

Eutonía

Con Alas



Mandalas y eutonía

Rolar, rodar y girar

Trauma y eutonía

Teorías sobre el trauma y práctica de eutonía

¿Envejecer o madurar?

Reflexiones y acciones sobre el ciclo de la vida

Posiciones de control

¿A qué nos referimos?

Pandemia, virtualidad y eutonía

Nuevos espacios de contacto y encuentro

Conociéndonos

Conversando con eutonistas:
Mariana Stettler y Andrea Bello

Revista virtual de distribución gratuita



Celebraciones

La foto de Gerda



Copenhague, 1980.

En su departamento de Copenhague a principios de la década de 1980. Gerda junto a su círculo familiar íntimo: (desde la izquierda) su prima Irmgard, su cuñada Helga, su hermano Reinhard, Gerda y Ruth Alexander. conmemoran a su padre, que habría cumplido 100 años.

La casa de Gerda Alexander estaba en la escuela o viceversa.



Un homenaje especial

VIOLETA HEMSY DE GAINZA

EL ADIÓS A UNA GRAN MAESTRA

En el cierre de esta edición, nos enteramos del fallecimiento a sus 94 años, el 7 de julio, de Violeta Hemsy de Gainza. Ella deja un legado inmenso, con su innovadora mirada de la educación y su labor en el ámbito de la pedagogía musical. Además, es quien abre al camino de la eutonía en la Argentina.

Síntesis biográfica

(Extraída de <http://www.violetadegainza.com.ar>)

Licenciada en Música (especialidad Piano) y Profesora de Química, recibida en la Universidad Nacional de Tucumán, Argentina,

Especializada en educación musical en el Teacher's College de la Universidad de Columbia (E.E.U.U.).

Psicóloga Social, graduada de la Primera Escuela Privada de Psicología Social Enrique Pichon Rivière.

Estudios de eutonía con Gerda Alexander en Francia (1976) y en Kopenhagen, Dinamarca (1982 y 1983)

Pedagoga musical argentina de trayectoria internacional, fue presidente del FLADEM (Foro Latinoamericano de Educación Musical) desde su fundación en 1995 hasta el año 2005.

A través de su obra escrita —más de cuarenta títulos que abarcan la pedagogía general de la música, la didáctica del piano, de la guitarra, de los conjuntos vocales infantiles y juveniles, la improvisación musical, la musicoterapia, etc.



Violeta Hemsy de Gainza, deja gran legado en la pedagogía musical.



(con traducciones al italiano, al portugués, al alemán, francés, inglés y holandés)— y de sus enseñanzas en ámbitos oficiales y privados ha realizado sustanciosos aportes teóricos y ejercido una decisiva influencia en los desarrollos pedagógicos musicales en el continente latinoamericano y en la península ibérica.

La llegada Gerda Alexander a Buenos Aires

Es Violeta quien siembra la primera semilla de la eutonía en Argentina y Latinoamérica, al gestionar la llegada de Gerda a Buenos Aires, en el marco de las jornadas de educación musical del año 1971. Así recuerda aquellos inicios en su libro *Conversaciones con Gerda Alexander*:

«Conocí a Gerda Alexander en el mes de julio de 1970, en Moscú, durante la realización del congreso bianual de la Sociedad Internacional de Educación Musical (ISME). Un pequeño y selecto grupo de educadores musicales había acudido a la hora del té a la reunión informal concertada por Rodolfo Zubrisky, presidente de la Sociedad Argentina de Educación Musical, en una de las elegantes confiterías de la avenida que bordea el Kremlin. Se trataba de establecer contacto con algunas personalidades que podrían ser invitadas a participar en el Seminario Internacional de la ISME, que se realizaría en Buenos Aires en 1971. Allí estaban, entre otros, Charlotte Mac Jannet (Ginebra), pionera del método Dalcroze en Europa, Frances Weber Aronoff, de la Universidad

VIOLETA HEMSY DE GAINZA

de Nueva York y Gerda Alexander de Dinamarca. Apenas tomé contacto con Gerda, sentada al lado mío, que hasta el momento había permanecido silenciosa mientras se desarrollaba la charla general, me sentí doblemente fascinada por su atrayente personalidad y sobre todo por el tema apasionante, desconocido para mí hasta entonces, de sus investigaciones acerca del *tono óptimo* o el equilibrio del tono muscular. Sentí que había encontrado el hilo de algo que estaba buscando desde hacía tiempo.

»En julio de 1971 llegaba por primera vez Gerda Alexander a Buenos Aires para dictar un curso sobre eutonía en el marco de las Terceras Jornadas y Segundo Seminario Internacional de Educación Musical. Ese fue el comienzo de una creciente aproximación profesional y sobre todo de una intensa relación humana que muy pronto se extendió a un amplio grupo de amigos y admiradores definitivos de Gerda Alexander y de su creación: la eutonía.»

La llegada de Gerda a Buenos Aires, fue esa semilla geminal que posteriormente, floreció con Berta Vishnivetz quien apoyada por Violeta inicia el camino de la primera escuela de eutonía en América Latina.

Conversaciones con Gerda Alexander

En lo personal, creo que su libro de conversaciones con Gerda es el más valioso en cuanto a la conceptualización de la eutonía enriquecida ya por muchos años de experiencia, intercambio con



Violeta Hemsy de Gainza junto a Gerda Alexander.

profesionales de distintos ámbitos y alumnos. Este también fue un gran trabajo de Violeta, además de ardua tarea, un gran logro que supo conducir con preguntas agudas y reflexiones profundas para *sacar el jugo* a otra gran maestra y creadora.

Encuentra a una Gerda madura, a sus jóvenes 75 años, habiendo madurado también su creación, la eutonía. Allí, sintetiza los orígenes, los fundamentos, la práctica

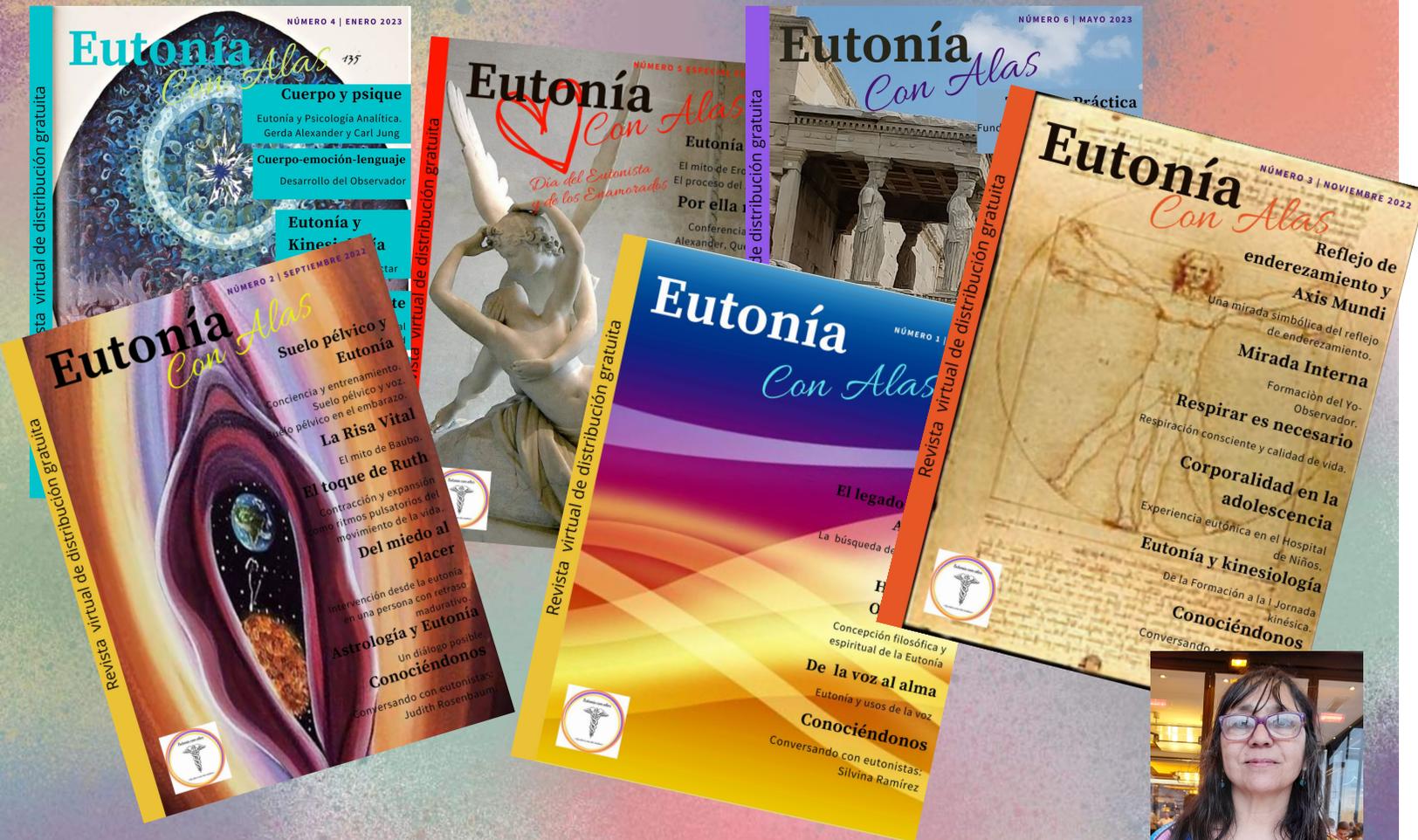
Sabemos que no muere quien es recordado. Ese será el caso de Violeta quien deja sus enseñanzas, sus libros, la eutonía y la música que seguirán resonando en el corazón de cada ser tocado por su creatividad, su dinamismo y su innovadora labor.

