



La magia de la palabra

Su poder ensalmador

La palabra en eutonía

Consignas, lenguaje y escritura

Expandir la eutonía

Diálogo entre eutonistas

Salud holística

Escuchar el corazón



Templo de Apolo en Delfos, Grecia.

La foto de Gerda

Historia del término «eutonía»



Gerda Alexander (derecha) junto al Dr. Alfred Bartusek (centro) y la bailarina austriaca Rosalia Chladek (izquierda) en una conferencia.

En Friburgo, en 1957, el Dr. Alfred Bartusek propuso a Gerda Alexander, el término «eutonía» para designar a su método.

«El método de Gerda Alexander que, en un principio, estaba orientado hacia fenómeno de la relajación, demostró después de una experiencia y un desarrollo más profundos, ejercer influencia sobre todo el organismo, sobre pasando con creces el efecto de relajación.

No bastará en efecto, para vencer las perturbaciones, con suprimir las tensiones, sino que se requiere una equilibración del tono muscular, y a la vez de los sistemas nervioso y sanguíneo. Podríamos llamar “normotonía” a este estado de tono equilibrado, si no fuera porque la palabra normal ha perdido ya tiempo atrás, su sentido de naturalidad y equilibrio en todos los ordenes, incluido el de la salud (...)

En 1957, en Friburgo, propuse a Gerda Alexander que con referencia a su trabajo, no se hablara más de relajación sino de regularización de las tensiones. La expresión “eutonía” traducir a la perfección los efectos de este trabajo.»

Fragmento del texto del Dr. Alfred Bartussek, incluido en el Apéndice del libro *La Eutonía, un camino hacia la experiencia total del cuerpo* (1979, Primera edición) de Gerda Alexander, pp. 153/155.

Dr. Alfred Bartusek . Médico austriaco cuyo trabajo se centró en la nutrición y la salud, con especial énfasis en la conexión entre nutrición y postura.

El Dr. Bartussek dirigió estancias en balnearios a las afueras de Salzburgo y perfeccionó el sistema de «Diagnóstico de Salud y Nutrición» del Dr. F. X. Mayr, desarrollado antes de la guerra. Bartussek colaboró estrechamente con Gerda Alexander. También se ofreció eutonía en sus tratamientos de balneario, y su sistema se impartió en la Escuela Gerda Alexander. Su libro «La solución al problema de la nutrición como camino hacia la verdadera salud» (1963) ha sido traducido al danés (*Ægte sundhed gennem løsning af ernæringsproblemets*. Borgens Forlag. Kbh., 1972).





Editorial

EL PODER DE LA PALABRA

«Si (como el griego afirma en el Cratilo) el nombre es arquetipo de la cosa en las letras de rosa, está la rosa Y todo el Nilo, en la palabra Nilo.»

Jorge Luis Borges (1958)

El Golem

Para el filósofo griego Platón, las palabras se hallan íntimamente ligadas a lo real —especialmente a las Ideas o Formas o Arquetipos—, y aunque Borges estuviera en las antípodas de esa concepción —era nominalista— en su poema *El Golem* —cuya primera estrofa encabeza esta editorial—, describe de manera excelsa, el pensamiento platónico. Desde esta mirada, **la palabra lleva en sí la realidad de las cosas; la palabra contiene, condensa la esencia de lo real.**

El poema remite a una vieja leyenda de la mitología judía según la cual, un rabino en Praga creó con barro y arcilla un ser para proteger a su comunidad: el *Gólem*. Este cobraba vida al inscribirse en su frente la palabra *Emet* (verdad) o alguno de los nombres de Dios. Al borrar la primera letra de *Emet* (*alef*) de su frente y quedar en ella solo *met* (muerto), el *Golem* podía ser desactivado y volvía a ser una masa de barro inerte.

Entre sus tantas lecturas e interpretaciones, una de las cuestiones que aflora es **el poder creador de la palabra**.

Así como el *Gólem* era animado por el nombre, nosotros también creamos con cada palabra pronunciada, generamos realidad con el lenguaje.

