

# Eutonía

NÚMERO 8 | SEPTIEMBRE 2023

*Con Alas*

**Pasividad y Wu Wei**

La vivencia del «no hacer» en eutonía

**Estado de presencia**

Eutonía y fenomenología

**Eutonía y teatro**

Aportes en la formación actoral

**Eutonía y kinesiología**

En busca de la integración

**Lapso COVID-19**

Reflexiones y experiencias

**Método Frida Kaplan**

Primer Congreso Internacional

**Somos naturaleza**

Contacto consciente en la naturaleza

**Conociéndonos**

Conversando con eutonistas: Tonia Bonet

Revista virtual de distribución gratuita



# La foto de Gerda

## Lecciones con flauta de bambú



### **Gerda Alexander construyendo flautas junto a sus alumnos**

Instalada en Copenhague desde 1929, Gerda enseña Rítmica a niños en jardines de infantes.

Un aspecto importante de la educación rítmica es tocar la flauta de bambú. Los niños se introducen en el mundo de la música aprendiendo primero a tallar, limar y perforar sus propias flautas para luego tocarlas. Ellos participan con todos sus sentidos. Su motivación proviene de la creación de sus propios instrumentos. Ella aquí es una verdadera artesana ayudándolos en la construcción de flautas de bambú.





*Alegoría de la primavera o La primavera, circa 1477-1478, de Sandro Boticelli, Galería Uffizi, Florencia , Italia.*

# Editorial

## ALEGORÍA DE LA PRIMAVERA

La obra que abre este encuentro virtual a través de las páginas de *Eutonía con Alas* es *Alegoría de la primavera* o *La primavera* de Sandro Botticelli. Una representación simbólica de la primavera, estación que se inicia en estos días en el hemisferio sur. Primavera es el renacer de la naturaleza, florecimiento, renovación de la vida.

Es lo que nos trae la obra a través de la figura central de Afrodita (Venus, entre los romanos) diosa griega del amor, la belleza y la transformación, diosa alquímica... quien sostiene un manto rojo, símbolo de la pasión, y con su mano abierta parece darnos la bienvenida al entrar en su jardín florido, colmado de frutos... una invitación a renacer.

Todo el cuadro del gran artista italiano aporta ese simbolismo... A la derecha aparece Céfiro, dios del viento del oeste, en el momento en que rapta a la ninfa Cloris, vestida con una túnica transparente. En el instante del rapto, Céfiro

se enamora de la ninfa y la convierte en su esposa. Así, ella se transforma en Flora, diosa de las flores, de la fertilidad, los frutos, la primavera y la juventud en la mitología romana, manifestada en otra figura femenina que aparece con un vestido floreado, esparciendo flores. La metamorfosis de Cloris está simbolizada por el ramillete que surge de su boca.

Sobre Afrodita aparece Eros (Cupido entre los romanos) quien dirige su flecha del amor hacia las tres *Cárites* o Gracias, diosas del encanto, la belleza, la naturaleza, la creatividad humana y la fertilidad.

En el extremo izquierdo, encontramos a Hermes (Mercurio entre los romanos), vestido con una clámide roja, llevando una daga y con sus característicos atributos: sombrero y sandalias alados. Con su brazo elevado, sostiene otro de sus atributos: el caduceo —vara rodeada de dos serpientes



Leticia Aldax

# Editorial

---



enroscadas y ascendentes, usualmente coronada con un par de alas —, señalando hacia lo alto.

Hermes es el dios mensajero entre los dioses y los hombres, intermediario entre el mundo terrenal y el celeste, el comunicador, el viajero, quien guía a los espíritus en el mundo subterráneo, y el dios de los caminos, las fronteras y el comercio. Aquí, él parece conducir la mirada humana hacia lo celestial.

Persuadidos por el sentido platónico de la obra, podemos hallar en ella el exhorto a trascender del mundo material/sensorial al mundo espiritual... A elevarnos en la espiral desde la materia hacia lo espiritual.

En el mismo sentido, resuena el simbolismo con el proceso en eutonía, que nos convoca a llevar la atención a las sensaciones, al cuerpo, a los apoyos, a la piel, a los huesos, al espacio interno, latidos, vibraciones. Y a partir de ese contacto concreto, simple, emerge «algo más» que conmueve: el cuerpo consciente deviene en conciencia de la fuerza espiritual que nos anima... y luego, un despertar en los vínculos con los demás y con la naturaleza, desde ese sitio sagrado que nos une inexorablemente al Uno, a Dios, al Universo, al Todo, al misterio de la vida... y nos reconcilia tal vez, con la incertidumbre.

Y de esa incertidumbre tan humana, tan vital, ínsita en la esencia del ser humano trata la primera nota de este número: la posibilidad de «hacer cuerpo» lo incierto a través de la eutonía, y simplemente colaborar con lo inevitable... permitirse la pasividad, el «hacer sin hacer», el *Wu wei* oriental... ¡y poder surfear la ola!

Es rica y conmovedora la experiencia que relata Felo Pinho, eutonista y fonoaudióloga de Brasil, integrando la eutonía y la fenomenología en el abordaje de un niño con disfunciones del habla y trastornos conductuales.

Ruth Nejter comparte su trabajo incorporando los recursos de la eutonía en la formación de actores, junto a Carlos Gandolfo (1931-2005), destacado actor, director y formador de actores argentino.

Adriana Barrios, kinesióloga eutonista, cuenta su camino a la eutonía.

Las notas en números anteriores sobre virtualidad, cuarentena, pandemia y eutonía fueron disparador para continuar reflexionando sobre estos temas, y esta vez lo hace Marina Dayan, eutonista de la Escuela Argentina de Eutonía.

Las eutonistas y docentes del Método Frida Kaplan vuelven a estar presentes para contarnos la emoción y el aprendizaje transitado en este gran logro concretado: el Primer Congreso Internacional del Método, llevado a cabo a principios de septiembre en Córdoba.

Y la primavera nos trae la disponibilidad de hacer contacto con la naturaleza, como bellamente describe Mariana Schwartzman desde la costa argentina.

En la sección *Conociéndonos*, hablamos con la eutonista Antonia Bonet, portadora de una enorme pasión por hacer crecer la eutonía.

El *mimo al alma* esta vez lo brinda Silvia Ibarra, mujer sensible, creadora y creativa.

Y para cerrar, un cuento: un cuento de flautas...

*Leticia Aldax*

Editora

**PODÉS LEER Y/O DESCARGAR TODAS NUESTRAS REVISTAS**

**[www.eutonia.com.ar](http://www.eutonia.com.ar)**

# Contenidos

7

---

## EUTONÍA Y *WU WEI*

La vivencia del «no hacer» en eutonía.  
Por Leticia Aldax.

9

---

## ESTADO DE PRESENCIA

«Lo único que quiero es SER YO MISMO»  
Por Felomenia Pinho.

13

---

## EL TOQUE DE RUTH

Eutonía en la formación de actores. Recursos y aportes. Por Ruth Nejter.

16

---

## EUTONÍA Y KINESIOLOGÍA

Búsquedas y hallazgos. Por Adriana Barrios.

18

---

## REFLEXIONES SOBRE EL LAPSO COVID-19

Por Marina Dayan.

---



*Narcisos*, 1912, de John William Waterhouse (1849-1917).  
Representa a Perséfone (Proserpina, entre los romanos) recogiendo narcisos, en el momento previo al rapto de Hades. Ella junto a su madre Demeter (Ceres, entre los romanos), en el mito, nos trae la conciencia de los ciclos de la vida y la naturaleza, y la capacidad de renacer, como la primavera.

# Contenidos

**21**

---

## **PRIMER CONGRESO INTERNACIONAL DEL METODO F.K.**

Resonancias de la concreción de un sueño.

**24**

---

## **SOMOS NATURALEZA**

Por Mariana Schwartzman.

**27**

---

## **CONOCIÉNDONOS**

Conversando con eutonistas: TONIA BONET.

**28**

---

## **UN MIMO AL ALMA**

«Cuando yo digo...», de Silvia Ibarra.

**29**

---

## **¡TOCAR COMO UN DIOS!**

Un cuento de flautas.

---



*El regreso de Perséfone*, 1891, por Frederic Lord Leighton (1830-1896).

El reencuentro de Perséfone con su madre cada año, representa la llegada de la primavera, luego de pasar los meses de otoño e invierno junto a Hades como reina del Inframundo.





# Pasividad y WuWei

## La vivencia del «no hacer» en eutonía

ESCRIBE LETICIA ALDAX

Eutonista.

Fuerza Bruta, Centro Recoleta, Buenos Aires, 2017

**La práctica de la Pasividad en eutonía posibilita aprehender el concepto oriental del *Wu Wei*, hacer sin hacer, no interferir... Un concepto profundo y difícil de llevar a cabo que implica colaborar con la incertidumbre vital en que estamos inmersos como seres humanos, *surfear la ola* y actuar en el momento oportuno, con actitud oportuna.**

*Pasividad* en eutonía es la experiencia consciente de la influencia constante de la fuerza de gravedad sobre el cuerpo en su totalidad o un segmento corporal.