¡Gracias, Querida Violeta!

Leticia Aldax



Violeta Hemsy de Gainza, una Maestra, con mayúsculas, incansable e innovadora.



Editorial

PRIMER ANIVERSARIO

«Jesús Quintero: ¿Qué empresa merece la pena en el mundo para lanzarse adarga en ristre sobre cualquier flaco Rocinante?»

Jorge Luis Borges: Y... las empresas son menos importantes que el fervor de cada uno. Quizás cualquier empresa sea buena...» (Reportaje en Sevilla, 1984)

¡Eutonía con Alas cumple un año! Mirando hacia atrás, recuerdo su nacimiento: emergió de las ganas de difundir, del anhelo de intercambio, del entusiasmo... Sin la certeza de ser una buena idea... y tal vez, como dice Borges, eso no era lo importante, sino el fervor puesto en la empresa.

Luego, la alquimia de palabras, opiniones y experiencias compartidas en cada publicación, por colegas y entusiastas de la eutonía, la recepción con calidez y alegría de tantos lectores la convirtieron en una buena idea. Así, *Eutonía con Alas* devino en un espacio de encuentro y reciprocidad, gracias a la generosidad de quienes escriben y quienes la leen.

Hoy celebramos un año de comunión a través de notas colmadas de vivencias.

Celebramos la expansión de la eutonía desde los decires de diferentes voces.

Celebramos articular las palabras que la nombren...

Celebramos la re-flexión sobre los conceptos que la conforman para insuflarle aires nuevos.

Celebramos *Eutonía con Alas*... Y las alas de la eutonía.

Y celebramos, en especial, que entre todos estamos concretando una buena empresa y que lo que verdaderamente importa es el fervor que cada uno de nosotros pone en ella.

Este número aniversario comienza con mucho movimiento: los movimientos circulares en eutonía como vía de expresión e indagación empírica del símbolo mandala.

Editorial

Luciana Gomes, eutonista y psicóloga de Brasil, nos acerca un artículo que entra en la profundidad de la eutonía al referirse a diferentes teorías sobre el trauma como huella que se instala en el cuerpo. Sus aportes brindan sentido y fundamento a lo que frecuentemente observamos en las prácticas corporales conscientes.

Silvina Ramírez trae más movimiento eutónico abordando el tema de las *Posiciones de control* con mucha claridad.

Felomenia Pinho esta vez reflexiona acerca del ciclo vital y comparte su propuesta para un sano envejecer.

Motivada por la nota del número anterior acerca del modo en que las nuevas formas de comunicación nos atraviesan en la práctica de eutonía, Andrea Bello, kinesióloga y eutonista, comparte su experiencia en tiempos de pandemia y la búsqueda de contacto y encuentros por medio de la virtualidad.

En la sección *Conociéndonos*, se presentan Mariana Stettler y Andrea Bello.

El *Mimo al alma* es un poema que transita lo simbólico y lo mítico: las pitonisas del oráculo de Apolo en Delfos. Estas mujeres eran consultadas y profetizaban estando en trance generado por vapores emanados por una profunda grieta en la roca.

Leticia Aldax

Editora



Gracias a @mistortasbellas por la dulce exquisitez del pastel y la belleza de los mandalas y mariposas (todo comestible!!!)

IG mistortasbellas

PARA LEER Y/O DESCARGAR TODAS NUESTRAS REVISTAS

www.eutonia.com.ar

Contenidos

9

MANDALAS Y EUTONÍA

Movimiento eutónico: rodar, rolar y girar.
Por Leticia Aldax

11

TRAUMA Y EUTONÍA

Teorías sobre el trauma y práctica de eutonía.
Por Luciana Gomes

15

POSICIONES DE CONTROL

¿De qué hablamos cuando nos referimos a las
posiciones de control?
Por Silvina Ramírez

19

¿ENVEJECER O MADURAR?

Reflexiones y acciones sobre el ciclo de la vida.
Por Felomenia Pinho



Pitonisa, del Templo de Apolo en Delfos.

Contenidos

21

PANDEMIA, VIRTUALIDAD Y EUTONÍA

Nuevos espacios de contacto y encuentro.
Por Andrea Bello

25

CONOCIÉNDONOS

Conversando con Mariana Stettler

27

KINESIÓLOGOS EUTONISTAS

Conversando con Andrea Bello

29

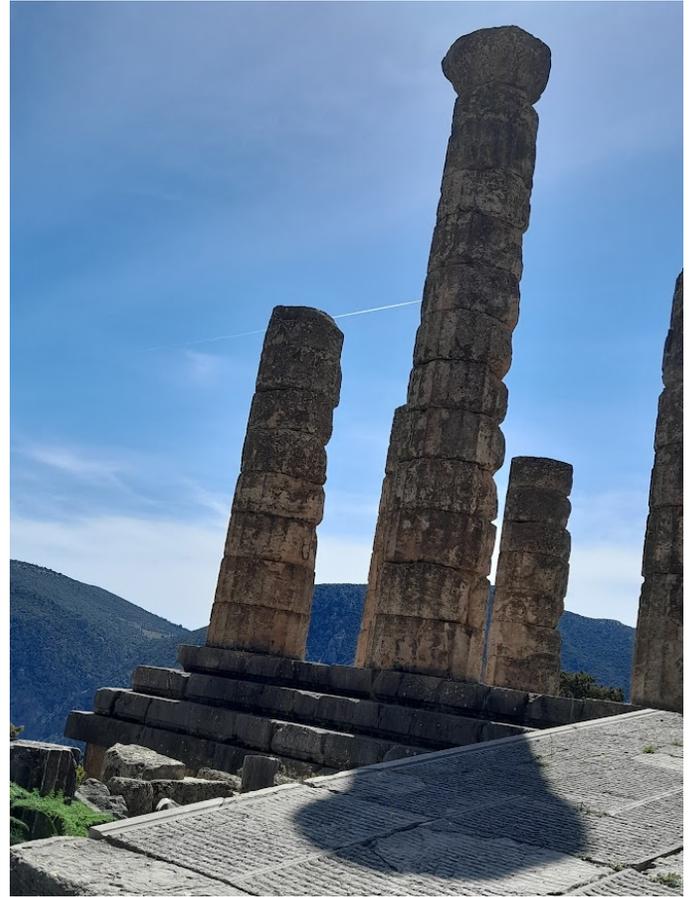
UN MIMO AL ALMA

Pitonisa, de Leticia Aldax

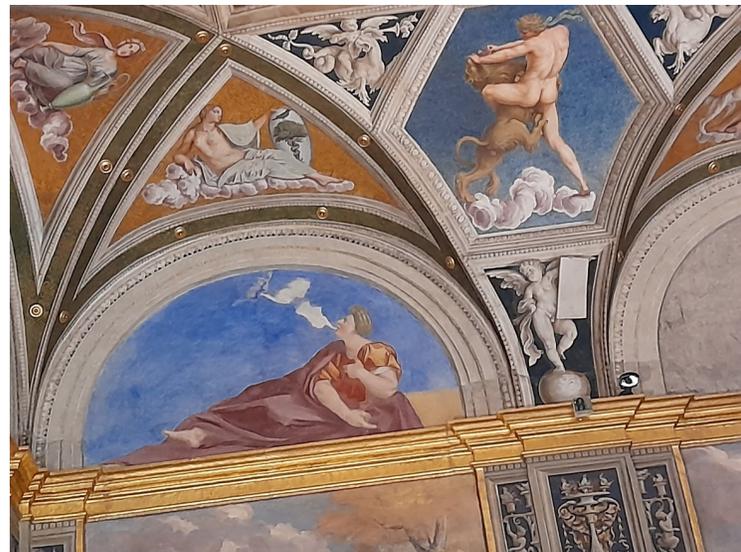
30

UNA CITA CREATIVA

Movimiento, procesos, ciclos...



Templo de Apolo en Delfos, Grecia.



Mandalas y eutonía

Movimiento eutónico: rodar, rolar y girar

ESCRIBE LETICIA ALDAX

Eutonista



El término sánscrito mandala significa «círculo» y designa al círculo ritual o mágico que se usa en el budismo tibetano y en el yoga tántrico como instrumento de contemplación.

Se trata de uno de los símbolos más antiguos en la historia de la humanidad, que se halla presente en diferentes religiones y culturas. Asimismo, aparece en mitos y sueños. También podemos encontrar mandalas en la naturaleza.

Desde la mirada junguiana, sería una imagen procedente del inconsciente colectivo (aquella capa profunda del inconsciente compartida por la humanidad toda; aquello que toca el alma humana) que representa la totalidad, la síntesis de opuestos, integrados en un centro, vinculándose al simbolismo del *Sí Mismo* o *Selbst*.

Carl Gustav Jung dedicó varios años de su vida a la investigación del simbolismo del mandala. El psiquiatra suizo observó con frecuencia que estas imágenes aparecían espontáneamente en sueños y fantasías del hombre moderno aun ignorando aquellas tradiciones religiosas, generando igualmente efectos.

Simbolismo y efectos del mandala

Las formas redondas del mandala simbolizan, en general, la integridad natural, integración de polaridades, mientras que la forma cuadrangular representa la toma de consciencia de semejante integridad. No solo es expresión sino que también tiene efectos: actúa sobre su autor.

Posibilita alcanzar el orden en medio del caos. La contemplación del mandala de por sí inspira la serenidad, el sentimiento de que la vida ha vuelto a encontrar sentido y orden. Se utiliza para consolidar el ser interior o para favorecer la meditación en profundidad.

La imagen mandálica tiene el objeto manifiesto de trazar un *sulcus primigenius*, un surco mágico alrededor del centro, de la personalidad más íntima para autoincubarse.

