



Nacimiento de Venus, de Botticelli (escorzo)

Elogio de la lentitud

Buscar el *Tempo giusto* de la vida

Fluctuación del tono

Tono, emociones y energía vital

Ampliar la mirada

Kinesiología y eutonía

Biología y biografía

Vínculo indisoluble

La foto de Gerda

Esta vez en la sección de *La foto de Gerda*, no traemos su imagen, sino la que veían sus ojos: el juglar Enrico Rastelli, cuya destreza despertó en Gerda reflexiones acerca de la fluctuación del tono y la economía de esfuerzo en el movimiento, que fueron la semilla para el nacimiento de la eutonía.



ENRICO RASTELLI en 1930.

Fuente: Bundesarchiv_Bild_102-12785,_Enrico_Rastelli

ENRICO RASTELLI Nació el 19 de diciembre de 1896 en Samara, Rusia, en el seno de una familia circense. Innovó en el malabarismo de la época, utilizando a objetos más adecuados para lanzar y atrapar: platos, palos y pelotas. Alcanzó niveles de destreza técnica muy superiores a los de sus contemporáneos. A principios de la década de 1920, realizó giras por Europa y América. Impactó al público no solo por su asombrosa agilidad y la complejidad del malabarismo, sino también por la increíble facilidad de su ejecución. Eso es también lo que conmovió a Gerda y lo que la inspira, con su aguda observación y análisis, a una búsqueda que da a luz a la eutonía. Rastelli, falleció en 1931, en Bérgamo, Italia,





Un ricón apacible en Casapueblo, marzo, 2025. Foto Archivo personal



Editorial

ELOGIO DE LA LENTITUD

«Cuando las cosas suceden con tal rapidez nadie puede estar seguro de nada, de nada en absoluto, ni siquiera de sí mismo.»

Milan Kundera, *La lentitud* 1996

Carl Honoré (1967) —periodista y escritor canadiense— en su libro *Elogio de la lentitud* describe el culto a la velocidad, que, afirma, se está convirtiendo en el estándar social de todo el mundo. Promueve, en cambio, el **Slow movement** (movimiento lento) una **corriente cultural que plantea un ritmo de vida más pausado, priorizando la calidad sobre la velocidad o la cantidad; se enfoca en la importancia de disfrutar el momento presente, conectar con las experiencias y valorar las cosas simples de la vida.**

Tomo de él algunas reflexiones que en esta etapa me tocan: «Es inevitable que una vida apresurada se convierta en superficial. Cuando nos apresuramos rozamos la superficie y no logramos establecer verdadero contacto con el mundo o las demás personas.»

«La lentitud es necesaria para establecer relaciones verdaderas y significativas con el prójimo, la cultura, el trabajo...»

«El gran beneficio de ir más lento es que proporciona el

tiempo necesario para establecer unas relaciones significativas, con el prójimo, con la cultura, con el trabajo, con la naturaleza, con nuestro cuerpo y con nuestra mente. Algunos llaman a eso vivir mejor. Otros dirían que es un bien espiritual.»

La paradoja es que **lentitud no siempre significa ser lento**, señala Honoré. En verdad: **se trata de hallar el ritmo adecuado en cada contexto. Hallar el equilibrio o la armonía también diría Gerda alexander.**

Es la búsqueda dinámica del **Tempo giusto**, que en lenguaje musical significa «tiempo justo» o «tiempo adecuado». Este término se refiere a la idea de que cada compás o métrica tiene su propio tempo apropiado, no solo se refiere a la velocidad en sí, sino también a la forma, ritmo, género de la pieza. A veces el compositor indica *tempo giusto* en la obra permitiendo al intérprete expresarse intuyendo el tempo adecuado partir de la estructura y la naturaleza de la propia pieza.



Así, siguiendo la metáfora musical, podemos transcurrir momentos de *Allegro*, y *Allegro ma non troppo*, otros de *Adagio*... y todos los matices... **Es el fluir de la vida.**

Esta preciosa danza está en la esencia de la eutonía: la fluctuación consciente del tono.

Es el tema —**fluctuación del tono**— que traen las páginas de este número: en primer lugar, dando el marco desde la eutonía, la visión de Gerda Alexander, la conceptualización del tono desde lo fisiológico y la propuesta de un concepto dinámico del mismo; luego integrando la mirada desde la psicología de Carl Jung, relacionando el tono con la concepción junguiana de libido como energía vital.

Hablando de fluctuación y flexibilidad para la vida, compartimos la **entrevista a Andrea Bello realizada por Nicolás Polenta** —ambos kinesiólogos y eutonistas— en el programa Charco de Arena FM La tribu, emitida el 18 de marzo, 2024, una conversación entre profesionales que plantean un cambio de paradigma en el ejercicio profesional, sin denostar las estructuras tradicionales, sino sumando un abordaje integral, dando lugar a la dimensión espiritual del ser humano.

María Luján Villani, quien sabe entretejer cuerpo y escritura, testimonia su propia historia del vínculo indisoluble entre biología y biografía.

Abrazar las fluctuaciones del acontecer vital nos lleva a profundas transformaciones. Es el proceso que plasma **Alejandra Venturelli** en el libro *El hoyo del bosque* (de lectura gratuita).

La misma danza nos agasaja con nacimientos y despedidas, amaneceres y ocasos... Así, el *mimo al alma* esta vez, nos hace revivir la **Ceremonia del Sol** que sucede cada atardecer en Casapueblo donde Febo se oculta tras el mar con acordes de candombe y una conmovedora salutación en voz de Carlos Páez Vilaró.

Al cierre, una reflexión en torno de nuestra **danza del cuerpo y del alma**, con un fragmento de Clarissa Pinkola Estés, hallado entre sus cuentos, para acompañar los nuevos ritmos.

Leticia Aldax
Editora



El *Tempo giusto* en la vida, como en la música, es hallar el tono, el ritmo, la armonía en cada oportunidad.

AFRODITA, DIOSA ALQUÍMICA

Afrodita (Venus entre los romanos) era la diosa griega del amor y la belleza.

«Todas las diosas son bellas, pero Afrodita es la diosa de la belleza. Todas las diosas aman, pero Afrodita es la diosa del amor. Todos los dioses y diosas guían e inspiran desde adentro, pero Afrodita nos posee desde el interior. Ella es una diosa íntima, incapaz de mantener distancia. Ella invade nuestros lugares más íntimos, despierta nuestros anhelos más viscerales e intensos, más que cualquier otra diosa.(...)»

Ella encarna la maravilla, la magia, el poder de la feminidad primordial.» ARIANNA STASSINOPOULOS

Los poetas relatan la belleza de su rostro y sus formas, su dorado cabello y ojos resplandecientes. Se la solía representar casi desnuda.

«Dorada» fue el epíteto más usado por los griegos para definirla. Ese adjetivo refiere a su hermosura, y a sus valores más profundos: la procreación y la creación.

Existen dos versiones acerca de **su nacimiento**:

- en la versión homérica, es hija de Zeus y una ninfa del mar, Dione: **Afrodita Pandemos** —de todos—;
- en la versión de Hesíodo, Cronos cortó los genitales a su padre Urano y los arrojó al mar; de ellos brotó una espuma blanca como esperma, que se mezcló con el mar, y de esta concepción oceánica, nació Afrodita, como diosa adulta: **Afrodita Urania** —celestial—. Esa es la imagen que immortaliza Sandro Botticelli (1445-1510) en el Renacimiento, en *El nacimiento de Venus* (1485-1486).

El arquetipo Afrodita rige el disfrute del amor, la belleza, la sexualidad, la sensualidad y la creatividad.

En cuanto a la sexualidad, el arquetipo se manifiesta por dos vías posibles —dualidad distinguida por Platón en *El Banquete*—, tal como las dos versiones míticas de la diosa:

- La primera, vinculada a **Afrodita Pandemos**, se trata de una respuesta instintiva, una sexualidad no ligada a lo afectivo. Es atracción sexual, excitación, erotismo. **Representa la dimensión terrenal del placer sexual.**

- La segunda vía vinculada a **Afrodita Urania** cobra vida en los vínculos enriquecidos por la confianza y el amor. **Manifiesta la dimensión espiritual del sexo y el amor.**

Shinoda Bolen (analista junguiana) la ha considerado la **diosa alquímica** por el proceso mágico que desencadenaba o el poder de transformación que poseía. **Afrodita como diosa alquímica simboliza el poder transformador y creativo del amor en todas sus formas.**

En la Europa medieval, la **alquimia** era un proceso en el que se mezclaban sustancias con la intención de transformar metales inferiores en oro, y también implicaba la búsqueda de transformación psicológica y espiritual del alquimista.

Nosotros experimentamos **la alquimia de Afrodita** cuando nos enamoramos, cuando nos permitimos ser tocados por el poder de la transformación y de la creatividad o al ejercer la capacidad de embellecer y dar valor a aquello sobre lo que ponemos nuestra atención.

El otoño —que deviene en el hemisferio sur — puede ser una invitación a la fluctuación del tono, para dejarnos transformar por la belleza y el amor, amando y creando desde la profundidad del alma.

LETICIA ALDAX



Nacimiento de Venus Jean Leon Gerome (1824-1904)

Contenidos

9

FLUCTUACIÓN DEL TONO

La danza de la vida.

