

Eutonía

NÚMERO 9 | DICIEMBRE 2023

Con Alas



Core:

El centro del cuerpo

Conciencia y entrenamiento

**Estrés, ansiedad
y dolor**

La función integradora de la
eutonía

El toque de Ruth

Reflexiones acerca del uso de
elementos en eutonía

**Kinesiología
holística**

Profesionales con nuevas
miradas

Conociéndonos

Conversando con eutonistas:
Virginia Raimondi

Feliz 2024



Las fotos de Gerda...



Imágenes del *Encuentro Internacional para pedagogos y eutonistas*, en Talloires (1985).



Las fotos del *Encuentro Internacional para pedagogos y eutonistas* (Talloires, 1985) son prueba contundente de cómo Gerda propiciaba el intercambio y crecimiento de los profesionales de diferentes áreas, procurando expandir la eutonía a través de la transmisión de sus descubrimientos, su práctica y su pedagogía a trabajadores y profesionales de diferentes ámbitos —música, danza, teatro, salud, educación—.

Sin esa transmisión de saberes, con actitud abierta y generosa, la eutonía no hubiera llegado a nosotros... Y hoy, sin tal actitud —de apertura y generosidad— para radiar eutonía a nuevas generaciones y ámbitos, es imposible rescatar a nuestra actividad del riesgo de su ocaso.





Editorial

CICLOS

«¿Cómo saben estos gansos cuándo es el momento de volar hacia el sol? ¿Quién les anuncia las estaciones? ¿Cómo sabemos los seres humanos que es el momento de hacer otra cosa? ¿Cómo sabemos cuándo ponernos en marcha? A nosotros nos ocurre igual que a las aves migratorias: hay una voz interior, si estamos dispuestos a escucharla, que nos dice con toda certeza cuándo adentrarnos en lo desconocido.»

Elizabeth Kubler-Ross, (2008), *La rueda de la vida*, 1997, Barcelona: Ediciones B S.A., p. 126.

El término *ciclo* proviene del latín *cyclus*, y este del griego *kýklos*, que se traduce como «rueda» o «círculo». De él derivan palabras como bicicleta, ciclotimia, cicloideo o reciclaje, y muchas otras asociadas a la idea de la rueda, de lo circular... A aquello que nace, se desarrolla, se reproduce y muere, e inicia un nuevo itinerario, o se repite con periodicidad.

Según el ámbito —la biología, la reproducción, la cultura, la historia, la política, el deporte, el entrenamiento, la tecnología, el marketing— conlleva diferentes matices semánticos, y, sin embargo, trae su hálito de movimiento, cambio, proceso... Etapas en las que suceden eventos encadenados, concausas y efectos, y *sincronicidades*...

Lo cíclico me alcanza en la conciencia del movimiento, de los procesos. También me confronta con el dinamismo ineluctable de la vida. Lo que finaliza y tal vez, vuelve a comenzar... en otra forma, en otro instante... Que ya no es igual —jamás podría serlo—.

Un susurro interior clama un final y anuncia un comienzo, ¿puedo oírlo?

Arremolina sentires. La despedida. El cierre. El final. Y a la vez, se entraman la fe y la expectativa de lo nuevo. Algo que se abre a lo incierto, sí, pero que anima.

Lo cíclico me sacude a la acción, aun sabiendo que su fuerza es efímera, tanto como aquella otra que la precedió.

Y en lo vertiginoso del movimiento circular, descubro el centro. Ese punto de paz, quietud, desde donde el alrededor diverge, serpentea, confunde. Ese centro desde el cual hallar convergencia y retorno. Un paraje de sostén y resguardo.

En ese espacio-tiempo de inacción y silencio necesito hoy cobijarme antes de continuar la ruta. Recobrar las fuerzas puestas en lo recorrido. Final de año. Cierre de un período de proyectos concretados, de trabajo... Y especialmente, tiempo del adiós a mi padre... hasta el anhelado reencuentro.

Es aquí, donde atrapo la gratitud, la serenidad del alma y puedo nutrirme para volver a iniciar un nuevo ciclo.

Editorial

Muchas veces, en eutonía he hallado ese refugio en el espacio interno —tórax y pelvis son anclajes para mí— y el sostén en los huesos... También, habitando ese poderoso centro o núcleo que constituye el *core* o complejo abdómino lumbo pelvi perineal (CALPP). **Gerda** supo de ese verdadero lugar de poder, dando relevancia al trabajo sobre la estabilidad lumbo sacra como esencial en la organización postural y en el despliegue de fuerzas, tanto en el deporte como en la vida cotidiana. Lo abordaré en las próximas páginas.

El tránsito de los procesos y ciclos referidos, requiere la fluctuación del tono, flexibilidad, adaptabilidad, al afrontar las cambiantes situaciones y luego, la posibilidad de transformación acorde a las nuevas circunstancias. Cuando esta fluctuación no ocurre el organismo puede quedar instalado en una situación de estrés crónico, poniéndose en marcha un círculo vicioso de estrés, ansiedad y dolor. Es el tema que aborda con claridad magistral **Julián Ruggieri**, kinesiólogo, osteópata y eutonista, autoridad de la Asociación Argentina para el

Estudio del Dolor (AAED) y la Asociación Argentina de Kinesiólogos Osteópatas (AAKO), presencia que honra a esta publicación.

Ruth Nejter da su toque original a la eutonía, despertando la reflexión acerca de los objetos de uso en las clases de eutonía.

También nos es muy grato recibir en estas páginas a **Luciana Gandolfo** —fundadora del Instituto Brasileiro de Formación en Eutonía—, quien desde Brasil nos trae la conmovedora poética del cuerpo a través de sus escritos.

Una invitada especial, **Rosana Sassone**, kinesióloga y eutonista, nos relata su camino hacia la kinesióloga holística, en la que integra diversas disciplinas en pos de un abordaje integral de sus pacientes y alumnos.

Por último, hoy conocemos a **Virginia Raimondi**, eutonista de la AALE, y una plegaria hebrea nos acaricia el espíritu dándonos un *Mimo al alma*: ojalá nos acompañe en cada día del nuevo año.

Leticia Aldax

Editora de *Eutonía con alas*



«El espíritu solo conquista su verdad cuando es capaz de encontrarse a sí mismo en el absoluto desgarramiento.»

G.W.F. Hegel

DEMÉTER: CONCIENCIA DE LOS CICLOS

En la mitología griega, Deméter (*Ceres* en Roma) es la diosa de las cosechas y la agricultura (*meter*: madre; *da*: tierra). Su símbolo era la espiga de trigo maduro.

Se la veneraba como diosa madre, madre de las cosechas y de la doncella Perséfone.

En el mito y en el culto se presenta unida a su hija Perséfone.

Desde lo simbólico Deméter trae la conciencia de los ciclos. Ella atravesó el sufrimiento y la tristeza —el desgarramiento hegeliano— para luego emerger con más sabiduría y comprensión espiritual.

Exalta la capacidad de desarrollarnos a través del dolor y la existencia de cambios humanos estacionales, cíclicos, en consonancia con la naturaleza. Así, podemos aprender que es posible vivir superando situaciones, y que tal como la primavera sigue al invierno, la experiencia humana cambiante respeta ciclos.

Contenidos

7

CORE O CENTRO

Conciencia y entrenamiento para el centro del cuerpo. Por Leticia Aldax

13

EL TOQUE DE RUTH

Consideraciones en torno al uso de objetos en eutonía. Por Ruth Nejter

15

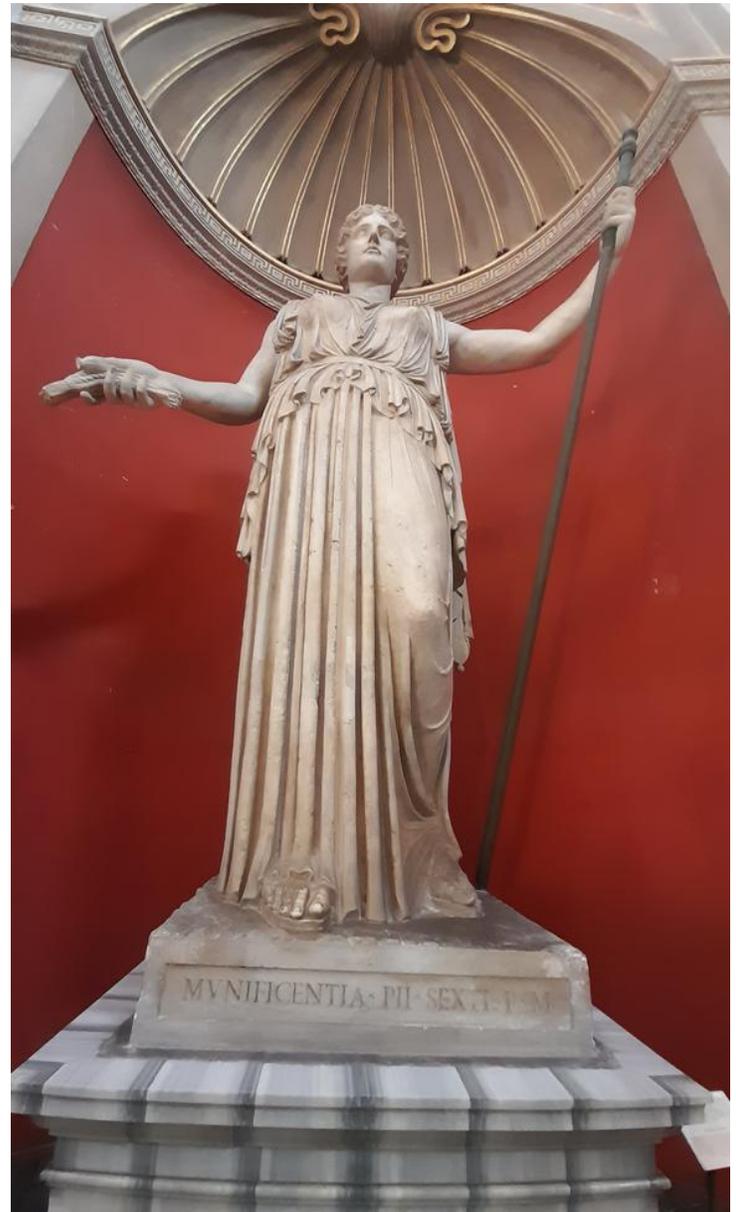
ESTRÉS, ANSIEDAD Y DOLOR

La función integradora de la eutonía.
Por Julián Ruggeri

23

PALABRAS-CUERPO

Poética del cuerpo sintiente.
Por Luciana Gandolfo



Deméter (Ceres entre los romanos), diosa griega de la agricultura y las cosechas abundantes.

