

Eutonía

Con Alas

Revista virtual de distribución gratuita

Teoría y Práctica

Fundamentos filosóficos para la integración de ambas

Eutonía Inclusiva

Proceso de envejecimiento y Síndrome de Down

Profundizar la Eutonía

Reflexiones sobre el Contacto

¿Eutonía virtual?

Nuevos paradigmas de la comunicación

Conociéndonos

Conversando con eutonistas:
Alejandra Casiraghi y Fernanda Giambastiani



Maestros Verdaderos

«La frase de Nietzsche “se le devuelve mal a un maestro lo que se le debe si permanecemos siendo solamente alumnos” nunca fue más justamente aplicada que a la actitud de Gerda Alexander, porque si es cierto que honrar a un maestro es superarlo, es igualmente justo pensar que el maestro debe aceptar, según la expresión de J. P. Sartre, “volverse inútil”, y que los verdaderos maestros lo son, sin duda, estos. Todo se hace para que el alumno construya su autonomía, ya que la autonomía como la libertad no se da, se conquista.»

Raymond Murcia



Estrasburgo, 1961.

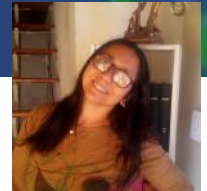
En la foto de arriba vemos a los participantes del Congreso sobre relajación en la Facultad de Medicina de la Universidad de Estrasburgo a principios de los 60 —incluso algunos de los participantes lucían los clásicos guardapolvos médicos—. En esa oportunidad, se realizaron mediciones de tono muscular para acreditar posibles cambios durante la práctica de eutonía.

Gerda Alexander —sentada en la primera fila, novena desde la izquierda— participó con sus alumnos de Copenhague, incluida Henriette Goldenbaum, amiga de la fundadora de la eutonía y musicoterapeuta.

En la foto aparecen otros de sus alumnos, parados en la última fila de izquierda a derecha, a saber: Karen Juel Hansen, Lis Palsvig, una desconocida, Roswith Tauber, Ruth Cramer.

Ellos, como tantos otros, brindaron valiosos aportes y desplegaron la eutonía de diversas maneras, dejando su personal impronta en la disciplina. Por ejemplo, Karen Juel Hansen utilizó la eutonía y arteterapia en su trabajo como psicóloga en Copenhague; Lis Palsvig trabajó en Dinamarca y enseñó eutonía en el extranjero; Roswith Tauber trabajó en educación musical preescolar hasta que se jubiló, y luego se centró en la eutonía y la música en su trabajo con adultos. Ruth Cramer vivió y trabajó en Italia durante muchos años mientras que Gun Kronberg vivió y trabajó en Suecia.

Todas estas integraciones, lejos de devaluar la eutonía, la han enriquecido, al sumar otros enfoques, y más aun, permiten develar nuevos sentidos en ella.



Editorial

PARADIGMAS

«Estoy convencido de que lo que Thomas Kuhn descubrió sobre los paradigmas es una descripción no solo de la ciencia, sino de la condición humana.»

Joel Arthur Barker, «Paradigmas. El negocio de descubrir el futuro», 1997, Bogotá: Mc Graw-Hill, p. 43.

Paradigma... un término que Thomas Kuhn (1922-1996, filósofo de la ciencia, físico, historiador) utilizó para identificar un concepto clave en su libro *La estructura de las revoluciones científicas* (1962). En el diccionario su significado es patrón o modelo.

Pero, los **paradigmas** son más que eso: **son una serie de reglas o reglamentos que tejen redes para comprender, establecen límites; esas reglas nos explican cómo resolver exitosamente problemas dentro de esos mismos límites.** En tal sentido son útiles y muy provechosos... hasta necesarios.

Kuhn en su libro investiga cómo los científicos cambian sus paradigmas en física, química o biología, cuando no logran dar cuenta de manera suficiente de lo que pasa; cómo ocurren esas revoluciones científicas en las que las viejas formas de ver el mundo *hacen demasiada agua* y entonces surgen nuevas miradas y nuevas respuestas que no podrían haberse descubierto en el marco del paradigma anterior.

Lo que él descubrió respecto de la ciencia, puede ayudarnos a enfrentar los cambios en nuestras propias vidas. **Porque los paradigmas están en todos los aspectos de nuestra existencia, sea lo profesional, lo personal, lo espiritual o lo social.**

En todo momento observamos el mundo a través de nuestros paradigmas: lo que es obvio para una persona con un paradigma, puede ser totalmente imperceptible para otra con un paradigma diferente. Nosotros mismos a lo largo de la vida cambiamos nuestros paradigmas: por ejemplo, el modo en que veíamos a nuestros padres en la infancia fue cambiando en las siguientes etapas vitales... Ideas políticas que tal vez defendimos apasionadamente en algún momento y nos hacían ver el mundo de determinada manera cambian al acceder a otra posibilidad de análisis. También en lo social históricamente vemos esos cambios: el rol de la mujer, el ejercicio de los derechos de las minorías, etc.

Editorial

Y por supuesto el modo de ver el mundo nos lleva a acciones determinadas. **Accionamos a partir de los paradigmas.**

Aferrarnos a viejos paradigmas nos impiden el crecimiento, las nuevas oportunidades —lo que nos hubiera ocurrido si nos quedábamos en la percepción de nuestros padres como dadores de alimento, por ejemplo— **Esto ocurre en cualquier área que sea, desde un negocio, una empresa, una asociación hasta lo doméstico.**

Joel Arthur Barker en un documental basado en su libro *Discovering the Future: The Business of Paradigms* (editado en español con el título *PARADIGMAS. El Negocio de Descubrir el Futuro*), explica: «Los paradigmas son útiles, pero a veces pueden convertirse en EL paradigma, LA ÚNICA MANERA DE HACER ALGO. Y entonces, cuando nos encontramos con una idea alternativa, la rechazamos de plano.

»Esto puede llevarnos a un ingrato desorden, que llamo **PARÁLISIS PARADIGMÁTICA**: es una enfermedad mortal de certeza; es fácil contraerla y ha destruido a más de una institución. Esto me recuerda una frase: aquellos que dicen que no se puede hacer, no deben interponerse en el camino de los que lo están haciendo.»

La resistencia al cambio, es lógica... Quienes sostienen los viejos paradigmas se sienten en peligro, amenazados. Sin embargo, la solución es simple —claro que frecuentemente la simplicidad es lo más difícil—: **¡flexibilizarnos, tal como propone la eutonía: ¡fluir en adaptación constante a las nuevas situaciones!**

Es por eso que hay que estar abiertos a las nuevas ideas, estar dispuestos a explorar maneras distintas de hacer las cosas, porque solo con esa actitud, es posible crear y crecer.

Podemos evaluar las ideas y creencias en las que estamos inmersos y cambiar. Podemos elegir ver al mundo de una manera nueva.

Si somos flexibles en nuestros paradigmas, escucharemos oportunidades. Pero si nos quedamos en una **parálisis paradigmática**, escucharemos amenazas.

Los seres humanos hemos demostrado capacidad para crear y hacerle frente a cambios de paradigmas. A menudo existe un abanico de posibilidades ante determinados problemas.

Y las posibilidades solo se hallan en la medida en que estemos dispuestos a ser flexibles, en el área que deseemos o donde ya no hallemos respuestas satisfactorias.

Todo esto viene a cuento con la necesidad, desde mi punto de vista, de **abrirnos a nuevos paradigmas en nuestra actividad, la eutonía**. Reflexionar sobre el legado de Gerda y darle el vuelo, incorporar los nuevos descubrimientos científicos y tecnológicos, ampliar sus fundamentos con diferentes corrientes filosóficas y psicológicas, cuestionarnos acerca de las formaciones de nuevas camadas de eutonistas, en franca extinción... Muchos eutonistas han realizado excelentes despliegues y propuestas creativas y esto *no tira por la borda* lo transitado, sino todo lo contrario: **es recoger el origen y la experiencia para vitalizar el método**. Solo una adaptación constante, el cambio posibilita la vida.