Por Leticia Aldax

13

FLUCTUACIÓN DEL TONO Y LIBIDO

Una mirada junguiana.

Por Leticia Aldax

14

AMPLIAR LA MIRADA

Entrevista a Andrea Bello

Por Nicolás Polenta

19

BIOLOGÍA Y BIOGRAFÍA

Un vínculo indisoluble.

Por María Luján Villani



Venus en el Jardín Botánico de la ciudad de Buenos Aires. Es copia de la obra del escultor italiano Antonio Canovas (1757-1822). Esta Venus de Medici, así denominada, fue traída a Buenos Aires por Carlos Thays.



Contenidos

21

EL HOYO DEL BOSQUE

Libros que sanan

De María Alejandra Venturelli

25

UN MIMO AL ALMA

Ceremonia del Sol

De Carlos Páez Vilaró

31

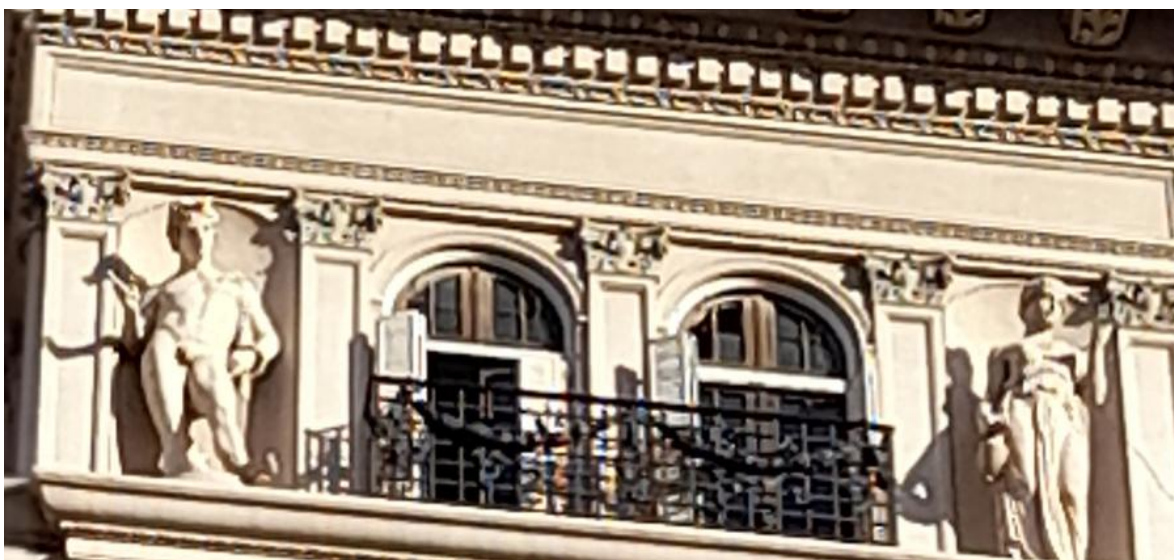
LA DANZA DEL CUERPO Y DEL ALMA

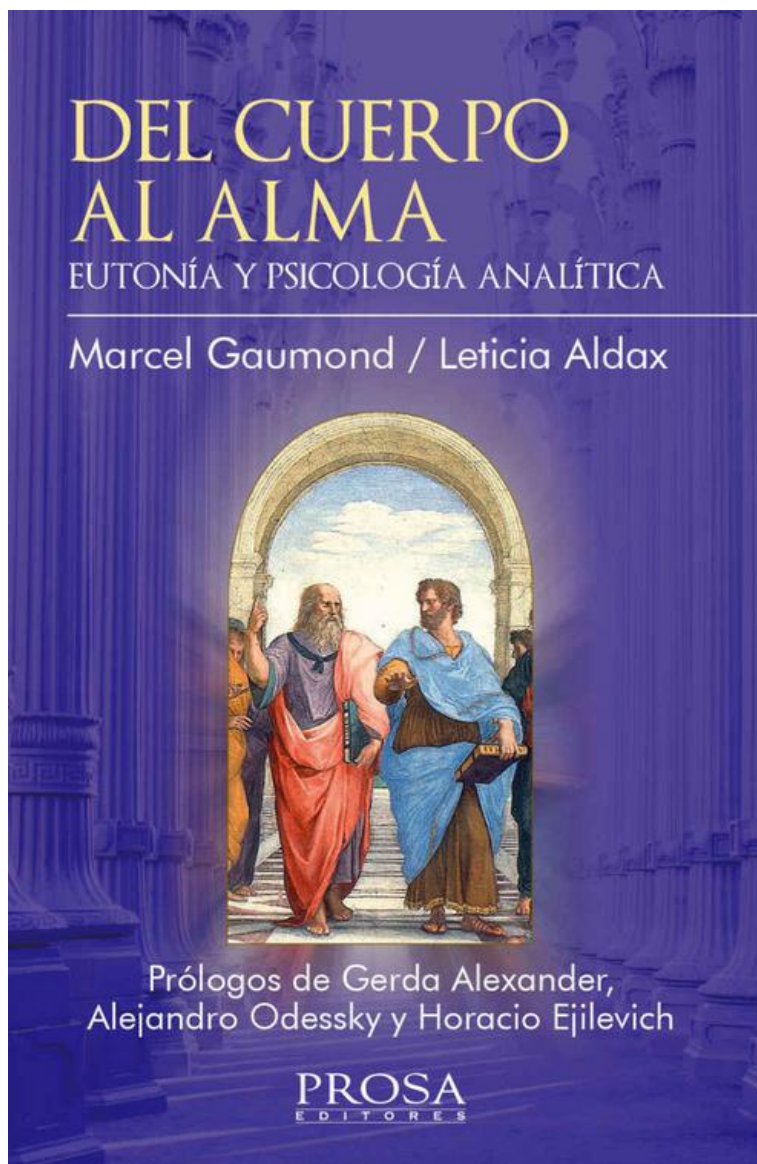
Fluctuación en eutonía.

Por Leticia Aldax



Venus en el edificio *La Inmobiliaria* (fundado por Antonio Devoto en 1893), en avenida de Mayo 1400/1500 de la ciudad de Buenos Aires. La diosa griega y el dios Apolo decoran las ochavas del último piso.





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 JUNGUINAS 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:

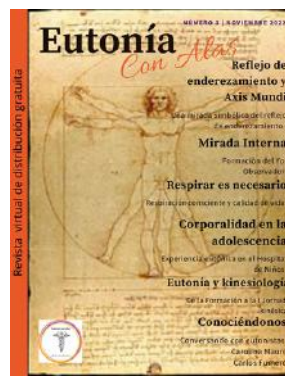
www.eutonia.com.ar

(link más abajo)

O podés comunicarte:

Leticia Aldax +54 9 11 3359 0952

eutoniajunguiana@gmail.com



PARA LEER O DESCARGAR GRATIS TODOS LOS EJEMPLARES DE LA REVISTA: <https://www.eutonia.com.ar/#revistas>

EUTONÍA - Cursos, Clases, Revistas y Libros - Buenos Aires - Ramos Mejía
Free Website Template
eutonia.com.ar

Fluctuación del tono

LA DANZA DE LA VIDA

ESCRIBE LETICIA ALDAX
Eutonista.

La gran ola de Kanagawa (1830), de Katsushika Hokusai

La fluctuación del tono está en el centro mismo de la eutonía, desde su definición en el *corpus* eutónico como «la tonicidad armoniosamente equilibrada en adaptación constante y ajustada al estado y actividad del momento».

Fluctuación significa variación, oscilación. Aquí, nos referimos a **las oscilaciones del tono psicofísico y emocional del individuo, que se dan continuamente en el diario vivir. Lo distintivo del trabajo eutónico es la conciencia puesta en ese proceso.** La observación consciente o la intención están dirigidas a la variación o regulación de esos tonos.

Es un objetivo siempre latente en las clases de eutonía y, además, puede proponerse un abordaje directo, como objetivo a desplegar en la clase.

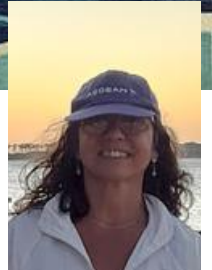
¿Qué es el tono?

Este es el tema nodal del abordaje eutónico ya que es aquí donde convergen con claridad, los procesos somático, neurovegetativo y psicológico-espiritual.

El tono, manifestación de la función tónica de la musculatura estriada, es la base de la construcción corporal y verdadera piedra angular de la unidad funcional que constituye el ser humano donde no existen fronteras entre cuerpo y alma.

Tradicionalmente, el tono muscular se define como es el estado de semicontracción permanente en que se encuentra el manto muscular, registrable electromiográficamente cuando el músculo está en reposo. Se refiere a la actividad o tensión de base, necesaria para la vida. Es la manifestación de la función tónica, por la cual se mantiene la postura corporal, el equilibrio y gracias a la cual el cuerpo está preparado para dar respuesta a las demandas de la vida cotidiana. Y también, cumple una función afectiva, al posibilitar la reacción y expresión de las emociones. Esta función se sostiene por diferentes estratos del sistema nervioso, tanto a nivel medular como central, y no puede ser modificada conscientemente sin un entrenamiento adecuado.