Desde lo simbólico, Deméter trae la conciencia de los ciclos.
Estatua en la Sala Redonda del Museo Pio Clementino, Roma.

Contenidos

25

CONOCIÉNDONOS

Conversando con eutonistas:
Virginia Raimondi

27

NACIMIENTO IMPERTURBADO

Navidad real y mirada simbólica
Por Leticia Aldax

28

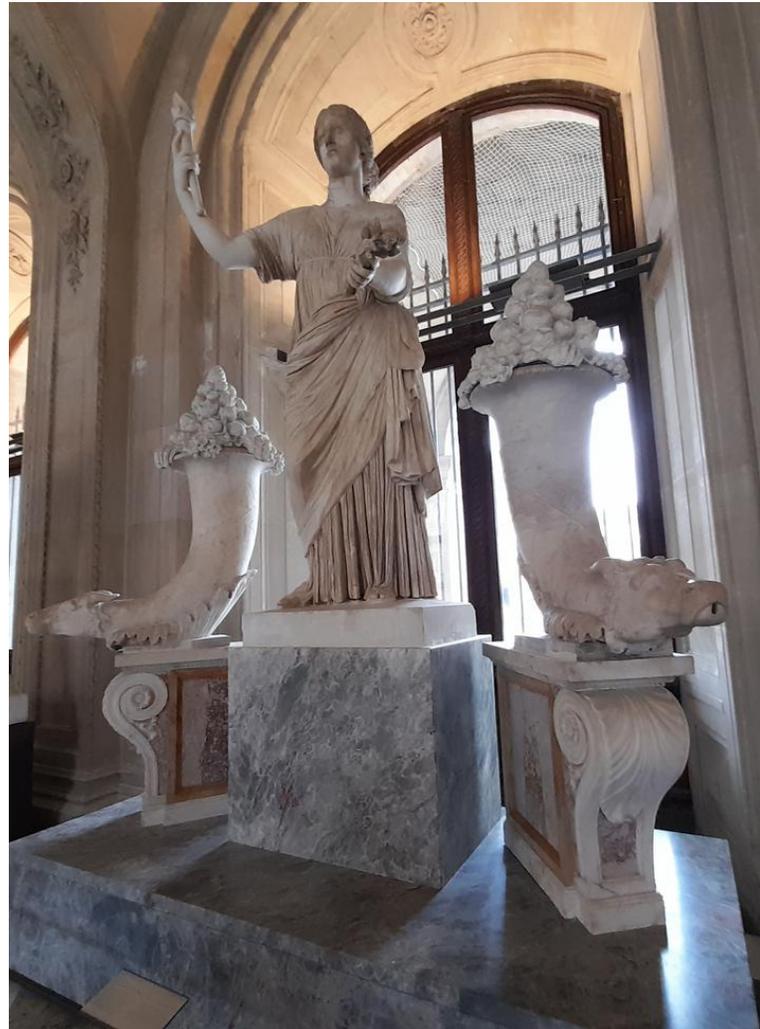
UN MIMO AL ALMA

Que tus despertares...

29

RECUÉRDAME

Despedida a mi padre.
Por Leticia Aldax



Ceres y las cornucopias (símbolo de la abundancia), en el Museo del Louvre, Paris.



Core o centro

CONCIENCIA Y ENTRENAMIENTO DEL CENTRO DEL CUERPO



ESCRIBE LETICIA ALDAX

Eutonista.

Instructora Nacional de Técnicas de Gimnasia.



Core —término que en inglés significa centro o núcleo— es un concepto funcional usado en el mundo del entrenamiento y la preparación física para referirse al conjunto de músculos y fascia que conforman la «zona media». Se trata de una zona de anclaje de estructuras que permitirán la realización de diferentes actividades, la estabilidad del tronco y la generación y transferencia de fuerza a los miembros. Involucra al raquis lumbo torácico, pelvis y caderas.

Anatómicamente el *core* es el complejo abdominolumbopélvico (CALP) o complejo abdominolumbopélicoperineal (CALPP) abarcando conjunto de músculos y estructuras —músculos, ligamentos, fascia y tejido conjuntivo, huesos, órganos y estructuras neurovasculares— que se extienden desde el diafragma torácico, pasando por abdomen y pelvis, hasta el suelo pélvico.

Esta verdadera «caja» está limitada:

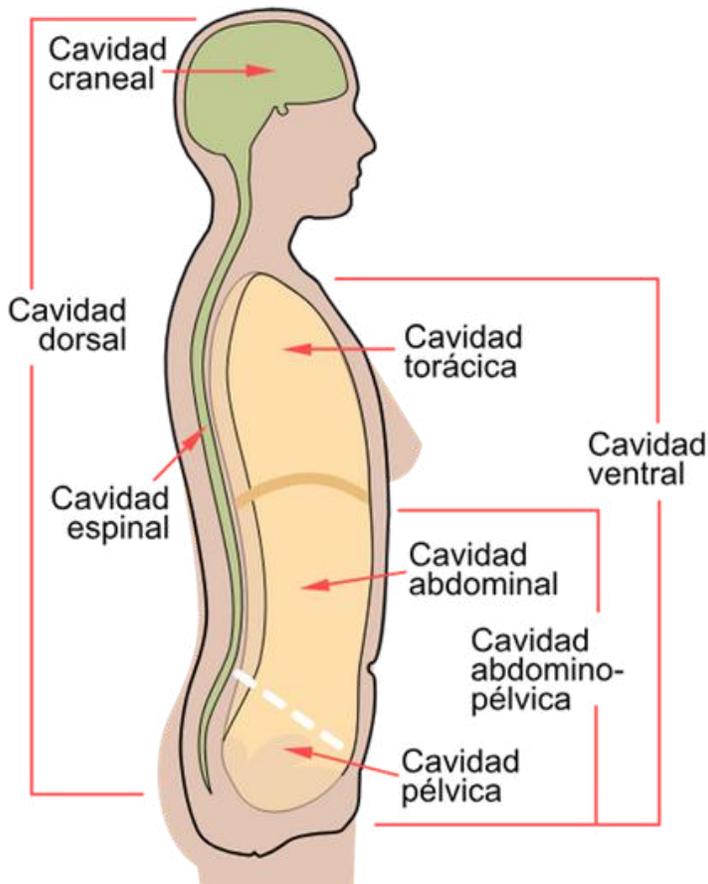
- En la parte superior, por el **diafragma** torácico o respiratorio, principal músculo de la respiración que requiere moverse libremente para una adecuada función respiratoria.
- Por delante, la **musculatura abdominal**, incluye la musculatura de la faja abdominal profunda. Estos músculos, esenciales en la gestión de la presión intraabdominal frente a los esfuerzos, son:

Los **oblicuos internos**, que estabilizan la faja abdominal. El **transverso abdominal**, que se encuentra en la parte anterior y lateral del abdomen, a una mayor profundidad que el oblicuo interno. Actúa como una faja abdominal natural.

La musculatura abdominal también está formada por los **oblicuos externos** y los **rectos del abdomen**, dos músculos que se extienden a lo largo de la parte frontal del abdomen y se unen en la **línea alba**.

- En la parte posterior, los **músculos erectores de la columna** (masa común paravertebral) estabilizan la columna.
- El límite inferior lo constituye el **suelo pélvico** (diafragma pélvico) y **musculatura glútea**.

Dentro de esta «caja» o *core* se conforma un recinto, el **espacio manométrico abdominal** (EME) o espacio de presiones intraabdominales, generadas por la acción muscular, o los movimientos o tensiones viscerales. Es un medio líquido y lo forman vísceras abdominales y pélvicas, el sistema linfático, fascia y ligamentos.



Músculos del core

La musculatura del *core* constituye un sistema que desempeña el rol de brindar protección o estabilización de la columna ante movimientos que desafían su integridad —en especial del eje lumbar—. Se denominan **músculos estabilizadores** y pueden clasificarse en **generales o globales**, y **profundos o locales**.

- Los primeros (generales o globales) funcionan en respuesta a un esfuerzo voluntario al inicio del movimiento durante las actividades que requieren estabilidad de la columna. Son músculos más superficiales y con predominancia de fibras musculares de tipo II o rápidas, donde su función principal es la de generar el movimiento.
- Los segundos (profundos o locales) tienen inserciones a nivel intervertebral y proveen estabilidad intersegmental; son músculos más profundos y pequeños, compuestos principalmente por fibras de tipo

I o lentas, que desempeñan un papel estático y propioceptivo de control del movimiento y posición articular.