Las notas de este número se vinculan con este tema: **reflexionar acerca de la eutonía con diferentes paradigmas, atreviéndonos a mirarla con ojos nuevos.**

Así, el profesor de filosofía **Jorge Mercado** nos trae los fundamentos filosóficos para integrar la práctica y la teoría desterrando una antinomia poco nutritiva.

El toque de **Ruth Nejter** nos lleva a la reflexión sobre la experiencia del sostén en eutonía.

Desde España, **Ángeles Roca**, directora de la Federación Internacional de Eutonía (FIE), nos lleva a repensar los conceptos eutónicos a la luz de las experiencias transitadas a lo largo de muchos años de investigación, docencia y práctica junto a Raymond Murcia.

Marcela Grois habla acerca de la adaptación de la eutonía en el mundo pospandemia a la modalidad virtual, como una nueva manera de contacto eutónico.

Desde Brasil, **Felomenia Pinho** trae el maravilloso desafío de la práctica de eutonía para adultos mayores con Síndrome de Down.

Y en este número conversamos con las eutonistas **Alejandra Casiraghi**, creadora de un interesante ensamble entre eutonía, danza y chakras, y **Fernanda Giambastiani**, kinesióloga que integra la eutonía en su práctica profesional.

El *mimo al alma* es un poema de Borges que como cada creación borgiana nos interpela acerca del misterio de la vida.

Leticia Aldax

Editora

Contenidos

7

TEORÍA Y PRÁCTICA

Fundamentos filosóficos para la integración de ambas.

Por Jorge Daniel Mercado

11

EL TOQUE DE RUTH

Sostener y sostenerse, un proceso continuo.

Por Ruth Nejter

14

PROFUNDIZANDO LA EUTONÍA

Reflexiones acerca del Contacto.

Por María Ángeles Roca Martínez

17

¿EUTONÍA VIRTUAL?

Adaptación a los nuevos paradigmas de la comunicación.

Por Marcela Grois

19

EUTONÍA INCLUSIVA

Contribuciones de la fonoaudiología y la eutonía en el proceso de envejecimiento de personas con Síndrome de Down.

Por Felomenia Pinho



Artemisa (Diana entre los romanos), la diosa griega de la caza, de la luna y de la vida en contacto con la naturaleza. Estatua en el Museo del Louvre, París. Desde lo simbólico, Artemisa es libertad.

Contenidos

21

CONOCIÉNDONOS

Conversando con eutonistas:
Alejandra Casiraghi

23

KINE-EUTONISTAS

Conversando con kinesiólogos eutonistas:
Fernanda Giambastiani

24

UN MIMO AL ALMA

Una brújula, de Jorge Luis Borges

25

EL GRITO DEL ALMA

Artemisa, diosa de la caza y de la luna.
Por Leticia Aldax



Diana romana, escultura en bronce, en el Museo del Louvre, Paris.
Su arquetipo nos invita a ejercer la libertad, focalizarnos en las metas, concretar los sueños, libre de ataduras con autonomía y en contacto con la naturaleza.

Teoría y práctica

FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS PARA LA INTEGRACIÓN DE AMBAS

ESCRIBE JORGE MERCADO

Profesor de filosofía. Counselor. Abogado.

Gris, caro amigo, es toda teoría, y verde el dorado árbol de la vida.

(Mefistófeles a un estudiante)

¿Qué podrías tú, pobre diablo, dar? ¿Es que un espíritu humano, en su sublime anhelo, fue comprendido alguna vez por los de tu condición?

(Fausto a Mefistófeles)

Lo gris, lo aburrido, lo alejado de lo vital: a esto alude la primera de las frases citadas más arriba, que Goethe incluyó en su recreación de la célebre leyenda anónima de Fausto, clásica historia de pacto con el diablo; hoy se ha convertido casi en un clisé, y renace cada vez que alguien sostiene que «una cosa es la teoría y otra la práctica», para desacreditar lo teórico y ensalzar lo práctico. La escuchamos, en diferentes versiones, en boca de periodistas, comerciantes, amigos, vecinos y hasta a veces —extrañamente— en el ámbito académico. Desde una cátedra hasta una charla de café, el leitmotiv puede aparecer en el momento menos esperado.

Sin embargo, deberíamos al menos sospechar cuando advertimos que el escritor alemán pone el aserto en boca de Mefistófeles, tradicionalmente identificado con el engaño. **¿Es que la teoría es pura cháchara, retórica vacía? ¿La filosofía, y su egregio vástago, la ciencia, son una pura nada? ¿Más de dos milenios de elucubraciones humanas salidas de las mejores cabezas fueron en vano?**

Si bien las distintas corrientes epistemológicas tienen su propia definición de «teoría» hoy no quedan dudas de que las teorías son muy aplicables, como lo ejemplifica la energía atómica, campo donde la teoría precede a la práctica, a lo técnico. Pero no solo en la física se da esta relevancia: fue un psicólogo, Kurt Lewin, quien difundió la frase «nada más práctico que una buena teoría». Es que la teoría es, en muchos ámbitos, un fabuloso instrumento creado por el hombre para guiarnos en la realidad, un medio para orientarnos en la siempre incierta acción humana.

Acuerdo con quienes creen que **la filosofía es algo vivo, sustancial...** Es que, se quiera o no, la filosofía se mete con todo y con todos, aun con los que se creen muy lejos de ella, y no la ven a sus espaldas, detrás de sus mínimos actos diarios, corporizándose: «el hombre de mundo hispanoamericano, o el adolescente que entra en el mundo, tiene que darse cuenta del fardo invisible (...)



de cuestiones filosóficas que arrastra en su tránsito mortal por la vida. El trato con el vecino, la política que se sigue, la relación con la mujer, etc., etc., todo es, en fin de cuentas, una cuestión filosófica para quien no disfruta de una fe religiosa, que son muchos. Y a los que disfrutaban, tampoco les vendrá mal una racioncita de conciencia filosófica (...).

»Todo hombre es un filósofo. Todo hombre tiene su propia filosofía de la vida y su especial concepción del universo. Además, su filosofía es importante, acaso mucho más importante de lo que él mismo piensa. Determina su trato de amigos y enemigos, su conducta cuando está solo y en sociedad, su actitud con respecto al propio hogar, a su trabajo y a su país, sus creencias religiosas, sus normas éticas, su adaptación social y su dicha personal.»

(IMAZ, E., *Luz en la caverna, Introducción a la psicología y otros ensayos*, México, Fondo de Cultura Económica, 1951, pp. 5-6).

En suma: **todos, de manera consciente o no, tenemos ideas que encaminan nuestro sendero, y también nuestra felicidad o infelicidad**, pues el malestar o el bienestar de nuestra vida depende, en buena medida, de la calidad de nuestros pensamientos. Nos pueden encaminar o descaminar, ya que también las ideas pueden ser cantos de sirenas que nos hagan escuchar celestiales melodías pero, como contrapartida, nos obturen los oídos para los sonidos mundanos —que también existen y piden escucha—, magas que nos encandilen con elevadas bellezas y nos cieguen para lo más obvio.