Desde el punto de vista neurológico es la capacidad de inhibir la actividad motora voluntaria, la posibilidad de desactivar la contracción muscular voluntaria, en todo el cuerpo o en alguna parte de él. Desde lo psicológico, es la posibilidad de «no hacer» deliberadamente, o sentir antes de hacer. La esencia de la pasividad es la intención de soltar y la conciencia presente en esa experiencia.

Esta vivencia, desde lo corporal, posibilita aprehender el concepto oriental del *Wu Wei*, hacer sin hacer, no interferir.

El psiquiatra suizo Carl Gustav Jung destaca esta actitud como el secreto de quienes logran integrar las polaridades consciente-inconsciente. Y señala que esa disposición de ánimo es la clave para bien dirigirnos en el camino de la individuación, toda vez que esta implica la integración de

nuestras luces y sombras, para desplegar nuestras potencialidades y realizar aquello para lo cual hemos venido al tránsito humano.

En los comentarios a la traducción de su amigo Wilhelm, del texto taoísta *El secreto de la flor de oro*, Jung expresa: «Y ¿qué hicieron esos hombres (los orientales) para obtener el progreso redentor? Hasta dónde puedo yo ver, no hicieron nada (*Wu Wei*) sino que dejaron suceder, como lo señala el Maestro Lu Dsu, pues la Luz circula según su propia ley si uno abandona su habitual vocación. El dejar ocurrir, el hacer en el no-hacer, el “dejarse” de Meister Eckhart, me sirvieron de llave con la que logré abrir la puerta del Camino: Debe poderse dejar suceder psíquicamente. Esto es para nosotros un verdadero arte, del que nada comprende la multitud de la gente por cuanto su conciencia interfiere permanentemente, ayudando, corrigiendo y negando, y, de cualquier manera, no dejando en paz al mero existir del proceso psíquico.

»La tarea sería pues bastante simple. (¡Si tan solo la simplicidad no fuera lo más difícil de todo!)»

Se trata de un concepto profundo y difícil de llevar a cabo que implica, en momentos de crisis o momentos cruciales en la toma de decisiones, no forcejear con la situación — que puede llevarnos a la des-composición y des-integración—. Supone reservar fuerzas para componer e integrar, aplicándolas a la toma de conciencia de lo que es, simplemente, y esto involucra la conciencia de sentimientos, emociones, sensaciones, intuiciones —no lo estrictamente mental— para luego actuar en el momento oportuno, con actitud oportuna.

La eutonía ofrece herramientas prácticas esenciales para entrenar la capacidad de dejar suceder, y aprehender una actitud a ejercer en períodos de crisis: la presencia del *yo observador* con anclaje en los principios de eutonía es útil para detenerse, observar, y luego actuar; la experiencia de la pasividad desde la corporalidad, invita al aprendizaje de dejarse influir por una fuerza natural, sin luchar contra ella, y posteriormente, dejar que surjan nuevos movimientos libres, fluidos y livianos.

La actitud de pasividad eutónica, lo mismo que el *Wu Wei*, no es resignación o frialdad ante la vida, sino todo lo contrario, es mecerse en el agitado océano de la vida, aprovechando cada uno de sus embates para impulsarnos hacia nuevas costas.



*Tomba del tuffatore* (tumba del nadador o clavadista), Museo Arqueológico de la ciudad de Paestum —antigua Poseidonia, zona que fue en la Antigüedad la Magna Grecia, y actualmente es el sur de Italia—.

Eterniza ese momento exacto, de presencia y confianza al lanzarse al agua. Puede simbolizar ese instante vital único de la toma de decisiones.

Pasividad o *Wu Wei* además, connotan un aspecto de humildad: humildad al soltar sin pretensión de querer controlarlo todo, permitir bajar el control de lo que sucede.

Y también implican un trasfondo de confianza: confiar en la presencia de sostenes —el piso, un compañero, un elemento— y aun en el misterio.

Es la vivencia de la flexibilidad de la vida, la versatilidad en la incertidumbre en que nos movemos como humanos. Implica adecuarse y confiar, sin apurar, ni interrumpir nada, permitiendo que cada soplo ocurra en el momento exacto.

No abreviar ni postergar. No actuar cuando no es necesario y ponerse en movimiento cuando es preciso.

La pasividad a que invita la eutonía confiere esa actitud flexible, el desarmar patrones corporales, emocionales, actitudinales, generando incluso nuevos caminos neuronales, y la oportunidad de cambios, para rearmar nuevas respuestas con conciencia, liviandad, comodidad que vibren en sintonía con el ser propio, individual, sagrado de cada uno.

LETICIA ALDAX

Eutonista. Instructora Nacional de Técnicas de Gimnasia.  
Abogada. Mediadora.





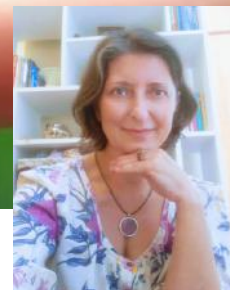


# Estado de presencia

«Lo único que quiero es  
SER YO MISMO»

**ESCRIBE FELOMENIA PINHO**

Fonoaudióloga, eutonista.



**Resumen de la tesina para la formación profesional del Instituto Brasileño de Eutonía, 2013.**

El hecho es que necesitamos la certeza de pertenecer. Necesitamos la sabiduría esencial del corazón que nos pone en contacto con lo que hay más en nuestro ser. Unir la fenomenología y la eutonía en el autorreconocimiento trae contacto con uno mismo y con el mundo exterior. Solo estoy PRESENTE cuando conecto conmigo mismo y con lo más característico de mi SER. Entiendo mis miedos, camino hacia mi espacio interior, me acepto y me percibo como ÚNICO.

**Entre los diferentes enfoques terapéuticos, busqué apoyo en la fenomenología y la eutonía para coordinar las clases de eutonía de un niño de diez años llamado João.**

La fenomenología es un enfoque que observa el ser-en-el-mundo tal como es y cómo se constituye en la relación consigo mismo y con el otro. Este ser es visto como auténtico, como alguien que se rehace cada día en su relación con el mundo. Él también es parte de este mundo. La persona tiene afán de ser aceptada y de ser igual al otro, sin embargo, es en su unicidad que este ser se revela único y se percibe como parte de un todo al mirar la pluralidad del ser-en-el-mundo. Y esto es lo que busqué en la fenomenología: ¡SER YO MISMO, el verdadero estado de presencia!

La eutonía permite al ser percibir el espacio y volumen que ocupa a través de la piel, su potencial a través de la conciencia ósea, el ritmo y el humor a través de movimientos creativos, el otro y el entorno a través del contacto y la

autopercepción. En definitiva, la percepción se amplía y la persona se calma, aportando beneficios para ella misma y para el entorno en el que se encuentra.

**¡Eutonía y fenomenología pueden complementarse en esta búsqueda de uno mismo!**

Este trabajo puede resultar interesante para personas con hiperactividad (inquietud motora) o con TDA (trastorno por déficit de atención).

Por eso, me involucré en el estudio de las posibilidades comunicativas de João, que se presentó en nuestro primer contacto, ansioso y agitado. Me di cuenta de que la eutonía bajo el sesgo fenomenológico podría contribuir a la vida de João; así que le sugerí que tomara clases de eutonía conmigo como parte de la pasantía en el I.B.E.

João quería ser aceptado y querido por sus compañeros de escuela. Al sentir miedo al rechazo, se replegó en un manto de conductas que le impedían lograr calma interior, un contacto con lo más propio de João y que lo alimentaba negativamente porque lo alejaba de ser él mismo. Desde el punto de vista fenomenológico, la persona es lo que experimenta, lo que es auténtico en sí mismo y lo que existe al verificar la existencia del OTRO.

La fenomenología tiene una mirada que me fascina y, por eso, la elegí para comprender la búsqueda del YO de João.

### Historia de João Antonio

Asistí a João como fonoaudióloga durante un año (enero a diciembre de 2011). Noté cambios en la lectura, la escritura, la voz, el lenguaje verbal, en definitiva, en la comunicación. Pero como sus necesidades seguían siendo grandes, le sugerí que participara en el programa de prácticas para mi formación en eutonía. Iniciamos clases de eutonía en febrero de 2012 y, como le gustó mucho, decidimos continuar hasta finales del primer semestre de 2012.

El requerimiento familiar del 03/02/2011 fue que el niño presentaba dificultades para leer y escribir, ansiedad y dificultad para respirar.

El diagnóstico inicial del habla y el lenguaje fue disfonía (voz ronca e infantil), trastornos de la lectura y la escritura, dificultades en la percepción corporal (dificultad en la noción de tamaño, temblor en la motricidad fina, dificultades en el equilibrio y en la postura habitual, dificultad en la noción espacial y en el tiempo de ejecución de los movimientos), alteraciones en la motricidad orofacial (proyección de la lengua en reposo, no alternancia de lados

para masticar, masticación vertical, incapacidad para disociar los movimientos mandibulares en relación con los de la lengua, alteración en el uso de los músculos faciales).

El abordaje se desarrolló en clases individuales basadas en los principios y la pedagogía de la eutonía.

Datos personales

Nombre: João Antonio/ Nacimiento: 24/12/2001

Diagnóstico inicial: dificultades en la escritura y en la coordinación motora.

Educación: 4º grado de la escuela Rudolf Steiner.

Asistió a 39 sesiones de fonoaudiología (hasta diciembre de 2011).