Tabla N 3: Sistema estabilizador activo: Músculos locales y globales.

Músculos locales (Posturales, tónicos y estabilizadores articulares)	Músculos globales (Dinámicos, fásicos, generadores de momento de fuerza)
Intertransversos e interespinosos	Recto del abdomen
Multifidos	Oblicuo externo
Transverso del abdomen	Oblicuo interno (fibras anteriores)
Cuadrado lumbar (porción medial)	Longísimo (porción torácica)
Diafragma	Iliocostal (porción torácica)
Oblicuo interno (fibras posteriores)	Cuadrado lumbar (porción lateral)
Iliocostal y longísimo (porciones lumbares)	Dorsal ancho
Psoas mayor (punto fijo en la cadera)	Iliaco
Pelvitrocanteros	Psoas mayor (punto fijo en vértebras lumbares)
Abductores de cadera	Cuádriceps
	Aductores
	Extensores de cadera

Fuente: Brotzman, 2012.⁴³

Los estabilizadores profundos se activan simultáneamente formando una «faja interna» que actúa estabilizando la columna durante la ejecución de distintas actividades. Se trata de una activación automática y precipitada por los movimientos del tronco y de las extremidades. Este patrón de activación está suprimido o retrasado en personas que padecen lumbalgias, pérdida de control postural, lesiones de la columna vertebral, alteraciones del eje vertebral o modificaciones en la organización de estructuras adyacentes, como el tórax o la pelvis, viéndose consecuentemente interrumpida la protección de la zona media del cuerpo.

Funciones del core

Las funciones del *core* son:

- Gestión de la presión intraabdominal.
- Protección y estabilidad.
- Generación de fuerzas y movimiento.
- Transmisión de fuerzas.

Teniendo en cuenta sus funciones, podemos distinguir el *core stability* (de estabilidad) y el *core strength* (de fuerza).

Se ha definido el *core stability* (estabilidad) como la «capacidad de las estructuras osteoarticulares y musculares, coordinadas por el sistema de control motor, para mantener o retomar una posición o trayectoria del tronco, cuando este es sometido a fuerzas internas o externas». Es decir, está asociado a la función de mantener la estabilidad o recuperarla durante la generación o el mantenimiento de la fuerza.

Y el *core strength* (fuerza) es la capacidad de esas estructuras para producir fuerzas, mantenerlas y generar

una transferencia segmentaria —hacia los miembros superiores o inferiores—.

Core, lesiones y rendimiento deportivo

Estudios biomecánicos y epidemiológicos han relacionado alteraciones en el control neuromuscular del *core stability* con la aparición de lesiones en la columna lumbar y en los miembros inferiores.

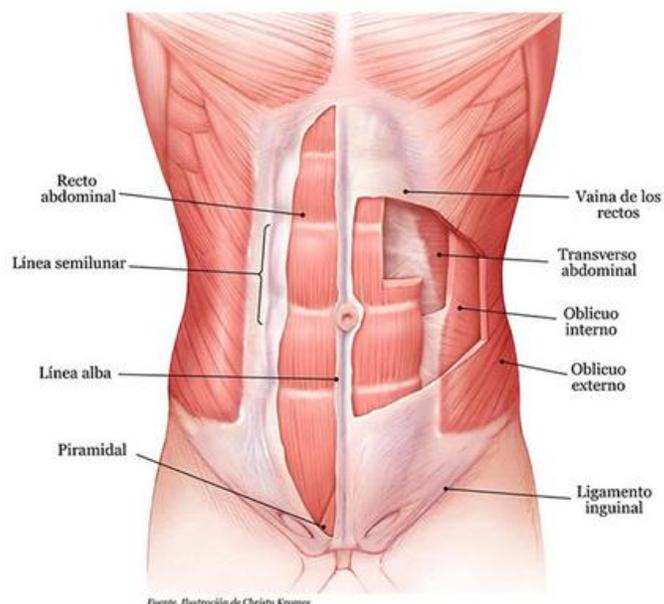
La utilización de pruebas con asiento inestable ha permitido establecer relaciones entre déficits en la estabilidad del tronco en sedestación y enfermedades como el Parkinson, el síndrome del dolor lumbar, la escoliosis idiopática y los accidentes cerebrovasculares. Asimismo, esta metodología ha sido capaz de detectar la importancia del control de la estabilidad del tronco, entre deportistas de varias disciplinas deportivas, y ha permitido analizar el efecto negativo de la fatiga sobre dicho control en gimnastas de élite (2015, Revista Andaluza de Medicina del Deporte).

Estos estudios actuales, refrendan lo descrito por Berta Vishnivetz (1996, *Eutonía. Educación del cuerpo hacia el ser*, p. 140):

«Una tenista profesional, al vivenciar la estabilidad y el alto tono que lograba al trabajar estos músculos durante el curso de eutonía, cambió toda su técnica de entrenamiento, lo que mejoró su *performance* y su juego durante los partidos.»

Es frecuente en la práctica de gimnasio —sea que se trate de deportistas competitivos o recreativos, o personas que buscan un ejercicio físico saludable— observar que la falta de conciencia, la inadecuada activación o la debilidad del core o CALPP acarrea disfunciones en sus componentes y aun en otros segmentos del cuerpo, que se manifiestan en síntomas como dolores o lesiones articulares, musculares en lumbares y cervicales, molestias en rodillas y caderas, disfunciones del suelo pélvico, etc.

Y como correlato, se puede corroborar que al lograr un entrenamiento consciente y de fortalecimiento de la musculatura del core es posible prevenir y desandar estas disfunciones, encontrar una postura saludable y optimizar el movimiento corporal y el rendimiento físico para el deporte o para las actividades de la vida diaria.



El core en eutonía

En eutonía, el *core* es lo que se conoce como **estabilidad lumbo-sacra**, una de las maravillas que ofrece la eutonía: la conciencia y regulación tónica de los músculos y estructuras adyacentes que constituyen el centro del cuerpo.

Gerda Alexander distinguió especialmente, dentro del principio de conciencia de espacio interno, el trabajo sobre el cuadrado lumbar y el psoas en pos de la búsqueda de estabilidad y regulación del tono en la zona media del cuerpo.

Ese trabajo apunta a vivenciar la tridimensionalidad del centro del cuerpo: incluye el fortalecimiento de los músculos que lo componen, la experiencia de la conciencia de las estructuras óseas y musculares de dicha zona y las óseas que lo circundan, y la búsqueda de volumen, dirección, ejes, organización que desencadena complejos procesos neurofisiológicos que, a nivel corporal, posibilitan la reorganización postural, la regulación del tono, mejora del equilibrio y la coordinación de movimientos.

Esta posibilidad a nivel corporal, abre un mundo de ventajas en economía de esfuerzo, calidad de movimiento, precisión, seguridad de ejecución, prevención de lesiones y mitigación de dolencias asociadas tanto a las actividades de la vida cotidiana como a aquellas que requieren despliegue de fuerza y/o destreza, como la danza y las prácticas deportivas, tanto recreativas como de alto rendimiento.

En niveles más sutiles, promueve la seguridad o sostén internos, el equilibrio psicofísico y el sentimiento de conexión con lo profundo.

Entrenamiento del core

Según resultados de estudios electromiográficos y biomecánicos, **no existe un único ejercicio adecuado para acondicionar todos los músculos que participan en la estabilización del tronco. Lo que se sugiere es realizar una batería de ejercicios que activen los diferentes grupos musculares del tronco, es decir, flexores, extensores, inclinadores y rotadores.**

Siguiendo criterios de eficacia y seguridad, los «puentes» o «planchas», el «perro de caza» y el *Dead Bug* o «bicho muerto» son algunos de los ejercicios de estabilización actualmente más usados en el ámbito del fitness, la educación física y el deporte de iniciación y recreación.



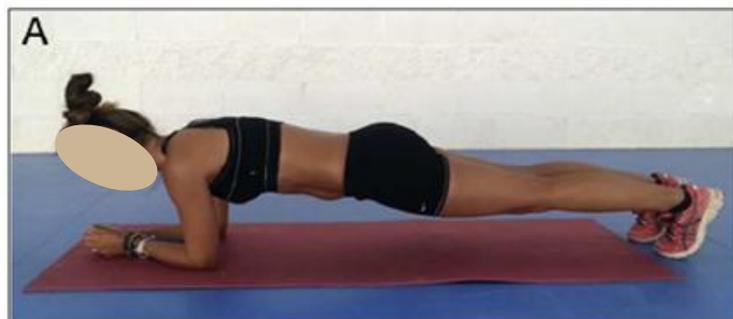
Dead Bug o «bicho muerto». Posición inicial: decúbito dorsal, rodillas flexionadas, los pies apoyados en el piso, separados ancho de hombros; los miembros superiores extendidos hacia arriba. Elevar los miembros inferiores en 90 grados de flexión de rodillas y 90 grados de flexión de caderas. Extender un miembro inferior, sin tocar el suelo a la vez que se extiende el miembro superior contrario hacia atrás. Volver a la posición inicial. Alternar un miembro y otro. Hay diferentes variantes del ejercicio.



Ejercicio de estabilización conocido como «perro de caza». Posición inicial: posición de cuadrupedia. Ejecución: elevar un miembro superior y el miembro inferior opuesto hasta la horizontal buscando mantener la columna en posición neutra (con respeto de las curvas anatómicas normales).