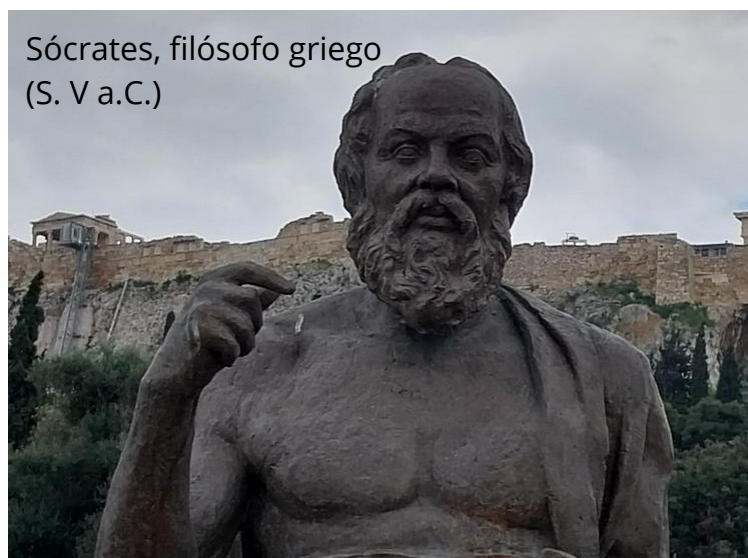
Claro está que, como todo medio —verbigracia, un pincel o un bolígrafo—, una teoría puede ser adecuada o inadecuada, «buena» o «mala», según fuere la pericia del creador o creadores al forjarla y chequearla —si buscamos fines instrumentales— con su necesario cotejo empírico. Lewin con su frase dejó claro que para ser práctica una teoría debe ser buena, aunque es innegable que también las hay malas; pero no por existir malas e imprácticas teorías médicas o físicas, los científicos dejan de tejer conjeturas para explicar y procurar predecir los fenómenos que aparecen, porque saben que eso sería, simplemente, la renuncia a hacer ciencia, la renuncia al imperativo de intentar saber —para algunos pensadores, como Aristóteles, imperativo visceral, constitutivo de nuestro ser—.

Solo basta apelar a un hipotético escenario de renuncia a lo teórico, para valorarlo en su cabal medida, como hizo el famoso filósofo de la ciencia Karl Popper cuando les pidió a sus alumnos que sacaran papel y lápiz, observaran con

cuidado y anotasen lo que habían observado, ante el asombro de aquellos que le preguntaron qué quería él que observaran.

Lo que quería el epistemólogo era enseñarles prácticamente que sin un marco teórico la observación es imposible, absurda. **Así como carecer de datos empíricos hace al entendimiento vacío, carecer de teoría, de conceptos —parafraseando a Kant— es andar a ciegas, con ojos inútiles**, o sin los anteojos necesarios para intentar «ver», o más precisamente, «mirar» con los ojos del intelecto, aprehender algo que nos permita conocer más, y por ende, algo que de alguna forma funcione, que tenga un correlato con «lo real» —el rol de nuestro aparato cognoscitivo en el acto de conocer es todo un tema aparte—.

Fue Sócrates, en el siglo V antes de Cristo, quien a raíz de sus investigaciones descubrió dialógicamente, mediante el método inductivo —es decir, yendo desde lo particular hacia lo general, en dos fases, la ironía y la mayéutica— la importancia de los conceptos al pedirles a sus interlocutores, a veces vanamente, las definiciones de los términos que usaban en disciplinas que se suponía eran expertos, como sucedió con el general Laques, a quien le pedía no la mención de actos particulares de valor, sino que mencionara ese «aire de familia», aquello que unía, más allá de sus diferencias, todos esos actos en un solo término —que en este caso definimos como el valor—.



Sócrates, filósofo griego
(S. V a.C.)



Prisión de Sòcrates en Atenas.

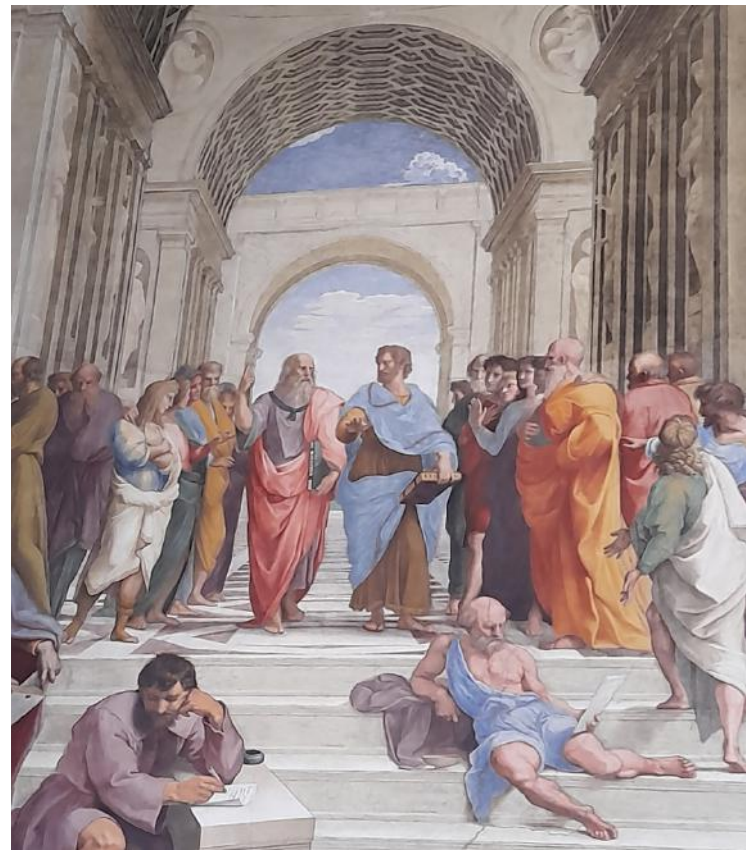
Sócrates buscaba aquello que define, que pone límites entre los entes, que hace que una cosa sea lo que es y no otra, lo que no le puede faltar y que permite que se la englobe en un género y no en otro, en una misma bolsa (mefistofélicamente gris si se quiere), merced a esa capacidad extraña y maravillosa que posee nuestro intelecto de fabricar generalidades (universales), inteligibles, olvidando diferencias que separan e individualizan —por ejemplo, cada una de las mesas singulares que vemos— y quedándose con lo que unifica —LA mesa—, y que nos permite pensar y elaborar definiciones y teorías.

Sin entrar en sutiles distinciones, se los llame así o «nociones», o «tipos», o «arquetipos» o se usen términos similares, es claro que **los conceptos, al permitirnos olvidar diferencias para pensar, aprehender y entender, son fundamentales a la hora de conformar una visión del mundo como totalidad, o de una parte de él.**

Precisamente, **todo lo narrado no supone, de ninguna forma, desmedro de lo empírico**, pues nuestro entendimiento, está dicho, se nutre de lo que nos dan esas ventanas al mundo que tenemos, y que llamamos sentidos, o empiria, o experiencia, esa cualidad de aprender de la observación. No solo lo que vemos —aunque la vista, según Aristóteles, es el sentido máspreciado para conocer—, sino lo que oímos, tocamos, olemos y gustamos son informantes que nos dan datos para actuar —incluidos sentidos adicionales como la propiocepción, la equilibriocepción, la termorrecepción y otros—. En suma, lo que pensamos y lo que sentimos, incluidas las emociones —¿qué duda cabe de que somos además de pensantes seres emotivos?— y las creencias.