Cuando su dirección es del centro hacia afuera posibilita la vinculación con el otro y el entorno.

Cuando su dirección es de afuera hacia adentro invita a la introspección, a la auto-centración.

El mandala posee una doble eficacia: conservar el orden físico, si existe ya, y restablecerlo si ha desaparecido. En este caso ejerce una función estimuladora y creadora.

El mandala es un psicocosmograma, una integración entre lo uno y lo múltiple.

«Hacer cuerpo» el mandala

En la práctica de eutonía es posible la vivencia del simbolismo del mandala, a través de la incursión en los movimientos circulares: rodar, rolar y girar, que son parte del principio de movimiento eutónico.

Jung mismo ha observado esa posibilidad de «poner el cuerpo» en la expresión de mandalas:

«Entre mis pacientes he observado algunos casos de señoras que no dibujaban los mandalas, sino que los bailaban. Para eso existe en la India el término mandala nritya = danza mandala. Las figuras de la danza expresan idéntico significado que los dibujos. Los pacientes mismos poco pueden declarar acerca del sentido de los símbolos mandálicos. Solamente son fascinados por ellos y de alguna manera los hallan, con respecto al estado anímico subjetivo, plenos de expresión y efecto.» (JUNG C. G. y WILHELM, R., *El secreto de la flor de oro*, pp. 39-40).

En la experiencia analítica, Jung descubre el advenimiento de esas imágenes mandálicas o la danza circular de modo espontáneo, y lo vincula al contacto con el *inconsciente colectivo* y al contacto con el *Sí Mismo*.

«Cuando mis pacientes esbozan tales imágenes, ello no ocurre naturalmente por sugestión, pues tales imágenes fueron hechas antes de que me fuera conocido su significado o su relación con las prácticas del Este, que entonces ignoraba yo por completo. Nacían en forma enteramente espontánea, y de dos fuentes. Una fuente es lo inconsciente, que engendra tales fantasías espontáneamente; la otra fuente es la vida, que vivida con la devoción más plena da un presentimiento del sí mismo, de la esencia individual.» (JUNG C. G. y WILHELM, R., op. cit., p. 41).



Escalera de doble hélice que se encuentra al final del recorrido de los Museos Vaticanos, diseñada por Giuseppe Momo en 1932, inspirada en la escalera de Bramante.

Esa misma aparición espontánea se constata en la práctica del movimiento eutónico en general, y especialmente, al explorar los movimientos alrededor de los ejes del cuerpo. Y como todo lo que ocurre en contacto con el alma, es expresión y a la vez genera efectos en el practicante.

La representación circular es movimiento pero también implica un punto fijo. En eutonía nos referimos a un foco, el punto desde el cual parte el movimiento, y una meta, el lugar al cual se dirige, que en la práctica da como resultado un movimiento, y también un punto fijo alrededor del cual aquel sucede (para graficar esta idea, pensemos por ejemplo, en el movimiento de un compás al dibujar el círculo). De allí, su significación referida a la concentración, aislamiento, protección dentro de un espacio de cobijo.

El efecto del mandala, ya sea en forma plástica o a través de movimientos eutónicos circulares (rodar, rolar y girar), es conexión con el movimiento de la vida, es dejarse fascinar por la fluctuación y es también la posibilidad de orden y centración dentro de un círculo mágico.

Leticia Aldax



Circularidad y cuadratura en Museos Vaticanos. Las formas redondas del mandala simbolizan, en general, la integridad natural, integración de polaridades. mientras que la forma cuadrangular representa la toma de consciencia de semejante integridad.

Trauma y eutonía

Teorías sobre el trauma y práctica de eutonía

ESCRIBE LUCIANA GOMES

Eutonista. Psicóloga



**«El templo del Espíritu Santo no es un solo cuerpo, sino una relación.»
Marianne Williamson**

«Este texto fue inspirado por la clase que ofrecí en el Encuentro Latinoamericano de Eutonía en mayo de 2023. En esa clase, tomé elementos de teorías sobre el trauma para que los asistentes pudieran experimentar la teoría en la práctica de eutonía.»

Comienzo contando un poco acerca de mí: me apasionan las historias y la gente. Me encantan los gatos, la poesía, el canto y el baile. Soy de risa fácil, me encantan las bromas. Amo mi trabajo, especialmente enseñar en el IBE (Instituto Brasileño de Eutonía). Creo en el trabajo corporal como forma de transformación del ser. Soy eutonista, graduada en 2001, psicóloga con especialización en Terapia Gestalt y Psicotraumatología, en formación en Experiencia Somática. Como suele suceder, soy una «sanadora herida».

Actualmente estoy interesada en estudiar el trauma y cómo la eutonía puede ayudar a las personas a procesar y liberar su trauma. En esta búsqueda encontré algunas teorías que sustentan el trabajo corporal, explicando cómo el trabajo a través del cuerpo ayuda en este sentido, liberando regiones que en virtud de un trauma están fijas. La idea de trabajar con el trauma, como con la eutonía, es restablecer un flujo, dar flexibilidad al tono, o al pensamiento, a las emociones o al funcionamiento neurovegetativo. Mi deseo es que, a partir del contacto con estas teorías, los eutonistas puedan ser más conscientes

de lo que hacemos cuando atendemos a alguien que ha sufrido algún tipo de trauma, haciendo su abordaje más eficaz.

Voy entonces, a presentar algunas de las teorías que sustentan el trabajo con el trauma. Presentaré, principalmente, la teoría polivagal, de Stephen Porges, y la experiencia somática, de Peter Levine.

Antes de entrar en las teorías en sí, es necesario explicar que el trauma es algo cotidiano, cada desafío que atravesamos puede considerarse un trauma. Durante estos eventos desafiantes, nuestra fisiología cambia, y una vez que pasa el evento estresante, nuestro cuerpo se regula a través de descargas, como temblores, llanto, escalofríos, eructos, bostezos, estiramientos, sofocos, tos, estornudos, espasmos; volviendo a un tono de base.

Según Liana Netto:

«Sufrir una experiencia traumática no es lo terrible de nuestra biografía: el trauma es una experiencia intrínseca a la vida, y también una fuerza propulsora para nuestro

desarrollo, una invitación a la creación de recursos resilientes y a los impulsos formadores de la personalidad. Por lo tanto, vivir un trauma no es equivalente a una consecuente traumatización, como lo demuestran los estudiosos del Crecimiento Postraumático. (Nemeroff et al., 2006)»

Y continúa: «Lo terrible de la vida es no tener la oportunidad de reparación de las disfunciones provocadas por el trauma y de retorno a un estado basal de seguridad y homeostasis.» (Liana Netto, 2018)

La traumatización ocurre cuando, por alguna razón, no podemos completar un movimiento, o dejar que el cuerpo descargue lo que ha reclutado para superar el evento traumático. Cuando esto ocurre, esta energía queda atrapada en nuestra fisiología, a la espera de ser procesada y liberada, de ahí nacen las fijaciones tónicas.

Para Peter Levine, **el trauma no es lo que nos sucede, sino lo que guardamos dentro de nosotros, ante la ausencia de un testigo empático.**

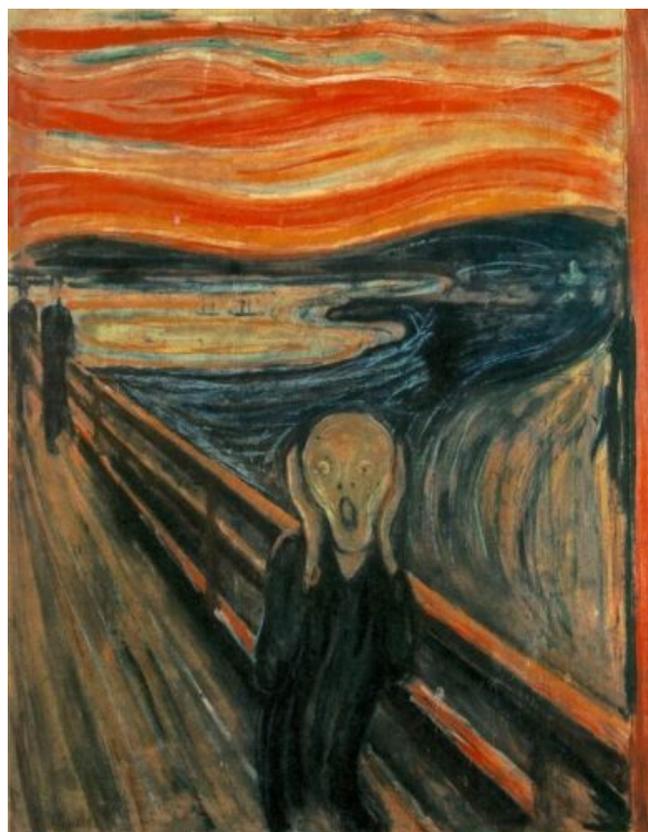
En esta frase ya tenemos una clave en relación al abordaje: la **necesidad de presencia** donde ha habido una falla, un abandono, una negligencia, o incluso un vínculo nocivo, o una agresión que no puede ser compartida con personas significativas.

Esta presencia no juzga, sino que acompaña y hace compañía en esta travesía por el desierto de cada uno. Esta es la actitud del eutonista que es uno de los elementos de la pedagogía de la eutonía.