Entonces, la advertencia ya no es mítica, sino personal: ¿Qué realidades estamos gestando con las palabras? ¿Cómo usamos el idioma? ¿Qué diálogos entablamos con nosotros mismos y con los otros? ¿Qué realidad y climas estamos creando con nuestras palabras?

En este número, **nos proponemos abordar el tema del lenguaje, la palabra escrita y la oralidad, en general, desde una mirada filosófica y psicológica, y luego en particular en relación con la eutonía**. Asume la primera tarea, el profesor de filosofía y consultor psicológico, **Jorge Mercado** analizando «la magia de las palabras». Entregamos aquí la primera parte que continuará en nuestro próximo encuentro.



Para referirme a las palabras en la eutonía abordo el tema de **las consignas** en las clases, y comparto una **exquisita reflexión de una alumna acerca del poder de la palabra en las prácticas** desde el punto de vista de quien escucha o recibe las consignas. Asimismo, propongo profundizar la experiencia de la eutonía, a través de la escritura, aplicada a diferentes momentos de las prácticas.

Cuando la palabra se expande, surge el **diálogo**, que tiende un puente con los otros y enriquece. Es lo que sucedió en nuestra charla radial con **Nicolás Polenta**, kinesiólogo y eutonista, cuya transcripción compartimos.

Como en tantas otras oportunidades, nos es grato recibir las notas de nuestra colega de Brasil, **Felomenia Pinho**, esta vez referida a la necesidad de escuchar al cuerpo para el autocuidado y el logro de una salud integral, que abarca **aspectos biológicos, psicológicos, sociales y espirituales**.

El *mimo al alma* de cada encuentro, trae hoy el poema del talentoso joven **Thomas Vicente**, explorando temas como la introspección, la creatividad y la búsqueda del equilibrio y el anhelo de libertad en la vida.

Al cierre, rescatamos **la palabra escrita y editada**, mencionando algunos **libros sobre eutonía publicados en español**.

Leticia Aldax
Editora



El Gólem en Praga Old Town Square (2009). Ya no se encuentra allí, no por motivos místicos, sino que debido a disputas por los derechos de propiedad, no puede exhibirse públicamente y debe permanecer oculto.

APOLO: ARMONÍA Y CLARIDAD

En cada encuentro nos acompaña un dios de la mitología griega, vinculado al tema eje de cada número de *Eutonía con Alas*. Esta vez, Apolo, como símbolo de la palabra.

Apolo era hijo de Leto y de Zeus, y hermano gemelo de Artemisa. Entre los griegos fue el dios más importante después de Zeus. **Era el dios del sol, de las artes (especialmente, la música y la poesía), de la profecía y de la arquería. Sus flechas golpean y matan; su lira revela la armonía del orden espiritual de la realidad subyacente.**

Era el justiciero y el que castigaba a los malvados; el patrón de la medicina también podía traer plagas, y era el protector de los pastores. Tanto romanos como griegos lo conocían como Apolo o Apolo Febo («brillante», «resplandeciente», «puro»).

Aunque se destaca por su claridad, tiene un aspecto oculto vinculado al don de la profecía críptica del Oráculo de Delfos.

«Para Shelley, Apolo era el ojo con el cual el universo se contempla a sí mismo (...) Apolo es el dios de la vida, la poesía y la luz. Se lo vincula a la palabra, la música, la curación y la gloria. Apolo es el ideal del hombre occidental. Encarna el ideal de la belleza y la forma occidental, en su perfección clásica.

»Nuestro anhelo de belleza es uno de los más fuertes atractivos de Apolo, tanto como el anhelo de orden y armonía. **Apolo trae armonía a la infinita confusión, y descubre el orden en medio del caos.** En su expresión apolínea más alta, claridad, disciplina y razón están inmersas en espíritu.» Arianna Stassinopoulos, *The Gods of Greece*.

«**Conócete a ti mismo**» y «**Nada en exceso**» —máximas inscritas en el Templo de Apolo en Delfos, en la antigua Grecia— son los grandes preceptos que él ha legado a la humanidad como principios morales, tanto en lo personal como en lo colectivo.