La Escuela de Atenas y la integración de teoría y práctica

En la imagen de esta página, se reproduce el escorzo central de la gran obra que Rafael Sanzio pintó entre 1510 y 1512 en el Vaticano: *La escuela de Atenas*. Imposible negar la sublimidad que emana el fresco, mas **¿qué quiso comunicar el artista al colocar semejantes pensadores en el centro, en antitético gesto?** Podemos interpretar el índice señalando al cielo de Platón como señal de su preferencia por las Ideas —el mundo eidético, el verdaderamente real para él— y su desvalorización de lo mundano —aunque con esas Ideas intentó comprender el mundo e intentó, sin éxito cambiarlo— y la mano de su destacado alumno, Aristóteles, dirigida hacia este mundo, como ineludible llamado a no



La escuela de Atenas (escorzo), de Rafael Sanzio.

dejar de considerar lo profano y empírico, lo secular, abordándolo, por qué no, armado de ideas, porque —y creo vale reiterarlo— solo con ellas se piensa, porque solo se piensa lo general, pero pidiendo rendición de cuentas a lo particular, para corroborar o descartar la hipótesis que uno sostiene; nadie usa un paraguas para mojarse: el paraguas para ser bueno, «verdadero», debe ser puesto a prueba con la realidad de la lluvia. El excelso pintor italiano representó al primero portando su *Timeo*, diálogo que trata, entre otras cuestiones, del origen del universo, y al segundo con su *Ética* (la célebre *Ética Nicomáquea*), que atañe a este mundo donde trabajamos relaciones con los demás.

Quizás sea hora de seguir la recomendación de quienes pregonan salir de esta falsa disyunción, e imaginar en el centro del cuadro, a un solo hombre señalando a la vez el cielo (y el Cielo) y la tierra (y la Tierra), porque para conocer precisamos apuntar hacia ambos, esto es, hacia lo teórico como hacia lo empírico, como bien lo comprendía Aristóteles —precursor del método científico— y demostrara luego Immanuel Kant en su eminente *Crítica de la razón pura*. La menesterosa vida humana, con sus miserias y grandezas, así lo requiere.

JORGE DANIEL MERCADO

Profesor de filosofía (UBA). Counselor. Abogado (UBA)



Eutonistas Leticia Aldax y Marcela Grois
Info 11 3359 0952 /11 6372 5102
capacitacioneutoniam@gmail.com

PRÁCTICAS DE EUTONÍA ONLINE

Coordinan Leticia Aldax y Marcela Grois,
eutonistas (Título oficial G.C.B.A.
Escuela Argentina de Eutonía)

INFO E INSCRIPCIÓN

+54 11 9 3359 0952

+54 9 11 6372 5102

Libro *Del cuerpo al alma*

Luego de tres años desde 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
eutonijunguiana@gmail.com

El toque de Ruth

SOSTENERSE Y SOSTENER, UN PROCESO CONTINUO

ESCRIBE RUTH NEJTER

Eutonista. Pedagoga. Terapeuta Corporal.

«Somos seres que fluctuamos continuamente entre SER SOSTENIDOS Y SOSTENER, estas son condiciones del fenómeno humano».

En la escala de la especie biológica, el ser humano en su condición inicial es el más precario e indefenso: su crecimiento y desarrollo, dependen de un Otro, que provea cuidados básicos para su supervivencia.

No ocurre lo mismo con los animales, que, al poco tiempo de ser paridos disponen de habilidades para continuar sobreviviendo. También, a diferencia del humano, el animal no necesita tener un marco afiliatorio, y constituirse en familia.

El individuo necesita presencia, cuidado, amparo, escucha, mirada.

Los primeros sostenimientos están dados por los padres o sustitutos que son los encargados de estas tareas, con el transcurrir del tiempo vamos cambiando de referentes, de proveedores de necesidades y cuidados. En un camino hacia la autonomía.

Nutrir, implica proveer los distintos alimentos que el ser humano necesita en cada etapa de la vida, las dosis de los distintos «alimentos» van modificándose, conforme al momento evolutivo.

Alimento no solo es comida, alimento es proveer educación, cultura, practicar respeto, ofrecer los valores que van forjando un **modo de ser** para uno mismo en sociedad y vincularidad.

Un bebé necesita sentirse sostenido en los brazos, percibir la calidez de la piel, el tono muscular adecuado y el contacto. Ese SOSTÉN inicial, cuerpo a cuerpo integra mirada contactada, voz y movimiento.

Winnicott, médico pediatra y psicoanalista, sostiene que en esta etapa una madre «lo suficientemente buena» está disponible en su totalidad a esta función, creando un «entorno facilitador» para el proceso madurativo.

Con el transcurrir del tiempo la tarea materna será ir desarmando esa alianza en donde el uno es para el otro, mamá para el bebé y bebé para la mamá. Es así como se inician las primeras frustraciones, al desilusionarlo en su omnipotencia.

De acuerdo a estos primeros sostenimientos y a la continuidad de los mismos, cada individuo va forjándose y constituyéndose en persona social, vincular, desarrollando sus potencialidades.

¿Qué sucede cuando fallan los cuidados primarios?

¿Qué huellas dejan estas faltas?

¿Cómo convivimos con nuestras carencias? ¿Dónde y cómo vamos procurando enmendar y obturar estas faltas o vacíos?

Crecimiento y desarrollo son indicadores de salud física y mental.



Sostener, auto-sostenerse, requiere de un largo peregrinaje... y cada logro de autonomía entrama un eslabón recorrido.

El acto continuo y reciproco de ambas funciones no tiene fin.

Solo las preeminencias van modificándose de acuerdo a las circunstancias.

Existe una instancia en el tiempo en que la posibilidad de autoabastecernos permite la independencia y las elecciones.

De cualquier manera, somos seres que fluctuamos continuamente entre SER SOSTENIDOS Y SOSTENER, estas son condiciones del fenómeno humano; cambiamos los cuidados primarios por el de nuestras parejas, docentes, terapeutas, amigos ya que las necesidades de sostener y sostenerse son continuas desde que nacemos hasta nuestro fin.

NOS SOSTIENEN nuestras creencias, nuestros propósitos, nuestros principios, el sentido que vamos encontrando en la vida y para la vida.

Hablamos de sostenes religiosos o espirituales.

Sostenes fraternales, familiares, sostén económico.



CONTACTO EN EUTONÍA... Sostener, ser sostenido... Fluctuar entre la posibilidad de ofrecer sostén y también recibirlo. Una búsqueda continua, que nos conmueve.

Nos sostienen las buenas lecturas, una palabra oportuna, un abrazo, una presencia, saber y sentir que tenemos y contamos con espacios «reparadores», cuidadores.

Vivir cuidando y cuidar es un arte y una labor cotidiana. Todo, en su justa medida... ¿será esto una búsqueda? Cuidar sin invadir, dejarse cuidar. ir encontrando limites flexibles según momentos y circunstancias. Desarrollar el autocuidado y es escucha sutil intraindividual.

La experiencia del SER es avanzar en su proceso de devenir... Crecemos en tamaño, desarrollamos en habilidades y experiencias y maduramos con el tiempo a través de nuestras experiencias psico-biológicas

Me permito ampliar mi pensamiento y mis interrogantes al ámbito país:

¿Quiénes y cómo nos cuidan o des-cuidan?

¿Qué sucede en nuestro manto de tensión muscular cuando no tenemos quienes nos representan?

¿Qué pasa en los cuerpos, en el pensamiento, en el sentimiento ante el desamparo y el descuido?

Un Estado que no protege, que no cuida, que no se interesa en crear, fomentar y ayudar a su comunidad hace que sus habitantes vivan en temor lo que lleva a la coraza defensiva.

¿Dónde están los códigos morales que nos rigen?

Palabras claves para seguir pensando juntos:

¿Cómo crear confianza? Confiabilidad. Dar seguridad. Construir seguridad interna, basada en experiencias del entorno y propias.

Crear «entornos facilitadores».

Acompañar, es estar JUNTO A: ni más por delante, ni más por detrás, ni dentro de..

Dar presencia... ¿Cómo cada uno ofrece?

Sostener... ¿desde dónde cada uno lo hace?

Fluctuar entre la posibilidad de ofrecer sostén y también recibirlo.

¿Cómo y a quiénes elegimos para esto?