En síntesis, el tono es el componente de la tensión muscular que escapa al control consciente y voluntario, sostiene la postura, prepara al cuerpo para la acción y manifiesta estados emocionales y mentales, y está



afectado por el ambiente, las improntas culturales y las vivencias personales.

Concepción dialéctica del tono

Llegados a este punto, siguiendo a **Raymond Murcia**, podemos reflexionar acerca la concepción del tono como una de las condiciones previas de la postura y del movimiento.: a partir de esta premisa, se podría concluir que, desde un punto de vista práctico, hay que trabajar sobre el tono, para que la postura sea correcta, para que la motricidad sea adecuada. Sin embargo, **podemos arribar más bien (cf. Henri Wallon) a una solución dialéctica en la que el tono se afina a medida que la motricidad se ajusta realizando el proyecto del sujeto. Dicho de otro modo, el buen tono no sería previo, a la postura y al movimiento, sino que habría una influencia mutua, reversible, recíproca, entre postura-movimiento y tono, un diálogo fructífero.**

Creo sumamente interesante y más acorde a la praxis de la relación tono-postura y movimiento, esta mirada dialéctica del tono, como construcción dinámica. Así, hay una condición fisiológica previa, base para la postura y el movimiento, y a la vez una construcción posterior a ellos que regula el tono.

Tono y emociones

El tono está presente en todo organismo vivo. **Es el fundamento biológico por el que no puede hablarse propiamente de un límite tajante entre los fenómenos motores y los considerados psíquicos.** Aumenta con la actividad y disminuye en reposo. Puede percibirse subjetivamente, como sensación de pesadez o de liviandad, y en todo caso, refleja nuestra actitud y nuestra manera de estar en el mundo.

A través de la función tónica, el manto muscular reacciona a estímulos externos e internos —lo cual incluye pensamientos, ideas y creencias acerca de nosotros mismos y el mundo—, y expresa nuestro interior, y siendo esa función ajena al control voluntario, es manifestación de los contenidos inconscientes.

El tono muscular es una de las mejores expresiones de los diferentes estados psicológicos: tensión, angustia, relajación, sueño, distensión, atención... Es testigo del nivel de vigilancia del animal o del hombre; el tono está disminuido en el momento de la fase REM del sueño que



«El tono es telón de fondo de las emociones» (H. Wallon). Un tono flexible posibilitará vivir una amplia gama de emociones y volver al tono habitual. Esa flexibilidad es necesaria para la salud integral, en cuerpo y mente.

correspondería al hecho de soñar.

Esta conexión entre tono y emociones es la llave de la eutonía para el acceso a lo profundo, a través de la regulación tónica, y consecuentemente, la modificación de patrones posturales y de movimiento donde subyacen emociones inconscientes, que conllevan conductas y actitudes en la vida personal y en los vínculos.

Marcel Gaumond, analista junguiano y discípulo de Gerda Alexander, en el libro *Del cuerpo al alma*, así lo explica:

«Toda emoción, tanto el miedo como la alegría, la tristeza, el entusiasmo, cualquier tipo de excitación o de agotamiento psíquico, la depresión, tiene manifestación directa en el tono corporal. Todas las influencias psíquicas que sufrimos modifican nuestro tono, y si no tenemos dominio sobre él, corremos el riesgo de convertirnos en víctimas de afecciones físicas, nocivas para nuestro equilibrio. Para Gerda Alexander, **el dominio del tono no es un control rígido del mismo, sino la posibilidad de una fluctuación o flexibilidad del tono que posibilite transitar por todos los niveles emocionales y recuperar voluntariamente, el tono habitual.**» (GAUMOND, M., 2019)

Gerda Alexander afirma: **«La flexibilidad del tono permite pasar por toda la escala de sentimientos humanos y volver al tono habitual.** El nivel de este tono tenderá a ser un poco más alto o más bajo, según sean la constitución y el temperamento» (Alexander G., 1979).

Tonicidad colectiva

Además del tono individual existe un **tono grupal o colectivo**. Es lo que percibimos como **clima** al entrar a un ambiente o incorporarnos a un grupo de personas. Es lo que el filósofo español Alfonso López Quintás denomina **ámbito**, y que notamos y sentimos en el contacto social cotidiano, en la calle, en un negocio, en una reunión.

Gerda expresó: «**La conducta de los demás modifica la tonicidad**. Una persona tranquila y relajada puede lograr una influencia bienhechora sobre todo un grupo, mientras que otra, nerviosa y tensa, conseguirá el efecto contrario. Los niños pequeños y los animales son particularmente sensibles a tales **transferencias tónicas**. Estas son también las que experimentamos cuando asistimos a un partido de fútbol, a un espectáculo o a un concierto, cuando nos dejamos entusiasmar, estremecer o sosegar. Pero aun si esas emociones son fuente de enriquecimiento personal, es importante que el individuo sepa permanecer dueño de su tono para poder resistir las influencias que juzgue nocivas a su propio equilibrio».

El *principio de Contacto consciente* en eutonía posibilita la toma de conciencia de estas influencias grupales y la opción de elegir, con inevitables limitaciones, el cuidado del tono personal, que en definitiva es el cuidado de nuestras emociones, base de nuestra salud integral.



Existe un tono colectivo al estar inmersos en un grupo o multitud que dialoga con el tono individual.



Estudio de movimiento en grupo, en 1946, en la escuela Gerda Alexander de Copenhague. Aquí, el grupo tiene un tono equilibrado e irradia intensidad. Las manos y los brazos no solo dan forma al espacio: además están en contacto consciente con los demás y con el suelo, dos planos de movimiento diferentes.

Exploración del tono grupal

En las clases de eutonía, se explora el tono grupal a través de prácticas en grupo y en especial con los **estudios de movimiento grupales**.

Los **estudios de movimiento** son secuencias de movimientos creadas por los alumnos, en forma individual o grupal. El objetivo no es la estética de la forma o la destreza del ejecutante, sino que se observen las cualidades o características del movimiento eutónico, en cuanto a presencia, contacto, liviandad, fluidez, exploración del espacio, cambios de niveles, originalidad, creatividad.

En la foto (arriba) se observa la imagen de un **estudio de movimiento en grupo** donde entra en juego el tono del conjunto. Ebba Hyltdgaard, discípula de Gerda, describió que Gerda proponía estos estudios al modo de los movimientos musicales de «**fuga o canon**» —e incluso en el estudio «Fuga», Gerda Alexander alguna vez tocó una fuga de Johann Sebastian Bach en el piano como inspiración para la creación de la secuencia de los movimientos—. Es sabido que en la escuela de Gerda, en 1946, el ritmo era una parte importante del entrenamiento.

En música, «**fuga**» y «**canon**» son formas de **contrapunto polifónico**, que difieren en su estructura y ejecución. La fuga es una composición donde una melodía (el *sujeto*) se presenta y luego es imitada por otras voces, sin repetir la melodía exactamente, sino que la desarrollan y modifican las diferentes voces.

El canon, en cambio, repite una melodía exactamente igual en diferentes voces, pero con un retraso temporal, creando una textura musical sencilla.

Estas modalidades son un recurso novedoso para rastrear el juego de tonos en grupo e ir armonizando los tonos individuales en busca del equilibrio del tono colectivo.

El camino de la eutonía

Como estamos viendo, lejos de constituir un método de relajación, la eutonía apunta, más bien, a la conciencia y a la fluctuación del tono, siendo la relajación solo uno de los aspectos. Una actitud eutónica permite un descanso profundo cuando el cuerpo está en reposo y economía de esfuerzo cuando el cuerpo está en movimiento.

En pos de esa flexibilidad tónica, el eutonista propone diversas actividades o situaciones de trabajo tendientes ya sea a activar, desactivar, armonizar, en función de las fijaciones percibidas particularmente por cada uno.



Clases grupales de eutonía, Gimnasio *Eidos*, Ramos Mejía, en 2020.



«La acción sobre el tono se obtiene al principio dirigiendo la atención sobre determinadas partes del cuerpo, sobre su volumen, su espacio interior, sobre la piel, los tejidos, los órganos, el esqueleto y el espacio interior de los huesos.

El cambio inmediato y voluntario de tono se puede alcanzar con la práctica. Se percibe subjetivamente como una sensación de pesadez o de ligereza, según se baje o alce el tono.» (Alexander, G. 1979).

Esto es: a través de los principios de eutonía (conciencia de piel, huesos, espacio interno, contacto...) tomamos conciencia de las zonas que han quedado ancladas en un tono alto, medio o bajo, y luego alcanzar diferentes regulaciones o fluctuación. Y esta variabilidad también puede lograrse en el trabajo grupal.

Es muy clara la descripción de J.G. Henrotte en torno a la creación de Gerda: «La meta consiste en permitir al individuo que recobre la adaptabilidad de su tono muscular. En efecto, como bien lo saben los médicos, diversos problemas emocionales, especialmente los vividos en la infancia, provocan contracciones más o menos localizadas en ciertos músculos, temporarias al principio, pero que tienden a fijarse y organizarse en forma permanente. También se observan hipotonías. En un caso como en el otro, el músculo queda fijado en un tono determinado y resulta incapaz de reaccionar con las variaciones tónicas que constituyen las respuestas normales de un organismo adaptable frente a estímulos provenientes del mundo exterior o de otras zonas del propio cuerpo.