Según Berta Vishnivetz:

«Para que el alumno se vivencie a sí mismo como unidad psicofísica, es importante y necesaria, en un primer momento, la presencia del eutonista, quien lo incentivará a incrementar y dirigir su atención a sus procesos corporales y comprender las señales que surgen durante las clases, o cuando se practica en casa o en otras situaciones de la vida diaria.» (Vishnivetz, p.135, 1995)

Y continúa: «El profesional eutonista acompaña al alumno, en una relación basada en la confianza y el respeto mutuo, en el trabajo con sus propias situaciones, utilizando sus recursos naturales.» (Ídem, p. 136)



«La traumatización ocurre cuando, por alguna razón, no podemos completar un movimiento (...) Los movimientos que quedaron interrumpidos durante el evento traumático precisan ser completados, en forma lenta y con presencia.»

El no juzgar, el respeto, la aceptación y la no interpretación son parte de la actitud del eutonista. La realidad vivida por la persona no es vista como buena o mala, sino que debe ser integrada para que la persona pueda honrar sus experiencias y vivir plenamente en su unidad.

El eutonista debe buscar siempre la autorregulación e invitar a su alumno a autorregularse, de ahí la importancia de desarrollar el contacto consigo mismo y con el otro.

Dicho esto, pasemos a la **teoría polivagal**.

Esta teoría fue creada por el neurocientífico Stephen Porges y ha sido la base de todas las terapias corporales. **Esta teoría está sustentada sobre tres pilares:**

- Jerarquía de los sistemas
- Neurocepción
- Corregulación

Comenzando de abajo hacia arriba, la **corregulación** se refiere a lo que Gerda Alexander llamó *diálogo tónico*, es decir, la correulación del sistema nervioso autónomo, regulándose a sí mismo en conjunto, una capacidad presente en todos los mamíferos.

De ahí la importancia de que el terapeuta busque siempre estar en un estado eutónico, procurando llevar a su alumno a este estado de flexibilidad tónica. El modo en que miramos, cómo escuchamos y cómo vocalizamos transmite información acerca de si es seguro acercarse, o no.

La **neurocepción** se refiere a la interpretación que el cerebro hace de los estados corporales ante una situación, clasificándola como segura o no, es decir, cuál es la leyenda colocado en las diversas situaciones que atravesamos, leyendas que traerán una lectura de si una situación, persona o lugar, ofrece peligro o no.

El tercer concepto nos cuenta que existe una **jerarquía entre los sistemas del Sistema Nervioso Autónomo (SNA)**. El gran descubrimiento de Porges fue la existencia de una rama ventral del Sistema Nervioso Parasimpático. Esta rama ventral está mielinizada y solo se encuentra en mamíferos. Esta rama se denominó como el sistema de compromiso social. Está formado por un conjunto de pares de nervios craneales, a saber: trigémino, facial, glossofaríngeo, vago y accesorio.

Cuando nos sentimos seguros, esta rama comanda el funcionamiento de nuestro SNA, que puede ser más simpático (por ejemplo, cuando estamos bailando) o más parasimpático (cuando estamos meditando, o contemplando una puesta de sol). En este estado, estamos abiertos a relacionarnos con otros individuos o con la naturaleza. Cuando estamos bajo el control del sistema parasimpático ventral, nuestra musculatura facial, nuestro tono de voz, nuestros ojos están emitiendo mensajes de bienestar, comodidad y seguridad. Y estas informaciones convidan a una correulación para este mismo estado.

Por el contrario, cuando estamos neuroceptando un peligro, o experimentando una amenaza, el sistema parasimpático ventral se apaga y entramos en un estado de lucha/huida, encendiendo el sistema simpático, o cuando el organismo entiende que la carga de activación es demasiado alta, y, por tanto, ante la imposibilidad de luchar o huir, entra en funcionamiento el sistema parasimpático dorsal, llevando al organismo a la inmovilización o disociación.

Para que el organismo regrese a un estado más ventral, el sistema nervioso deberá hacer el camino a la inversa,

pasando de la inmovilidad (parasimpático dorsal), a un estado de lucha/huida (simpático), y finalmente, cuando el cuerpo se sienta seguro, reconectar el ventral. De esta forma, es importante que el individuo que se encuentra más disociado pueda ser invitado a través de los movimientos, a pasar a un estado más simpaticotónico para llegar gradualmente al ventral.

Para Porges, **«la seguridad es el tratamiento»**. Porque cuando el organismo experimenta seguridad, se siente seguro, logra volver al estado fisiológico, basal, de seguridad, sustentado en el sistema parasimpático ventral, liberando así la energía acumulada para finalmente atravesar el estado de estrés.

La *Experiencia Somática* (SE) de Peter Levine corrobora la teoría poligaval, utilizando esta teoría en su práctica y añadiendo algunos elementos a su terapia. Levine dice que los movimientos que quedaron interrumpidos durante el evento traumático precisan ser completados. Por lo tanto, si la persona quisiera protegerse, luchar, huir, agarrarse, empujar, patear, gritar y por alguna razón no pudo hacerlo, ya sea por hallarse en un estado de inmovilidad dorsal o por alguna otra razón (estar atrapada, o porque el evento sucedió demasiado rápido, por ejemplo), tendrá que completar este movimiento, lentamente y con presencia para que el cuerpo entienda que ese movimiento fue realizado, y así liberar la energía estancada.

Pensando en estos conceptos, queda claro cómo la eutonía, desde la construcción de una sensación de seguridad sentida en el cuerpo, hasta los movimientos que se realizan con presencia, invitan al organismo a descargarse y autorregularse.

Buena parte de la clase de eutonía está dirigida a encontrar seguridad, ya sea sintiendo los apoyos, o buscando sentirse entero, sentirse presente, sentirse cómodo.

El trabajo con los huesos y el sostén, el sustento que ellos le dan al cuerpo, traen esa sensación de fuerza y seguridad. El *repousser* a menudo puede completar un movimiento que ha sido interrumpido. Y así, hecho con presencia y sintiendo la fuerza, el poder y el sostén en los huesos, se puede restaurar una sana agresividad.

Cuando sentimos la piel, percibimos esta envoltura táctil, este continente continuo, capaz de traernos una sensación de unidad. Trabajar la piel regula indirectamente nuestros sistemas digestivo y cardiorrespiratorio, así como el tono. Es decir, trabajar la piel también favorece la autorregulación. La reconstrucción de una sana agresividad se basa en percibir nuestros límites y necesidades, teniéndolos claros para nosotros mismos y, en consecuencia, hacerlos claros a los demás.

Para la *Experiencia Somática*, uno de los principales objetivos de su abordaje es ampliar el espacio interno para que los contenidos *egodistónicos* (disociados) puedan encontrar el espacio suficiente para ser sentidos, integrados, procesados y liberados. De ahí la importancia de trabajar los espacios internos, no solo para ayudar a la autorregulación, sino también para que el organismo tenga más espacio para sentirlo. Como dice Liana Netto, «lo que no puedo sentir, no lo puedo integrar; lo que no puedo integrar, no lo puedo procesar; y lo que no proceso, no lo puedo soltar».

La emisión de sonido es también utilizada por la práctica de la *Experiencia Somática* con la finalidad de liberar tensiones acumuladas en las vísceras. Muchos de los traumas tempranos están almacenados en nuestras vísceras, y la vibración vocal puede ayudar a liberar esas tensiones, brindando equilibrio al funcionamiento neurovegetativo.

La música también es utilizada por Porges para brindar sensación de seguridad. Su equipo ha seleccionado cinco playlists de una hora de música que se utilizan en sus tratamientos. Los temas musicales tienen esta función de reconstruir el arrullo sonoro, reequilibrando los sistemas e invitando a la persona a activar su sistema nervioso vago ventral.

Finalmente, me gustaría recalcar la necesidad de los mamíferos de pertenecer a un grupo. Los animales que viven en manada, cuando se les deja solos, se preparan para morir. La vulnerabilidad de un animal que está solo es mucho mayor que la de aquellos que viven en grupo. Entonces, el grupo es muy importante para sentirse seguro y parte del tratamiento, es reconocer, o buscar redes de apoyo y pertenencia, y sentirse acompañado por los colegas y terapeutas/eutonistas.

Para terminar, quisiera agradecer todos los desafíos que he vivido y que me han traído hasta aquí, pues en lo terrible, también hay algo increíble. Quisiera agradecer a todos mis alumnos de eutonía que tanto me enseñan acerca de sus dolores y de sus tesoros, y cómo encontrarlos. Y cierro con una frase de Badenoch:

«Para todas las preguntas sobre el trauma, la respuesta siempre es el amor.»

Psic. Luciana Gomez



LUCIANA GOMES
Eutonista, (IBE),
Psicóloga con especialización en Terapia Gestalt y
Psicotraumatología, Experiencia Somática, en
formación.
Docente del Instituto Brasileiro de Eutonía .

Posiciones de control

¿De qué hablamos cuando nos referimos a las posiciones de control?

ESCRIBE SILVINA RAMÍREZ

Eutonista. Coach Ontológico.



«Cuando tomé contacto por primera vez con las posiciones de control, no tenía ni idea que mi nueva profesión iba a ser la de eutonista y siempre me resultaron interesantes, atractivas.

A lo largo de mi formación y luego de recibirme fui encontrando la riqueza que nos brindan para el autoconocimiento y el diseño de autotratamiento. Y por supuesto para el diseño de las clases.»

Las posiciones de control forman parte de los principios de la eutonía.

Los *principios de la eutonía* son un conjunto de conceptos, de prácticas, de procedimientos, que recogen invenciones y enunciados que, en el área de la pedagogía de la inteligencia sensorial ha desarrollado Gerda Alexander.[1]

A mi criterio, los principios son algo más. **Son ordenadores, integradores, sintetizan qué hacer, cómo hacerlo y desde dónde hacerlo.**

Considero que dentro de la eutonía hay cuatro principios básicos, que son los primeros que se enseñan, ya que los mismos son muy necesarios, para arribar a los otros principios.