El Oráculo de Delfos

En Delfos —considerado en Grecia Antigua el ombligo de la tierra— ya en el siglo VIII a.C. existía un templo del dios Apolo (foto de portada). Además de adorar al dios, soberanos y ciudadanos acudían allí, en busca del consejo del oráculo del dios para la toma de decisiones importantes y para conseguir purificarse tras haber cometido un crimen.

Los juristas buscaban consejo en Apolo como intérprete y otorgador de la ley. Era la divina autoridad de la ley y el orden.

En el santuario interior del templo de Apolo se hallaba la tumba de Dionisio. Durante los tres meses de invierno cedía su templo a Dionisio, mientras él se retiraba a la legendaria tierra de los hiperbóreos —tierra mítica «más allá del viento Norte», donde habitaban seres perfectos, que vivían mil años, disfrutando una vida colmada de felicidad—.

La Pitia, sacerdotisa del templo de Apolo en Delfos, caía en trance antes de poder comunicarse con el dios y responder las preguntas formuladas al Oráculo. Ella descendía a la bóveda más profunda del templo llena de humo de cebada quemada, cáñamo y hojas de laurel; sus respuestas eran tan oscuras e incluso incoherentes, que el dios de la claridad y la luz, el dios llamado por los griegos «Febo» (brillante, luminoso), era también conocido como «Loxias», el oblicuo.

LETICIA ALDAX



Escultura *Apolo, poesía y música* (circa 1860-1869) de Aimé Millet, ubicada en la azotea del Palacio Garnier de París,

Contenidos

9

LA MAGIA DE LA PALABRA

El poder ensalmador de la palabra.

Por Jorge Mercado

13

CONSIGNAS Y LENGUAJE

La palabra en las clases de eutonía.

Por Leticia Aldax

15

INTEGRAR LA ESCRITURA

Profundizar la experiencia en eutonía

Por Leticia Aldax

19

EXPANDIR LA EUTONÍA

Entrevista a Leticia Aldax

Por Nicolás Polenta



Apolo lucha con la serpiente Pitón, en una obra que forma parte del monumento a Manuel Dorrego. Representa la *fatalidad* en recuerdo de su fusilamiento en Navarro.



Un aspecto más general del monumento a Manuel Dorrego, ubicado en la Plaza Suipacha, en el microcentro de la ciudad de Buenos Aires. Es obra es del escultor Rogelio Yrurtia y fue inaugurada en 1927.

Contenidos

25

SALUD HOLÍSTICA

Escuchar el corazón.