Propuesta práctica

Clases de eutonía individuales para desarrollar un mayor estado de presencia y conciencia interna. La intención de lograr quietarse, delimitando lo interno y lo externo en la búsqueda de un mejor desarrollo pedagógico a través de la atención (estado de presencia).

Después de la primera clase, João escribe su poema de 2011 (cada alumno tiene un poema anual en la escuela Waldorf):

**«Piedra a piedra levantaré. Cada fatiga con ardor, la venceré. Con voluntad y con amor de mi casa seré constructor.»**

El mayor beneficio de la eutonía para las personas inquietas es poner a la persona en contacto consigo misma, con su interior y su exterior. Ella presta más atención a los detalles. El cuerpo es el puente hacia el cerebro, como decía Wallon.

Deslizar un objeto sobre su cuerpo tranquiliza a João, lo que le da una sensación de su espacio en el aquí y ahora. Se da cuenta del suelo y de su entorno. Él está más tranquilo. «Existe una relación intrínseca entre sensación y movimiento». (Erwin W. Strauss, *El movimiento vivido en psicología fenomenológica*).

João necesitaba moverse constantemente. Esto fue lo que más me llamó la atención en los primeros contactos. Me recordó los movimientos experimentados en el útero materno, en el que el líquido envuelve al feto y provoca el movimiento del cuerpo como si determinara así el espacio ocupado dentro y fuera de sí mismo. El movimiento manifiesta que el ser está despierto, pone en movimiento los engranajes de ese cuerpo, lubrica las articulaciones, muestra cómo está en ese momento.



En el vientre de su madre, João tenía el límite del útero. Y en la vida exterior, ¿quién o qué pone el límite? ¿Es necesario un movimiento constante para redescubrir el LÍMITE? ¿Encontró placer en el movimiento que le impidió detenerse?

João parecía no darse cuenta de su tamaño, de su fuerza, de su voz, de sus capacidades... Se comportaba como un niño muy pequeño y eso no era real, porque era alto y fuerte; tenía una mirada brillante, mucha curiosidad y gran creatividad.

Paulatinamente, bajo la mirada de la fenomenología y en la práctica de la eutonía, reflexioné:

¿Quién es João para sí y para el otro?

¿Cómo está João?

¿Cuál es el espacio y el tiempo que ocupa João?

¿Cuáles son las posibilidades de João? (reales e imaginarias)

¿Qué es lo que quiere João?

Cerrar los ojos como posibilidad de observarse mejor fue una sugerencia a João al inicio de las clases de eutonía. Después, estirarse y hacer los movimientos necesarios para ese momento. Esto le traía liviandad ya que era como un permiso para hacer lo que quisiera por sí mismo. Su rostro cambiaba por completo. Mostraba fluidez y mayor brillo en sus ojos. Percibir las partes de su cuerpo desde los pies le aportó conciencia del tamaño, peso y forma de su cuerpo.

Estudiamos los huesos con el apoyo del atlas de anatomía. João hacía un dibujo después de cada experiencia y cada vez se sentía más en paz cuando se reconocía.

### **João necesitaba espacio**

El espacio para estar en el mundo es necesario para crear y aprender.

«Necesitamos dejar espacio para la búsqueda personal, para que cada uno pueda encontrar su propio estilo de expresión.» (Gerda Alexander)

Dado que el eutonista es solo una guía, encontrar el propio camino se vuelve elemental para la plenitud de este ser-en-el-mundo. Jugar con objetos simples o con el propio cuerpo se hace necesario para percibir este mundo total o parcialmente. La persona crea y recrea en contacto. Descubre el espacio que ocupa dentro y fuera de sí misma. Cada uno tiene una manera de estar en este mundo. ¡Cada uno tiene su valor! João percibió su espacio en la escuela, en la casa, con amigos y en la clase de eutonía.



«El primer esquema corporal que construye el bebé es la forma tridimensional de las manos y los pies.» (Gerda Alexander). En las prácticas, partí de los pies y volví a ellos cada vez que lo consideraba necesario con la intención de traer a João a la tierra, de enraizarlo, para que pudiera percibir la fuerza y vitalidad que compone su ser.

En la exploración de los huesos, desde el primer día, nunca dejé sin estimulación a las manos de João porque él dibujaba antes y después de la práctica. Las manos agarran, atrapan, sostienen, etcétera. Las manos son vehículos de afecto al tomar, abrazar, agarrar, estar con algo o alguien.

### **João, la piel y la palabra**

La piel aporta la importancia del tacto, las sensaciones y las percepciones. Jugamos con las manos, con el cuerpo, con las palabras habladas y escritas, con el sonido de la voz, con la mirada e incluso con el silencio. Nos dimos cuenta de la fuerza de tocar y ser tocados. Esto genera muchas veces un silencio que se asemeja a la meditación. Es un ser contigo mismo, pero que mantiene contacto con el mundo exterior.

«El hogar del ser humano es el lenguaje, a diferencia del resto de seres vivos.» (*El cuerpo en crisis*, p. 20).

El lenguaje de João se asemejaba al de un niño de cinco a seis años al inicio del tratamiento de fonoaudiología (2011). Cuando inició las clases de eutonía, en febrero de 2012, el lenguaje verbal y escrito denotaban a un niño de aproximadamente ocho a nueve años con aglutinaciones en la escritura y dificultad en las pausas del habla. En las clases de eutonía, durante el trabajo con la piel, se estableció una percepción del interior y del exterior. Fue una experiencia de contención. Era el límite entre la palabra hablada y lo no dicho, a través de la piel.

Poco a poco, las experiencias con la piel trajeron a un João diferente: una voz firme, una postura más equilibrada, una escritura atenta al detalle, un habla fluida con pausas y una escucha más atenta. Siempre creí y creo en el potencial de João.

### Beneficio de la calma

«La cura es simplemente la forma de estar juntos.» (Nichan)

Estar con el otro nos hace tener un mejor sentido de nosotros mismos. Notamos las similitudes y también las diferencias. En esto podemos darnos cuenta de que estamos llenos de nosotros mismos con toda la complejidad que es existir en este mundo. ¡Esto nos tranquiliza porque estamos en estado de plenitud!

El movimiento anticipado o la intención del movimiento permite utilizar sólo la energía necesaria. João se da cuenta de que los esfuerzos no son necesarios y aprende a ahorrar energía. Aquieta el movimiento y permite el descanso de la mente.

### João necesita ser él mismo

«Es preciso vivir la confianza de ser, es más que aceptar...» (Nichan)

«El movimiento consciente es una respuesta de todo el organismo, concebido como un todo, a estímulos internos y externos. Cualquier movimiento o cambio que se produzca en él, o en una de sus partes, influye en el funcionamiento y expresión de todo el cuerpo.» (Vishnivet, Berta, 1995)

João puede experimentar otras formas de movimiento, otras formas de equilibrio y desequilibrio. Así, se tranquiliza liberando las agitaciones internas. La neurociencia apoya la comprensión de los efectos de la eutonía en los seres humanos. Cuando pienso en algo logrado, esto ya está en proceso. Entonces, si João piensa en el dibujo que va a realizar, ya está en el proceso creativo. Alcanza un estado de energía económico que le lleva a ser él mismo. La calidad del tono que precede al movimiento está determinada por la intención del movimiento.

«Hay un tono específico que precede a cada acción en el momento en que uno ya tiene la intención de moverse, pero el movimiento aún no ha comenzado.» (Gandolfo, Luciana)

João encuentra su propia forma de ser a través de la intención del movimiento y de las experiencias corporales

vividas en las prácticas de eutonía, así como en su día a día al utilizar los conocimientos despertados en las clases. Cada movimiento deja huellas que desaparecen para que surjan otras...

### Mantenerse en contacto consigo mismo y con los demás

El 17 de mayo de 2012, João trajo su flauta y tocó para mí. Fue un día muy emotivo. Tocó nuestro espacio interior, llenó los espacios de la habitación, tocó nuestra piel y nuestros sentimientos fueron revelados. ¡Fue un regalo por los días vividos con emoción y delicadeza! El contacto afectivo quedó evidenciado en la mirada y expresión en los rostros de ambos. Mis ojos se llenaron de lágrimas.

### Cada día es un redescubrimiento de uno mismo

La flexibilidad tónica trae armonía al ser de João, quien descubre que puede ser aceptado por sí mismo, que puede concentrarse en algo en un momento y estar despierto en alto tono ante actividades corporales que le piden lo mismo. Todo esto le trae felicidad porque se siente aceptado por sus familiares y compañeros. Deja la posición de víctima y ocupa su lugar. La activación de João se hace necesaria para su búsqueda de ser él mismo.

**«Cuidar, existencialmente, fenomenológicamente, significa ocupar y preocuparse por ofrecer a quienes son cuidados las condiciones para que se desarrollen y hagan crecer sus modos genuinos y auténticos de ser. Cuidar o sanar es cultivar las condiciones para que un hombre encuentre su propia manera de ser hombre.»** (Nichan)

Las posibilidades de ser João se descubren a través de diversas propuestas de experiencias de vida, entre las que, la eutonía de Gerda Alexander y la fenomenología pueden resultar interesantes para personas inquietas en la búsqueda del ser.



FELOMENIA PINHO

Fonoaudióloga. Etonista (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.