Ellos son:

- Conciencia de piel
- Conciencia de espacio Interno
- Conciencia ósea
- Contacto consciente

Los principios que restan son:

- Transporte y repousser

- Micromovimientos y microdeslizamientos
- Movimiento eutónico: estiramiento vital, movimientos activos y pasivos; rolar, rodar y girar; posiciones de control; estudios de movimiento y movimiento eutónico propiamente dicho.

El desarrollo de las posiciones de control surge como la búsqueda de un camino que le diera al alumno la posibilidad de controlarse por sí mismo.

A veces sucede que, desde nuestra visión actual, escuchar o leer la palabra control no me/nos resuena, le ponemos un contenido emocional e histórico, experiencial que rigidiza el concepto. Pero si vamos al diccionario nos vuelve a enfocar en la intención de Gerda Alexander cuando las nombró al crear la eutonía. Igualmente **les invito a nombrarlas como más les haga sentido, posiciones de auto observación, de auto diagnóstico, con la intención de acercarnos a sentir-se/nos.**

[1] Libro de Violeta Hemsy de Gainza y Susana Kesselman citado en la bibliografía, págs. 29 y 157.

Las posiciones muestran exactamente dónde tiene el individuo algún acortamiento muscular y no puede realizar por lo tanto, el máximo de variaciones de movimiento que le permite la estructura ósea.

Nos permiten ver si nuestros músculos tienen la elasticidad y la longitud normales (según dichos de Gerda), condición primordial para el movimiento óptimo de las articulaciones, así como para la postura y el movimiento funcionales. Si los músculos están acortados debido a una tensión, cualquiera sea su origen, esas posiciones de control provocan sensaciones dolorosas o molestas o son inclusive impracticables.

Agregando el toque y el contacto (con el medio circundante, el espacio interior, la conciencia de huesos, etc.) y conservando constantemente esa presencia (como en todo lo que llamamos movimiento eutónico) es posible enlazar diferentes posiciones de control.

Los alumnos pueden evaluar periódicamente su progreso a través de las posiciones de control. Estas posiciones constituyen el único aspecto de la eutonía en cierto modo más pautado. al que siempre se vuelve.

Los movimientos de las posiciones de control están diseñados de tal modo que todas las articulaciones se activan en su mayor amplitud de movimiento.

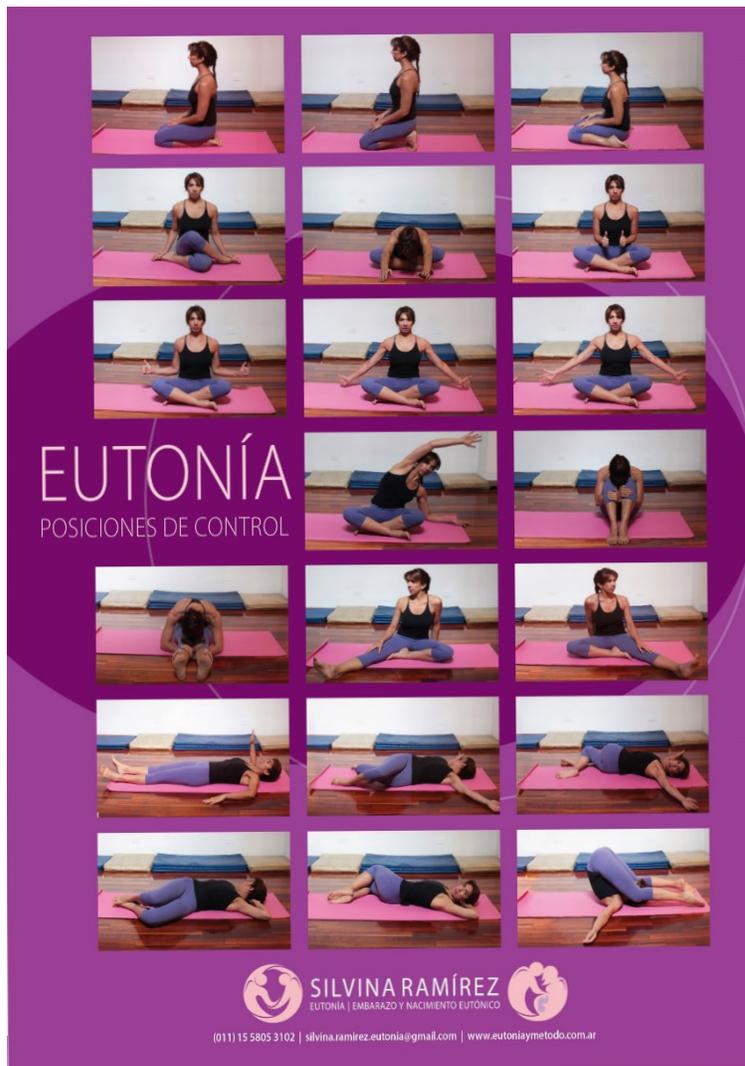
Las posiciones de control aumentan paulatinamente en complejidad y en su exigencia respecto de la dificultad de coordinación.

Los desplazamientos deben ser realizados lentamente con completa atención y conciencia mientras el cuerpo se mueve, sintiendo el tacto de la piel con la ropa, el contacto con el suelo. Simultáneamente, la persona percibe sus espacios interno y externo en relación con el espacio total.

Las posiciones de control pueden realizarse en una serie en la cual todas las posiciones estén conectadas en una secuencia ordenada, o también se puede trabajar sobre cada posición individualmente en todos los niveles de posibilidades y profundidad.

Cuando se domina la ejecución de la serie, esta puede realizarse vivenciando todos los aspectos del movimiento eutónico.

Hay personas que tienen los tendones muy largos y pueden adoptar fácilmente cualquier posición, aunque la musculatura permanezca tensa, en ellas las posiciones de control no arrojan ningún resultado.



«El desarrollo de las *posiciones de control* surge como la búsqueda de un camino que le diera al alumno la posibilidad de autoobservación.

Las posiciones muestran exactamente dónde tiene el individuo algún acortamiento muscular y no puede realizar por lo tanto, el máximo de variaciones de movimiento que le permite la estructura ósea.» Silvina Ramírez.

Quero destacar cómo se enriquece la experiencia de transitar las posiciones de control haciendo foco en los distintos principios, la diversidad de observaciones que surgen y los descubrimientos que pueden suceder con un principio o con otro pueden ser muy diferentes.

Todas las características observables en el movimiento eutónico, son observables en las posiciones de control cuando se domina la ejecución de la serie completa.

Al practicarlas regularmente pueden soltar tensiones crónicas y así posibilitar que la postura mejore, adquirir flexibilidad y que el flujo sanguíneo aumente en todos los tejidos.

En el libro *Conversaciones con Gerda Alexander* de Violeta Hemsy de Gainza, Gerda nos cuenta que pensaba que debía encontrar un camino que le diera al alumno la posibilidad de controlarse por sí mismo. Un músculo relajado tiene determinada longitud y elasticidad que permite a las articulaciones un máximo de flexibilidad, lo que se conoce en neurofisiología como longitud de descanso. Fueron creadas por Gerda Alexander entre los años 1930 y 1934. Ella no las relaciona con las posiciones del Hatha Yoga ya que fue recién en 1936 que tuvo algún contacto con esa disciplina. Las posiciones muestran exactamente dónde tiene el individuo algún acortamiento muscular y no puede realizar, por lo tanto, el máximo de variaciones de movimiento que le permite la estructura ósea.

Hay dos instancias para observar en las posiciones de control, la posición en sí misma y la transición o enlace entre una posición y la otra; existen transiciones sugeridas.

Según Alejandro Odessky, Gerda, las llamaba *Posiciones de control del estado general del tono*.

Silvina Ramírez



EUTONIA

WORKSHOP

POSICIONES DE CONTROL

Silvina Ramírez

Eutonista

Docente formadora del Método Frida Kaplan

Coach Ontológico Profesional

PROXIMAMENTE

NUEVO WORKSHOP ON LINE

NIVEL II DEL WORKSHOP PRESENCIAL

Info: +54 9 11 5805 3102

IG @silvina.ramirez1

SILVINA RAMÍREZ

Eutonista (Diplomada en la Escuela Argentina de Eutonía – Título oficial).

Docente formadora del Método de Embarazo y Nacimiento Eutónico.

Coach Ontológica Profesional con especialización en Valoración y Gestión Corporal.

Docente de la Escuela Argentina de Eutonía en las materias Eutonía I y Observador Lingüístico.

Docente Universitaria en la Lic. en Obstetricia en la UBA y en la Lic. en Kinesiología en la Universidad de la Fundación Falaloro.

Docente invitada de la formación vocal dirigida por María Cruz Spinelli.

Docente de Diplomado en Acompañamiento Consciente e Integral del Periodo Materno Perinatal.

Docente en la Formación Internacional en Abordaje Trifocal de Trauma TTT.

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

Eutonía y Gestalt

Vivo de Instagram

REUNION CIENTÍFICA

“
**EUTONÍA Y
GESTALT**
**Del cuerpo al
alma**

Leticia Aldax
Etonista-abogada
autora del libro “Del
cuerpo al alma”

Dra Aida Bello Canto
Presidenta SOGIA

Viernes 4/08
19 hs
@sogiagestalt



Conversación con Aida Bello Canto, presidente de SOGIA, Sociedad Gestáltica Integral Argentina, y Directora de la Formación Superior en Neuro Bio Gestalt, integrando Neurociencia y Mindfulness al enfoque gestáltico.

INSTAGRAM: @sogiagestalt

¿Envejecer o madurar?

REFLEXIONES Y ACCIONES SOBRE EL CICLO DE LA VIDA

ESCRIBE FELOMENIA PINHO

Fonoaudióloga. Eutonista.