Entre los «puentes» o «planchas», los más conocidos son el puente ventral o frontal (fig.A), el puente dorsal (fig. B) y el puente lateral (fig.C), los cuales activan principalmente los flexores, extensores e inclinadores del tronco, respectivamente.

Cuando los puentes se realizan con apoyo monopodal o se realizan ejercicios de estabilización con movimientos unilaterales de segmentos (como el «perro de caza»), aumenta la activación de los músculos rotadores del tronco.



Durante las fases iniciales del entrenamiento, los ejercicios se realizan sin la utilización de materiales y sobre superficies estables, para posteriormente, conforme aumenta el nivel de ejecución de los participantes, utilizar superficies inestables, como esferas o troncos de propiocepción, sistemas de cables y poleas, etcétera.

En el deporte de competición, se recomienda realizar actividades de carácter específico y funcional, reproduciendo los movimientos o posturas habituales de los deportistas, ya que en este contexto los ejercicios de estabilización convencionales no se han mostrado eficaces.⁽¹⁾

(1) Fuente: *Core stability: evaluación y criterios para su entrenamiento* F.J. Vera-García, D. Barbado, V. Moreno-Pérez, S. Hernández-Sánchez, C. Juan-Recio y J.L.L. Elvira Centro de Investigación del Deporte, Universidad Miguel Hernández de Elche, Alicante, España REVISTA ANDALUZA DE MEDICINA DEL DEPORTE

Sinergia core y suelo pélvico

Una mención especial merece destacar la acción mancomunada entre el core y el suelo pélvico (SP) —conjunto de músculos, fascia y ligamentos que tapizan la pelvis en su parte inferior—.

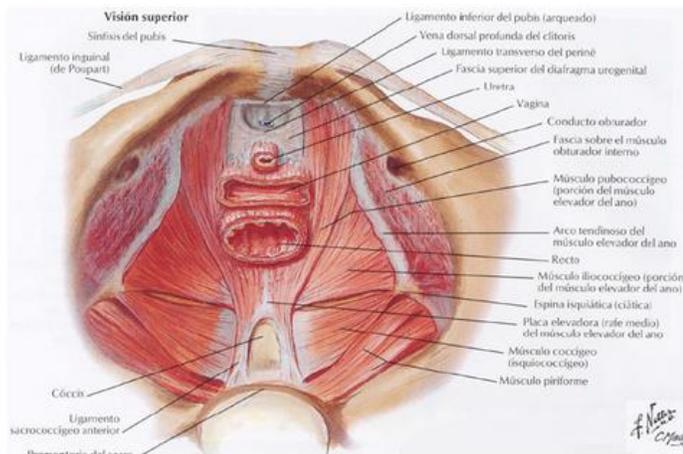


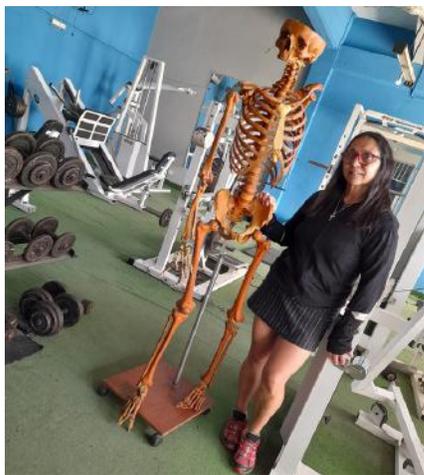
Figura 1. Vista superior diafragma pélvico femenino. (Fuente: Atlas Anatomía Humana. F Netter.)

Es así cómo actúan en conjunto estas estructuras y de allí **la necesidad de abordaje integral para el cuidado, prevención o tratamiento de disfunciones** —incontinencia (¡ni una gotita es normal!), micción frecuente, urgencia miccional, prolapsos, etc.— **y el entrenamiento del suelo pélvico, siendo ineficaz e ineficiente cualquier intervención fragmentaria del suelo pélvico, en forma aislada.**

Asimismo, **se hace imprescindible la consideración del suelo pélvico en el entrenamiento de fuerza en musculación y fitness, y en cualquier práctica deportiva, sea profesional o recreativa.** Esto implica la conciencia de los hitos óseos que delimitan el rombo pélvico (isquiones, pubis, coxis), conciencia de la activación correcta de la musculatura del periné y vivencia de la sinergia suelo pélvico -core.

Es por esto —entre tantas otras cosas— que la eutonía y el entrenamiento —especialmente la musculación— conforman una coalición fecunda.

LETICIA ALDAX



LETICIA ALDAX

Eutonista. Escuela Argentina de Eutonía.

Instructora Nacional de Técnicas de Gimnasia.

Gimnasio Eidos Ramos Mejía.



IG @eidosgym

eidosgym91@gmail.com

EUTONÍA JUNGUIANA

- Acceder a las bases de la obra de Carl Jung desde el cuerpo.
- ♥ Vivenciar la eutonía en clave junguiana.
- 🎯 Transitar el camino del cuerpo al alma.

CURSADA 2024 **QUINTA EDICIÓN**

Dos trimestres.

Dos sábados por mes de 10 a 12.30

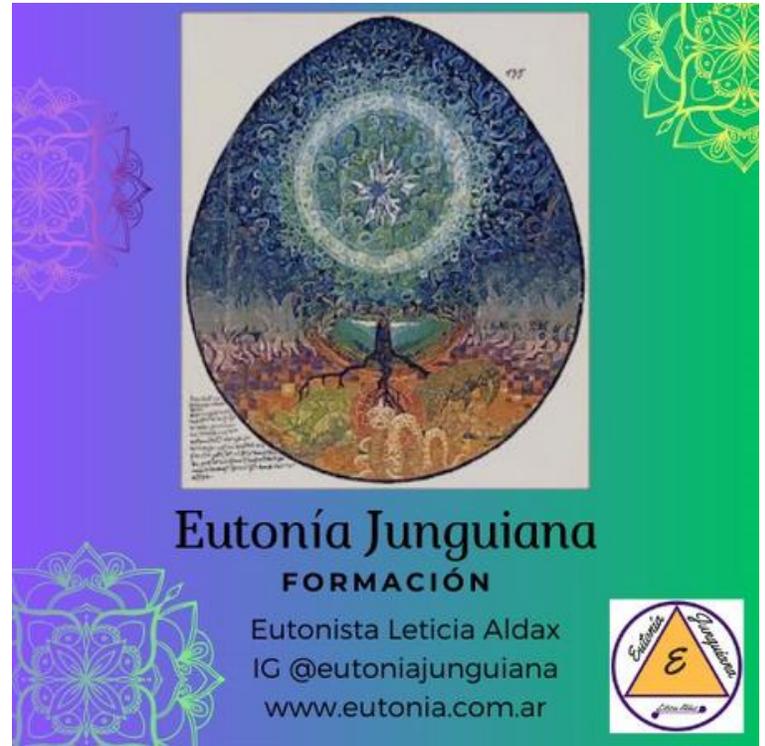
Online

Inicio: 13 de abril

Práctica de eutonía y contenido teórico.

Se entrega el libro *Del cuerpo al alma* en pdf.

Coordina: Etonista Leticia Aldax



El curso está destinado a eutonistas, psicólogos, consultores psicológicos, coaches, docentes, instructores de yoga, danzas, danza terapia, biodanza, terapeutas holísticos, y personas que trabajan en el ámbito de la salud, la educación y el arte. Estudiantes de carreras universitarias y terciarias de esas áreas.

ABIERTO AL PÚBLICO EN GENERAL INTERESADO EN LA TEMÁTICA. No se requiere experiencia en eutonía ni conocimientos previos acerca de la obra junguiana.

INFO E INSCRIPCIÓN: eutoniajanguiana@gmail.com / Whats: +54 11 3359 0952



El toque de Ruth: Abrirse al encuentro

CONSIDERACIONES EN TORNO AL USO DE OBJETOS EN EUTONÍA

ESCRIBE RUTH NEJTER

Eutonista. Pedagoga. Terapeuta Corporal.

Obra: Ides Kihlen, 2015



¿Por qué o para qué se usan objetos en eutonía? ¿Cuál es el objetivo que nos proponemos para su utilización? ¿Qué es lo que buscamos a través de ellos? Estos y otros interrogantes que nos invitan a re-flexionar sobre el uso de los elementos en eutonía.

En lo personal, he incluido una gran variedad que integra tamaños, consistencias, texturas, pesos... y mi experiencia confirma que ese vínculo que cada alumno establece con un objeto resulta para muchos «un contacto reparador».

Hay quienes llegan a clase y directamente van a la búsqueda de «sus objetos preferidos», casi como un objeto transicional, pensando en Winnicott.

También es importante poder invitar a nuevas elecciones estimulando a los alumnos a descubrir opciones nuevas.

¿Cómo los elegimos? ¿Cómo invitamos a los alumnos a utilizarlo?

¿Debe ser arbitraria la propuesta o se le debe dar la posibilidad al alumno que no lo utilice en caso de considerarlo agresivo?

¿El objeto es un fin o un medio?

¿Cuál es la relación del objeto con el umbral de sensibilidad de cada persona?

¿Por qué hay quienes eligen siempre un objeto duro y

consistente y otros los rechazan?

¿Qué criterios utiliza cada docente/terapeuta para este tema?

A mi criterio ¡No es bueno que el CUERPO se subordine a un objeto! Hay un tiempo en que puede abrirse a aceptarlo. También, el objeto funciona como un «detector del dolor» según la presión que se ejerce sobre el cuerpo.