[www.felomeniapinho.com.br](http://www.felomeniapinho.com.br)

# El toque de Ruth

## EUTONÍA EN LA FORMACIÓN DE ACTORES: RECURSOS Y APORTES

### ESCRIBE RUTH NEJTER

Eutonista. Pedagoga. Terapeuta Corporal.  
Profesora Nacional de Expresión Corporal.



Durante muchos años, el maestro Carlos Gandolfo — Q.E.P.D.— ha tomado clases individuales conmigo, por una búsqueda y una necesidad personal.

Gandolfo era una persona muy curiosa, muy interesada por el psicoanálisis y muy psicoanalizado. Su interés y su afirmación era tal, que pedía y sugería a sus alumnos que se analicen.

Cuando comienza su trabajo personal de Corpoanálisis desde la eutonía —modalidad que integra mi síntesis y mi integración de trabajo— comienza a interesarse desde su propia vivencia y su proceso, del valor de esta experiencia para mejorar, afinar y enriquecer el proceso de sus alumnos como futuros actores.

Desde esta perspectiva, comenzamos a encontrarnos para ir creando una propuesta que luego lleve a cabo en su estudio durante varios años hasta su muerte. Nos reuníamos para intercambiar, plantear hipótesis e interrogantes.

A partir de su experiencia como actor y como director de teatro, hablaba siempre de cuánta disponibilidad deben tener los actores para que el director sacara su mejor versión.

A partir de nuestros encuentros de diálogo e intercambio, mis aportes y mi mirada, surgieron estos temas y estas propuestas, que fueron implementadas en clases semanales junto al resto del entrenamiento:

- EL ABORDAJE CORPORAL DESDE LA EUTONIA Y LA ANATOMÍA EMOCIONAL
- HACIA UN CUERPO DISPONIBLE, RECEPTOR, EMISOR Y CREADOR DE EXPERIENCIAS.
- EL ARTE CONTINUO DE CONSTRUIR CUERPOS: Encarnar-Desencarnar.
- UN FLUIR CONSTANTE ENTRE EL PROPIO *SELF* Y SER DEL PERSONAJE.

Partimos de la importancia de construir un VERDADERO SER, el «sí mismo del actor» para poder «SER EN EL PERSONAJE».

La CORPORALIDAD del actor es su herramienta básica, es un territorio que debe responder a una plasticidad continua para que germine el propio imaginario. Esto implica estar abierto a sus sensibilidades, y a una educación perceptiva continua que de acceso su universo interno, ampliando el

repertorio de recursos y herramientas para que el campo emocional, aflore en toda su gama de matices.

Existe una «anatomía emocional», fundamental para el actor, que se corresponde con la relación indisoluble entre actitudes posturales centradas en su tono corporal y su campo energético. Sabemos que cada uno de estos aspectos condicionan un «modo de estar» y un «modo de hacer» y conducen a estados y conductas corporales y permiten generar cambios para entrar en el personaje. Por lo tanto, desde una búsqueda inicial que aborde la organización y la conciencia corporal, podemos acceder al contacto emotivo, apelando a todas las «memorias», habitando el «espacio interno» para trascender en presencia hacia el espacio externo.

Trabajamos la corporalidad como lugar de ficciones; las tramas tónicas y las actitudes posturales como puntos de partida que permitan desplegar el potencial vital y sensible de cada uno.

El actor presta algo de lo propio, y también «cede» algo de lo propio para que el personaje pueda alojarse en su ser (Sí mismo).

El continuo fluir entre YO - NO YO es tal vez un juego de roles al que debe exponerse.

Dice Lee Strasberg: «la tensión neuromuscular, dificulta la vivencia de pensamientos, sensaciones, emociones...».



Carlos Gandolfo (1931-2005), actor y director de teatro argentino. Fue considerado uno de los principales formadores de actores de su generación.



«La CORPORALIDAD del actor es su herramienta básica, es un territorio que debe responder a una plasticidad continua para que germine el propio imaginario.»

Si bien compartimos este concepto, nuestra experiencia nos lleva a reformular el concepto de «tensión», entendiéndola como el fluir entre toda la gama de matices tónicos para sentir y vivir el personaje «encarnado» comprendiendo la implicancia de la musculatura y su inexorable nexo con la emocionalidad.

Un cuerpo acorazado en un manto muscular rígido que funciona como defensa es pobre en sensibilidad, en expresión, en comunicación y se torna impermeable a los estímulos que provienen del universo sensorial y perceptivo tanto interno como externo.

Objetivos para el desarrollo del trabajo:

- Partir de la importancia de **CONSTRUIR UN CUERPO PROPIO Y APROPIADO**, el **VERDADERO SER** desde donde poder partir y hacia donde poder retornar.
- Crear flexibilidad, adaptabilidad y disponibilidad corporal.
- Comprender el concepto del **TONO ÓPTIMO** para la acción.
- Mejorar el potencial de la voz, desde el pulsar del diafragma y la respiración.
- Crear y desarrollar su «Espacio Radiante» para proyectar en presencia y contacto.

Un actor necesita forjar un Sí MISMO seguro, que le permita alojar al Ser del personaje, y una vez concluido el trabajo, poder retornar a lo propio. Su verdadero *Self*.

La eutonía forja esta experiencia desde sus principios y su ideología.

Las experiencias fueron muy importantes. Cuanto más se conoce a sí mismo un individuo, más se puede «jugar» a encarnar a OTRO, para luego retornar a su «Sí Mismo» y que no queden vestigios del personaje.

Ruth Nejter

RUTH NEJTER

Etonista (1990) Miembro de la AALE. Pedagoga.

Profesora Nacional de Expresión Corporal.

Terapeuta Corporal. Acercando a la esencia de la eutonía una mirada multidimensional del tono, la energía y sus manifestaciones psicoemocionales.

Terapeuta del Hospital de niños Ricardo Gutiérrez (1993-2018) Adolescencia. Internación psicopatológica y Hospital de Día de dicha institución de la cual es cofundadora, incorporando el abordaje corporal (eutonía) en el servicio.

**UN CUERPO POSIBLE**  
**PISAR FIRME, VOLAR ALTO**

**CLASES SEMANALES/TALLERES  
PARA PROFESIONALES  
SESIONES INDIVIDUALES DE  
CORPOANALISIS**

**RUTH NEJTER**

**EUTONISTA, PEDAGOGA  
TERAPEUTA CORPORAL**

**contactoeutonia@gmail.com**

# Eutonía y Kinesiología

## Búsquedas y hallazgos

ESCRIBE ADRIANA BARRIOS

Kinesióloga. Eutonista.  
Instructora de Yoga Terapéutico



Hay un poema de Bucay que me impacta....

«**Todo lo que sabes**

**Todo lo que eres**

**Todo lo que haces**

**Todo lo que tienes**

**Todo lo que crees**

**Todo**

**Ha servido para llegar**

**¡Hasta aquí!**

**¿Cómo seguir?**

**¿Cómo hacer para ir más allá?»**

.....

El poema continúa abriéndonos una puerta a todo lo que no sabemos...de nosotros...y ¡qué es tanto!

La primera parte del poema me llevó hasta la eutonía.... Sin saber quién era, tuvimos una clase con Berta Vishnivetz en la U.B.A. (Universidad de Buenos Aires), carrera de Kinesiología. También, un par de talleres con Patricia Stokoe. Y la puerta se comenzó a abrir... Corría el año 1985.

En el '86, compré el primer libro de Gerda. Sus hojas están amarillentas, sepia, leídas.

Pero pasaron muchos años hasta que pude parar, y

dejar de aprender técnicas, formaciones, estudios para dar a mis pacientes, sabiendo que **en mis manos contaba con los recursos para aliviar dolores, contener, sostener.**

Pero yo también necesitaba un sostén...

Comencé y disfruté varios talleres de eutonía con Ruth Nejter para profesionales de la salud... Lo hice para mí. No quería teoría... Solo vivencias. Y así, fui aprendiendo que la experiencia te transforma.

Descubrí el apoyo del suelo... recordando ese primer sostén en brazos de mi mamá... de mi abuela... Sostén-apoyo-descarga del peso en el piso... Seguridad... Descenso del tono... Sentir esa entrega y cómo la descarga circula por todo el cuerpo... Empezar a sutilizarnos...

Mi formación desde hace treinta y cinco años es la licenciatura en Kinesiología... pero necesitaba respuestas a todo, ¡a la vida! Apenas me recibí profundicé en el yoga... la meditación... aquí y ahora... y la filosofía de Oriente y Occidente. Un largo camino recorrido... Nunca recto, idas y vueltas.