¿Qué es madurar para usted?

En noviembre/2022 lancé una encuesta en LinkedIn sobre lo que era madurar. La mayoría (79%) pensó que era parte de la vida, otros (21%) pensaron que era sinónimo de envejecer y nadie dijo que nunca había pensado en eso.

En el día a día, observo que muchas personas relacionan la maduración con el envejecimiento. Pero, ¿cuál es el significado de esta palabra? Según el Diccionario Portugués en Línea, en sentido figurado, **madurar significa adquirir experiencia con el tiempo.**

Madurar no está relacionado con la vejez, sino con las condiciones biopsicosociales de cada ser humano. El entorno puede ser un facilitador o un obstáculo para que la persona tenga un mejor desarrollo y avance en el proceso de maduración. Sin embargo, para la superación del ser humano es necesario que la persona también se esfuerce.

Las experiencias de vida nos aportan mayores aprendizajes y, por tanto, la maduración es diaria desde que nacemos. La madurez no está vinculada a envejecer, sino a **querer cambiar, aprender, desarrollarse y mejorar. ¡Todos estamos en proceso de maduración y en todas las edades!**

Es importante tener una actitud que denote autorresponsabilidad y que promueva la madurez...

Construir la propia madurez física, emocional, mental e incluso espiritual.

Mi propuesta

Soy ferviente activista en movimientos por un envejecimiento saludable, activo e inclusivo.

Siendo fonoaudióloga clínica desde 1988, integro varias prácticas que se enfocan en valorar el autocuidado, potenciar la belleza natural y la comunicación oral en el proceso de envejecimiento saludable y activo.

Entre octubre/2015 y septiembre/2017, desarrollé el proyecto *Somos Petalusas*, que se llevó a cabo en veintinueve encuentros para mujeres mayores de 40 años. Desde agosto/2018 despliego el *Proyecto Adulto*, que aborda la importancia del autocuidado en el proceso de envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual y de quienes las cuidan.

Más recientemente, formulé una nueva idea: *Belleza natural y Eutonía*.

Belleza natural y Eutonía

En este enfoque, invito a la persona a detenerse y observar todo el cuerpo, sobre todo, la cara (la forma, huesos, músculos y piel, las marcas, el movimiento, etc.) para usar solo la fuerza adecuada en los movimientos faciales cotidianos, promoviendo el alivio de las expresiones faciales excesivas al respirar, masticar, hablar, tragar, sonreír, entre otros.

Mi abordaje consiste en:

1. La quietud y el observador interior;
2. La piel de la cara;
3. Toque y contacto;
4. Tono físico y tono emocional;
5. La relación entre tono y postura y viceversa;
6. La importancia del estado de presencia en las relaciones afectivas y profesionales;
7. Estar contigo mismo para estar con los demás.

A través del tacto y el contacto, tomamos conciencia del uso de los músculos faciales, promoviendo la apreciación de la belleza que nos habita, LA BELLEZA NATURAL.

Combino los conocimientos de fonoaudiología con los de eutonía para ampliar la percepción de la persona sobre su rostro y cuerpo.

¡Un abrazo eutónico y hasta pronto!

Felomenia Pinho



Felomenia con su alumna Maria Carmo de Aguiar Oliveira, de 78 años. Toma clases de Eutonía y Fonoaudiología Estética Facial para envejecer bien.

*Foto: archivo personal, julio/2023



FELOMENIA PINHO

Disfruta estar con la gente e investigar la motricidad humana. Encontró en la eutonía una posibilidad de autoconocimiento y autocuidado que posibilita una relación armoniosa consigo mismo y con los demás.

Fonoaudióloga (PUC SP- 1988) con especialización en Motricidad Orofacial (Método MZ, 2015/2016), Eutonista (Instituto Brasileiro de Eutonía, 2013), Terapeuta Corporal en Reeducción del Movimiento (Instituto Ivaldo Bertazzo, 2000/2002), Terapeuta de Reiki (1998, Maestro Plínio Cutait), Educadora y Terapeuta Alfacorporal (Instituto Corpo Intenção 2018/2022, con la Dra. Denise de Castro).

Ver más: www.felomeniapinho.com.br

Pandemia, virtualidad y eutonía

NUEVOS ESPACIOS DE CONTACTO Y ENCUENTRO

ESCRIBE ANDREA BELLO
Kinesióloga. Etonista.



«Quiero compartirles mi experiencia sobre la eutonía y la virtualidad. Gratamente este tema se abrió en el último número de esta revista. Sentí el deseo de compartir el siguiente relato sobre cómo, desde la eutonía y con la virtualidad pudimos, un grupo de trabajadores de la salud, encontrar alivio y bienestar durante la segunda etapa o “segunda ola” de la pandemia por COVID 19, en el año 2021.»

Les cuento que integro el equipo de trabajo del Centro de Salud y Acción Comunitaria Nro. 41, perteneciente al sector público, ubicado en el Barrio de La Boca. Nuestra tarea se desarrolla dentro y fuera de la institución hacia la comunidad, en el marco de la Atención Primaria de la Salud. Para el equipo de trabajo es habitual salir al barrio.

Me parece importante recordar la situación al inicio de la pandemia, pues desde allí se desprenden los encuentros de eutonía.

¿Hacemos memoria?

La llegada de la pandemia cambió la rutina de toda la población. De manera sorpresiva y disruptiva, de un día para el otro, se restringió la circulación en las calles y el aislamiento fue la palabra que marcaría el año 2020. Este escenario desconocido impactó fuerte en la sociedad, al día de hoy se observan secuelas emocionales de lo vivido en ese momento.

¿Qué pasó en el Centro de Salud?

De un día para otro cambió totalmente nuestra forma de trabajo. Todo el andamiaje sobre el que apoyamos la tarea diaria se puso «patas para arriba», hecho que generó incertidumbre, impotencia y malestar.

Suspendimos todas las actividades habituales, tanto las grupales como las individuales, manteniendo la atención «básica». Lo cotidiano cambió, hacia un escenario nuevo y desconocido. Con protocolos de atención que variaban día a día a medida que cambiaba la situación sanitaria. Se hizo presente el temor al contagio; la comunicación «cara a cara» se tornó engorrosa por el uso de la máscara y el barbijo, poniendo límite y distancia al diálogo con las personas.

Los roles de trabajo cambiaron. Dejamos en suspenso la práctica disciplinar para realizar varias tareas, entre ellas los seguimientos y las entrevistas telefónicas a las

familias aisladas por COVID 19, trabajo que excedía en días y horarios la jornada laboral. Hubo que acomodarse a estas nuevas funciones.

La sensación de impotencia se hizo presente por toda la situación, además de los cambios en la logística familiar de cada uno de nosotros.

Una vez superada la impresión inicial, paulatinamente, en los integrantes del equipo, fueron apareciendo malestares varios del orden emocional: cambios en el humor, irritabilidad, ira, preocupación, miedo, llanto y la incertidumbre hacia el futuro; otros malestares se expresaron en el cuerpo: alteraciones del sueño, dolores varios como cefaleas, mialgias y artralgias, malestares inespecíficos del cuerpo, reacciones a nivel de la piel, alteraciones digestivas y mucho cansancio.

La sensación de estar pasando por un mal sueño del que no se puede despertar... Claras señales de estrés.

Así transitamos el año 2020.

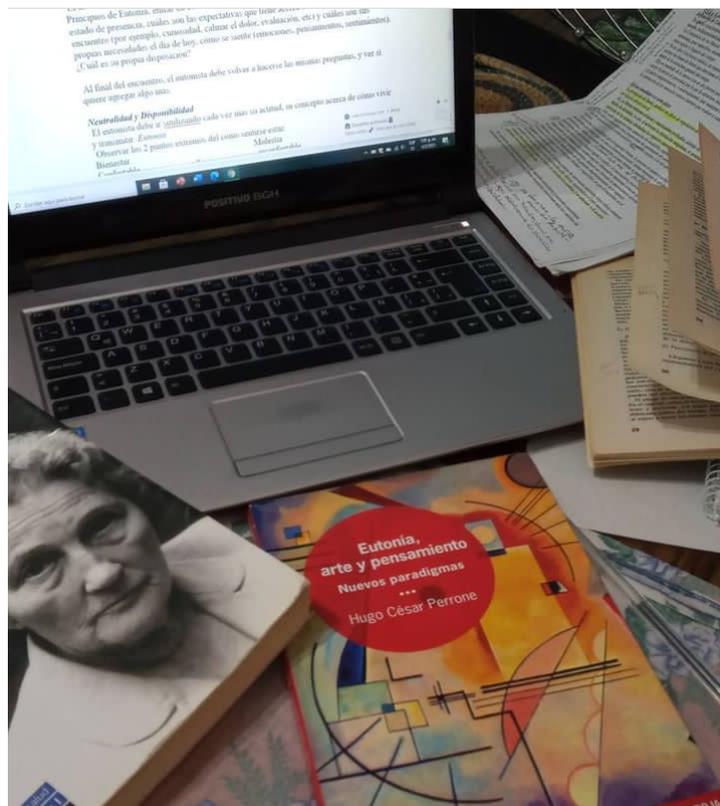
Pasado este año, ya en 2021, luego de unos meses de descanso, estuvimos frente al segundo brote de COVID 19. Parecía que todo volvía a empezar, el malestar y el fastidio se hicieron presentes. Fue en ese momento cuando surgió en mí, la idea de realizar los encuentros de eutonía virtual, como una forma de paliar el estrés, de descomprimir y descansar el cuerpo y la mente. Un respiro.