Un objeto en contacto con una zona puede ser «autorreferencial», es decir, devolver a través de una sensación-percepción el modo en que está, esa zona. «Es ahí, donde me duele» dice una alumna.

Hay objetos que remiten o traen imágenes que el cuerpo evoca.

El contacto con un objeto permite estimular una zona, también tomar sus cualidades.

¿Cómo crearle un espacio en el cuerpo para que sea recibido?

Ese encuentro entre el objeto y el cuerpo, el cuerpo y el objeto se establece en una relación de contacto consciente... Ir hacia el objeto y dejar que el objeto venga a mí...

Un objeto puede acompañar una búsqueda, brindar adaptabilidad, dar flexibilidad y acompañar también un movimiento. Y podemos, en clases grupales, compartirlo con en compañía con alguien del grupo.

Las cualidades del objeto orientan un tono, una dinámica y diferentes posibilidades. Y en la libertad de elección por parte de los alumnos podemos dejar que las cualidades del objeto sean referenciales a aspectos propios.

Sus formas, dimensiones consistencias, texturas, olores, densidades permitirán ampliar el repertorio sensorial de cada alumno. ¿Qué toma cada alumno de él?

Dice otra alumna: «debo a aprender a ser flexible y resistente como este objeto... »

Puede traer reminiscencias, imágenes, ser aceptado o rechazado...

Hay un momento para cada objeto, y un objeto para el momento.

Una Aventura compartida.

Eutonista Ruth Nejter



OBJETOS EN EUTONÍA... Recursos creativos y creadores para en contacto consciente y el autoconocimiento. Foto: Estudio de Ruth, noviembre 2023.

RUTH NEJTER

EUTONISTA DIPLOMADA, PEDAGOGA, TERAPEUTA CORPORAL,
Profesora Nacional de Expresión Corporal IUNA

Con formación en análisis Reichiano.

Estudió a D. Winnicott, médico pediatra y psicoanalista, del cual toma sus postulados como aportes para trabajar en Cuerpo y salud mental. Trabajó desde 1995 hasta 2018 en el Servicio de Psicopatología del Hospital de Niños siendo fundadora del Hospital de Día de dicha institución.

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

Ecología humana

Eutonia con Ruth
Enero y Febrero

Clases grupales
sesión individual.
Corpoanálisis

Travesías desde la interioridad
Ser guía del propio recorrido
Acompaña tu búsqueda

contactoeutonia@gmail.com



Contacto:

Ruth Nejter

contactoeutonia@gmail.com

Facebook: Eutonia Ruth Nejter

Estrés, ansiedad y dolor

LA FUNCIÓN INTEGRADORA DE LA EUTONÍA

ESCRIBE JULIÁN RUGGERI

Lic. en Kinesiología.
Osteópata. Eutonista.



Si bien el sistema de estrés es esencial para la supervivencia, puede traer consecuencias significativas en la salud si persiste en forma crónica. Un circuito de estrés, dolor crónico y ansiedad en el que es posible intervenir desde la eutonía.

Todo ser que habita el planeta está expuesto a peligros y amenazas que pueden hacer acabar con su vida y ser parte del menú de otra especie, de esta manera la vida siempre continúa. La Naturaleza proporcionó un mecanismo de respuesta a situaciones de riesgo de vida el cual permite a ese ser vivo huir o luchar para sobrevivir.

Los humanos no somos la excepción, ya que durante millones de años vivimos fuera de sociedades organizadas y civilizaciones resguardadas en ciudadelas. En estado natural, somos un habitante más del ecosistema mundial.

Dicho mecanismo está constituido por reacciones de una de las partes del sistema nervioso autónomo (SNA), denominada sistema nervioso simpático (SNS), que brinda una respuesta fisiológica y psicológica a situaciones desafiantes. Este sistema desencadena una serie de eventos complejos en el cuerpo que culminan en la liberación de adrenalina y cortisol al torrente sanguíneo, resultando en agudeza de la visión, aumento de la frecuencia cardíaca, dilatación de las vías respiratorias y movilización de las fuentes de energía (entre ellas aumentando la glucosa en sangre) para su disponibilidad por el músculo esquelético, también inhibiendo al sistema inmunológico, el crecimiento

y la reproducción entre otros efectos. Dentro de los efectos psicológicos genera un estado de alerta en el comportamiento para una toma rápida de decisiones y un desplazamiento a segundo plano de las sensaciones dolorosas, priorizando la vida por sobre el dolor producto de lesiones.

De esta manera se constituyó una solución a corto plazo (esto es importante) muy antigua en la escala zoológica a un concepto con una palabra tan moderna como es el estrés.

Si bien todo esto es esencial para la supervivencia, puede traer consecuencias significativas en la salud si persiste en forma crónica.

Naturalmente este proceso dura hasta que el individuo queda fuera de peligro (corto plazo), predominando nuevamente la otra porción del SNA, el sistema nervioso parasimpático (SNP) que predispone al organismo para las funciones contrarias al SNS; estas son a grandes rasgos: la digestión, el dormir, la cicatrización de las lesiones producidas en el estadio previo, la respiración lenta, la relajación muscular, el apareamiento, etc. Y el representante especial del SNP es el nervio vago (vagabundo o errante).

La sociedad moderna que supimos conseguir mantiene al ser humano en un estado de estrés crónico, sin darle descanso al SNS llevándolo a niveles de excitación permanentes. Con el tiempo se genera una disautonomía en el SNA generando una multiplicidad de síntomas que son difíciles de reconocer dentro del mismo cuadro, como por ejemplo: dolor de cabeza, visión borrosa, ansiedad, sensibilidad al ruido/luz, palpitaciones, hiper/hipotensión, arritmias, manos frías, mala digestión, diarrea-estreñimiento, fatiga, sensación de entumecimiento, dolor muscular y articular entre otros. Sumado a este hecho, la recuperación del estrés (resiliencia) es más lenta con el transcurso de las décadas vividas coincidiendo con las etapas de mayores preocupaciones y responsabilidades (fig. 1).



«El alma se tiñe con el color de tus pensamientos»

Marco Aurelio

Así llegamos al desarrollo de los estresores internos, principalmente las preocupaciones producto de los pensamientos.

En donde nos tenemos que detener en la descripción de un tipo especial de pensamientos, los «rumiantes», cuya recurrencia e incapacidad de inhibirlos les da la denominación. Su contraparte serían los pensamientos funcionales que son los que proveen respuestas o soluciones a problemas concretos de la vida cotidiana y nos sirven para coordinar tareas, ponderar prioridades y valores, prepararnos positivamente ante acontecimientos futuros, etcétera.

Cuando estos *pensamientos rumiantes* están relacionados al dolor, llevan a estados de catastrofismo, que por un lado tiene las características de la magnificación, exageración de lo desagradable, de las situaciones de dolor y las expectativas de las consecuencias negativas, y por otro, la sensación de indefensión frente a situaciones dolorosas crónicas.

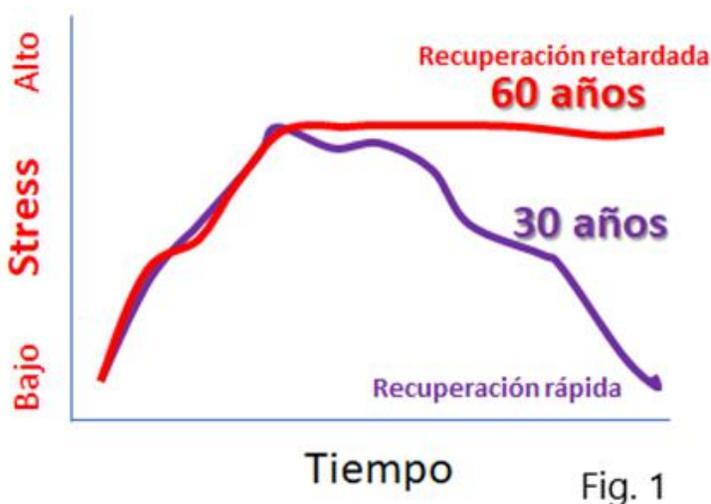
También estos pensamientos nos pueden llevar a otros estados emocionales disfuncionales como la depresión o la ansiedad. Tristemente en la mayoría de los casos se dan los tres juntos.

Este es el desenlace psicoemocional en pacientes con estrés y dolor crónico.

Especialmente cuando hablamos de dolor crónico, este se torna una entidad en sí misma.

Hace pocos años la I.A.S.P. (Asociación Internacional para el Estudio del Dolor) en conjunto con la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud) dieron a conocer la nueva clasificación de dolor crónico en la que **se describe por primera vez el dolor crónico primario, el cual es multifactorial ya que al mismo contribuyen factores biológicos, psicológicos y sociales.**

Es este el tipo de dolor sobre el que venimos hablando hasta ahora, el que está asociado al estrés y la ansiedad. Los demás dolores sí tienen una causa y también son fuente de pensamientos rumiantes y estados emocionales alterados, pero secundariamente.



Los factores que producen la perpetuidad del estrés pueden ser divididos en *estresores externos e internos*.

Entre los externos, podemos citar en primer lugar, situaciones laborales como el entorno (jefe, compañeros, locación), reuniones recurrentes (situaciones sociales con gente que no se desea o elige estar y compartir), saturación de tareas (*multitask*). Todo esto lleva a lo que se denomina *disconformidad laboral* que es la principal causa de dolor tanto cervical como lumbar, cuando el origen de dicho dolor es psicosocial. Hay una falta de estimulación en las áreas cerebrales relacionadas a la recompensa y el placer.