¿Cómo tolerar las frustraciones?

¿Pedir y no demandar?

Sostener y no manipular

Aprender a pedir; pedir permiso, respeto, límites; pedir afecto, pedir perdón, pedir ayuda.

Saber y poder pedir.

EL CONTACTO es un modo de dejarse tocar y ser tocado por todo aquello que llega tanto del mundo externo como de nuestro universo interno. ¿Cómo hacemos los filtros? ¿Qué dejamos entrar y qué no?

El contacto es sostén, comunicación, presencia, límite, cuidado.

Diferenciación y discriminación.

Sigamos pensando juntos pues.

La tarea eutónica nos implica en esta búsqueda.

RUTH NEJTER

EUTONISTA DIPLOMADA, PEDAGOGA, TERAPEUTA CORPORAL,

Docente en Expresión Corporal IUNA

Con formación en análisis Reichiano.

Estudió a D. Winnicott, médico pediatra y psicoanalista, del cual toma sus postulados como aportes para trabajar en Cuerpo y salud mental.

Trabajo desde 1995 hasta 2018 en el servicio de psicopatología del Hospital de niños siendo fundadora de hospital de día de dicha institución.

Desde el año 2006 hasta la fecha, es docente en el curso Programa de actualización sobre Abordaje Integral en la Adolescencia, dictado en la Facultad de Medicina. Capítulo trastornos alimentarios, abordaje corporal. Directores del curso Dra. Diana Pasqualini. Coordinador Dr. Alfredo Llorens



El abrazo de amor del universo, la tierra, Yo, Diego y el señor Xólotl (1949), de Frida Kahlo (1907-1954, Mexico).

Contacto Consciente con uno mismo, con el otro con el entorno... un Principio de la eutonía que nos interpela y conmueve.

**PARA VOLAR ALTO
HAY QUE PISAR FIRME**

GRUPOS-INDIVIDUAL

**ESTILO RUTH NEJTER
TRAVESÍA DESDE LA INTERIORIDAD**

contactoeutonia@gmail.com



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

Profundizando la eutonía

REFLEXIONES ACERCA DEL CONTACTO

ESCRIBE MARÍA ÁNGELES ROCA MARTÍNEZ

Psicomotricista. Eutonista



«Siendo la eutonía un saber fundamentalmente empírico, la construcción de sus conceptos es también algo vivo y dinámico, que debe someterse a continuas revisiones, no para despreciar lo que ya sabemos sino para ser capaces de verlo y analizarlo bajo la nueva luz de la experiencia acumulada, que nos revelará matices y significados hasta ahora ocultos.»

Pensar en el contacto, dieciséis años después de oír por primera vez esta propuesta en un curso de eutonía, me remite tanto a las experiencias vividas (sensaciones, dificultades,...) como a algunas cuestiones que tienen que ver con el estatus de este principio en el marco más amplio de las propuestas que integran la eutonía, así como a otras relativas a la evolución y dirección que se persigue o se puede esperar de una práctica regular del principio, es decir, a la cuestión que se refiere al objetivo a alcanzar. Por supuesto, de las respuestas a estas cuestiones se derivan implicaciones pedagógicas que como eutonistas dedicados a la formación deberemos tener en cuenta a la hora de trazar la «hoja de ruta». que guiará a nuestros alumnos.

No creo necesario aclarar, a quienes ya hemos compartido tantas veces nuestras vivencias y reflexiones, que cuando hablo de «objetivos» a alcanzar, no me refiero a unos resultados predecibles e idénticos para todos sino a un marco de referencia y a una orientación que tienen que ver con la conceptualización del principio mismo, dentro de los cuales, cada uno hace su camino.

Pero al mismo tiempo, y puesto que nos encontramos ante un saber fundamentalmente empírico, la construcción de los conceptos en eutonía (como el del contacto, que ahora

nos ocupa), es también algo vivo y dinámico, que debe someterse a continuas revisiones, no para despreciar lo que ya sabemos sino para ser capaces de verlo y analizarlo bajo la nueva luz de la experiencia acumulada, que nos revelará matices y significados hasta ahora ocultos.

Perdonad la extensión de este preámbulo que no haría exclusivamente para hablar del contacto sino prácticamente de cualquiera de los principios de la eutonía.

Pero volvamos al «contacto».

1.-Si analizo retrospectivamente mi evolución en la experiencia del contacto, y siendo muy concisa, señalaría como «mojones» en este camino los descubrimientos que hice en un momento inicial (que duró varios años) y los que desde hace algo más de un año voy incorporando.

Las diferencias que separan estos dos momentos tienen que ver tanto con mi actitud frente a las propuestas de trabajo como a los resultados de la experiencia realizada. Diría que estos cambios, que se fueron operando muy sutilmente en un *continuum* experiencial, sucedieron fuera de una intención consciente por mi parte, aunque la reflexión posterior a la práctica (sobre todo en grupo, durante los cursos) me ayudó a retener e integrar lo vivido y a prepararme para «aprehender» nuevas experiencias.

Al principio, la invitación a experimentar el contacto me llevaba a una «concentración» o atención selectiva que iba desde el límite corporal de cada zona indicada hacia las cualidades sentidas del objeto o de la parte del cuerpo del otro con el que contactaba. Intentaba «profundizar» al máximo en estas sensaciones, hasta el punto en que mis propios límites desaparecían de mi campo perceptivo, resultándome muy difícil mantener la conciencia del contacto de las zonas ya trabajadas cuando avanzaba hacia otras nuevas. Las consignas que guiaban este proceso: sentir mi cuerpo, la ropa, la manta, el piso,...en los inventarios, creo que los vivía como cortes perceptivos más que como una continuidad. La distinción «yo - no yo» estaba muy presente: si intentaba mantener en mi conciencia las sensaciones de mis límites corporales en el contacto con otra cosa, ésta desaparecía y por el contrario, si me adentraba en sus cualidades, ya no sentía mi cuerpo. Lo vivía como una dicotomía difícil de superar.

Con el tiempo y a medida que me fui sintiendo más libre y autónoma en mi experiencia del contacto, fui descubriendo lo que me parecía esencial en las propuestas, quedándome más en la sensación global o al menos de zonas más amplias de contacto y atendiendo más a lo que «venía del suelo, del otro» para integrarlo en mi campo perceptivo, como una extensión de mi misma.

En realidad, hoy me parece más justa la propuesta de «ensanchar» la conciencia y puedo acceder más fácilmente al contacto desde una percepción global de mi cuerpo que se define desde las zonas de apoyo sentidas simultáneamente y que se continúa en el piso, objeto o en el cuerpo del otro.

Como diferencia en el resultado o sensación final entre estos dos momentos de mi evolución puedo destacar que el descenso tónico es menos acusado ahora, lo cual (cuando las condiciones son óptimas), me permite mantener una atención más activa, una mayor vigilancia y la sensación de unidad desplaza a la fragmentación inicial. Al final de la experiencia ya no soy «la suma de mis partes en contacto con...» (en el caso de los inventarios) ni «una mano (o las dos) en contacto con». Las zonas de contacto se difuminan y lo que domina es esa sensación de continuidad que va y viene desde mi cuerpo al suelo, desde mi cuerpo hacia todo el cuerpo del otro y viceversa.



CONTACTO, principio angular de la eutonía: estar presentes en la relación de nuestro cuerpo con el suelo, el objeto, el otro.

2.- En cuanto al estatus de este principio del contacto dentro del marco global de la eutonía, a lo largo de todos estos años he admitido su valor (ahora lo veo) sin percatarme de su verdadero alcance.

Es bien cierto que no puede realizarse una propuesta de trabajo en parejas, en grupo, o un estudio de movimiento empleando objetos sin que el contacto se establezca. Diríamos que la calidad del contacto es lo que define la bondad de estas prácticas.