La virtualidad ya se había instalado fuertemente en distintos ámbitos, desde lo académico, el teletrabajo, hasta las consultas médicas, también en algunas prácticas corporales como las clases de gimnasia o de yoga... **¿Por qué no pensar en la eutonía?**

Habitualmente, en la consulta kinésica, trato a personas que padecen dolor corporal crónico y la emoción que conlleva, integro la Eutonía, y actualmente también la meditación, en la terapia. Desde estas herramientas sentí que podía aportar bienestar al grupo, mi propuesta fue gratamente recibida.

Hacia la Eutonía virtual

Los encuentros comenzaron en abril de 2021, los días jueves a la tardecita; los mismos se sostuvieron hasta el mes de agosto del mismo año, casi veinte clases, a través de la plataforma de Zoom. Un grupo de trece mujeres que desconocían la eutonía se animaron a participar.



«La virtualidad ya se había instalado fuertemente en distintos ámbitos, desde lo académico, el teletrabajo, hasta las consultas médicas, también en algunas prácticas corporales como las clases de gimnasia o de yoga... ¿Por qué no pensar en la eutonía?»

Fue una experiencia reveladora para todas.

Para mí, la posibilidad de facilitar y llegar a distintas localidades y distintos hogares. Las participantes, fueron acondicionando el espacio físico para la práctica; las habitaciones, las salas de estar, los comedores y los pasillos fueron lugares elegidos, muchas veces con mascotas que acompañaron, aquietando y regulando su tono, para que sus dueñas pudieran practicar.

Me preguntaba si sería posible generar el contacto y el clima que se vive en las clases presenciales. El resultado fue sumamente gratificante.

La virtualidad fue un lugar de encuentro para el grupo en sí; y para cada una de ellas, la oportunidad de conectar con su propio cuerpo y aquietar la mente, desde el estado de presencia que la eutonía propone.

Transitamos todos los principios eutónicos, trabajamos con muchos elementos de la cotidianeidad, desde cucharas de madera para percutir los huesos, hasta toallas y toallones para estimular la piel, globos y los objetos del ambiente, el piso y las paredes.

Para algunas de las alumnas fue todo un descubrimiento conocer la eutonía y habitar los espacios del propio cuerpo

que, hasta ese momento, eran desconocidos desde el sentir. Para otras, fue un momento de descanso y conexión con el momento presente. ¡Sin dudas reparador!

Organizamos un chat por WhatsApp para compartir la invitación y las vivencias luego de cada encuentro, un espacio también virtual muy rico y sentido. En ese chat circuló la gratitud, el amor, la alegría y la palabra: «me sentí descomprimida»; «más organizada»; «cada vez voy percibiendo más lo del sostén desde los huesos»; «la columna es para mí un continente desconocido»; «descubrí sensaciones nuevas en relación con mi cuerpo, el espacio y el contacto con las cosas».

No faltó la música para crear el ambiente de bienvenida y explorar el movimiento eutónico.

Poco a poco, la cuarentena pasó y nos vimos recuperando espacios cotidianos, fue en ese momento que el grupo decidió finalizar estos encuentros, con mucha paz y gratitud; para las alumnas por el gesto de cuidado, como lo expresaron, y para mí las gracias por el aprendizaje.

En la actualidad continúo teniendo una propuesta de Eutonía online. **Siento que la virtualidad es una herramienta que vino para quedarse, que posibilita llegar lejos, a lugares donde la eutonía aún no llega en modo presencial.**

Como profesional de la salud, me gusta la idea de facilitar la práctica a aquellas personas que transitan tratamientos o estados de salud donde movilizarse hacia algún salón es complicado o doloroso. O simplemente quieren estar mejor y disponen de poco tiempo.

Descubrí que el contacto, el estado de presencia, trasciende la pantalla. Que se puede generar el clima adecuado a través de algunos recursos como la música y principalmente la voz, tan presente: la cadencia que invita a explorar; los silencios que invitan a observar; el énfasis en las palabras dispara la intención de la búsqueda de sensaciones, las metáforas.

Quienes toman las clases se sienten cuidados, porque perciben que, del otro lado de la pantalla, está la persona que facilita sus procesos, en contacto, presente, acompañando con su voz.

Lic. Andrea V. Bello



EUTONÍA, MEDITACIÓN Y OTRAS PRÁCTICAS

virtual!!

ser flexible

¡con miso misma!

Facilita: Andrea Bello
Kinesióloga
Prácticas Conscientes
(011)40609024
belloandrea73@gmail.com

via zoom
jueves
19.30hs

@eutonia_yalgomas

ANDREA V. BELLO

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

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

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

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

Facilitadora de Meditación.

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

Dicta clases presencial y online de eutonía.

Mail: belloandrea73@gmail.com

IG: @eutonia_yalgomas

Primer Congreso Internacional de Docentes del Método Frida Kaplan

«SEAMOS PUENTE PARA APRENDER EN CONTACTO Y MOVIMIENTO»



«Como docentes del método a lo largo de estos años hemos sentido la necesidad de crear tiempos de encuentros e intercambio, y las veces que sucedían, siempre salíamos fortalecidas en *un debe ser posible*. Como no nos conformamos con solo intentarlo, ¡nos pusimos en marcha!

En esta organización, estamos presentes Silvina, Yamila, María y Juli.»



«SEAMOS PUENTE PARA APRENDER EN CONTACTO Y MOVIMIENTO.»

Bajo este lema, proponemos un encuentro donde el compartir experiencias, el actualizarnos juntas, esté presente. Generar preguntas y buscar respuestas en forma colectiva.

Trabajar lo corporal revisitando la esencia del método, asombrarnos las unas de las otras. Es nuestra intención que podamos salir enriquecidas de la experiencia y dispuestas a seguir tejiendo redes.

El aval, la presencia y la participación de Frida fue nuestra primera energía vital para esta puesta en marcha del 1er Congreso de Docentes del Método Frida Kaplan sea posible.



Si soñar no cuesta nada, queríamos encontrar un espacio donde el compartir y el convivir estuvieran presentes, en un marco donde tuviéramos vía libre para realizar actividades grupales, o si necesitábamos, un tiempo de soledad o charlas en pequeños grupos, donde la naturaleza nos acobijara en su entorno. Y más allá de soñar... aquí está *Los Manantiales*.

En estos meses que están transcurriendo, ya fueron muchos los docentes que se acercaron para participar. Aún hay tiempo y lugar si te interesa comunicarte con primercongresomfk@gmail.com.

Los esperamos el 9 y 10 de septiembre.



Espacio *Los Manantiales*, Villa general Belgrano, Córdoba.

Conociéndonos

MARIANA STETTLER

EUTONÍA, LA SÍNTESIS DE TODAS MIS BÚSQUEDAS

– ¿Cómo te gustaría presentarte?

– Soy Mariana Stettler, actualmente dirijo y soy docente de *Axis Studio*, instituto de técnicas corporales. Allí, además de eutonía, dictamos clases de Pilates, flexibilidad y movimiento, Chakra Dance, ejercitación de suelo pélvico y otras técnicas.

Siento que todas estas actividades expresan mi trayectoria como profesional en el área de la corporalidad, son una síntesis de mis búsquedas, tienen un hilo que las une. Encuentro que en todas hay una mirada en común respecto del abordaje del cuerpo, la respiración, la postura, el tono muscular: la conciencia corporal, la mirada eutónica.

También me defino como curiosa en búsqueda y aprendizaje constante.

– ¿Cómo llegaste a la eutonía?

– Llegué a la eutonía a través de mi maestro, el Dr. Carlos Mario Fiore. Con él estudié *Columna Vitae*, una técnica milenaria que viene de la medicina tibetana, técnica manual no agresiva de alineación de la columna. Él recomendaba a sus pacientes y alumnos/as la eutonía como práctica corporal.

Tomé clases de eutonía durante un año y luego hice la carrera terciaria de eutonista en la Escuela Argentina de Eutonía, dirigida por el Dr. Alejandro Odessky.



En esta formación aprendí mucho sobre mí, encontré una síntesis de todas mis búsquedas donde pude unir lo corporal, lo emocional, la autoobservación y el contacto.

– ¿Cómo desplegas su práctica?

– Doy clases grupales e individuales —y desde la pandemia también virtuales— en *Axis*, un estudio construido a lo largo de los últimos 13 años.

Mi interés está puesto en que se puedan llevar el aprendizaje de la eutonía a la vida cotidiana. Por ejemplo, el trabajo de conciencia ósea que nos posibilita desplegar las tareas diarias economizando esfuerzos innecesarios, o la conciencia de piel que facilita la regulación del tono muscular y propicia una actitud amorosa hacia uno mismo y el entorno.

Trato de ofrecer a los alumnos una serie de opciones, con distintas técnicas (Eutonía, Pilates, Chakra Dance, etc), teniendo a la eutonía como mapa. Así, en todas las clases y prácticas, busco transmitir la búsqueda de conciencia corporal y propongo trasladarla a la vida cotidiana.

También tomo de la eutonía un modo de docencia en el cual el docente no es un modelo a seguir, nada se juzga como bien o mal, correcto o incorrecto, dando a los alumnos la posibilidad de encontrar un camino propio de exploración y descubrimiento.

Mariana Stettler es directora y docente de *Axis Studio*, instituto de técnicas corporales. donde además de eutonía, se dan clases de Pilates, flexibilidad y movimiento, Chakra Dance, ejercitación de suelo pélvico y otras técnicas.



MARIANA STETTLER

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

– En el plano personal, el encuentro conmigo, la escucha, el autocuidado, la regulación del estrés, la integración de la emoción, la mente y el cuerpo, descubriendo como se relacionan y se influyen.

Como profesional y docente, ver los procesos de los alumnos y acompañarlos en su camino de búsqueda de mayor bienestar integral.