Otros factores relacionados a la situación familiar son frecuentes estresores crónicos, tales como divorcio, enfermedades de familiares, problemas con hijos propios o de parejas ensambladas, sin dejar de lado la coyuntura socioeconómica de la sociedad actual como la inflación, el exilio de hijos, la inseguridad, etc.

Cuadro 1 **Clasificación del Dolor Crónico CIE-11**

1. Dolor Crónico Primario
2. Dolor Crónico Relacionado Con El Cáncer
3. Dolor Crónico Posquirúrgico Y Postraumático
4. Dolor Crónico Neuropático
5. Cefalea Secundaria Crónica Y/O Dolor Orofacial Crónico
6. Dolor Visceral Secundario Crónico
7. Dolor Osteomuscular Secundario Crónico

Cuadro 2

Ejemplos De Dolor Crónico Primario

- I. Dolor Crónico Generalizado (Fibromialgia)
- II. Síndrome De Dolor Regional Complejo Tipo 1 Y Tipo 2 (SDRC)
- III. Cefalea Primaria Crónica Y Dolor Orofacial Crónico (Por Ejemplo, Migraña Crónica, Neuralgia Del Trigémino, Cefaleas Trigémino Autonómicas, Cefalea Tensional)
- IV. Dolor Visceral Primario Crónico (Por Ejemplo, Colon Irritable, Dolor Pélvico Crónico, Dolor Torácico Primario)
- V. Dolor Osteomuscular Primario Crónico (Por Ejemplo, Dolor Lumbar Crónico No Específico, Dolor Cervical Primario Crónico)

Recapitulando: **mientras el sistema nervioso se sienta amenazado o en peligro por alguna causa externa como un contexto laboral hostil, la inseguridad —por citar solo algunos ejemplos— o alguna causa interna como la angustia, el miedo, la indefensión ante el dolor, la magnificación de situaciones futuras o peligros potenciales, el sistema de respuesta al estrés va a estar hiperexcitado en forma crónica pues va a estar en *modo supervivencia*.**

Las repercusiones físicas y psicológicas de todo lo dicho son múltiples. Entre las más importantes podemos enumerar el insomnio, cambios de comportamiento como aislamiento, irritabilidad e intolerancia, problemas digestivos desde síndrome de colon irritable y distensión abdominal hasta gastritis y úlceras, tensión con aumento del tono en músculos de la cara (bruxismo), cuello (trapecios), manos (puño) como también en músculos respiratorios tanto del cuello como en el diafragma acarreado *síndromes de disfunción del patrón respiratorio*. Esta última alteración por sí misma trae un sinnúmero de síntomas diferentes que raramente se consideran provenientes de un mismo origen y se superponen con lo visto hasta el momento, tales como:

Dolor en el pecho.
Sentirse tenso.
Mareos.
Sentirse confundido.
Respiración más rápida/superficial.
Falta de aliento.
Sensaciones de opresión en el pecho.
Sensación de hinchazón en el estómago.
Hormigueo en los dedos.
Dedos o brazos rígidos.
Sensación de Tensión alrededor de la boca.
Manos o pies fríos.
Palpitaciones.
Sensación de ansiedad.

Culminando todo en el *desacondicionamiento físico*, con la pérdida de masa muscular y la disminución en la masa ósea, la fatiga y/o el cansancio que este trae aparejados.

Tanto el dolor como el estrés crónico producen insomnio, cuando empieza la rumiación nocturna con preocupaciones que llevan a ansiedad y angustia, que derivan en disfunción del patrón respiratorio y bruxismo, deviniendo en fatiga matinal y un volver a enfrentar las situaciones diarias de estrés y dolor, generando un círculo del que es difícil salir.

En la eutonía tenemos un instrumento inestimable que permite a este tipo de alumnos/pacientes encontrar el equilibrio que perdieron hace tiempo, al dar el espacio y el tiempo al SNA para lograr su autorregulación. Un abordaje único desde una perspectiva integradora tanto del aspecto físico, como del emocional y cognitivo.

Mejorando el dormir, regulando la respiración, equilibrando el tono muscular, permitiendo la recuperación/regeneración de los tejidos, bajando la frecuencia cardíaca, desinhibiendo el sistema inmunológico, aumentando la libido, mejorando el estado de humor, aumentando la paciencia, regulando las emociones, siendo consciente de la velocidad y cantidad de los pensamientos y finalmente desensibilizando, resignificando o modulando el dolor.

De esta manera, al facilitar a nuestros alumnos la capacidad de relacionarse con el Ser y sentirse presentes habitando el cuerpo, abordamos todos los aspectos expresados anteriormente de predominancia simpática y dañinos para la salud. Esto permite que se exprese el nervio vago, y ambos encuentren su punto de equilibrio e interacción, mejorando así la subsistencia del organismo.

Así el retornar a nuestro centro y el volver a conectar con las raíces humanas profundas sean estas sensitivas —como disfrutar del viento en la cara, la tibieza del contacto del sol o experimentar sensaciones con lo sutil y sencillo de la vida —, sean interpersonales —como aumentar la empatía, el volver a emocionarse— o sean sentimentales —como estar en la paz profunda que brinda el sentir el Ser y las ganas de disfrutar la vida—.



Si bien con la eutonía no buscamos resolver los «problemas» de los alumnos, **habilitar al sistema parasimpático en esta población de estrés y dolor crónico les proporciona un margen de seguridad, amortiguación o resiliencia emocional para afrontar esos problemas sin repercusión sintomatológica. También al sintonizar con el Yo Testigo, encuentran una estabilidad mental para orientar los pensamientos funcionales y resolutivos.**

El fin de este texto fue unir distintos elementos que, si bien en un principio parecen inconexos, tienen una base y un hilo conductor en común, sea cualquiera de ellos el que primero origine el circuito: desde el cuerpo con el dolor (dolores secundarios), desde el sistema nervioso con el estrés o desde el aparato psicoemocional con ansiedad; en definitiva un aspecto lleva a otro y terminan interactuando mutuamente. Deseo, de esta manera, haber ampliado la mirada sobre lo que le puede estar pasando al alumno/paciente para ajustar la clase o el tratamiento a su requerimiento.

Paz y Bien

JULIÁN RUGGIERI



Lic. Julián Cruz Ruggieri
Licenciado Kinesiólogo – Osteópata –
Eutonista
Tesorero de la la Asociación Argentina para
el Estudio del Dolor (AAED) y de la
Asociación Argentina de Kinesiólogos
Osteópatas (AAKO)
julianruggieri@gmail.com

Capacitación en eutonía 2024

Del Cuerpo al Alma

2da. edición

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

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

Coordinan:

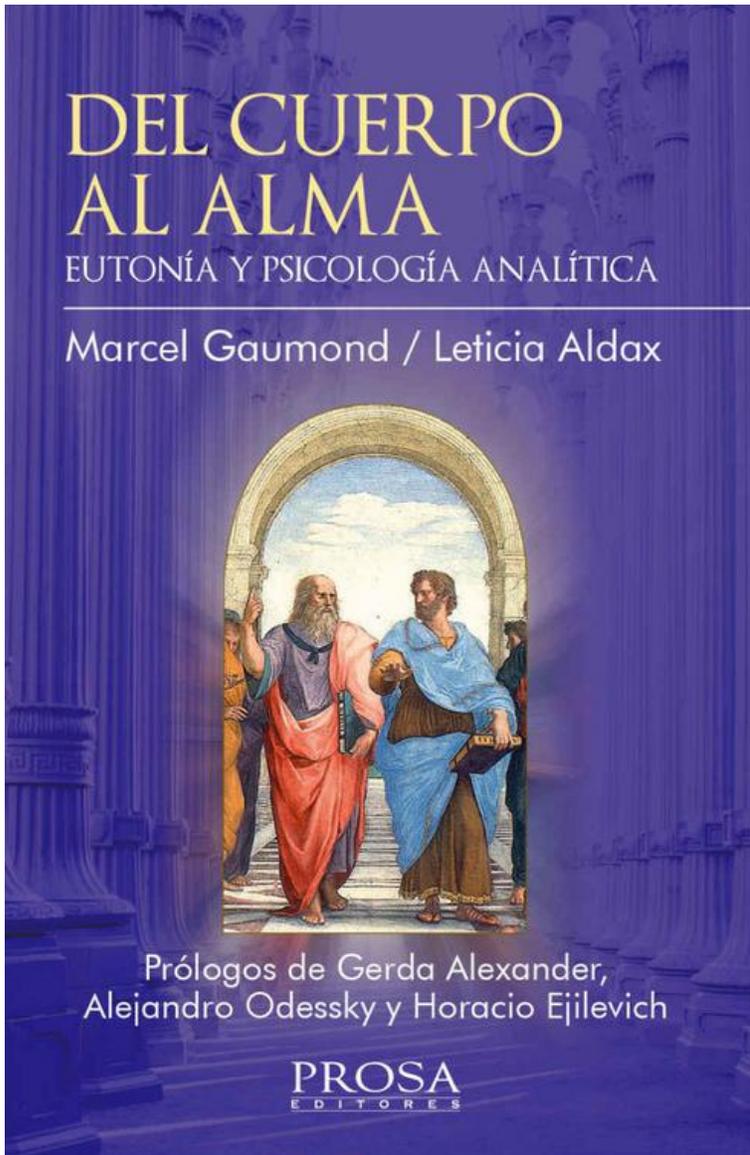
Leticia Aldax y Marcela Grois, eutonistas (Título Oficial de la Escuela Argentina de Eutonía).