No se trata pues, según Gerda Alexander, de establecer en el sistema muscular un tono determinado considerado como normal, sino de devolver la flexibilidad perdida por efecto de fijaciones producidas en la infancia. Gerda Alexander tiene una concepción especialmente acertada de la fisiología, ya que toma en consideración los fenómenos de variabilidad y adaptabilidad inherentes a la vida misma.» (HENROTTE, J. G., Prefacio a la edición francesa del libro de Gerda Alexander).

LETICIA ALDAX
Eutonista.

«Lo mejor es que interpretemos el proceso psíquico sencillamente como un proceso vital. De este modo ampliamos el restringido concepto de energía psíquica (libido) dándole un sentido más lato, el de energía vital (...) Y así obtenemos la ventaja de poder observar las relaciones cuantitativas —más allá del estricto ámbito de lo psíquico— como funciones biológicas, lo que nos permitirá juzgar con imparcialidad, cuando se presente el caso, las relaciones entre “cuerpo y alma”.»

Carl Jung, *Energética del alma* (1928)

Así como Gerda propone la *fluctuación del tono* como el camino a alcanzar la armonía vital, Carl Gustav Jung —psiquiatra suizo, padre de la psicología analítica, 1875-1961— considera que **el psiquismo requiere flexibilidad y dinamismo y que todo estancamiento genera perturbaciones, dado que concibe la estructura psíquica como una energía en movimiento permanente.**

«La estructura de la psique no es, por consiguiente, para Jung estática, sino dinámica. Así como la integración y desintegración de las células mantiene el equilibrio de la biología, también determina la energética (psíquica) (...) siendo todas las alteraciones de su dinámica causa de síntomas patológicos». JACOBI, J., 1976)

A esa energía, Jung la llama *libido*, entendiéndola como energía vital, de carácter neutro, indiferenciado —alejándose de la concepción freudiana de la libido de contenido sexual—.

Esta libido se manifiesta en fenómenos específicos de la psique, como deseos, voliciones, afectos, rendimientos de trabajo... y estando en potencia, se manifiesta a través de disposiciones, actitudes, posibilidades.

No se halla circunscripta solo a lo sexual sino que se expresa en el **impulso de supervivencia, el hambre, la sed; el instinto gregario, de vivir en sociedad, tejer vínculos sociales; también el de diferenciación, de ser uno; el instinto de poder; además la necesidad espiritual y religiosa congénita de la psique, que implica la conexión con algo superior, con lo divino** (etimológicamente, *re-ligare*: unir el sentido presente, lo personal, con un sentido universal, trascendente). También incluye el **instinto de búsqueda de sentido (comprensión del mundo) y significación (conecta las experiencias externas con la interpretación interna) de la vida** —Viktor Frankl hace de esta búsqueda el pilar de su logoterapia—.

Referido a la *energía psíquica* o *libido* Jung describe una función reguladora que podemos pensar de manera similar a los vasos comunicantes, de modo que, siendo un sistema total, la cantidad de energía es constante, variando su distribución: cuando se sustrae carga de un elemento, no desaparece, sino que se traslada y se transforma. De esta manera, **la energía psíquica puede ser transformada en su modo de manifestación y de acción**, lo que, por ejemplo, en la terminología de Freud se denomina «sublimación» —con la salvedad de que en la concepción freudiana se trata siempre de «energía sexual» y, como dijimos, Jung tiene una concepción más amplia y neutra de la libido—.

Paralelamente, en el territorio somático, la regulación de los diferentes órganos y aparatos por el sistema neurovegetativo es producto de la **interacción y concurrencia del sistema simpático y el parasimpático, que posibilitan el mantenimiento de la homeostasis o equilibrio del organismo**. También se da mediante un *sistema de doble rienda* o *vasos comunicantes*, que implica a ambos permanentemente activos, y regulando en conjunto, la respuesta de cada órgano, aparato o sistema.

En suma, de esta manera podemos comprender que **cuando Gerda habla de fluctuación del tono y Jung de regulación de la energía psíquica, refieren juntos a las dos caras de la misma moneda: cuerpo y psique en correspondencia, emprendiendo caminos —el de la vía del cuerpo y el de la psique— que confluyen en el ser.**



Entrevista a Andrea Bello

Ampliar la mirada



POR NICOLÁS POLENTA

Lic. en Kinesiología y Fisiatría UBA,
M.N. 13.647. Eutonista (AAK)



Entrevista a Andrea Bello (A), kinesióloga y eutonista, realizada por Nicolás Polenta (N) en su columna del programa Charco de Arena FM La tribu, emitida el 18 de marzo, 2024.

N— Vamos a hacer una entrevista a una colega kinesióloga y eutonista, referente para muchos de los que venimos empezando a hacer este caminito más alternativo, entendiendo el cuerpo no solamente desde lo orgánico y lo biológico.

Ella es **Andrea Bello**; fue directora del posgrado de Eutonía Terapéutica y tenemos el placer y el honor de tenerla acá compartiendo un ratito de charla y que nos dé un poco su mirada sobre el tema.

La idea de esta columna nació en principio, para difundir la eutonía, charlar sobre esto que no es tan conocido todavía, pero que creo que poco a poco se va haciendo un lugar en la agenda de la gente, como una herramienta. Se fue generando la idea o la posibilidad de poder hablar de la salud, de los cuerpos, la salud de las personas, sin tomarla netamente como una maquinita orgánica o biológica.

Hoy la invitación es a que nos cuentes un poco tu recorrido, tu historia y tu trabajo: estás en un centro de salud, en el barrio de La Boca...

A— Gracias, Nico y gracias por la posibilidad para difundir prácticas conscientes, como les digo yo. En principio, en mi recorrido ha venido primero la kinesiología y después de unos años de formación, he podido ingresar al Centro de Salud n° 41, que está en el barrio de La Boca.

Es un espacio de atención pública que pertenece al área programática del Hospital Argerich. Allí, después de trabajar muchos años en internación y en terapia intensiva, volví a trabajar de nuevo en consultorio con pacientes cuyas situaciones de vida, historias de vida son bastante complejas y con un tipo de dolor donde, hablando mal y pronto, «hacía agua» con lo que había aprendido en otros espacios. Así que **mi caminito en eutonía llega tratando de entender ese dolor, un dolor más del entorno, de la existencia, de las historias de vida que se instalan en el cuerpo ... Y para eso se necesita acompañar desde otro lugar.**

Como hacemos siempre en los profesionales, aprendemos cosas para aplicar en otras personas, y **me encontré con que, con la eutonía, tenía que hacer un proceso personal, yo primero, para poder trabajar con la gente.** Así se me abrió un mundo de posibilidades. Y hace poco tiempo, **integré también en mi práctica, lo que son las herramientas de meditación, porque nos damos cuenta también que la espiritualidad es importante traerla.** Es el cuerpo, es la emoción, es la espiritualidad y con eso el sentido de la vida, hacia dónde voy, qué estoy haciendo... un montón de preguntas que van apareciendo, que al no poder canalizarse o no poder tener mucha conciencia de nuestro presente, a veces se imprime en formas de dolor, de enfermedades, de patologías en el cuerpo, si estamos muy desapegados en lo que vamos transitando.



N— Bien Andre. Y en el centro este de salud donde vos estás, la gente se encuentra con esta herramienta, con esta forma de ver que le ofreces, ¿ya vienen con alguna idea previa de este tipo de abordaje o es por descarte de otros recorridos que ya han hecho?

A— La mayoría de la gente que viene, viene con dolencias crónicas del cuerpo, de la espalda básicamente... La espalda duele, el cuerpo duele. Muchas veces no hay un evento traumático que genere ese dolor — una caída, un golpe, algo—; a veces son dolores que se van instalando. Y la gente llega quizás, con otros recorridos de haber tenido tratamientos kinésicos más clásicos, más convencionales, que también los hago; pero, como está en mí, incorporada la eutonía y está en mí, incorporada la meditación, no hay trabajo que no empiece por tirarse en la colchoneta, entrar a hacer contacto con la propia respiración, con los propios apoyos, y a partir de ahí empezar a trabajar.

Me parece importante que la persona aprenda de su dolor, sobre todo cuando son dolores crónicos — hablamos de dos años, tres años, cuatro años de dolor—. Hay que aprender a moverse y aprender del propio dolor: ¿qué me está diciendo? ¿qué aprendizajes me trae ese dolor? Desde qué soltar, qué hábitos cambiar, pedir ayuda, qué cosas va sosteniendo. Y eso se va armando muy de a poquito: no es que la persona viene la primera vez y hablamos de todo eso. Siempre digo que **es como una danza: voy por acá, voy por allá, me deja entrar por este lado, por otro lado... Y ahí lo vamos armando**. Porque sucede que la gente que nos viene a ver, —vos también lo sabrás—viene con muchas expectativas: ellos piensan que nosotros le vamos a quitar el dolor o les vamos a decir qué tienen que hacer. **Y la verdad es que uno facilita; me siento más cómoda en el rol de facilitar, facilito esa observación, facilito un ejercicio**. Después la persona lo tiene que «hacer carne» eso como para poder empezar a cambiar ciertos hábitos, hábitos de cómo pararse, de cómo sentarse y cómo asimilar las cosas que va trayendo la vida. ¿Lo asimilo poniéndome tenso y llevando la tensión al cuerpo y haciendo pum y resistiendo? ¿O puedo dejar que lo que me trae la vida me atraviese, me relajo con eso, lo observo, dejo que esa experiencia atraviese, me llegue, me toque... y ahí voy viendo? Parece que eso es más suave. Que cuesta un montón, cuesta un montón, pero hay resultados interesantes.