En los talleres de Ruth, encontré elementos nuevos para trabajar... amables tiernos, creados por ella



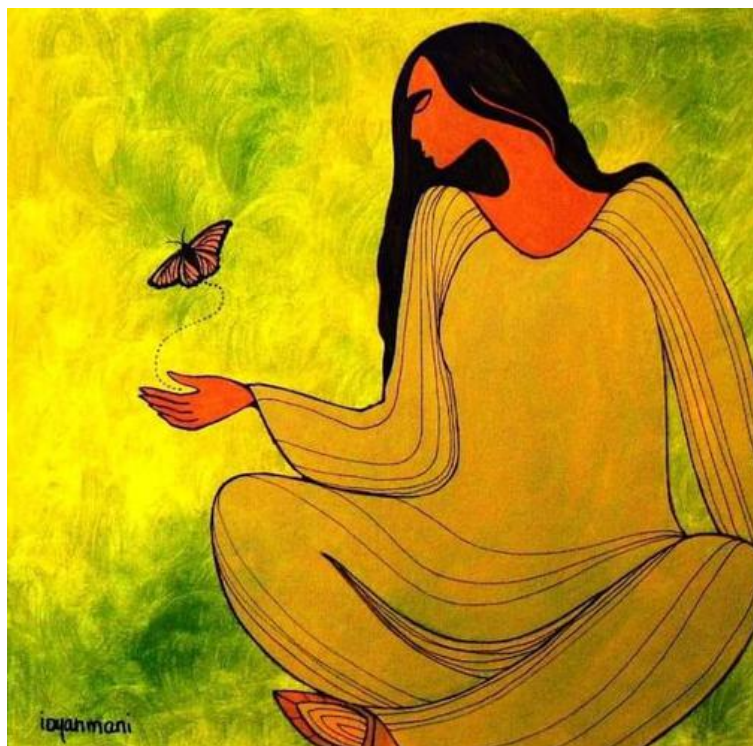
misma, música que nos aquietaba y nos inspiraba. Rodábamos, nos hamacábamos... subíamos, bajábamos. La pared también nos sostuvo.

**Y en una de esas prácticas, explorando el equilibrio inestable —metafóricamente la vida— percibí una armonía especial. No lo había experimentado nunca en mi recorrido yóguico. Mis chakras se armonizaron y sentí la dimensión de mi cuerpo energético, el límite de mi corporalidad, un grado de plenitud.**

El recuerdo de esa experiencia quedó impreso en mí... y una vez más quise aprender: ahora, los fundamentos y bases de la eutonía. Fue junto a las licenciadas Lidia Talco y Mirta Avancini —ambas egresadas de AALE—. Ellas armaron los primeros tiempos de Eutonía Kinésica. A través de esta formación, pude llevar la eutonía a mis pacientes, a rehabilitar sus lesiones, fracturas, algias, trastornos posturales... También, a mis clases de yoga y aventurarme a unir en un taller el yoga, la eutonía y la meditación para *desidentificarnos* del dolor: no somos el dolor... somos mucho más.

Nuestro trabajo nos permite un campo infinito de aplicación de los principios, transitando así las patologías eutónicamente.

Es mucho el camino a recorrer, experimentando, sintiendo, percibiendo, tomando conciencia, viviendo el eterno presente, sutalizando nuestro contacto, nuestro toque.



**Eutonía es una filosofía de vida, una forma de ser en el mundo, y al decir de Gerda Alexander «una ayuda al hombre de nuestro tiempo, para alcanzar una conciencia más profunda de su realidad corporal y espiritual como verdadera unidad».**


Licenciada Adriana Lucía Barrios  
Kinesióloga MN 3416  
Instructora de Yoga terapéutico  
Eutonista (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

# Reflexiones sobre el lapso COVID-19



**ESCRIBE MARINA DAYAN**  
Eutonista. Lic en Antropología

«Lapso: tiempo entre dos hechos, tiempo entre dos cosas. Porción de tiempo durante la cual suceden cosas.

Hechos:

Vivir sin prestar, colectivamente, atención a que la vida puede terminar.

Vivir pretendiendo que la vida colectiva volvió a la «normalidad».

**Tal vez pudimos ser conscientes de la conciencia colectiva humana.**

Las diferentes ciencias estudian y explican que la vida tal y cual la conocemos hace cientos y miles de años fue muy pero muy diferente a la que hoy conocemos.

Por supuesto tan solo hablar con nuestros padres y abuelos basta para saberlo.

También explican que hay especies hoy extintas.... eso significa estaban y ya no están más.

**El lapso COVID-19 fue una gran oportunidad de sentirnos un colectivo. Tristemente entrelazado por el miedo. Pero entrelazado al fin.**

Recuerdo cuando en la facultad, cursando Antropología en 1990, como trabajo práctico de la materia Metodología, comenzaba a reflexionar sobre la globalización. La llegada de Internet y las puertas a caminos sin fin que se abrieron. Había otra trama por debajo. Interés cultural, económico, comercial...

Pero no el miedo a la muerte colectiva.

Ese miedo fue gélido.

Amenazante.

Penetrante.

Experiencia que involucró al planeta global y paradójicamente tuvimos que vivirla aisladamente.

Me pregunto: ¿qué huellas en la memoria dejará?

Hay quienes perdieron a sus seres queridos.

Quienes se juntaron y quienes se separaron.

A nosotros se nos murió nuestra gata y al mes llegaron sin invitación y decididos a quedarse una gata y sus dos gatitos.

Me dedico a la eutonía y a dar masajes. Toco a otros seres.

Privilegiada por tocar su alma y tocar su cuerpo.

¿Dónde iba a guardar mis manos?

Algunos temas se hicieron tabú: encontrarse estaba prohibido, salir a tomar sol estaba prohibido, no vacunarse estaba casi prohibido, toser en público era un pecado.

Acariciar a un desconocido... prohibido.

Como cada quien con su profesión, me esmeré en buscar salidas de emergencia laterales.

**A los eutonistas nos llevó un tiempo descubrir cómo adaptar nuestra práctica tan pero tan presencial al formato virtual.**

Para mí fue un regalo maravilloso encontrar por Instagram a la Escuela Brasileira de Eutonía que audazmente se había lanzado con las clases *Eutonía na quarentena*. Ese hallazgo me llevo en línea recta a comenzar nuevamente una formación en Eutonía, ahora en portugués y virtual.

**Y aprendí que cuando los vínculos son genuinos, sinceros, con amor intermediando, la distancia realmente no existe.** Cuando a dos años de haber comenzado tuve la oportunidad de viajar a San Pablo, el abrazo que nos dimos fue el del reencuentro con amistades de toda la vida, y hasta ese momento nunca nos habíamos tocado.

Para los eutonistas es importante.

**Nos especializamos en el contacto consciente.**

**Mediante las pantallas habíamos logrado tocarnos.**

Mi vida privada la pase junto a mi marido e hijos. Comencé la pandemia con un hijo y una hija; la terminé con dos hijos. Ese fue nuestro gran lapso.

Cuando se habilitaron los encuentros interpersonales retomé los masajes.

Y fui formulando mis primeras hipótesis.

Yo doy masajes y medito, reflexiono, me inspiro, canalizo, siento, percibo.

Para muchas personas —cuando digo muchas es ... ¡muchas!— mis manos eran las primeras y únicas que las tocaba.

¡Qué intenso!

Habían quedado aisladas.

*Soledando.*

**Inventé esa palabra: habían estado viviendo en soledad, con soledad... habían estado soledando. Porque —y esa es una impresión que aún tengo— habían estado viviendo la soledad de sí mismas.**



Marina Dayan: «Tengo dos profesiones tocadoras de alma y piel. Para muchas personas —cuando digo muchas es ... ¡muchas! — mis manos eran las primeras y únicas que las tocaba».

Mi práctica colectiva virtual de eutonía me mantuvo a flote de esa experiencia porque en cada encuentro al menos personalmente, estaba activamente creado vínculos de contacto. Incluso hubo actividades en duplas que sentí estar lado a lado de mis compañeras.

Siendo una persona con mucha facilidad a la tristeza del pulmón, la tristeza de la soledad, en ningún momento me sentí así. Todo lo contrario. ¿Qué había ocurrido? Había logrado desarrollar una intimidad pacífica conmigo misma.

Y hoy pienso y siento que para algunas personas esa intimidad forzada y obligatoria fue una ocasión para encontrarse, reencontrarse o descubrirse. Pero para muchas otras personas fue una coyuntura devastadora en ese sentido.

Vacío infinito de cuerpos llenos de miedo.

Soliloquios repetitivos.

Incertezas.

Insomnios.

Duelos.

**Y la piel olvidada.**

Tantos receptores nerviosos que tiene la piel que al ser tocada estimula la secreción de serotonina, la llamada sustancia química de la felicidad. La serotonina es un neurotransmisor, algunos también la consideran una hormona. Juega un papel fundamental en el estado de ánimo, el apetito y la digestión. Como precursora de la melatonina, ayuda a regular los ciclos de sueño-vigilia.

Hay estudios que demuestran que la serotonina, más allá de los principales tejidos que la producen (intestino y cerebro) también se produce endógenamente en distintos compartimentos epidérmicos, dérmicos y anexos de la piel humana.

Tengo dos profesiones tocadoras de alma y piel.