Pero **desde el momento en que Raymond Murcia comienza a matizar sus propuestas de contacto poniendo énfasis en la «presencia» que debemos tener en algo que «no hacemos», sino que está ahí, que «se hace», todo cambia o, más bien, nos permite ver lo que ya estaba ahí desde siempre. Ese «estar presentes en la relación de nuestro cuerpo con el suelo, el objeto, el otro», me parece la clave para considerar al contacto como principio angular de la eutonía. Lo interpreto como la actitud de base de un practicante de eutonía porque «siempre» estamos en contacto, en cada situación y en cada actividad de nuestra vida. Es esa «conciencia ensanchada» que nos hace salir de nuestros límites corporales y diría también que nos permite ir más allá de nuestros límites mentales porque nos revela a nuestro «yo» inmerso en otra realidad de la que también forma parte y que a su vez lo conforma.**

Cuando se plantea el tema del contacto con el otro, me parece que la noción de intercambio implícita en el contacto adquiere una intensidad y complejidad mucho mayor. Como seres vivos dotados de conciencia, la percepción del otro se convierte en una lectura de todas las manifestaciones de su ser, incluidas las emocionales, que interpretamos aunque sea inconscientemente y a las que respondemos del mismo modo, como ocurre en el diálogo tónico-emocional. **Una presencia activa de los dos partenaires, en clave de «neutralidad», de espera, de escucha incondicional, pueden hacer de la experiencia un intercambio positivo, armonioso.**

Llegados a este punto me pregunto si la eutonía, así entendida, ¿no se aproxima a otras prácticas como la meditación? ¿Podemos seguir pensando la eutonía como un conjunto de prácticas corporales cuyo instrumento es la toma de conciencia?

¿Es la vivencia de los diferentes estados tónicos lo que nos conducirá al «tono justo» o es la presencia, esta conciencia ensanchada de nuestro cuerpo, de nuestro ser en contacto (a través de las diferentes propuestas), la que nos permitirá alcanzar la armonía (no sólo tónica)? En este sentido, pienso que **el desarrollo del contacto en la práctica de la eutonía es lo que convierte a ésta en una vía, el «tao».**

Por sus orígenes (la búsqueda de respuestas a una limitación corporal) y por los ámbitos en los que tuvo mayor difusión: el deporte, la danza, las prácticas paramedicales, la fisioterapia, etc., creo que tendemos a poner mayor énfasis en los beneficios corporales cuando presentamos la eutonía. Tal vez aquí debo reconocer que cuando el que se acerca a la eutonía expresa un dolor o molestia físicos, yo misma tiendo a enfocar mi explicación hacia esos beneficios corporales que sin duda son lo que el otro espera, aunque me digo (para justificarme tal vez) que da igual cual sea la puerta de entrada y que lo importante es que el alumno en eutonía inicie el camino y vaya descubriendo el resto poco a poco.

3.-Por último, si me pregunto, llegados a este punto, ¿cuál es la pedagogía que mejor se adapta a esta concepción del contacto?, debo volver, una vez más, a tener en cuenta la visión dialéctica implícita en la eutonía.

Lo importante en la pedagogía, me parece, es saber adónde vamos pero dando el tiempo, la palabra y las oportunidades (situaciones) con las que el alumno podrá avanzar. No todos encontrarán lo mismo ni lo que nosotros deseamos, unos abandonarán antes y otros seguirán buscando más. Algunos, incluso, harán evolucionar la eutonía. **La «neutralidad» entendida como actitud no-directiva, como ausencia de sugestión en las consignas, es la única condición necesaria para permitir que el contacto «se haga».**

Una pedagogía del contacto más analítica puede ayudar al principiante a orientar su atención, tener unos referentes claros que le den seguridad en lo que hace: sentir las zonas del pie apoyadas, que tocan el suelo y, desde ellas, sentir el calcetín, la manta, el piso,...

Dar la oportunidad de hablar acerca de lo que ha sentido, de las modificaciones que se han producido no sólo ayuda al alumno a integrar su experiencia o a descubrir algo interesante en la experiencia del otro. También permite saber a quien anima la sesión, cuál es su disponibilidad y calidad de la experiencia y si ésta le permite introducir el contacto de otro modo, poniendo más énfasis en la experiencia global, en la «presencia».

Con un grupo avanzado, con alumnos que tienen como perspectiva diplomarse y convertirse en formadores, creo que la exigencia, respetando lo dicho anteriormente, puede y debe ser mayor. Esta es nuestra propia experiencia de la mano de nuestro formador, Raymond Murcia.



MARÍA ANGELES ROCA MARTINEZ
Licenciada en Ciencias de la Educación por la Universidad de Santiago de Compostela. Diplomada en psicomotricidad por el ISRP de París. Diplomada en eutonía por el Instituto Internacional de Eutonía cuyo formador fue Raymond Murcia. Presidenta del IIE y de la FIE. Trabajó como profesora de pedagogía terapéutica en educación primaria y secundaria y, posteriormente como orientadora escolar. Actualmente jubilada en la profesión docente. Desde hace más de 25 años imparte clases y cursos de eutonía en España.

¿Eutonía virtual?

ADAPTACIÓN A LOS NUEVOS PARADIGMAS DE LA COMUNICACIÓN

ESCRIBE

MARCELA GROIS

Eutonista. Médica.
Cantante.

«El tiempo en sí mismo no existe, nosotros somos el tiempo, dejémosle ser ahí, vacíos y amnésicos de todo saber, estar ahí, presentes y creando el camino hacia la eutonía.» Raymond Murcia, *Un camino hacia la eutonía a través de algunos textos*, pg. 123.



De la eutonía aprendimos a flexibilizarnos, a adaptarnos a las nuevas situaciones que se nos van presentando.

Por eso, encontramos la virtualidad como medio para comunicarnos en tiempos de pandemia. Distintos climas, distintos paisajes, distintos horarios, distintos idiomas, pero con un interés en común: la eutonía.

Vimos que podíamos vivir nuevas experiencias, compartiendo, integrando, profundizando, y sobre todo evolucionando.

Nos encontramos con otras disciplinas afines y escuchamos sus propuestas, expresando nuestras diferencias con respeto.

Pudimos seguir preguntándonos. Son las preguntas las que abren caminos!!!

Estamos atravesando tiempos complejos. Vivimos aislados durante mucho tiempo y con miedo. Hemos perdido amigos queridos.

Necesitamos estar juntos, acompañarnos.

Nuestro deseo es que la eutonía llegue a los lugares más recónditos de Argentina y de otros países. Que podamos ser más amables y amorosos con nosotros mismos y con los otros.

Propongo que estemos «en contacto». Bienvenida sea la virtualidad que permite que la eutonía llegue a personas que de otra manera no tendrían acceso!!!



De la eutonía aprendimos a adaptarnos a las situaciones vitales: en pandemia encontramos la virtualidad para comunicarnos. Hoy sabemos que podemos seguir en contacto aún en la distancia.

Encuentro Latinoamericano de Eutonía

Coordinan: I.B.E / A.B.E / A.A.L.E.



Eutonista invitada desde Brasil

LUCIANA GOMES

Tema de la clase:

**“Recuperando el sí mismo.
Cómo tratar el trauma
con Eutonía”**

**Viernes 12 de Mayo
18 a 20 hs**

Encuentro virtual abierto al público en general

Reservá tu lugar:

aale.redes@gmail.com

Arancel sugerido no excluyente entre \$ 2.500.- y \$ 4.000.-

* Traducción consecutiva *

Luciana Gomes es eutonista y psicóloga, especializada en Terapia Gestalt, Traumatología y Experiencia Somática.