N— Es lo que te he escuchado en la formación y que plantea esencialmente la eutonía: de desarrollar el primer



Entrevista a Andrea Bello en el programa *Charco de arena*, FM La tribu, 18 de marzo de 2024.

observador, que tiene que ser uno mismo, para volver a habitar el cuerpo, para aceptar su historia y para justamente encontrar un equilibrio, un poco más armónico, más saludable que tenga que ver con todas las esferas de la vida en sí.

A— Tal cual, tal cual. Porque **estamos llenos de automatismos, de cosas aprendidas desde la propia historia, desde la historia familiar, desde la historia de la humanidad y de la propia historia que uno va construyendo**.

Esos automatismos se van instalando desde tempranas edades: cómo reacciono ante determinados estímulos, y si he sufrido agresiones en mi cuerpo, si mi cuerpo ha sido violentado, si ha sido maltratado, si ha sido tratado con mucha amorosidad... Todas esas cosas se van imprimiendo y luego, pueden ser disparadores hacia espacios más positivos, más negativos, hacia más estrés o no.

Nuestro cuerpo es nuestra casa. Necesitamos cuerpo... Ahora la vejez se extendió mucho más — ya no nos llama la atención encontrar personas de 90 y pico de años, de 100 años últimamente— por eso, necesitamos «espaldas» entre comillas, concreto y simbólico, para rato. Entonces, hay

cosas que empezar a desarmar, a desandar, a aceptar.

N— Bien, Andre. Y en el centro de salud, ¿tienen la forma de abordar esta manera de trabajo? ¿Es de forma individual? ¿Tienen actividades grupales? ¿Cómo lo implementan?

A— Este es un centro de atención primaria, por lo tanto, hacemos parte del trabajo, en la comunidad, haciendo distintos acompañamientos, distintas campañas de salud y demás. Y otra parte del horario, la hacemos en consultorio. En consultorio, el trabajo es grupal. Y si bien atendiendo el grupo, cada uno hace sus ejercicios. Pero, hay un momento del inicio donde todos están acostados, —el que se puede acostarse, se acuesta, el que no quiere lo hace sentado—. Siempre hay un primer momento de *centramiento*.

La persona viene con todo lo que viene de la calle y bueno, es una hora de trabajo donde nos centramos en mente, cuerpo, emoción, espíritu, lo que vaya surgiendo. Siempre hay un primer momento de lo que se llama en eutonía, *inventario*. En esta recorrida del cuerpo voy incorporando elementos de meditación: observar la mente, los pensamientos y demás. Y luego, el desarrollo de la sesión: cada uno hace los ejercicios para lo que viene a consultar, pero ya con este primer observador un poco más despierto.

En el centro tenemos con otros compañeros, distintos espacios de trabajo grupales: uno es el espacio de movimiento donde hacemos actividad física, y es compartido con otras disciplinas. Y después hay un espacio, sí, de meditación y de relajación que hacemos en la plaza del barrio: un lugar público muy lindo; ahí vamos con señoras más o menos de la misma edad, 50 y picos (me incluyo), 60. Y también se arma esto de poder relajarse, centrarse en el cuerpo y compartir la experiencia. Así van surgiendo cosas.

N— Y la gente, ¿llega por derivación de algún médico? ¿tienen atención o primera consulta ahí en el centro? ¿invitan en las recorridas que hacen por el barrio? ¿Cómo se da la llegada de la gente al centro de salud?

A— ABCD, correcto, todo eso. (risas) Muchas veces llegan de derivaciones del hospital, por ejemplo, porque no se consigue a veces turno en el hospital, entonces saben que acá en el centro, estamos (es a cinco o seis cuadras del hospital Argerich).



Caminata de Primavera. Reserva Ecológica de Costanera Sur, CABA. organiza el Equipo de Hábitos Saludables CeSac n° 41, barrio de La Boca,

Además, otros ya nos conocen: hace dieciséis años ya que está el centro de salud... Uno va caminando a comprar algo, o en la parada del colectivo, la gente se acerca y pregunta. Otras veces es por derivación interna. Llega, la gente llega. También se van recomendando unos con otros. En los espacios comunitarios grupales, lo que hacemos en la plaza o el espacio de movimiento, hay gente que trae a otras personas. Así es como se fue haciendo. Creo que la gente llega al lugar que tiene que llegar. Es lo que creo más allá de venir con la orden del médico. Hay gente que viene sin la orden médica y vamos construyendo en conjunto, o sea, si hay algo necesita la mirada del especialista, los derivo. Pero en líneas generales, la gente llega.

Conductora del programa— Es muy hermoso e importante escucharte decir algunas cosas que planteas desde el posicionamiento y la práctica que tienen, desde los pilares de la salud comunitaria. Esto de que no sos «la profesional», sino que te ubicas en el lugar de facilitadora. El hablar de las dolencias, poner el foco ahí. Me gustó mucho esta mirada de pensar o verlo como una danza, que a veces, va, por un lado, a veces va por el otro. Tiene que ver con la flexibilidad. Y con entender el tiempo de esa persona que se acerca. Y poder ver la práctica de otra manera y poder romper con esta cosa hegemónica del profesional que sabe y el paciente que espera a que venga algo que tenga que ver generalmente con la farmacología para que tape esa dolencia.

A— Tal cual. Sí, **la eutonía es esta flexibilidad**. Lo que se busca es flexibilizar el tono, que es ese estado de tensión general del cuerpo. Y simbólicamente también se busca flexibilizar. **El trabajo corporal no se puede obligar**. Como decís, —y lo hablamos entre los profesionales y también con los pacientes—: es mucho más fácil abrir la canilla y tomar la pastilla. Claramente, es mucho más fácil. Pero cuando ya la medicación no alcanza y cuando ya duele demasiado, bueno, ahí hay que poner el cuerpo.

La invitación es a aprender a hallarte en tu propio cuerpo, y eso no se puede obligar. Hay pacientes con los que no se puede hacer este tipo de trabajo, entonces vamos a la kinesiología convencional, hacemos ejercicios convencionales... vamos mechando un poquito, pero quizás no se puede ahondar mucho, porque no es el tiempo de la persona. Tal vez, como decimos quienes trabajamos con prácticas conscientes, sobre todo con la meditación: tendrá que seguir inconscientemente un tiempo más, hasta que «le caiga la ficha» y se dé cuenta y diga: «ah, bueno, ¿qué está pasando?». A veces viene la gente buscando esto que vos decís, la cosa mágica, que uno le diga de afuera, y cuando propones otra cosa, no va, «la danza no va», y bueno, le damos el bastoncito, le hacemos algunos ejercicios. Y no es el momento de esta persona para vincularse con eso que le está pasando. Con dieciséis años trabajando aquí, vimos muchos procesos: ha pasado capaz que, a los dos años, se dan cuenta y vuelven.

Porque sucede que no es el momento de la persona, no es el momento de su proceso y seguirá. Seguirá en inconsciencia, o volverá a este plano a volver a vivir lo mismo hasta aprender... No lo sabemos, no lo sabemos.

N— Andre, decías que están articulados con el hospital Argerich, ¿allí, tienen residencia o concurrencia de kinesiología?

A— Sí, el hospital tiene residencia, no sé si concurrencia. La residencia es remunerada, la concurrencia es ad honorem. La tendencia últimamente es que sean todos residentes y que no haya concurrencias. Los kinesiólogos rotan por acá en tercer año. O sea que vienen luego de haber hecho todos los trabajos de investigación y después de hacer todas las terapias que uno aprende en la facultad, etc. En tercer año vienen ya, entiendo yo, pudiendo estar permeables a otras cosas.

La población que va al hospital es la misma población que viene al centro de salud. Pero el abordaje es distinto: el

hospital es grande, hay mucha distancia entre la persona y la estructura; se vivencia el hospital como algo gigante, en términos de la gente. El centro de salud es más casero, más campechano si se quiere; es más accesible y la característica nuestra es ser accesibles.

Así, ya en tercer año los kinesiólogos vienen permeables a escuchar otras cosas, a escuchar un poco más lo que le pasa a la gente en el día a día, entender que esas dolencias tienen que ver con lo que le pasa a la gente.

En el barrio de La Boca hay muchas viviendas conventillos, viviendas colectivas; hay un problema grande con la vivienda, mucha precariedad con el trabajo, con los vínculos... Eso se lleva al cuerpo cuando no se puede canalizar, y duele. Así, **los kinesiólogos residentes no vienen a aprender cómo tratar una lumbalgia o cómo tratar un dolor, vienen a aprender otras herramientas que les permitan ahondar más en cuestiones que tienen que ver con la existencia, con un estado de presencia...**



Viernes de Relax, en plaza Solís. Prácticas conscientes que propician el encuentro. CeSac n° 41, La Boca.

que tranquilamente, cuando se incorpora, eso se lleva a puesto en uno; se puede trabajar en internación, se puede trabajar en terapia intensiva, porque es **la mirada la que cambia. Después técnicamente todos hacemos lo mismo**, trabajamos la lumbalgia de la misma manera...