Por Felomenia Phino

26

UN MIMO AL ALMA

Sentido inefable

De Thomas Vicente

27

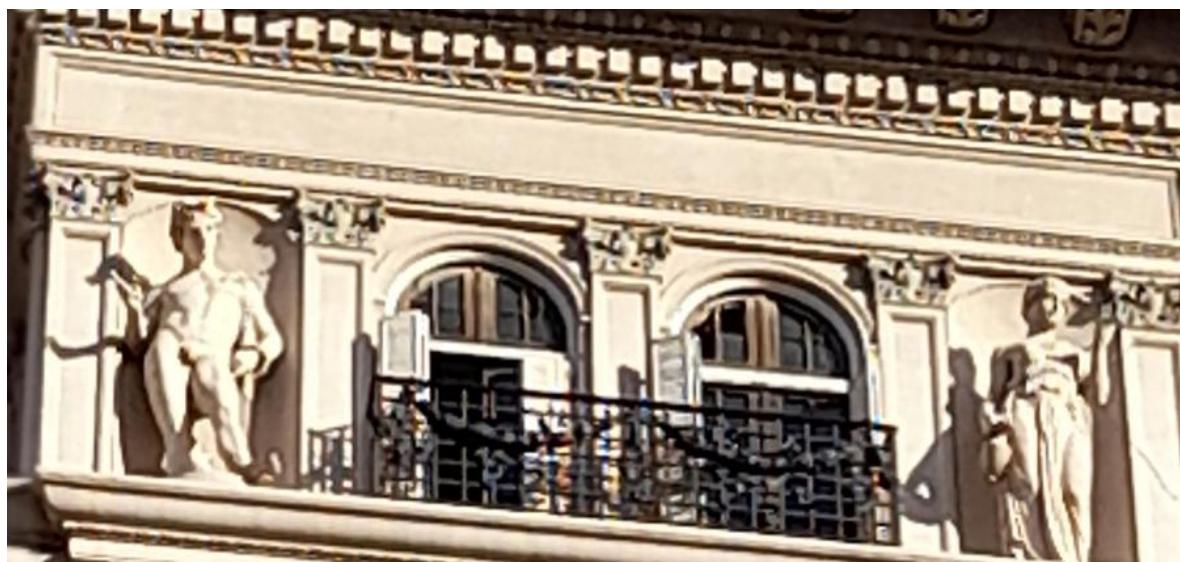
PALABRA ESCRITA

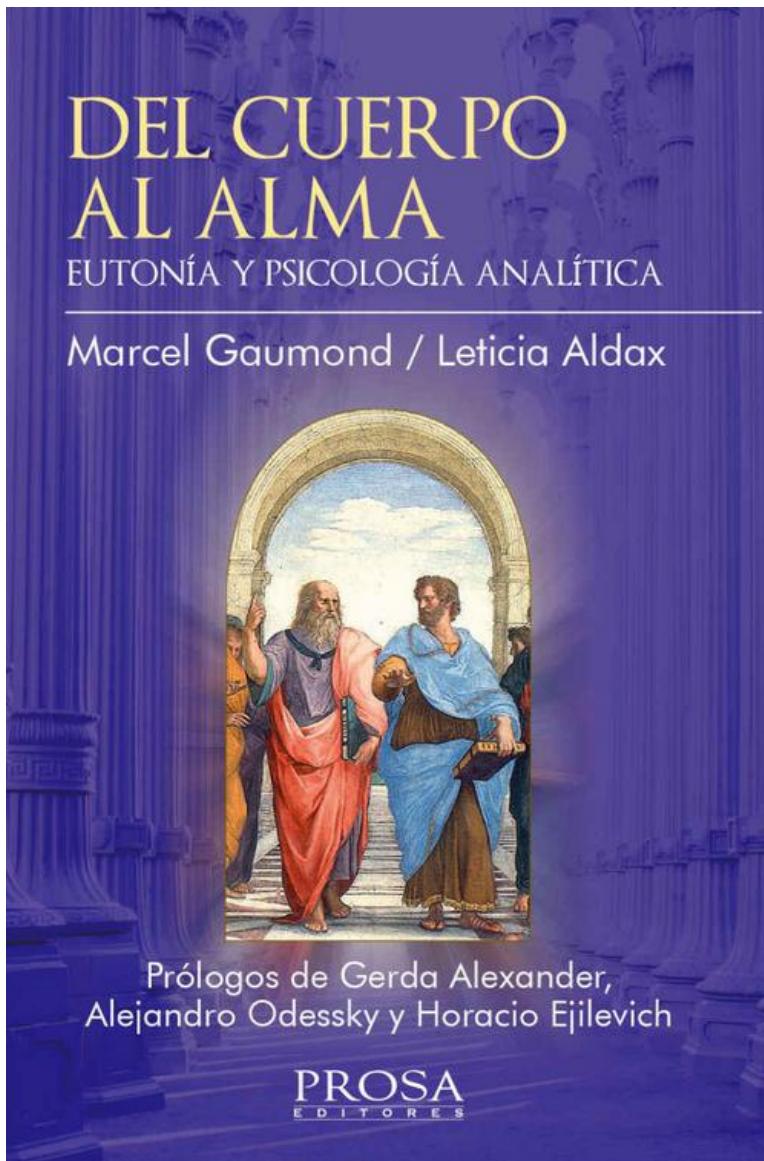
Libros sobre eutonía.

Por Leticia Aldax



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





Prólogos de Gerda Alexander,
Alejandro Odessky y Horacio Ejilevich

PROSA
EDITORES

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
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

La magia de la palabra

EL PODER ENSALMADOR DE LA PALABRA



ESCRIBE JORGE MERCADO

Profesor de filosofía (U.B.A.)
Consultor Psicológico (Escuela Superior de Psicología Social)



«Las palabras fueron originariamente ensalmos...»