IG @capacitacióneneutonía

capacitacioneneutonía@gmail.com

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





Libro *Del cuerpo al alma*

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

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

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

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

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

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

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

www.eutonia.com.ar

(link más abajo)

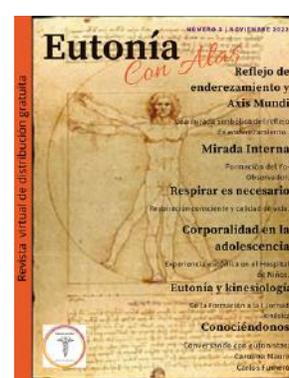
O podés comunicarte:

Leticia Aldax +54 9 11 3359 0952

eutoniajanguiana@gmail.com

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

Free Website Template



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

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

Kinesiología Holística

EUTONÍA COMO FORMA DE VIDA

ESCRIBE ROSANA SASSONE

Licenciada en Kinesiología
y Fisiatría. Eutonista.



«La eutonía sembró en mí, la semilla de la presencia, la entrega y el placer, que luego dio frutos en mi vida y en mi profesión.» Rosana Sassone

Hace más o menos ocho años que hice la formación en eutonía... Una formación preciosa que no solamente cambió mi forma de abordar a las personas, sino que además cambió mi forma de vivir a tal punto que empecé a hacer conscientes ciertas cosas que no había tenido en cuenta antes.

Cuando Lidia, mi docente de ese entonces, inició la formación diciendo: «Disfruten», dije: «qué raro y que hermoso al mismo tiempo...» en una formación de pos grado aparecía la palabra disfrute. Esa palabra inicial desencadenó en mí una catarata de pensamientos, preguntas, cuestionamientos y replanteos. ¿Se puede aprender disfrutando? ¿Se puede sanar desde el placer y no desde el dolor? ¿Puede una preguntarse y ejercer la profesión de un modo auténtico, resonante con el Ser y el sentir de quien lo brinda?

Recuerdo que cada encuentro era un estallido de consciencia, una expansión sin límite y pese al cansancio por ser jornadas de casi todo el día, la sensación de paz, entrega y plenitud que sentí en cada encuentro fue una de las cosas más hermosas que pude experimentar.

La eutonía sembró en mí, la semilla de la «presencia, la entrega y el placer», que luego dio frutos en mi vida y en mi profesión.

Empecé a tener, de este modo, una consciencia más clara de todas las partes que integran al ser humano. Nuestro cuerpo físico es solo una partecita de toda la inmensidad del Ser.

Habiendo transitado la formación de «técnicas en corrección postural», llegué a la eutonía con la idea de sumar una herramienta más a las consultas y ayudar desde un lugar aún más integrativo, a las personas. Descubrí entonces, una verdadera identidad en mi forma de abordaje.

Luego, hice el instructorado de yoga, aprendí el sistema de Flores de Bach y más tarde descubrí la Bidescodificación, otras de las «disciplinas madre» que integro en un método que creé con la idea de ayudar a las personas de un modo holístico y humanitario.

Hoy día doy sesiones individuales desde todas estas áreas, apoyándome también en la lectura de los registros Akáshicos y en el Reiki.

Brindo, además, talleres grupales con la idea de sanar en tribu, gestando grupos de sostén y acompañamiento, entrando en contacto con el cuerpo, el alma, las emociones y el arte.

Todas las disciplinas que convido las he pasado por mi propio cuerpo y eso es algo que me ha enseñado la práctica eutónica.

Uno de mis más grandes deseos es ser canal ayudando a las personas a que se conozcan tanto, que no haya dudas de cuál es su esencia y que puedan crear la vida que desean desde su máxima expresión del Ser.

Lic. Rosana Sassone.



ROSANA SASSONE: «Ser puente en los procesos y cambios de los otros... desde la vivencia personal y a través de la integración de diferentes disciplinas holísticas»

LOTUS

Programas de atención individual y personalizada.
Abordaje desde la biodescodificación, eutonía, yoga, apertura de registros Akashicos, Técnicas kinésicas, flores de Bach.

Atención presencial y virtual

Talleres grupales eutónicos con canalizaciones personalizadas.

Rosana Sassone
Health Awareness

@rskinesiholistica
Cel.: 11-5959-3370

ROSANA SASSONE
Licenciada en Kinesiología y Fisiatría U.B.A.
Health Awareness
Instructora de yoga
Biodescodificación

Instagram: @rskinesiholistica
Zona Sur

LOTUS

Palabras-cuerpo



POÉTICA DEL CUERPO SENTIENTE

ESCRIBE LUCIANA GANDOLFO
Eutonista ABE

CUERPO BLANCO Y AZUL

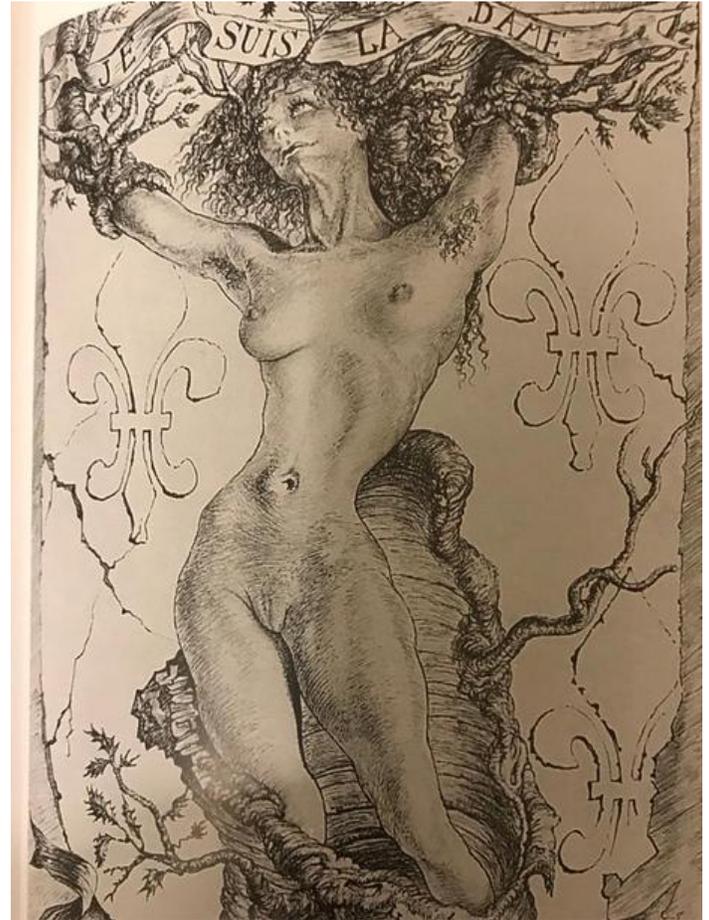
Cuerpo
Morada de luces y sombras
Forma pasajera
Materia de sueños
Llega
Pasa y
Parte solo
Mueve enigmas silenciosos
En la piel, en los ojos, en la boca y los oídos.
Músculos contraídos
Venas y arterias pulsantes
Impulsos del sistema nervioso
Un cuerpo siente y sabe que siente.
Emite sonidos
Habla y calla
Se encuentra en el sentido.

Las palabras-cuerpo son símbolos de órganos sintientes. Emergen del interior. Proviene de los abismos viscerales, viajando a través de la materia gris del cerebro, arremolinándose por las redes del sistema nervioso que van hacia la garganta.

Mueven la lengua, que se desliza por el interior viscoso de la piel y se despliega desde los labios a la boca, activando la articulación del maxilar.

Una danza de lengua y dientes capaz de emitir una melodía. Una verdadera sinfonía de huesos, músculos y membranas, jugando con el aire.

Hablar. El cuerpo habla y también grita. Los sentimientos atraviesan las vísceras. En un torbellino explotan en el corazón, en el estómago y en los pulmones.



Obra de Salvador Dalí.

El cuerpo habla y también calla.

Oculto lo que hay dentro, reprimido en sonidos apretados, resacos y sin aire.

El cuerpo se deprime. Susurros de dolor y placer. Se entristece y llora.

El llanto es una acción líquida en el cuerpo. Fluye gradualmente en gotas cristalinas y saladas. Las lágrimas nacen de un cuerpo comprimido. Los poros se cierran, los ojos se encogen expresando un sentimiento, el lagrimal se expande chorreando ondas de alivio y dolor.

Las lágrimas sangrantes y silenciosas prescinden de sollozos. Mientras, las lágrimas ruidosas sacuden las entrañas, hacen trepidar el vientre, el pecho y la garganta, haciendo vibrar las cuerdas vocales.

Las lágrimas son alquimia líquida del sentimiento. Arroyos, ríos, océanos.

Un cuerpo es singular.