N— Ese despertar toca a todos, o sea, no solamente los pacientes o los usuarios sino también los profesionales.

A—Y como pasa con los pacientes, hay kinesiólogos que sí y otros que no.

N— Andre, ¿Cómo fue tu acercamiento a la meditación, a la eutonía? Todos salimos de la misma facultad básicamente, y vos hiciste un nexo o un puente desde la formación académica hacia estas otras maneras de percibir el cuerpo. ¿Cuándo sucedió y qué fue lo que te motivó?

A— Lo que me motivó a investigar es que con las herramientas que yo traía de mi formación para trabajar este tipo de dolencias, «hacia agua» por todos lados. Porque no entendía, no encontraba y empecé a buscar y encontré la eutonía, allá por el 2010. En ese momento era una formación de dos años (Posgrado en Eutonía Terapéutica de la Asociación Argentina de Kinesiología). Y hubo todo un proceso de lectura de textos —que la verdad que no tenía idea que existían— desde lo que es la física cuántica hasta algunos sacerdotes que han escrito sobre el ser y demás. Y aparte, todo lo que viene con la eutonía, y todo lo que ha aportado Gerda Alexander, que fue la creadora de la eutonía. Y ahí lo fui incorporando y fui encontrando resultados interesantes.

La meditación vino hace un par de años, con la pandemia. ¿Vieron que la pandemia trajo muchas cosas buenas y otras malas...? Pero, **pareciera ser que ha habido como una apertura de conciencia: conciencia de que la vida es impermanente y que las cosas pueden cambiar.**

Y ahí empecé a integrar. Empecé a escuchar en las redes, y me daba la sensación que estaba haciendo eutonía. Porque claro, cuando uno cierra los ojos y se instala en el ser, se instala en el cuerpo y después trasciende hacia la mente, hacia los pensamientos... Y se me hizo una mezcla y lo fui integrando. **La meditación, lo que trae es toda la apertura hacia la espiritualidad, que no es religión. A veces se cree que la espiritualidad es la religión, pero la espiritualidad no tiene dogmas y tiene que ver con la existencia, con el sentido de la vida.**

Y me parece que es salir de la mente y bajar al corazón, bajar a otros espacios más sutiles. Para mí se armó un

combo divino entre la eutonía y la meditación, y fluye, fluye. Está incorporada y fluye. **Me parece que es hacia donde hay que ir. Parece El Lugar.**

Es cierto que la formación de grado es estructura. Es cierto que se necesita esa estructura y esa base sólida para poder ir desarmándola y reconvirtiéndola en otra cosa. Que va para el mismo lado, pero con otra mirada. Y las estrategias y actividades surgen en función de la población. Al principio uno cree que es al revés, pero no: es escuchando y viendo a la población cómo van surgiendo las ideas.

Lo estructural de los protocolos —qué se debe y qué no se debe— son necesarios, pero después hay que abonar otros terrenos. Con eso solo, me daba la sensación de que me quedaba corta.

N— Andre, quiero agradecerte enormemente. Para mí, sos una de las referentes, una de las lucecitas a seguir en mi carrera o en mi formación.

N— También quiero agradecerte, Nico. Somos una cadena de referentes, porque uno tiene los propios también, y se va haciendo una cadena, una red, una cadena que empieza por ahí, uno o dos eslabones, y se arma una red de contención y de acompañamiento especialmente en estos tiempos difíciles. Gracias.

ANDREA V. BELLO

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

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

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

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

Facilitadora de Meditación.

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

Dicta clases presencial y online de eutonía y prácticas conscientes.



Podés escuchar el programa Charco de arena completo <https://archive.org/details/charco-de-arena-18-3-2024>

Biología y Biografía

UN VÍNCULO INDIVISIBLE

ESCRIBE MARÍA LUJÁN VILLANI



«La jaula es tan invisible que
podríamos pensar que la jaula
no está»

Lucrecia Martel

Siempre vi la profundidad de las cosas, de los hechos, de las personas. Quiero decir que en todo lo observable para mi percepción, existió un más allá. No se trató —ni se trata hoy día— de un plan. Más bien diría que mi alma hace eco de todo aquello que viene *del más allá* de lo que está a simple vista. Cuando comencé a dar cuenta de esto en mis pensamientos, vinieron preguntas que me confundieron bastante más de lo que ya estaba. La adolescencia es un maremoto de confusiones. Y al mismo tiempo creo que es el epicentro de la vida en donde se despliegan nuestros más fuertes dones. Claro que, en esa etapa, el escenario es desordenado y bastante inconsciente. Sin embargo, me da la sensación de que es en ese momento de la vida en donde el alma lucha por no perder la inocencia. En medio de dudas e inquietudes, las preguntas más absurdas comienzan a tomar espacio. Y si confiamos lo suficiente en nuestra intuición, el absurdo nos regala respuestas a las que no podríamos llegar mediante la razón cartesiana.

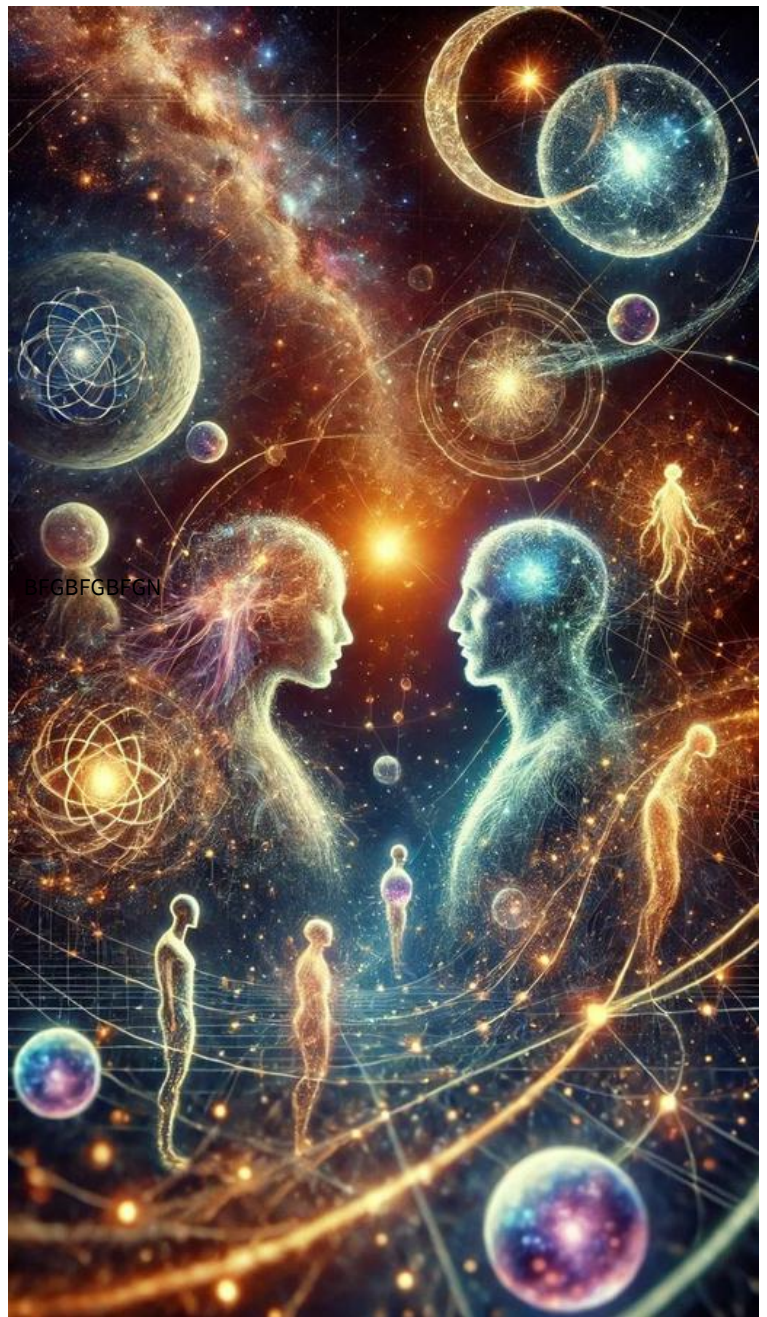
La profundidad es hacia adentro, como quien dice. Pero si ir a lo profundo es ahondar: ¿no hay profundidad hacia abajo y hacia lo alto de las cosas? Imagino que todo territorio donde se pose la mirada tiene la potencia de ser socavado hasta el hueso. Mi cuerpo-territorio ha sido campo de exploración desde mis primeros llantos. Cuentan que de niña lloraba mucho, sobre todo cuando mi padre volvía a casa. Era en su ausencia cuando dormía profundamente. Este dato aún me resulta extraño a nivel de la razón. Sin embargo, entiendo que la antena de mi cuerpo algo captaría entonces, tanto como lo hace hoy. Lo cierto es que mi cuerpo aprendió a expresarse a través de la enfermedad y el sufrimiento. Soy nieta de la guerra y la migración. Hija de una crianza carente de contención emocional y sensibilidad. Entiendo los resabios de haber crecido con sobrevivientes de la guerra.