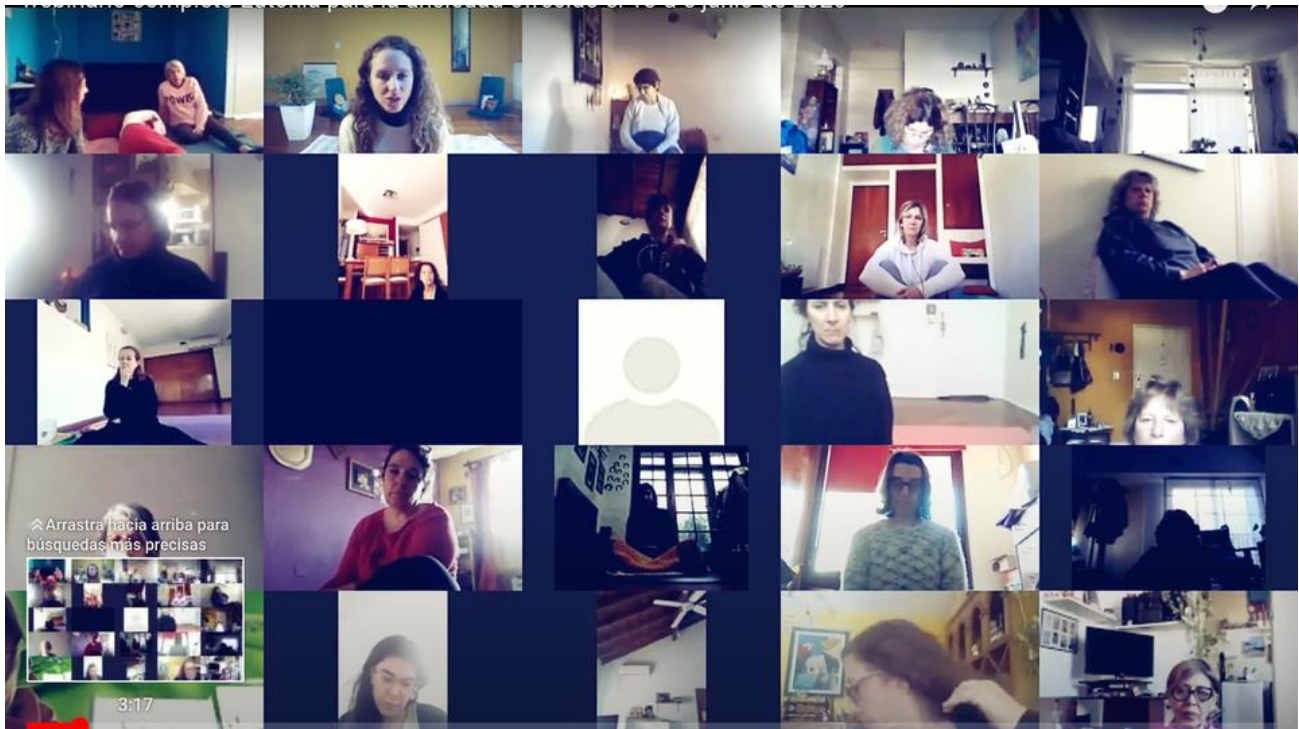
Tengo también mi pasión por querer entender y explicar de mis años antropológicos.

Tengo mi mirada rebelde sobre lo establecido, varios personajes que alguna vez fueron títeres con nombre y vida ... que me habitan y aun me hablan.

Integrándome, me voy reconociendo, construyendo intimidad.

**Hoy creo que la intimidad... es salud.**

Paula Marina Dayan



Marina Dayan: «A los eutonistas nos llevó un tiempo descubrir como adaptar nuestra práctica tan pero tan presencial al formato virtual. (...) Mi práctica colectiva virtual de eutonía me mantuvo a flote del aislamiento porque en cada encuentro al menos personalmente, estaba activamente creado vínculos de contacto. Incluso hubo actividades en duplas que sentí estar lado a lado de mis compañeras.

Y aprendí que cuando los vínculos son genuinos, sinceros, con amor intermediando, la distancia realmente no existe.»

PAULA MARINA DAYAN

Eutonista (2009, Escuela Arg. de Eutonía) BioMagnetista (con el dr. David Goiz)

Lic. en Antropología (UBA) Terapia contacto consciente- Masaje (Escuela Oasis) Movimiento Vital Expresivo (Río Abierto) Método Frida Kaplan Estudió Kabala con Ione Szalay, astrología en Fhers.

Actualmente reciclando la Formación de eutonía en el Instituto Brasileiro de Eutonía. Da clases grupales /individuales, presenciales en Almagro, Caba y virtuales.

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

# Primer Congreso Internacional de Docentes del Método Frida Kaplan



**Resonancias de la concreción de un sueño**

**Durante el fin de semana del 9 y 10 de septiembre realizamos el Primer Congreso Internacional de Docentes del Método Frida Kaplan, embarazo y nacimiento eutónico. A unos días de lo acontecido, cuando ya las emociones decantan, las historias personales buscan expresar lo colectivo, cuando el ramillete de agradecimientos y emociones ha quedado en nuestro vivir cotidiano, como recuerdo en nuestro ser, queremos compartir algunas postales de lo vivido.**



**¡Nos pudimos encontrar del zoom al abrazo!**

La mañana del sábado nos brindó un tiempo de bienvenida, ronda y danza, brindando alegría para transitar el día.

**Tiempo de vivencia corporal.** Diafragmas a cargo de la eutonista Silvina Ramírez.



**Tiempo de abordar en forma teórica lo vivenciado.** Diafragmas a cargo de la osteópata y docente Claudina Tilleria.



**Tiempo de vivencia corporal.** Presencia en mí y en los otros. A cargo de la eutonista Claudia del Vecchio.



**Tiempo de vivencia corporal.** El toque a cargo de Silvina Ramírez, eutonista.



**Tiempo de reflexión y el conversatorio,** con agenda abierta revisitando el método con FRIDA KAPLAN.

Tiempo de sumergirnos en el mundo de la O de Frida, como dice Paloma: «ser maestra generosa, creativa, de manos mágicas y la gran madre tejedora de esos puentes que han llevado al método allí donde quienes gestan más lo necesitan».



**Tiempo de despedidas.** Aquí, todas las personas que participamos.



### **Tiempo de proyectos**

Estamos muy felices por todo lo realizado; son muchas las palabras de agradecimiento que hemos recibido. Indudablemente esto ha generado nuevas acciones, dentro de las cuales figuran la continuidad anual del congreso, la creación de un equipo organizador para un nuevo congreso, la elaboración de manera virtual de encuentros cada tres meses programados con diferentes temáticas, guiado por diferentes profesionales.

Muchas gracias, Leti, por dejarnos compartir en la revista esta experiencia.

**Yamila, Juli, María y Silvina.**



El equipo organizador junto a Frida Kaplan (en el centro).

# Somos naturaleza

**ESCRIBE MARIANA SCHWARTZMAN**

Eutonista.

Licenciada en Psicomotricidad.



«A mí no me gusta caminar por la playa porque el paisaje es siempre el mismo», me decía hace un tiempo una amiga que se declaraba fanática de las caminatas por la montaña en donde, según ella, el paisaje cambiaba drásticamente todos los días.

Más allá de los gustos personales, esta afirmación quedó dando vueltas por mi cabeza pensando en cuál sería la diferencia entre nosotras. ¿Una cuestión de gustos? ¿Los tiempos que nos tomábamos para la observación? ¿De dónde surgía la posibilidad de contemplar diferencias en los infinitos detalles que la naturaleza ofrece?

En este lugar de la costa argentina, en Las Gaviotas, Villa Gesell, en donde vivo hace ya dos años, cada día cambian los matices del tiempo y el entorno. Es más, a veces cambian en el mismo día. Esto hace que, si cambia el viento, el mar rebote en la orilla con mayor o menor fuerza provocando un oleaje que a veces es muy espumoso, enrevesado como si las olas chocaran entre sí. Los colores del mar van del marrón al celeste turquesa pasando por distintos matices de verdes. En las orillas, algunos días la arena está lisa, llana como esperando que alguien pose sus pies dejando huellas en una caminata, y otras, está revestida de conchilla, entonces caminar allí es recibir un masaje en los distintos apoyos como si un experimentado digitopuntor se hiciera cargo de ellos. A veces la espuma viste la orilla como si fuese la de afeitar y caminar por allí con los pies descalzos, es recibir

una caricia sutil y refrescante en la superficie de la piel. Otras veces es el mismo mar que con fuerza llega hasta nuestros pies y nos refresca. Y parece que esa fuerza y esa frescura llega a cada poro de la piel que lo necesita.

La arena brinda muchas sensaciones distintas con su temperatura cambiante, adaptable. Su textura amable que se acomoda al peso que le damos, a las formas del cuerpo que apoya en ella de diferentes maneras. Me gusta ver mis huellas impresas allí aunque a veces me muestren que mis pies están más rotados hacia afuera de lo que idealmente me gustaría.

Y los pájaros, los caracoles, los peces, los patos (sí, en el mar, en invierno hay patos), las gaviotas, los cangrejos, las hormigas y escarabajos que despiertan cuando el clima se pone cálido. Todos ellos ofreciendo colores y sonidos diversos.

¿Cómo podía ser que mi amiga no observara todos estos ínfimos y a veces sutiles detalles? ¿Cómo podía decirme que la playa ofrece siempre el mismo paisaje?

Pienso que se produce entre la capacidad de observar y los infinitos estímulos que nos ofrece la naturaleza, una relación dialéctica. Más estímulo, más capacidad de observación. Más observo y más rica se vuelve la experiencia de lo observado.



Como proceso que también sucede cuando practicamos eutonía, en donde educamos la capacidad perceptiva volviéndola más rica, más fina, más detallista e intensa.

Está llegando la primavera y con ella un despertar. Las flores, algunos insectos y pájaros que estaban hibernando comienzan a resurgir.

Pero cada estación del año nos obsequia sus tesoros.