Sí: las palabras fueron, originalmente, magia. Esta afirmación hoy, en tiempos donde para muchos solo cuenta el contenido y nada la forma, puede parecernos descabellada. Pero ya Platón nos alertaba sobre el peligro que corremos al convertirnos en enemigos de la palabra, y asociaba el odio contra la palabra con el odio contra el hombre, como frutos amargos de una misma mentalidad.

Hoy parece que guardamos en el baúl de los recuerdos la advertencia platónica. Y si bien desde que bajamos del árbol, conjeturo, ha habido palabrerío, no es menos cierto que en pleno siglo XXI, vía Internet y demás, estamos demasiado comunicados y con demasiadas noticias. En un mundo donde cada celular es, virtualmente, un canal de comunicación masiva, quizás sea la nuestra una época donde abunda, de manera extrema, la palabra vacía masificada, una era de charlatanes, donde todos queremos hablar primero, fundamentalmente hablar, y luego, si cuadra, pensar. En la mayor parte de los debates, solo interesa «ganar» como sea, aun a fuerza de gritos e insultos; en los títulos exagerados y a veces engañosos de YouTube abunda el verbo «humillar», todo un signo de los tiempos que corren.

El intercambio respetuoso, donde nadie pierde y todos ganan, sin *clickbaits*, sin «humillar» a nadie, parece no interesar... Una lástima, porque aun suponiendo que «nadie gana», intentar intercambiar opiniones pacíficamente siempre es un signo de civilización —por algo este último término es hoy despreciado por muchos—. Jean Lacroix sostenía que lo que separaba al bárbaro del civilizado era precisamente eso, el diálogo, y actualmente, el arte de dialogar simplemente a la mayoría no le interesa. En el siglo XIX el pensador Arthur Schopenhauer, en un libro donde brinda no solo técnicas para «ganar» una discusión,[1] sino muchas interesantes reflexiones, afirmaba —acorde con su pesimismo— que no vale la pena discutir con casi ningún otro ser humano porque muy pocos buscan la verdad. Hoy los usos comunes parecen darle la razón, pues como a veces ocurre con la moneda, la hiperinflación de palabras ha hecho que la palabra mala reemplace a la buena y predomine en lo cotidiano.

[1] Schopenhauer, Arthur, *Dialéctica erística, o el arte de tener razón, expuesta en 38 estratagemas*, Madrid, Editorial Trotta, 1997, pp.46-47. El filósofo afirma que se hermanan, en la gran mayoría, la vanidad, la charlatanería y la «innata improbadidad» (las cursivas son del propio Schopenhauer).

Quizás por esta falta de autenticidad, esta verborragia generalizada crea, con otros fenómenos, quizás un mundo más divertido —pienso en la cantidad enorme de espectáculos disponibles con un solo *click*, lo cual no es poca cosa a la hora de combatir el aburrimiento—, pero también, de a poco y paradójicamente, un mundo más sordo y mudo, más vacío y desolado. En vez de ser puente, la palabra se ha convertido, merced a la manipulación, en un bla-bla-bla, un mero sonido sin valor alguno: por eso «dar la palabra» ya no significa casi nada. Al usarla irresponsablemente, se fue convirtiendo en un mero adorno que, a veces, ni siquiera cumple con esa superflua función. Y sin embargo su poder sigue intacto. Porque...

«La palabra conserva todavía hoy mucho de su antiguo poder ensalmador...»

El psicoanálisis en sus diversas vertientes, la consultoría psicológica, la psicología existencial, la logoterapia... Distintas disciplinas que mediante la escucha atenta y el uso adecuado de la palabra intentan mejorar la vida de millones de seres humanos en todo el planeta, hoy, en pleno siglo XXI. Aun en tiempos donde la inteligencia artificial (IA) reemplaza con ventaja al trabajo humano en determinadas labores — con costos que aún son una incógnita, para no hablar de los dilemas éticos con que nos desafía—, es al menos dudoso que la mirada y la palabra humana puedan ser reemplazadas. Leemos en la *National Library of Medicine* un reciente e interesante trabajo donde se afirma que «a pesar de los avances en la tecnología de IA, hay áreas críticas en las que la IA se queda corta en comparación con los psicoterapeutas humanos. En primer lugar, los sistemas de IA carecen de empatía genuina y de la capacidad de formar conexiones emocionales profundas con los pacientes. Los terapeutas humanos utilizan su propia comprensión emocional para generar confianza y *rapport*, lo cual es fundamental en la terapia...»