El viernes 12 de mayo brindará, desde Brasil, un encuentro práctico en el que se propone desplegar las posibilidades de abordar y registrar las respuestas de nuestro sistema nervioso y su relación con el trauma.

Peter Levine, creador de la experiencia somática, refiere que el trauma no está en el evento, sino en la fisiología del cuerpo.

Para él, todos pasamos por innumerables eventos traumáticos, pero solo aquellos que el cuerpo no puede procesar y liberar, quedan atrapados en nuestra fisiología, generando diversos síntomas físicos y psíquicos.

Estos eventos que no han sido procesados en nuestra fisiología son lo que llamamos trauma.

Stephen Porges, el creador de la teoría Polivagal dice "La seguridad es el tratamiento".

Encontrate con Luciana en la clase que nos brinda el viernes 12 de mayo para experimentar la vivencia.

Envíanos un mail a: aale.redes@gmail.com y reservá tu lugar.

Te esperamos!

Eutonía Inclusiva

ESCRIBE FELOMENIA PINHO
Fonoaudióloga. Etonista.

Contribuciones de la Fonoaudiología y Eutonía en el proceso de envejecimiento de personas con Síndrome de Down



Sabemos que la calidad de vida y el autocuidado han ofrecido mejores condiciones para la salud y la longevidad de todos nosotros. Lo cierto es que aún nos queda mucho por hacer para envejecer bien de forma saludable, activa e inclusivo. Actualmente, las personas con Síndrome de Down tienen mayores y mejores perspectivas de vida. ¡Esto es maravilloso!

Me interesó abordar este tema desde 2018, cuando me uní al grupo de Whatsapp Envejecimiento 2.0, que fue creado por Willians Fiori para intercambiar información, publicaciones y reflexiones sobre el envejecimiento de todos nosotros. El grupo cuenta con profesionales y académicos de Geriátría, Gerontología, Periodismo, Fisioterapia, Logopedia, Fonoaudiología, Terapia Ocupacional, Tecnología, Publicidad, etc. Empecé a reflexionar sobre mi envejecimiento cuando Willians me preguntó qué le diría yo, con 54 años, a Felomenia, con 90 años. Nunca lo pensé, pero respondí espontáneamente: «Vive el aquí y el ahora». La pregunta

resonó en mi mente y comencé a involucrarme cada vez más en movimientos que reflexionan y actúan sobre el proceso de envejecimiento.

Como fonoaudióloga, sé que poco se habla de las personas con Síndrome de Down mayores de 40 años. Pero la fonoaudiología puede ofrecer numerosos beneficios para estas personas. Cito algunos aquí:

- Mejora y potenciación de la comunicación verbal, gestual y escrita.
- Mejora de la motricidad orofacial (uso de los músculos faciales al masticar, tragar, succionar, soplar, hablar y cantar)
- Mejora de la expresión facial, evitando la exageración o poco uso de la “mascarilla facial”
- Equilibrio del tono facial y cuello para aliviar la tensión excesiva habitual o mejorar la hipotonía resultante del envejecimiento. Conciencia de buenos hábitos vocales y cuidado de la salud auditiva.

La eutonia, un enfoque psicossomático que integra cuerpo y mente, puede ofrecer:

- Mayor conciencia de las partes del cuerpo y de la unidad Mejora del tono general
- Mayor atención al espacio, las sensaciones y las emociones
- Contacto con diferentes objetos (telas, pelotas, piedras, semillas, arcilla, etc.), ampliando la autopercepción
- Contacto con otras personas en experiencias grupales.

Desde 2014 integro los conocimientos adquiridos en los estudios y prácticas corporales a la fonoaudiología. Noté los resultados de los numerosos beneficios que las personas reportaron durante las consultas. Ahora, quiero compartir este conocimiento con otros.

Si tienes Síndrome de Down, intenta practicar Eutonia y asegúrate de hacer una reevaluación de logopedia para recibir pautas actualizadas para el momento que estás viviendo. Es importante cuidarse aquí y ahora para un envejecimiento más saludable y activo.

¡Después de todo, recibir cuidados y cuidarse deben ser actitudes diarias para todos, a cualquier edad!

Un abrazo eutónico y hasta pronto.

FELOMENIA PINHO

Fonoaudióloga. Eutonista (ABE. Asociación Brasileira de Eutonía). Educadora de Movimiento por el Instituto Ivaldo Bertazzo. Terapeuta de Reiki. Terapeuta y Educadora Alfacorporal.

Educadora e investigadora de la motricidad humana, con una visión integradora, que suman y potencian la fonoaudiología que propone, para la motricidad orofacial, la voz, el desarrollo y perfeccionamiento del lenguaje verbal.



Foto de archivo gratuito Pexels

Poco se habla de las personas con Síndrome de Down mayores de 40 años. Pero la fonoaudiología y la eutonía pueden ofrecer numerosos beneficios desde la juventud para un envejecimiento más saludable y activo.

Conociéndonos

ALEJANDRA CASIRAGHI

EUTONÍA, UNA FORMA DE ESTAR EN EL MUNDO



– ¿Cómo te gustaría presentarte?

– Mi nombre es Alejandra Casiraghi; tengo 61 años y casi la mitad de mi vida siendo eutonista. En todos estos años tuve la suerte de ser docente de docentes, una de las tareas que más me apasionan, y de transitar en diferentes instituciones, grupos y proyectos. Como toda larga relación tuvo sus momentos... Hoy puedo decir que toda mi vida está atravesada por la mirada de la eutonía.

– ¿Cómo llegaste a la eutonía?

– Llegué a la eutonía en la formación de la escuela de técnicas corporales. Ya recibida de Profesora de educación física y psicóloga social me interesaban las propuestas de movimiento donde se trabajara desde el cuerpo sobre la totalidad de la persona. Me acerqué a algunos seminarios de eutonistas que traían Berta y Rosalía esto sería a fines de los 80. Después la hermana de un novio suizo en un viaje me dijo por qué no hacía la formación, y sincrónicamente cuando volví de ese viaje, Berta estaba abriendo el segundo grupo así que seguí con la eutonía más no con el novio.

– ¿Cómo desplegás su práctica?

– En este momento doy clases individuales y talleres grupales. Después de hacer el curso de medicina del estrés con el doctor López Rossetti, estuve desarrollando un programa de autorregulación del estrés a través de la eutonía que intenta convertirse en un proyecto de investigación junto con otras eutonistas. Este taller fue dado en forma particular y en empresas. Doy clases de eutonía en la formación de arteterapia de Holos. En los últimos 15 años desarrollé un sistema de Danza consciente que es la síntesis de toda mi formación y trabajo que se llama *Chakra dance* ya que tomé como mapa para la investigación del movimiento el sistema energético humano partiendo de lo somático hacia todos los niveles del ser. La regulación del tono a través del movimiento, el desarrollo del observador y el contacto consciente son básicos en esta propuesta. Doy clases, talleres y formación.



«Desarrollé un sistema de Danza consciente que es la síntesis de toda mi formación y trabajo que se llama *Chakra dance* ya que tomé como mapa para la investigación del movimiento el sistema energético humano partiendo de lo somático hacia todos los niveles del ser.»
Alejandra Casiraghi, eutonista,
creadora del Chakra danca

ALEJANDRA CASIRAGHI

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

- Cuanto más transito la eutonía más maravillosa me parece, me fascina su simpleza y su profundidad. Poder tener recursos de autorregulación del tono con todo lo que esto implica me parece una herramienta muy poderosa y sutil También descubro la enorme sensibilidad de Gerda Alexander en su percepción de sí y del mundo. Lo que mencionaba antes en relación a los ejes que tomé en chakra dance es lo que más me sigue sorprendiendo y enamorando de la eutonía. La eutonía como un estado de autorregulación del ser que incluye todos los aspectos de la persona.