La primavera trae ese resurgir, pero tal vez para recordarnos cómo venimos del letargo del invierno que nos replegó hacia adentro de nosotros mismos, ensimismándonos. El frío, el viento, la humedad que en la playa y el bosque se sienten con tanta intensidad, hacen que salir del calor de la casa sea una aventura y que cada día de sol se aproveche como si fuera una gota de agua en el desierto. En esos días sentir la caricia de esos rayos tímidos tocando la piel resultan casi tan placenteros como aquel toque que realizamos en las prácticas remarcando la calidad de lo sutil en él.

El otoño fue un observar cómo se iba aplacando de a poco la intensidad del verano que había traído calor pero también amigos, visitas, turistas, ruido, diversión. El otoño fue aprender de los árboles que dejan caer sus hojas. Las dejan ir para que el ciclo de renovación comience una y otra vez.



Solo puedo escribir desde mi experiencia personal. Y es desde ahí que comparto cómo el vivir más cerca de la naturaleza, fue cambiando la percepción de mí, de mis necesidades más expansivas en el calor, introspectivas en el frío, modificando fuertemente la percepción del peso, el volumen, la disponibilidad de mi cuerpo.

Podría decir que todas estas variables de observación también estuvieron presentes en mi vida citadina, pero el contacto que puedo establecer conmigo aquí es más intenso, más profundo, menos distraído con las múltiples ofertas de actividades, personas y negocios. Y la relación con la naturaleza es, podría decir, más directa ya que vivo inmersa en ella.

Viviendo aquí me quedó muy claro algo que puede sonar a simple vista como una obviedad pero que pienso no lo es tanto:

### **Los seres humanos somos naturaleza.**

Y, por lo tanto, portamos en nuestros cuerpos los cambios, las diferencias que todos los otros seres también portan. Y digo que no es tan obvio porque, en mi vida de ciudad reconozco haber vivido muchas veces de espaldas a esta simple verdad forzando ritmos, tiempos, posturas. La rapidez, la imposición de la producción, las distracciones varias, hacen pasar por encima de muchos registros.

**Para eso trabajamos en eutonía. Para recuperarlos. Para reapropiarnos. Y la naturaleza lo favorece ampliamente.**



MARIANA SCHWARTZMAN  
Profesora Nacional de expresión corporal. Eutonista  
Licenciada en Psicomotricidad.  
Ig: @mariana\_schwartzman  
Mail: marianaschwartzman@yahoo.com.ar

**CLASES VIRTUALES** **OCTUBRE**

*MUY PRONTO COMIENZA  
EL SEGUNDO MES DE CLASES*

**Todos los MIÉRCOLES DE 19 a 20 hs**

No se necesita experiencia previa,  
sumate con ganas de vivenciar la Eutonía

**ANOTATE PARA COMENZAR  
EN OCTUBRE**

Informes e inscripción:  
**[aale.redes@gmail.com](mailto:aale.redes@gmail.com)**

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

La Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía (AALE) participa a todas las personas que tengan interés en tomar contacto con esta disciplina a sumarse al nuevo Ciclo de Clases Virtuales.

Ya abrió la inscripción para comenzar en octubre.

Las clases están a cargo de Eutonistas Diplomadas de AALE y se llevan a cabo todos los miércoles entre 19 y 20 hs.

¿A quiénes está dirigido este ciclo? A todas las personas que quieran conocer o profundizar su práctica, o estén interesadas en formarse como Eutonistas Profesionales.

Si te interesa la propuesta, enviá un mail a: [aale.redes@gmail.com](mailto:aale.redes@gmail.com) para reservar tu lugar.

\* No se necesita experiencia previa. Actividad arancelada.

# Conociéndonos

**TONIA BONET**

## El anhelo de hacer crecer la eutonía

– ¿Cómo te gustaría presentarte?

– Soy María Antonia Bonet Coll, me llaman Tonia en España y Anto en Argentina. Tengo 64 años. Nací en Mallorca, España, lugar donde viví hasta los 19 años, edad en que crucé el Atlántico, rumbo a Argentina, donde me gradué como licenciada en Ciencias de la Educación, en la Universidad de Buenos Aires. Toda mi carrera profesional fue un verdadero disfrute y fuente de crecimiento. Transité por los distintos niveles educativos (salvo el universitario) y finalmente me asenté en la educación preescolar, dirigiendo un jardín maternal municipal en la Provincia de Buenos Aires durante 23 años.

Desde mi llegada a Buenos Aires el trabajo corporal fue una constante en mi búsqueda personal. Transité por la psicomotricidad, practiqué durante 15 años hatha yoga y yoga Tibetano, profundizando en la psicología budista y la meditación. Tuve acceso a conocer y practicar diferentes propuestas de abordaje corporal como la bioenergética y el método Feldenkrais. Finalmente, en este proceso de búsqueda, encontré en la eutonía, una disciplina que tuvo en mí un impacto integrador y de gran coherencia interna. Una disciplina creada por una occidental para occidentales.

Su práctica me ha sumergido en un proceso de permanente aprendizaje que ha ido mostrando lo que mi cuerpo expresa, en un primer momento a través de dolores y contracturas, para luego dar paso a la regulación de las tensiones que se van expresando en la cotidianeidad. Pude constatar que la vida de las emociones y los pensamientos van impactando en el tono psiconeuromuscular y que sentir el cuerpo es un aprendizaje que conduce hacia un mayor conocimiento de uno mismo.

– ¿Cómo llegaste a la eutonía?

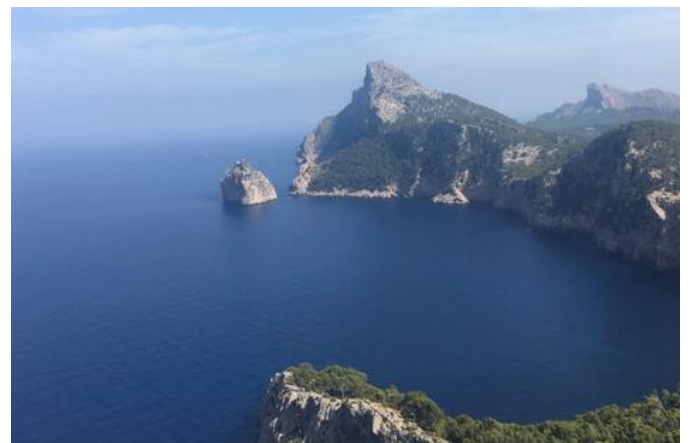
– A la eutonía llegué tres años antes de jubilarme como directora del jardín maternal. En ese momento padecía de una inversión de cervicales por estrés, dolores fuertes de espalda y de cintura. Gracias a los recursos que me fue brindando la eutonía a lo largo de mi formación me recuperé extraordinariamente de mis dolencias.



Fue unos años antes de jubilarme que decidí hacer la formación profesional en la Escuela de la Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía graduándome como eutonista diplomada. Esta decisión tuvo que ver con la necesidad de continuar brindando servicio. También me formé como docente del método Frida Kaplan embarazo y nacimiento eutónico, formación que me permite ampliar la difusión de la Eutonía a parejas que están en la búsqueda de una crianza consciente desde el proceso del embarazo.

– ¿Cómo desplegás tu práctica?

– En lo personal he aprendido que, ir al piso en lo cotidiano, me devuelve un mejor estar. Es un modo de recupero corporal y anímico. Se trata de entregarme a la fuerza de la gravedad y en contacto con la tierra es una de las prácticas que más me conectan conmigo misma. A su vez las posiciones de control son una joya que atesoro y practico ya que me proporcionan flexibilidad y alineación. La conciencia ósea ha tenido, en mi proceso eutónico, un potente impacto en el autosostén e integridad. Ir a los huesos es un hábito que me ordena y me permite pararme con mayor disponibilidad frente a lo que la vida me va trayendo.



e u t o n i a m a l l o r c a

## TONIA BONET

Como eutonista, en lo profesional, doy clases desde el año en que me diplomé (2015). Acompañar a alumnos en sus procesos a través de la eutonía me permite desplegar un aspecto de mi misión de servicio.

Hace cinco años crucé de nuevo el charco para regresar a mi tierra natal con un proyecto muy sentido y trabajado: *EutoniaMallorca*. Prepararlo fue un gran despliegue de ilusiones y sueños a cumplir con el objetivo de difundir la eutonía en la isla. Me conecté con eutonistas españoles con los que he compartido y sigo compartiendo enriquecedores encuentros. Comencé a dar clases y talleres encontrando personas que me abrieron las puertas y facilitaron mi inmersión en la isla como eutonista y a los que estoy muy muy agradecida.

Otro aspecto del proyecto *EutoníaMallorca* tiene que ver con organizar seminarios y talleres de eutonía brindados por eutonistas que vienen de visita a la isla. Es así como en el 2019, junto a *EutoniaUruguay* organizamos un seminario dictado por Alejandro Odessky, de Argentina «Autoconocimiento aplicado a la salud». En el 2022 Marie Helene Giraudeau, eutonista francesa, discípula directa de Gerda Alexander, brindó unas jornadas de formación para cuidadores, Este año Claudia del Vecchio, de Argentina, dio un taller en el pueblo de Sineu «Una experiencia hacia la disponibilidad». Y este año, el próximo mes de octubre, Marie Helene Giraudeau realizará un seminario de 4 días en el que participarán eutonistas diplomados de España e Italia, además de alumnos de la isla en una propuesta que invita a «estar en el corazón del cuerpo, estar en el corazón del mundo».