»Los sistemas de IA carecen de empatía genuina, juicio ético y la capacidad de interpretar señales no verbales, cualidades intrínsecas a los terapeutas humanos», recomendando que «estos sistemas deben diseñarse e implementarse cuidadosamente para complementar, en lugar de reemplazar, los elementos humanos esenciales de la empa-



Según un estudio reciente, la Inteligencia Artificial (IA) aún no puede lograr la conexión emocional profunda que a veces logra la psicoterapia humana. Arriba, Robin Williams y Matt Damon en un momento clave de la película *Good Will Hunting* (conocida en español como *En busca del destino*, *El indomable Will Hunting* o *Mente indomable*).

tía, la competencia cultural y la comprensión matizada en la terapia...». [2]

Es que parece difícil que la inteligencia artificial pueda brindar una ayuda tan valiosa como la que vemos, por ejemplo, en la película *Good Will Hunting*, donde el terapeuta, interpretado brillantemente por Robin Williams, entabla un intrincado y humano proceso terapéutico con su paciente (Matt Damon). Tarea sumamente delicada, porque...

«Mediante palabras puede un hombre hacer dichoso a otro o empujarlo a la desesperación...»

Porque algunas palabras, dichas en el ámbito adecuado, en el contexto y tiempo justo, pueden ser determinantes en una vida. El escueto «sí», a menudo trivial, cuando es auténticamente deseado y dicho en el Registro Civil, es especial, no es un «sí» cualquiera, porque nos puede hacer dichosos —al menos en ese momento...— y ser un hito personal, decisión que el tiempo dirá si fue acertada o no.

[2] Zhihui Zhang y Jing Wang, «¿Puede la IA reemplazar a los psicoterapeutas? Explorando el futuro de la atención de la salud mental» (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11560757/>) (Consulta 20 de julio de 2025).

Es que las palabras pueden remitirnos a realidades espirituales, al mundo suprasensible, donde también pertenecemos, en especial cuando se usan con fines de comunicación personal, subjetivos, espirituales.^[3] Por eso, las metáforas, los mitos, la poesía, el lenguaje simbólico en general es muy poderoso pues la palabra crea climas, construye ámbitos. Simplemente dos palabras sinceras como «te quiero» o «te amo», de corazón, pueden hacer feliz a otro, y un «no te quiero» y un «no te amo» pueden desbarrancar una historia.

Aun descartando ese mundo esencial que no vemos, es evidente que pueden incitar al amor o al odio, a la unión o a la desunión. Nos puede elevar —Platón decía que la poesía era esa cosa «liviana, alada y sagrada»— o mandarnos al subsuelo. En clave cristiana, nos envían al cielo o al infierno.

No es casual que gran parte de las letras de las canciones use términos que se refieren a la temática del amor y el desamor. Creo que el rockero Mick Jagger —quien en sus primeros tiempos anduvo desorientado a la hora de escribir canciones y pidió consejos a los jóvenes John Lennon y a Paul McCartney— alguna vez dijo que la clave para escribir canciones exitosas era el uso de la palabra «amor», tan apreciada por los Beatles. Si mal no recuerdo, alguna vez leí una nota que, números en mano, sostenía que la palabra más usada en canciones de rock es *love*, término, como sabemos, que conecta con lo mejor de nosotros. Es obvio que otros nos conectan con lo peor y que la palabra, como vehículo de mentira, las más de las veces, puede destruir.