- Pedí un deseo para la Eutonía.

- Mi deseo para la eutonía es que los eutonistas podamos transmitir esta pasión que nos genera. Que cada cual con su propia forma seamos difusores no solo en las clases sino en nuestra forma de estar en el mundo.

ALEJANDRA CASIRAGHI

Profesora de Educación Física, Psicóloga Social. Instructora de Gimnasia de Centros de Energía y Sanadora (técnica Bárbara Brennan)

Eutonista formada con Berta Vishnivetz.

Desde 1991 a 1994, se ha desempeñado como docente en la Escuela Argentina de Eutonía y en el IUNA en la cátedra del Dr Odessky. Creadora y facilitadora de chakra dance sistema de danza consciente.

Actualmente da talleres y clases de eutonía en forma grupal e individual y cursos para profesionales. Da grupos de chakra dance y coordina la capacitación de facilitadores de este sistema.

Da eutonía en la formación de arte terapia en Holos.



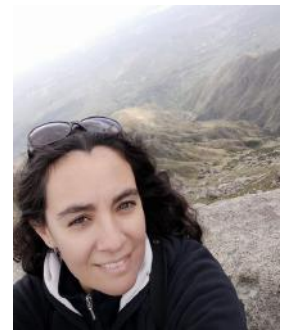
Whatsapp+541140729864

Instagram <https://www.instagram.com/alejandracasiraghi/>

Facebook alejandra casiraghi

www.alejandracasiraghi.com.ar

Kine-eutonistas



FERNANDA GIAMBASTIANI

Crecimiento personal y profesional

– *¿Cómo te gustaría presentarte?*

– Mi nombre es Fernanda, tengo 44 años. Me recibí de Kinesióloga y Fisioterapeuta en la Universidad Nacional de Córdoba en el 2001. He formado parte de planta permanente en un hospital en Italia; hice pacientes a domicilio; actualmente trabajo como Rpgista, en Calamuchita, provincia de Córdoba.

– *¿Cómo llegaste a la eutonía?*

– Una amiga me contó que tomaba clases de eutonía, en el Valle de Traslasierra, y fueron tan buenos y entusiastas sus comentarios que me puse a investigar. En pandemia y siempre buscando aprender, di con la formación de Eutonía para kinesiólogos online. Sin saber nada de qué se trataba, me inscribí. Fue un gran proceso de autoconocimiento. Y tanto en mi vida personal y como en lo profesional, ha sido un antes y un después.

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

– En primer lugar, en primera persona: el entrar en contacto conmigo misma, me permite conectarme con mis pacientes y poder trabajar en un espacio cómodo, eutónico. Las sesiones de terapia manual, son individuales, de modo que el tacto y el contacto están bien presentes.

En algunos pacientes que llegan con mucho dolor, recurrir a los principios de la eutonía han sido una herramienta fundamental para poder empezar un tratamiento. Y lo son también, a la hora de proponer movimientos, más económicos y propios de cada persona.

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

– El aprender a vivenciar el aquí y el ahora, auto-observarse y percibirse, tan difícil de mantener con la rutina, exigencias, compromisos... Aun en pequeñas cuotas, da grandes satisfacciones.

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

– Que eutonía sea cada vez mas conocida y aplicada por kinesiólogos.

Quisiera compartir algo personal: sabemos que cada uno vive el estrés y pone las tensiones donde puede... Antes de hacer eutonía, sufría de un eccema atópico en la región cervical, el cual me provocaba prurito y me incomodaba estéticamente. Al finalizar el curso y después de haber practicado la eutonía, ¡mi eccema desapareció! No sé decir en qué momento, un día me di cuenta que no lo tenía más...

¡GRACIAS, FERNANDA!

FERNANDA GIAMBASTIANI

Licenciada en Kinesiología y Fisioterapia UNC.

Rpgista.

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



Un mimo al alma

Una brújula

A Esther Zemborain de Torres

Todas las cosas son palabras del
idioma en que Alguien o Algo, noche y día,
escribe esa infinita algarabía
que es la historia del mundo. En su tropel

pasan Cartago y Roma, yo, tú, él,
mi vida que no entiendo, esta agonía
de ser enigma, azar, criptografía
y toda la discordia de Babel.

Detrás del nombre hay lo que no se nombra;
hoy he sentido gravitar su sombra
en esta aguja azul, lúcida y leve,

que hacia el confín de un mar tiende su empeño,
con algo de reloj visto en un sueño
y algo de ave dormida que se mueve.

Jorge Luis Borges
(1899-1986)

«En este soneto, el poeta ve el mundo y su historia como una algarabía, es decir, un caos ruidoso, un griterío confuso e ininteligible. Los hechos históricos no constituyen un orden del que se pueda desprender lecciones, sino un "tropel", un conjunto de cosas desordenadas. En medio de todo, está la propia vida del poeta, incomprensible, una agonía mezcla de "enigma, azar, criptografía". Si hay una clave secreta, resulta imposible descifrarla. De ahí la necesidad de una brújula que señale el norte o dirección, guía, meta. A veces un sueño puede sugerir una explicación, quizás el despertar de un ave dormida que pueda alzar vuelo.»

Nota de Rolando Costa Picazo en *Obras completas: edición crítica, 2010*, | Jorge Luis Borges, Buenos Aires: Emecé Editores, p. 531.

El grito del alma

ARTEMISA, DIOSA DE LA CAZA Y DE LA LUNA

Artemisa, conocida por los romanos como Diana, era la diosa de la caza y de la Luna. La adorable hija de Zeus y Leto, erraba por los bosques, montañas y prados salvajes, en compañía de su grupo de ninfas y perros cazadores. Vestida con una corta túnica, armada con un arco de plata, un carcaj de flechas (regalos de su padre Zeus satisfaciendo sus deseos), era la arquera de disparo certero. Como diosa de la Luna, también se la presenta como portadora de la luz, llevando antorchas en sus manos, o con la luna y las estrellas rodeando su cabeza. Como diosa de la vida natural se la asociaba a muchos animales no domésticos que simbolizan sus cualidades: el ciervo, la gama, la liebre y la codorniz simbolizan su naturaleza salvaje; la leona representaba su realeza y su destreza en la caza, y el jabalí, su aspecto destructivo.

Su arquetipo nos invita a ejercer la libertad, a cumplir nuestros sueños... a la independencia, a confiar en nuestras fuerzas... También, al contacto con la naturaleza y al contacto con las honduras invulnerables del alma que anhela emerger casi con salvajismo...

Desde lo junguiano, lo podemos asociar a vivir el propio proceso de individuación es decir, a ser quien somos verdaderamente... ese es el grito del alma...

«Cuando se oye ese grito del alma y, a la vez, también grita la naturaleza salvaje desconocida, hay una conmoción inspiradora de libertad; libertad que nos diferencia de la masa indiferenciada, libertad de acción, libertad de pensamiento, libertad de expresión. Por eso, **decir Artemisa es decir libertad.**» (Corina Yoris-Villasana Venezuela. Publicado en *Para rescatar el porvenir*, 14 de enero de 2020. Basado en texto de Arianna Stassinopoulou, *The Gods of Greece.*)



Es el espíritu de la revista *Eutonía con alas...* la expresión auténtica de lo que sentimos y pensamos con fundamentos, libremente, naturalmente en la medida de no generar un daño a los demás, y respetando el proyecto de cada ser.

Con ese norte, siguen invitados quienes deseen participar.

Leticia Aldax



Eutonía con Alas. Revista virtual bimestral

Para estar en contacto...

eutonijunguiana@gmail.com



@eutoniajunguiana



+54 9 11 3359 0952



¡Gracias por tu lectura!

¡Nos reencontramos en julio,
celebrando nuestro primer aniversario!