En síntesis, la práctica de la eutonía me permite aprender de mí misma y mis alumnos, facilitando una mirada interna más amorosa que se traslada hacia el entorno y a la vida diaria. Eso es lo que intento transmitir en las clases. Así se genera una retroalimentación en la que todos podemos expandir esa mirada eutónica. Creo que ese es un gran tesoro.



- Pedí un deseo para la Eutonía.

- Que la eutonía se difunda en distintos ámbitos, sobre todo la educación y la salud, así el beneficio de su práctica puede llegar a más gente.

Que sea una guía presente desde el embarazo-parto-nacimiento y acompañe la educación en las infancias desde el jardín, la escuela primaria y secundaria, generando mejores hábitos corporales desde el inicio de la vida y el desarrollo de la persona adulta.

Que pueda integrarse en los sistemas de salud pública, aportando a la mejor calidad de vida de la población por su foco puesto en la conciencia corporal y por su papel como reguladora del estrés.

Creo que como eutonistas podemos hacer más por difundir esta práctica.

¡GRACIAS, MARIANA!



MARIANA STETTLER

Eutonista egresada de la Escuela Argentina de Eutonía, año 2007.

Instructora de Pilates, año 2010.

Facilitadora de Chakra Dance, método Alejandra Casiraghi.

Regulación del Stress, Dr. López Rossetti.

Columna Vitae, Dr. Mario Fiore.

Masajista integral.

Kinesiólogos Eutonistas



ANDREA V. BELLO

Acceder al Ser a través del cuerpo

– *¿Cómo te gustaría presentarte?*

– En el aspecto profesional soy kinesióloga, egresada de la Escuela de Kinesiología y Fisiatría de la Universidad de Buenos Aires (UBA) en el año 2000. Trabajé por muchos lugares tanto en internación como consultorio y domicilios. Actualmente estoy en un Centro de Salud en el barrio de La Boca, CABA, en Atención Primaria de la Salud (APS), en el sector público. Esto es, actividades interdisciplinarias preventivo-promocionales de la salud en la comunidad y asistencial en el consultorio.

En mi familia y con amigos/as soy Andre. Me siento en una búsqueda interior que comenzó muy despacito, hace 11 años, cuando la eutonía llegó a mi vida, ¡camino que me acercó a personas y lugares increíbles!

– *¿Cómo llegaste a la eutonía?*

– Trabajar en el Centro de Salud me acercó a personas con dolores corporales que no tenían mucho que ver con algún accidente o traumatismo. El dolor venía de otro lugar, de sus historias de vida.

La kinesiología convencional no me daba resultado en esos casos, sentía que faltaba algo más.

Llegué a la eutonía buscando comprender ese tipo de dolencia, buscaba herramientas para tratarlas, así llegué al curso de Posgrado de Eutonía Terapéutica de la AAK, de la mano de Lidia Talco y Mirta Avancini ambas kinesiólogas y eutonistas. Comprendí que primero tenía que trabajar en mí para llegar a los otros, fue un viaje de ida que me cambió la mirada en muchos aspectos, profesionales y personales. Este proceso se fue profundizando en los últimos años.

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

– Me parece importante que la persona que inicia un tratamiento integre sus zonas de dolor con amorosidad. Que explore las regiones de su cuerpo desconocidas, que se dé la posibilidad de entrar en contacto con sí misma más allá del cuerpo. Durante la consulta todos los pacientes realizan el inventario, un momento de contacto con ellos mismos, cualquiera sea el problema que los trae a la terapia kinésica. A partir de ahí comenzamos el tratamiento en sí, desde el contacto y la presencia.



¡UNA GRAN LABOR! Andrea Bello junto a colegas llevando la eutonía a la universidad y al ámbito de la salud.

ANDREA V. BELLO

Al finalizar la sesión hay un momento de observación e integración de lo trabajado.

Utilizo distintas herramientas como la eutonía con consignas o toques, la meditación, y la kinesiología convencional, todo trabajo corporal, sin aparatología.

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

- Creo que su tesoro está en la consciencia de contacto con uno mismo, en el sentir. Bajar la mente al corazón, explorar el movimiento propio con menos automatismos.

Esto que Gerda Alexander logró: crear un método con la mirada de Occidente, con una base científica que fue afianzándose en la medida que las neurociencias avanzaban, hasta la actualidad. A su vez, en su interior, la eutonía guarda todo lo que trae Oriente: el estado de presencia, la integración de la mente con el cuerpo y la emoción, volver a la fuente luego de la práctica.

**Es acceder al Ser a través el cuerpo.
¡¡¡Maravilloso!!!**

- Pedí un deseo para la eutonía y la kinesiología.
- Mi deseo es que puedan integrarse ambas disciplinas.

Ahora, luego de todo este tiempo de trabajo personal, creo que es necesario que el/la profesional trabaje sobre sí mismo.

Los pacientes no solo traen un problema físico, traen sus historias de vida, sus representaciones respecto a las patologías por las que consultan.

La eutonía te enseña a estar en tu lugar sin invadir, te enseña a facilitar, a enseñarle al paciente a observarse, a cuidarse. La persona se convierte en protagonista de su sanación, porque hay patologías crónicas que no se curan, se aprende a llevarlas y a integrarlas.

La eutonía humaniza al paciente y al profesional. En cualquier ámbito en el que se trabaje. Creo que eso hace la diferencia.



Andrea Bello en acción. Integrar kinesiología, eutonía, meditación.. Todo al servicio de los otros, con humanidad y humildad.



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

Pitonisa



Girar, girar, girar.
Se embriaga.
Cae en su mundo de alcohol y fuego.
Vahos que la hechizan.
Pero ella sabe que un día
su laberinto será sendero.
No importa este instante confuso
porque toca la vida.
Danza locamente.
Liba licores,
sangre y fuego.
Dioniso le ha enseñado la lujuria.
No hay temor.
Atraviesa el miedo.
Danza loca sin límites.
Y ya nadie podrá engañarla,
porque ese mundo le pertenece.
Lo lleva en sí.
Es su naturaleza.
Y cuando todo se detenga,
solo ella, que ha vivido
la fiebre y el delirio.
Que ha caminado sin sentido.
Que se ha perdido entre las ruinas.
Que se ha desbocado de dolor.
Que ha desgarrado su piel,
rasgado su voz
con gritos y llantos.
También con risas desbordadas.
Solo ella,
que ha surcado lo intenso
y la desmesura.
Solo ella,
al borde de ahogarse en el sinsentido,
tendrá el secreto.
Solo ella,
que ha vivido el revés,
puede descifrar la trama.

Leticia Aldax
Marzo, 2022

Una cita creativa

MOVIMIENTO, PROCESOS, CICLOS

Este número aniversario de *Eutonía con Alas* se colmó de movimiento, de procesos... Convivieron en él, la alegría de las celebraciones y la tristeza de la despedida, la vida y la muerte...

El movimiento eutónico y el mandala hicieron rodar la circularidad donde se entremezcla el caos y el orden para integrarse en una nueva armonía, reflejo de aquella perfección según ancestrales sabidurías.

Tocamos el dolor del trauma, y la posibilidad de atravesarlo amorosamente.

Pusimos palabra al proceso de envejecimiento como etapa que nos interpela, nos sacude, nos enfrenta a la ineluctable verdad del paso del tiempo y nos obliga a un pronunciamiento a una actitud...

Ciclos, muerte, vida, caos, orden... es lo que somos como humanos en este tránsito terrenal.

Elizabeth Kubler-Ross, psiquiatra investigadora dedicada a acompañar a enfermos terminales y sus familiares, nos deja el mensaje aprendido del contacto con esas personas y situaciones:

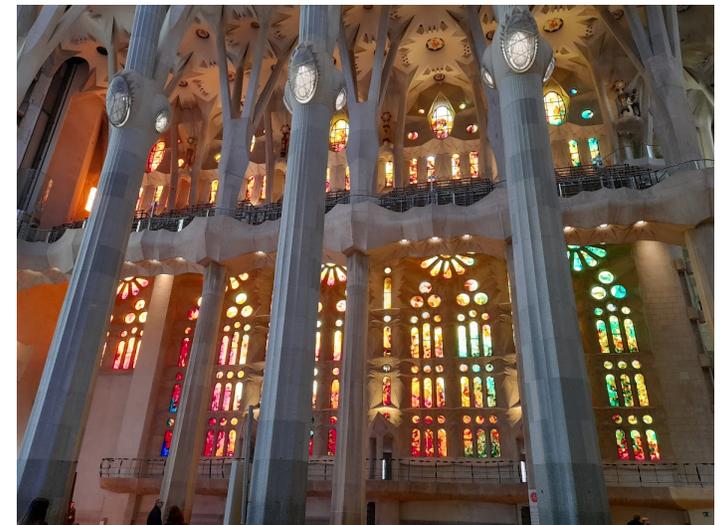
«Vive de tal forma que al mirar atrás no lamente el haber desperdiciado la existencia.

Vive de tal forma que no lamente las cosas que has hecho, ni desees haber actuado de otra manera.

Vive con sinceridad y plenamente.

Vive.

Es muy importante que hagas lo que de verdad te importe... Solo así podrás bendecir la vida cuando la muerte esté cerca.» (Kubler-Ross, E., *La rueda de la vida*).



Templo expiatorio de la Sagrada Familia, en Barcelona, diseñada por el arquitecto Antoni Gaudí. Sus vitrales simbolizan los ciclos de la naturaleza, las estaciones del año.

Eutonía con Alas es expresión de esa imperiosa necesidad de acción y autenticidad vital que merece la eutonía.

Un ámbito abierto que espera a quienes quieran sumarse en la imprescindible tarea de difundir eutonía.

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 septiembre!