Recuerdo que en una de las constelaciones que hice, la guerra ocupaba el centro del campo en mi sistema familiar. Fue revelador ver ese tablero. *¿Qué implicancias consideramos al decir que la guerra ha terminado?* Mi cuerpo ha vivido por lo menos 30 años de pequeños bombardeos constantes, a nivel psíquico y emocional. Claro que esto no era consciente en la dinámica familiar, sin embargo, algo me decía que esa vida no era mía. No me pertenecía.

El síntoma fue el *dispositor* que pretendió eyectarme del lugar en donde estaba. Me dolía el cuerpo, pero en el fondo de la carne algo más dolía. Conforme fui creciendo, las *formas del dolor* mutaban. Y todas ellas venían de un origen inexplicable, del lugar que está prohibido nombrar. Durante mis primeros 10 años de vida tuve otitis crónica, luego pasó a problemas digestivos y alimentarios, cefaleas constantes, quistes ováricos, hernias de disco, depresión, ataques de ansiedad, grandes dificultades para vivir conmigo misma y relacionarme con otras personas. Como si un fantasma de otro tiempo viajase a través de mi cuerpo, se fueron manifestando escenarios, comportamientos que me condujeron poco a poco a la locura. ¿Acaso quienes han pasado por una guerra permanecieron en su sano juicio? Es curioso cómo la psique nos relata un contenido que abarca la forma del cuerpo. En el mundo literario, del cual vengo en gran medida, nos enseñan que la forma es el contenido. Pensaba sobre esto durante los últimos días y me aventuré a trasladar esa fórmula a situaciones cotidianas que nos implican como sujetos-cuerpos emocionales. ¿Qué relatos contiene un cuerpo encorvado, rígido y en permanente supervivencia? ¿Se cuenta la misma historia un cuerpo asustado que uno seguro? ¿Cómo es la forma de un cuerpo que día a día tiene relatos en su mente que le cuentan lo pesada que es la vida y todo lo que debe luchar para mantenerse respirando?

El terapeuta en Gestalt y Constelador Familiar, Joan Garriga, dijo en un seminario al que tuve la oportunidad de asistir que *siempre se trata de asuntos del corazón y que las formas y los movimientos de los cuerpos responden a dichos asuntos*. Le di vueltas a esta oración. Al principio me resultó —debo admitir— algo romántica. Asimismo, esto siguió dando vueltas dentro de mí desde entonces. Han pasado seis meses de aquel encuentro. Y en este período he sentido movimientos a nivel emocional que jamás había experimentado con este *lente*. Recuerdo, en el segundo día del Seminario, hubo una escena que cambió por completo mi forma de mirar a mi padre. De repente, un hombre miraba a su hija con la impotencia de quien quiere abrazar y no puede. Para cuando caí en cuenta de lo que ocurría, detrás suyo había una fila de al menos cuatro hombres de su linaje mirándose las espaldas. Por alguna razón que todavía no logro ordenar, mi cuerpo entró en un temblor que no pude disimular. Y el llanto era incontenible. A mi lado, una persona que no conocía tomó fuerte mi mano y me dio lugar para dejarme sostener por sus manos. Pude sentir claramente como si algo dentro de mis entrañas se desmoronara por completo. El temblor era similar a una catarata de ladrillos que caían y caían y caían. Mi mente me recordaba lo avergonzada que me sentía por hacer «semejante papelón» frente a un desconocido. Pero mi cuerpo se sentía totalmente a salvo. Jamás había vivido algo así. Todo lo otro que no soy yo ni este cuerpo es un más allá. Antes y después de esta piel un halo de lo que somos permanece como brisa o vendaval. ¿Esto que duele acaso es mío? Tal vez, el cuerpo sea la antena que captura las emociones que quedaron retumbando en la atmósfera. En ese sentido, la profundidad puede llevarnos a terrenos que jamás habitamos en la materia. Unir dos extremos que ni siquiera coexisten y que, incluso, pueden ser atemporales en términos mundanos.

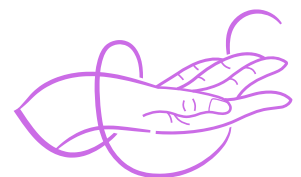
Liberarnos de los barrotes emocionales que se enquistan en el cuerpo requiere de paciencia, compromiso y compasión. A veces, no se trata de «arreglar» lo que sucede en el cuerpo sino de escuchar lo que el cuerpo nos está señalando.



Dice Rainer Maria Rilke:

«Ten paciencia con todo lo que permanece sin resolver en tu corazón e intenta amar las preguntas mismas, como habitaciones cerradas con llave y como libros escritos ahora en una lengua muy extranjera. No busques ahora las respuestas, que no pueden darte...»

MARÍA LUJÁN VILLANI
Instagram @elcuerpodelaescritura
[Blog Proyectar la escritura](#)
[CLICK AQUÍ](#)



Libros que sanan

El hoyo del bosque

MARÍA ALEJANDRA VENTURELLI

La escritura de este texto surge desde el alma. Es parte del proceso de crecimiento y transformación de la autora, y a la vez, nos invita a transformarnos con su lectura. ¡Gracias Ale!



María Alejandra Venturelli

«**El hoyo del bosque** es una novela alegórica protagonizada por Ra, un ser solitario diezmado por una crisis existencial que vive en una cabaña en compañía de su gato Rosh.

Una mañana, como cualquier otra de su mediocre vida, Ra sale hacia el bosque con el objetivo de cazar animales para el inminente invierno. Apenas llegado a la zona de caza cae dentro de un profundo hoyo en el que quedará confinado y donde vivirá una inolvidable experiencia.

En su estancia en el hoyo, tendrá diálogos increíblemente reveladores con un personaje que no se dejará ver pero que lo iluminará en cuestiones existenciales, conduciéndolo a través de intensas reflexiones acerca de: su infancia, el vínculo con sus padres, la relación con su mascota y su última relación de pareja.

El hoyo del bosque es un relato que induce a un análisis de los condicionamientos negativos de la infancia y a un descubrimiento acerca de cómo resignificar el pasado intentando llevar al lector a través de su narrativa a un *insight* personal profundamente sanador.»



EL HOYO DEL BOSQUE by María Alejandra Venturelli (2024)
ISBN: 9798305275148

[LIBRO EN GOOGLE DRIVE: CLICK AQUÍ Lectura Gratuita](#)

TAMBIÉN SE PUEDE ADQUIRIR EL LIBRO FÍSICO EN AMAZON



Un mimo al alma...

Ceremonia del Sol

CARLOS PÁEZ VILARÓ

Casapueblo, Punta Ballena, Maldonado, Uruguay, 2025

Cada atardecer, en el instante exacto de la puesta del sol, en Casapueblo, sucede la Ceremonia del Sol... Un momento mágico, conmovedor en el que se escucha la voz del propio artista, Carlos Páez Vilaró, recitando su poema, mientras el sol cae hacia el mar. Es reencuentro con la naturaleza y la humanidad. Es contemplación. Es admiración y gratitud ante la maravilla de la Creación y del astro rey, que regala su brillo y su calor, como dice el Evangelio de San Mateo en 5:45 , «sobre malos y buenos».

Texto completo de Carlos Páez Vilaró

«¡Hola Sol...! Otra vez sin anunciarte llegas a visitarnos. Otra vez en tu larga caminata desde el comienzo de la vida. Con tu panza cargada de oro hirviendo para repartirlo generoso por villas y caseríos, capillas campesinas, valles, bosques, ríos o pueblitos olvidados.

¡Hola Sol...! Nadie ignora que perteneces a todos, pero que prefieres dar tu calor a los más necesitados, los que precisan de tu luz para iluminar sus casitas de chapa, los que reciben de ti la energía para afrontar el trabajo, los que piden a Dios que nunca les faltes, para enriquecer sus plantíos, y lograr sus cosechas.

Es que vos, Sol, sos el pan dorado de la mesa de los pobres. Desde mis terrazas te veo llegar cada tarde como un aro de fuego, que jamás se detiene, que viene rodando a través de los años, puntual, infaltable, animando mi filosofía desde el día que soñé con levantar Casapueblo y puse entre las rocas mi primer ladrillo.

Recuerdo que era un día inflamado de tormenta, el mar había sustituido el azul por un color grisáceo empavonado, en el horizonte un velero escorado afinaba el rumbo para

saltear la tempestad, el cielo se llenaba de graznidos de cuervos en huida, la sierra se peinaba con la ventolera alborotando a la comadreja y al conejo. Pero de golpe, como un anuncio sobrenatural, el cielo se perforó y apareciste vos. Eras un sol nítido y redondo, perfecto y delineado, puesto sobre el escenario de mi iniciación con la fuerza sagrada de un vitreaux de iglesia. Desde ese instante sentí que Dios habitaba en ti, que en tu fragua derretía la fe y que por medio de tus rayos la transmitía por todos los sitios donde transitabas. Los mismos brazos de oro que al desperezarte



Cielo y mar desde una de las terrazas de Casapueblo.

CARLOS PÁEZ VILARÓ

iluminan el cielo, al estirarse a los costados entibian las sierras, o apuntando hacia abajo laminan el mar.