*EutoniaMallorca* sigue caminando guiada por los vientos del entusiasmo por dar a conocer la eutonía y promover formación en la disciplina.

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

– Su filosofía, el sustento que contiene para un modo de vivir eutónicamente, una búsqueda, constante y flexible, de la armonía propia y con el mundo que te rodea. La constante invitación a aprender y a enseñar.

He aprendido, en este camino de la eutonía, el valor que tiene el darle la bienvenida a lo que se va presentando en la vida, observándome amorosamente, sin juicios, hacia mí misma y hacia los demás. Aprendí a sentirme, a validar mis sentires y eso me lleva a estar cada vez más cerca de mí



e u t o n i a m a l l o r c a

misma e ir construyendo la vida que deseo vivir, construyendo sueños y yendo tras ellos.

– Pedí un deseo para la eutonía.

– Deseo su crecimiento, su despliegue y expansión. Hacer crecer la Eutonía a la luz del avance de la neurociencia y su vínculo cada vez más estrecho con la espiritualidad.

Este deseo tiene, para mí, unas condiciones que comprometen a todos los eutonistas. Siento que el compromiso, la tolerancia, el respeto y sobre todo la humildad son condiciones ineludibles para que la comunidad eutónica crezca y la disciplina no se disuelva con el paso de generaciones.

Promoverla, brindando formación, es una misión de conjunto y representa mucha dedicación. Formar equipos de trabajo sólidos y amorosos para encarar una Escuela Internacional de eutonía en la que podamos hacer uso de la virtualidad para lo que esta es útil y donde cada eutonista, que así lo sienta, en su lugar de residencia, y formando parte del proyecto, se responsabilice de la formación en la práctica de los alumnos. Es un esbozo de la idea.

Siento mucha esperanza en las nuevas generaciones de eutonistas jóvenes capaces de cumplir con este sueño.

Muchas gracias a este bello proyecto de *Eutonia con alas* y a Leticia Aldax por esta invitación a expresar mis sentipensares. ¡Qué con sus alas, el vuelo de la eutonía no se detenga!

María Antonia Bonet Coll

Licenciada en Ciencias de la Educación de la Universidad de Buenos Aires.

Eutonista Diplomada de la Formación de Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía AALE.

IG *EutoniaMallorca*

# Un mimo al alma

## Cuando yo digo...

---

Cuando yo digo sanar  
me acerco a mi pasado,  
sigilosa...  
para que no se esconda  
en el olvido.

Me sumerjo  
en el útero tibio  
donde fui soñada.

Visito aldeas refundadas  
por las canciones en dialecto  
de mi abuelo.

Cuando yo digo sanar  
juego en el barro,  
ensucio vestidos, manos  
y el cabello, que la escuela,  
ya no podrá uniformar.

Salto la rayuela,  
desde el miedo  
hasta el cielo sin certezas,  
dibujada en la vereda  
de mi infancia.

Cuando yo digo sanar  
encuentro suspiros.  
Viajo por poemas...  
sin cadenas.

Rescato del mar  
miradas distantes...  
aun sin vuelo.

Cuando yo digo sanar  
sueño con el amor  
y despierto al abrazarlo.



Alojo la mujer gestada,  
en silencio,  
entramando piel y ausencias.

Cuando yo digo sanar  
imprimo, con mis huellas,  
el mapa del goce en el cuerpo.

Danzo rondas infantiles  
en rituales arcaicos.  
Amante,  
enciendo mi fuego.

Cuando yo digo sanar  
corro por lúgubres senderos  
y cruzo los puentes de mi audacia.

Valiente heroína de mi historia  
creo más leyendas para ser.

Cuando yo digo sanar...  
soy útero tibio,  
aldea refundada,  
rayuela, barro,  
sendero y puente,  
amante, heroína,  
fuego...  
mujer libre deambulando.

Cuando yo digo sanar  
soy el deseo de parirme.

Cuando yo digo sanar  
logro renacer  
en cada instante.

**Silvia Ibarra,**

Poeta, mujer... deambulando por los senderos de la Vida...  
reconectada con su auténtica esencia... atesorando la sabiduría  
que ofrece cada instante.

*¡Gracias Silvia!*

# ¡Tocar como un dios!

## UN CUENTO DE FLAUTAS

**Entre las notas de este número, me conmovió especialmente el relato del momento en que João trae a la clase de eutonía con Felomenia, su flauta y comienza a tocar (p. 12). Un momento sagrado, de contacto, de emoción, de encuentro... Y me recordó el cuento de flautas descubierto por Trevor Leggett, en *Zen and the Ways*, 1978, y que extraje del libro *Free Play* de Stephen Nachmanovitch:**

«En China inventaron una nueva flauta. Un maestro de música descubrió las sutiles bellezas de su tono y la llevó a su país, donde dio conciertos por todas partes.

Una noche se reunió con una comunidad de músicos y amantes de la música que vivían en cierta ciudad. Al final del concierto lo invitaron a tocar.

Sacó la flauta nueva y tocó una pieza. Cuando terminó hubo silencio en la habitación durante largo rato. Luego se oyó la voz del más viejo de los presentes desde el fondo del salón: ¡Como un dios!

Al día siguiente, mientras este maestro hacía las maletas para marcharse, los músicos se le acercaron y le preguntaron cuánto se tardaría en aprender a tocar la nueva flauta. “Años”, respondió.

Le preguntaron si tomaría un alumno y respondió que sí. Cuando se fue, los músicos decidieron entre ellos enviarle a un joven, un flautista brillantemente talentoso, sensible a la belleza, diligente y confiable. Le dieron dinero para vivir y para pagar las clases del maestro y lo enviaron a la capital, donde aquel vivía.

El alumno llegó y fue aceptado por el maestro, quien le dio una sola melodía simple para tocar.

Al principio el alumno recibió instrucción sistemática, pero aprendía con facilidad todos los problemas técnicos. Llegaba para la clase diaria, se sentaba y tocaba la melodía... y el maestro sólo podía decir: “Falta algo”.

El alumno se esforzaba de todas las formas posibles;

practicaba horas y horas, pero día tras día, semana tras semana, todo lo que el maestro decía era “falta algo”. El alumno pidió al maestro que cambiara la melodía, pero el maestro se negó. La ejecución diaria de la melodía, y la diaria respuesta “falta algo” continuaron durante meses. La esperanza de éxito del alumno y su miedo al fracaso se intensificaban, y oscilaba entre la agitación y el abatimiento.

Finalmente, ya no pudo seguir soportando la frustración. Una noche hizo la maleta y huyó sigilosamente.



*La historia de Apolo y Mercurio*, de Noël Coypel (1628-1707). Se atribuye a Hermes la creación de la siringa (una especie de flauta). Gracias al sonido del instrumento, Apolo olvida su enojo con él, y finalmente, ellos entablan una estrecha amistad. Es Apolo quien entrega a Hermes su caduceo a cambio de la siringa.

---

## UN CUENTO DE FLAUTAS

Siguió viviendo un tiempo más en la capital, hasta que se quedó sin dinero. Empezó a beber.

Por fin, ya en la miseria, volvió a su tierra natal. Como le daba vergüenza mostrar la cara a sus colegas, encontró una choza en el campo. Todavía poseía sus flautas, todavía tocaba, pero no encontraba nueva inspiración en la música. Los granjeros que pasaban lo oyeron tocar y enviaron a sus hijos para que les enseñara los rudimentos. De esa manera vivió durante años.

Una mañana alguien golpeó a su puerta. Era el virtuoso más viejo del pueblo, junto con el más joven de los estudiantes. Le dijeron que esa noche darían un concierto, y que todos habían decidido que no se haría sin su presencia.

Con cierto esfuerzo vencieron los sentimientos de miedo y de vergüenza del músico, quien casi en trance tomó su flauta y fue con ellos.

Comenzó el concierto. Mientras el músico esperaba detrás del escenario nadie interrumpió su silencio interior. Por fin, al final del concierto, lo llamaron al escenario. Se presentó con sus ropas harapientas. Miró a flauta que tenía en las manos: descubría que había elegido la flauta nueva.

Entonces se dio cuenta de que no tenía nada que ganar ni nada que perder. Se sentó y tocó la misma melodía que había tocado tantas veces para su maestro en el pasado.

Cuando terminó se hizo un largo silencio. Luego se oyó la voz del más viejo, quien dijo con suavidad desde el fondo de la habitación: “¡Como un dios!”».

***Tocar como un dios, libre y sin prejuicios, liviano, con presencia, en contacto con lo que somos auténticamente, en contacto con los demás y la naturaleza... Participando de un proceso creativo propio y a la vez ajeno, en lo que nos une como seres humanos... Habilitando la expresión desde lo más genuino, sin temor a la crítica externa e interna... Es lo mismo al escribir, al pintar... o al vivir. ES HACERLO EN EUTONÍA.***

***Y como cada vez, queda abierta la puerta a la participación de los eutonistas para compartir experiencias, reflexiones, pensamientos y sentires de aquel mismo modo. ¡Gracias!***

**Leticia Aldax**





*¡Gracias por tu lectura!*

¡Nos reencontramos en diciembre!