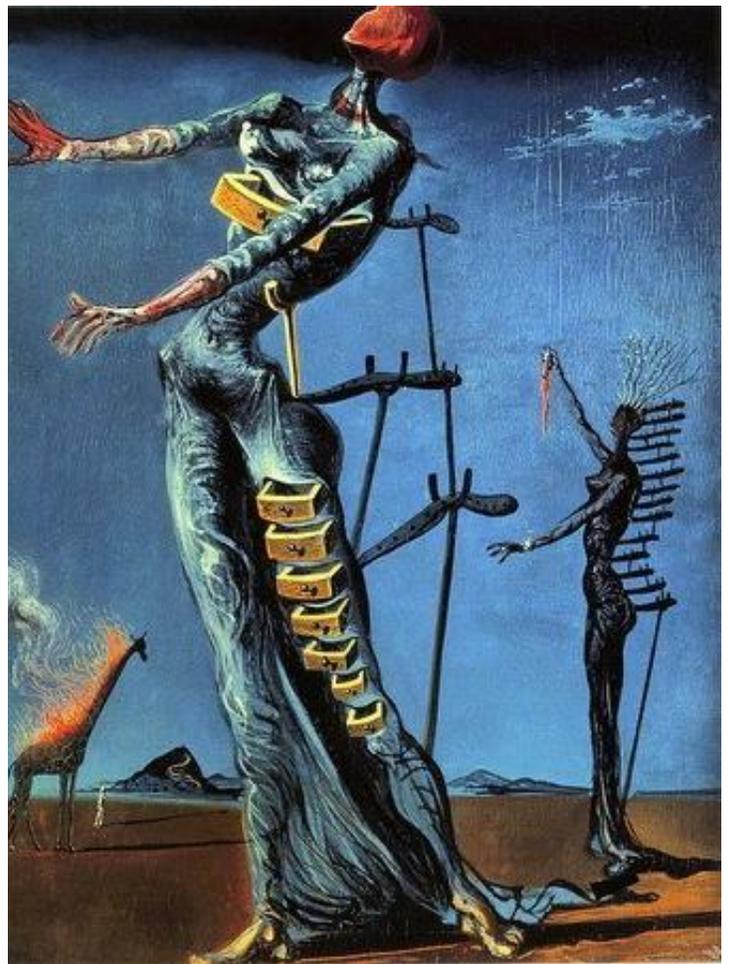
Crear. Mientras crea el cuerpo, es capaz de irradiar una felicidad celular deslumbrante.

Un cuerpo goza y aprecia el descanso.

Amar
Parte solo
Se congela y vuela

Blanco, en el azul infinito.

Luciana Gandolfo



Girafa en llamas (1936) de Salvador Dalí,



LUCIANA GANDOLFO
Eutonista, bailarina y coreógrafa.
Fundadora del Instituto Brasileiro de Formação em Eutonía.
Instructora de Mindfulness.
Residencia: San Pablo, Brasil.

Conociéndonos

VIRGINIA RAIMONDI

EUTONÍA, UN CAMINO DE IDA



– *¿Cómo te gustaría presentarte?*

– Soy Virginia Raimondi. Mujer, mamá de cuatro hijos, y abuela de Enzo! Con pasión por la vida.

– *¿Cómo llegaste a la eutonía?*

– Llegué a la eutonía en busca de generar más herramientas para desarrollar mi actividad. Soy profesora de Educación Física y trabajé muchos años dando clases de gimnasia acuática para embarazadas. Confieso que fue *un camino de ida*.

En un principio creí que no podría aplicar lo aprendido del Método de Frida Kaplan en el agua... Y me encontré emitiendo lo «O» dentro de ella, descubriendo que trabajar la eutonía en el agua también es un camino de ida. Es encontrarte con y en el cuerpo. En un medio que, si bien es donde nos gestamos, dista mucho de que todos seamos conscientes de ello.

A partir de acá, decido formarme como eutonista.

Transité los cuatro años de la formación con un grupo de mujeres maravillosas, que agradezco haber conocido y sentirme amiga de cada una de ellas. Y también con acompañamiento amoroso de cada una de las docentes que conforman la formación de la AALE.

El año que egresé fue 2019... Como todos sabemos el 2020 fue distinto para todos... Mi objetivo durante ese año fue culminar la tesis y entregarla. Todo ese trabajo fue inspirador y también me sostuvo emocionalmente.

– *¿Cómo desplegas su práctica?*

– Actualmente despliego la eutonía dando clases a domicilio de forma individual y de forma grupal también.

Si hay algo que me sorprende de la eutonía es la experiencia personal de cada alumno; y cómo trasladan su bienestar a otros, y los invitan a conocer la propuesta eutónica.



Virginia junto a las colegas de la Formación AALE 2020.

VIRGINIA RAIMONDI

También trabajo en un espacio cultural con adultos mayores. Confieso que son clases que atesoro con mucho amor.

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

- Cada vez, más convencida estoy de que la eutonía es un proceso de aprendizaje y que en su pedagogía, los alumnos encuentran la creatividad que los lleva a la paz interior, al autoconocimiento, a la alegría... también a la tristeza. A los recuerdos, a las ideas, a los proyectos. A la libertad.

- Pedí un deseo para la eutonía.

- Deseo con el alma que la eutonía se desarrolle en las escuelas. Desde el jardín de infantes hasta el secundario.

Considero que todos deberían conocer la eutonía. Y por supuesto que cada uno pueda elegir el momento en que la quiera explorar. Entonces, si comenzamos el proceso de educación y formación individual en contacto, con todos los recursos que nos propone la eutonía, la memoria del cuerpo nos daría las respuestas para cada necesidad... Quizás sea demasiado pedir... No lo sé. Pero creo que, para soñar, está bueno exagerar...

Gracias Leticia, por darnos la oportunidad a todos los eutonistas, de expresarnos como queremos y como necesitamos en *Eutonía con Alas*, ¡libremente!



Formación AALE 2020 y sus docentes.

VIRGINIA RAIMONDI

Profesora Nacional de Educación Física.

Eutonista diplomada de la AALE, 2020.

Docente del Método Frida Kaplan.

Integró la eutonía y la gimnasia acuática.

Actualmente da talleres y clases de eutonía en forma grupal e individual

Zona: La Plata.

CONTACTO

Instagram @vlauraraimondi

Nacimiento Imperturbado

NAVIDAD REAL Y MIRADA SIMBÓLICA



Fotografía Natalie Lennard (contemporánea)

Esta poderosa imagen representa a la Virgen María dando a luz a Jesús, asistida por José, en un ámbito real.

Alejado de lo idílico, plasma el dolor, el proceso de parir; el momento de éxtasis y poder de María en un establo, conectada con la fuerza del instinto, y acompañada amorosamente por José, y también por su burro.

Me quedo y anhelo para cada uno lo que trae esta conmovedora foto:

- **¡Un nacimiento imperturbado! Dejar nacer los sueños y darlos a luz sin impedimento.**
- **La conexión con la vida, la fuerza de la naturaleza y la garra que impulsa.**
- **La valentía de transitar el dolor y parir lo nuevo.**
- **Sentirnos acompañados y acompañar. También con nuestras mascotas.**

¡Feliz Navidad para todos!

Un mimo al alma... para cada día del 2024



Los molinos de Mykonos, isla de Grecia.

Que tus despertares...

ANTIGUA PLEGARIA HEBREA

Que tus despertares te despierten, y que al despertarte, el día que comienza te entusiasme.

Y que jamás se transformen en rutinarios los rayos del sol que se filtran por tu ventana en cada nuevo amanecer.

Que tengas la lucidez de concentrarte y de rescatar lo más positivo de cada persona que se cruza en tu camino.

Que no te olvides de saborear la comida, detenidamente, aunque solo sea pan y agua.

Que encuentres algún momento en el día, aunque sea corto y breve, para elevar tu mirada hacia lo alto y agradecer por el milagro de la salud, ese misterio y fantástico equilibrio interno.

Que logres expresar el amor que sientes por tus seres queridos.

Y que tus abrazos, abracen. Y que tus besos, besen.

Que los atardeceres no dejen de sorprenderte, y que nunca dejes de maravillarte.

Que llegues cansado y satisfecho al anochecer por la tarea realizada durante el día.

Y que tu sueño sea calmo, reparador y sin sobresaltos.

Que no confundas tu trabajo con la vida, ni tampoco el valor de las cosas con su precio. Y que no te creas más que nadie porque solo los ignorantes desconocen que no somos más que polvo y ceniza.

Que no te olvides, ni por un instante que cada segundo de la vida es un regalo, un obsequio, y que si fuéramos realmente valientes, bailaríamos y cantaríamos de alegría al tomar conciencia de ello.

Como un pequeñísimo homenaje al misterio de la vida que nos abraza y nos bendice.

Recuérdame

DESPEDIDA A MI PADRE

Muchas veces hallé este poema —que se viralizó en redes luego de ser leído por Isabel II del reino Unido, en el funeral de la Reina Madre en 2002— como *despedida escocesa de un ser querido...* Luego, averigüé que su autor es un ignoto poeta inglés, David Harkins, del condado de Cumbria.

Sea como fuere, en este tiempo del adiós a mi padre, me conmueve especialmente:

*Puedes llorar porque se ha ido, o puedes
sonreír porque ha vivido.*

Puedes cerrar los ojos

*y rezar para que vuelva o puedes abrirlos y ver todo lo que
ha dejado;*

tu corazón puede estar vacío

porque no lo puedes ver,

o puede estar lleno del amor

que compartiste.

*Puedes llorar, cerrar tu mente, sentir el
vacío y dar la espalda,*

o puedes hacer lo que a él le gustaría:

sonreír, abrir los ojos, amar y seguir.

Adaptación del poema de David Harkins, poeta inglés (contemporáneo).

Gracias por la lectura de estas páginas... Porque al garabatear las palabras escritas emerge un diálogo imaginario, que deviene real en la lectura de cada uno de ustedes... Gracias, porque leer es escuchar, es acompañar, es presencia... Y hoy, intuir ese contacto se me ha hecho imprescindible.

Leticia Aldax



Escultura de Javier Malavia y Joan Cordech (contemporáneos).

Eutonia con Alas. Revista digital bimestral

Para estar en contacto...

eutoniajanguiana@gmail.com

 @eutoniajanguiana

 +54 9 11 3359 0952



¡Gracias por tu lectura!

¡Nos reencontramos en marzo!