¡Hola Sol...! ¡Cómo me gustaría haber compartido tu largo trayecto regalando luz! Porque a tu paso acariciaste la vida de mil pueblos, compartiste sus alegrías y tristezas, conociste la guerra y la paz, impulsaste la oración y el trabajo, acompañaste la libertad e hiciste menos dura la oscuridad de los presidios.

A tu paso Sol, se adormecen los lagartos, despiertan los girasoles y los gallos cacarean.

Se relamen los gatos vagabundos, los perros guitarrear, y el topo se encandila al salir de la cueva.

A tu paso Sol, hay sudor en la frente del obrero y en los cuerpos de las mujeres cobrizas que alcanzan el cántaro a la favela. Con tus latidos conmueves el mar, das música a la siembra, la usina y el mercado.

A tu paso corrieron en estampida búfalos y antílopes, desperezó el león, se asombró la jirafa, se deslizó la serpiente y voló la mariposa.

A tu paso Sol, cantó la calandria, despegó el aguilucho, despertó el murciélago y emigró el albatros.

¡Hola Sol...! Gracias por volver a animar mi vida de artista. Porque hiciste menos sola mi soledad. Es que me he acostumbrado a tu compañía que si no te tengo, te busco por donde quiera que estés. Por eso te reencontré en la Polinesia, ¿te acordás?, cuando te coronaron rey de los archipiélagos de nácar y los arrecifes dentellados de coral, o también en África, cuando dabas impulso a sus revoluciones libertarias y te reflejabas en el espejo de sus escudos tribales para inyectarles coraje.

Te estoy mirando y veo que no has cambiado, que sos el mismo sol que reverenciaron los aztecas, el mismo de mi peregrinaje pintando por América, el que envolvió la



Puesta del sol en Casapueblo. Fotos gentileza de Alicia Romano.

Amazonia misteriosa y secreta, el que me alumbró los caminos al Machupichu sagrado del Perú, el de los valles Patagónicos o los territorios del Sioux o del Comanche. El mismo sol que me llevó a Borneo, Sumatra, Bali, las islas musicales o los quemantes arenales del Sahara.

A diferencia del relámpago que apenas proyecta en la noche latigazos de luz, desde tu reinado planetario, tus destellos continúan activos, permanentes.

Alguna vez la travesura de las nubes oculta tu esplendor, pero cuando ello ocurre, sabemos que estás ahí, jugando a las escondidas.

Otras veces, en cambio, te vemos sonreír cuando las golondrinas o las gaviotas te usan de papel para escribir las frases de su vuelo.

¡Gracias Sol...! por invadir la intimidad de mi atardecer y zambullirte en mis aguas. Ahora serás la luz de los peces y su secreto universo submarino. También de los fantasmas que habitan en el vientre de los barcos hundidos en trágicos naufragios.

Entre ventoleras y borrascas, cruzando ciclones y tempestades, lluvias o tornados, pudiste llegar hasta aquí para irte silenciosamente frente a nuestros ojos.

Porque tu misión es partir a iluminar otros sitios. Labradores, estibadores, pescadores te esperan en otras regiones donde la noche desaparecerá con tu llegada.

Y como respondiendo a un timbre mágico despertarás las ciudades, irás junto a los niños a la escuela, pondrás en vuelo la felicidad de los pájaros, llamarás a misa.

A tu llegada, Sol, se animará el andamio con sus obreros, cantarán los pregoneros en las ferias, la orilla del río se llenará de lavanderas y entrará la alegría por la banderola de los hospitales.



CARLOS PÁEZ VILARÓ

¡Chau Sol...! Cuando en un instante te vayas del todo, morirá la tarde. La nostalgia se apoderará de mí y la oscuridad entrará en Casapueblo. La oscuridad, con su apetito insaciable penetrando por debajo de mis puertas, a través de las ventanas o por cuanta rendija encuentre para filtrarse en mi atelier, abriéndole cancha a las mariposas nocturnas.

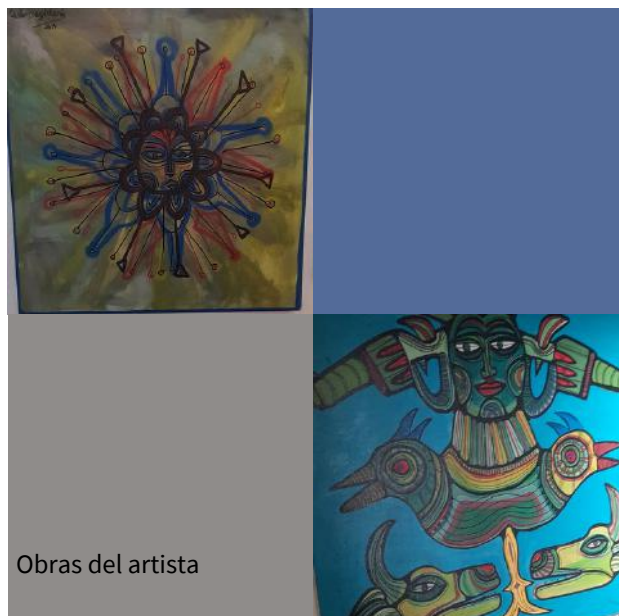
¡Chau Sol...! Te quiero mucho...

Cuando era niño quería alcanzarte con mi barrilete. Ahora que soy viejo, sólo me resigno a saludarte mientras la tarde bosteza por tu boca de mimbre.

¡Chau Sol...! Gracias por provocarnos una lágrima, al pensar que iluminaste también la vida de nuestros abuelos, de nuestros padres y la de todos los seres queridos que ya no están junto a nosotros, pero que te siguen disfrutando desde otra altura.

¡Adiós Sol...! Mañana te espero otra vez. Casapueblo es tu casa, por eso todos la llaman la casa del sol. El sol de mi vida de artista. El sol de mi soledad. Es que me siento millonario en soles, que guardo en la alcancía del horizonte.»

CARLOS PÁEZ VILARÓ (1923-2024)



Obras del artista



[HAZ CLICK para ver la CEREMONIA DEL SOL en YouTube](#)

La danza del cuerpo y del alma

FLUCTUACIÓN EN EUTONÍA

La fluctuación del tono es bailar con la vida. Es seguir el ritmo de las mareas, los ciclos de la naturaleza y los vaivenes del alma. Es también el contacto con los procesos de la vida y la muerte, y la transformación o un nuevo nacimiento.

Hablando de este fluir de la energía y las emociones Clarissa Pinkola Estés, en *Mujeres que corren con lobos*, expresa:

«La energía, el sentimiento, la intimidad, la soledad, el deseo, el tedio, todo sube y baja en ciclos relativamente seguidos. El deseo de intimidad y de separación crece y disminuye. La naturaleza de la Vida/Muerte/Vida no solo nos enseña a bailar todas esas cosas, sino que, además, nos enseña que la solución del malestar es siempre lo contrario; por consiguiente, el remedio del aburrimiento es una nueva actividad, la intimidad con otro es el remedio de la soledad, el aislamiento es el remedio cuando uno se siente agobiado.

Cuando no conoce esta danza, la persona muestra tendencia, durante los distintos períodos de estancamiento, a expresar la necesidad de nuevas actividades personales gastando demasiado dinero, corriendo peligros, haciendo elecciones temerarias, tomando un nuevo amante. Es el comportamiento propio de los tontos o los insensatos. Es el comportamiento propio de los que no saben.

Al principio, todos pensamos que podemos superar el aspecto muerte de la naturaleza de la Vida/Muerte/Vida. Pero, en realidad, no es así. Este nos sigue a trompicones hasta el interior de nuestras casas, hasta nuestra conciencia. Si no lo hacemos por otro medio, adquirimos conocimiento de esta naturaleza más oscura cuando reconocemos que el mundo no es un lugar justo, que las ocasiones se pierden, que las oportunidades se nos presentan inesperadamente, que los ciclos de la Vida/Muerte/Vida prevalecen tanto si queremos como si no. Y, sin embargo, si vivimos tal como respiramos, inspirando y expirando, no podemos equivocarnos.»



Dos mujeres corriendo de Pablo Picasso.

«El proceso se complica por el hecho de que buena parte de nuestra supercivilizada cultura tiene dificultades para tolerar lo transformativo. Sin embargo, hay otras actitudes mejores para abrazar la naturaleza de la Vida/Muerte/Vida. En todo el mundo, aunque se la conozca con distintos nombres, muchos ven esta naturaleza como un baile con la Muerte; la Muerte que tiene por pareja de baile a la Vida.»

Es la danza del cuerpo y del alma, que la eutonía celebra a través de la **fluctuación consciente del tono**, en contacto con uno mismo, los otros y la naturaleza.

Es la danza que intento seguir. Que hoy me invita a bajar el ritmo para «duelar» mis duelos (mis padres y nuestra perra Atenea —bella compañera por quince años— partieron en el último año y medio), respetar esta convocatoria a la interioridad, esta lentitud en el proceso creativo... Una cadencia no habitual, desconocida, que por momentos me enoja y todo se hace más difícil aún. En cambio, cuando me permito acompañar ese exhorto del alma, todo parece quietarse y suceder... y transformarse.

Leticia Aldax



¡Gracias por tu lectura!

Eutonía con Alas. Revista digital trimestral

Para estar en contacto...

eutoniajanguiana@gmail.com



@eutoniajanguiana



+54 9 11 3359 0952