacemos.



Mi trabajo consiste en acompañar a la gente en ese proceso.

– *¿Cómo llegaste a la eutonía?*

– Mi primer contacto fue por medio de las jornadas de estudiantes de la UBA. En los años de estudiante, por diferentes motivos, no tuve la chance de participar de talleres de Eutonía que se brindaban optativos en la carrera, pero llamaban mi atención. Leía en la cartelera cuándo los dictaban, cómo se titulaban...

Luego de un par de años de recibido, un colega amigo con el que trabajaba y siempre charlábamos sobre distintos horizontes kinésicos, me comentó que conocía a alguien que hacía Eutonía, y que me veía con ese perfil.

Pasó el tiempo y algo seguía «flotando» cercano a mí: una paciente me regaló un libro de Hugo Perrone. Lo curioso es que esa persona no sabía muy bien qué era la Eutonía, pero le pareció que el libro me podía interesar. Señales... Así que, al año siguiente, en 2021, tomé el curso de posgrado de Eutonía Terapéutica que dicta la AAK, conocí gente maravillosa y se me abrió un mundo de colores.

Nicolás Polenta y la gran labor de expandir la Eutonía. En la imagen, lo vemos en las jornadas de estudiantes de kinesiología de la UBA, 2022.

«Al cuerpo hay que mantenerlo en movimiento porque el movimiento siempre es salud. Existe la posibilidad de estar más conscientes de habitar nuestro cuerpo, y cuando nos movemos, con más conciencia de cómo lo hacemos.»



## NICOLÁS POLENTA

- *¿Cómo integrás su práctica a la kinesiología?*

- Cuando indico algún ejercicio en el consultorio trato de dar consignas donde el paciente no solamente pueda enfocar con la zona que tiene que trabajar, sino que le permita observar lo que sucede localmente, y en la totalidad de su cuerpo también. Que el registro que tiene de su cuerpo no solo sea ese dolor o síntoma presente en el sector que requiere tratamiento kinésico.

También utilizo los toques eutónicos, sostén, permeación, vibraciones y demás, según la necesidad particular. Los pacientes pueden conectar bien con los toques, así que suelen llevarse tarea para la casa. Noto con alegría que la mayoría de las veces el efecto se consigue, porque con el correr de las sesiones los pacientes se vuelven más observadores de su cuerpo. Ese es el gran objetivo.

- *¿Cuál es para vos el tesoro de la Eutonía o aquello que consideras más valioso o lo que más te conmueve de la disciplina?*

- Lo más maravilloso para mí es la autoobservación, esa capacidad de poder reconocer qué atraviesa nuestro cuerpo. Desde una función orgánica hasta una emoción. Y poder actuar según la necesidad de nuestro cuerpo, escuchar qué nos pide. Yo creo que todas las funciones orgánicas del cuerpo, que creemos «autónomas» y que vienen programadas en nuestro ADN que en parte es cierto, están condicionadas con lo que nos pasa emocionalmente.

El conocer nuestro cuerpo, las estructuras que lo forman, huesos, articulaciones, músculos, órganos, como también saber ubicar en el mismo dónde nos pega la alegría, tristeza o cualquier emoción es la clave para tomar las riendas de nuestra propia salud. Hay una gran falla en la educación y en el acceso a información para gozar de un cuerpo saludable; por eso para mí la autoobservación toma tanto valor, porque es algo a lo que todos podemos acceder, con práctica y sinceridad hacia nosotros mismos.

Recuperar ese diálogo entre conciencia y cuerpo que nos hace dar cuenta que ocupamos un lugar en el espacio, que estamos en constante movimiento y en interacción con todo lo que nos rodea.

- *Pedí un deseo para la Eutonía y la kinesiología.*

- Para la Eutonía deseo expansión, que todas las personas conozcan de su existencia y que se animen a practicarla.

Y entendiéndola como una herramienta de educación, que se pueda implementar en algún programa para las infancias, ya sea en educación formal u otro formato alternativo de educación, desconozco si existe alguna cosa así. Pero enseñarles sobre el cuerpo a los niños y niñas desde la Eutonía me parece maravilloso.

Y el otro deseo sería que cambie el paradigma de salud que rige hoy en día. Correrse del modelo biologicista y multifragmentado. Claro que tienen que cambiar muchas cosas y haber decisión política para que eso suceda, pero tenemos que recordar que no existe población saludable sin suelos, aire y agua libres de contaminación, al menos no con los niveles de agresividad que plantea la actualidad.

- *¡Gracias, Nico!*

### Nicolás Polenta

Lic. en Kinesiología y Fisiatría UBA, M.N. 13.647.

Eutonista de la formación de Posgrado en Eutonía Terapéutica – Método de Gerda Alexander – dictada desde la Asociación Argentina de Kinesiología (AAK).

Trabaja en un Centro Médico, área rehabilitación traumatológica en CABA.



Jornadas de estudiantes de kinesiología de la UBA, 2022

«Con la Eutonía se me abrió un mundo de colores.»



Un mimo al alma... para cada uno en este inicio del 2023

# Te deseo

Victor Hugo

Te deseo primero que ames,  
y que, amando, también seas amado.  
Y que, de no ser así, seas breve en olvidar  
y que después de olvidar, no guardes rencores.  
Deseo, pues, que no sea así, pero, que, si es,  
sepas ser sin desesperar.

Te deseo también que tengas amigos,  
y que, incluso malos e inconsecuentes  
sean valientes y fieles, y que por lo menos  
haya uno en quien confiar sin dudar.

Y porque la vida es así,  
te deseo también que tengas enemigos.  
Ni muchos ni pocos, en la medida exacta,  
para que, algunas veces, te cuestiones  
tus propias certezas. Y que, entre ellos,  
haya por lo menos uno que sea justo,  
para que no te sientas demasiado seguro.

Te deseo además que seas útil,  
más no insustituible.

Y que, en los momentos malos,  
cuando no quede más nada,  
esa utilidad sea suficiente  
para mantenerte en pie.

Igualmente, te deseo que seas tolerante,  
no con los que se equivocan poco,  
porque eso es fácil, sino con los que  
se equivocan mucho e irremediablemente  
y que, haciendo buen uso de esa tolerancia,  
sirvas de ejemplo a otros.

Te deseo que siendo joven  
no madures demasiado de prisa,  
y que ya maduro, no insistas en rejuvenecer,  
y que siendo viejo no te dediques al desespero.  
Porque cada edad tiene su placer y su dolor  
y es necesario dejar  
que fluyan entre nosotros.

Te deseo de paso que seas triste.  
No todo el año sino apenas un día.

Pero que en ese día descubras  
que la risa diaria es buena,  
que la risa habitual es sosa y  
la risa constante es malsana.

Te deseo que descubras,  
con urgencia máxima,  
por encima y a pesar de todo,  
que existen, y que te rodean,  
seres oprimidos,  
tratados con injusticia y personas infelices.

Te deseo que acaricies un perro,  
alimentos a un pájaro  
y oigas a un jilguero erguir triunfante su canto matinal,  
porque de esa manera,  
sentirás bien por nada.

Deseo también que plantes una semilla,  
por más minúscula que sea,  
y la acompañes en su crecimiento,  
para que descubras de cuántas vidas  
está hecho un árbol.

Te deseo, además, que tengas dinero,  
porque es necesario ser práctico,  
y que por lo menos una vez por año  
pongas algo de ese dinero frente a ti y digas  
«Esto es mío»

solo para que quede claro  
quién es el dueño de quién.

Te deseo también  
que ninguno de tus afectos muera,  
pero que, si muere alguno,  
puedas llorar sin lamentarte y sufrir  
sin sentirte culpable.

Te deseo por fin que  
siendo hombre, tengas una buena mujer  
y que, siendo mujer, tengas un buen hombre,  
mañana y al día siguiente,  
y que cuando estén exhaustos y sonrientes,  
hablen sobre amor para recomenzar.  
Si todas estas cosas llegan a pasar  
no tengo más nada que desearte.

Victor Hugo (1802 - 1885)

Poeta, dramaturgo y novelista francés del siglo XIX

# Buscando historias de amor

## MITO DE APOLO Y DAFNE

### ¿CUÁL ES TU HISTORIA DE AMOR CON LA EUTONÍA?

En los poemas homéricos, Apolo es llamado «el erudito en la escuela del amor»... Sin embargo, el dios no fue tan afortunado en ese aspecto: los mitos de sus aventuras amorosas están dominados por persecuciones sin éxito y doncellas que huyen, rechazo y muerte.

Uno de los más conocidos es el mito de su amor por Dafne, bella ninfa de la naturaleza: inflamado de pasión por la flecha de Eros (dios del Amor), persigue a la ninfa... pero su amor no era correspondido. Ella escapó corriendo y ayudada por su padre (un dios río) se transformó en laurel, evitando al amante. Su piel se convirtió en corteza, su cabello en hojas, sus brazos en ramas, sus pies se enraizaron en la tierra.

Apolo se abrazó al árbol, se echó a llorar, y prometió amarla eternamente: «Ya que no puedes ser mi esposa, serás mi árbol predilecto» dijo. «Serás mi corona; decoraré contigo mi arpa y mi carcaj; y cuando los grandes conquistadores romanos se dirijan triunfantes al Capitolio, tú serás tejida en sus coronas, sobre sus cejas. Y como la juventud eterna es mía, tú también siempre serás verde y tu hoja sabrá no descomponerse.»

La ninfa transformada ahora en un árbol de laurel, inclinó su cabeza en reconocimiento de gratitud (relato en *Las Metamorfosis* de Ovidio).

De algún modo, el amor, poderosa fuerza, anhela triunfar...

No casualmente evocamos este mito: **Eutonía con Alas**, como Apolo, también busca historias de amor, esperando sea con mejor suerte que la del mito.



*Apolo y Dafne*, de Jean-Étienne Liotard (1702-1789).

**Dado que en febrero saldrá un número especial por el Día del Eutonista (el 15 de febrero), y siendo además el día anterior (14) el Día de los Enamorados, surgió la idea de invitarlos —sean eutonistas, alumnos, practicantes de eutonía...—, ¡a contar sus HISTORIAS DE AMOR CON LA EUTONÍA!**

**Las espero; serán bellas como cada historia de amor verdadero.**


*Leticia Aldax*




Eutonía con Alas. Revista virtual bimestral

Para estar en contacto...

eutonijunguiana@gmail.com

 @eutonijunguiana

 +54 9 11 3359 0952



*¡Gracias por tu lectura!*

¡Nos reencontramos en el número especial de febrero!