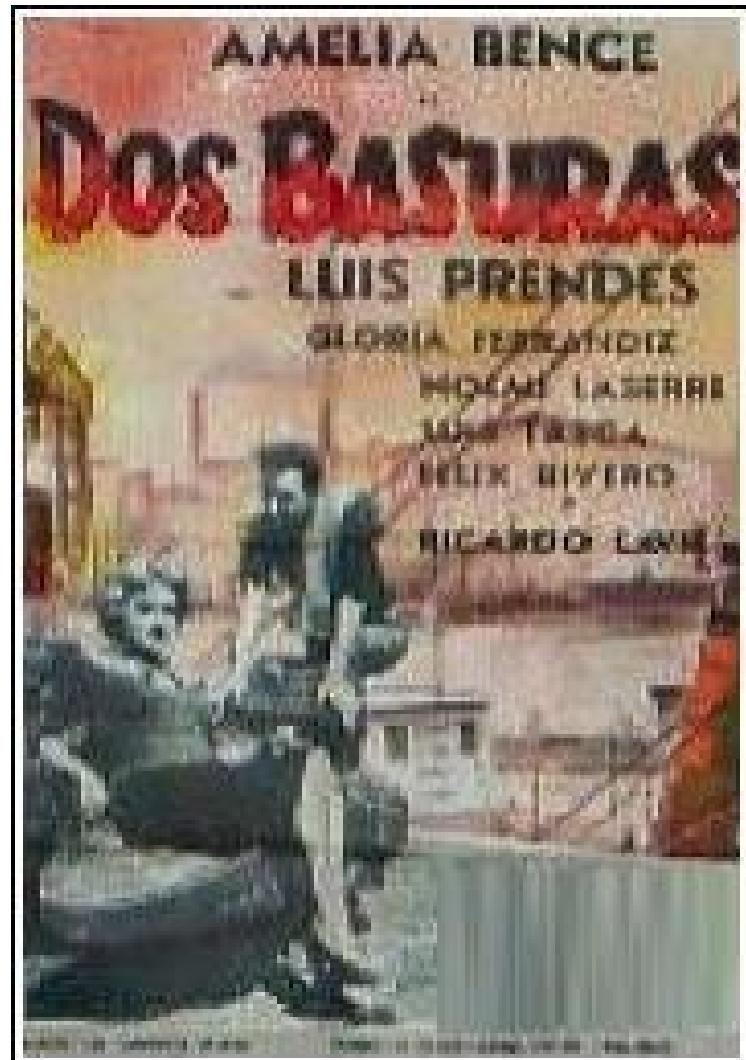
Véase si no la película *Dos basuras*, un film de 1958 dirigido por Kurt Land, protagonizado por la actriz argentina Amelia Bence y el actor español Luis Prendes Estrada. De vez en cuando la repiten por el canal argentino de cable Volver, aunque también se puede ver en YouTube. (https://www.youtube.com/watch?v=Z5EgTu_jS-o&t=6s).

Cuenta la historia de una prostituta, María, que no le encontraba sentido a la vida, y por determinadas situaciones —que no voy a detallar para no *spoilearla* demasiado—, se atreve a soñar, a entusiasmarse...

[3] En esta cuestión el libro de Ferdinand Ebner *La palabra y las realidades espirituales: fragmentos pneumáticos*, (Madrid, Caparrós Editores, 1995) es una referencia obligada. Téngase en cuenta que Ebner, con Buber, Rosenzweig y Marcel es uno de los fundadores de la filosofía del encuentro, a la que Alfonso López Quintás enriqueció con su teoría de los niveles.

«Entusiasmo», en la Grecia antigua, suponía estar inmerso en lo divino, en lo perfecto, en la bondad, la justicia y la verdad. Y esta mujer se entusiasma con el simple hecho de vivir compartiendo la vida con un hombre, Juan, quien la hizo dichosa confiando en ella, por medio de la palabra y el respeto, abonados con actos, por supuesto.

Vuelve a pensar en Dios, se ilusiona, y ve con ojos más amables la vida... Habiendo recobrado la mujer el impulso vital y divino, de pronto su mundo se derrumba, también por la fuerza de la palabra falaz, manipulada. [4] Así como se derrumbó la última esperanza de Gregor Samsa —el protagonista que Kafka ideó en su novela de 1915, *La Metamorfosis*— al escuchar las palabras despectivas hacia él («hay que deshacerse de ello») de su hermana Grete.



Arriba, afiche del film *Dos Basuras*, una historia que muestra con crudeza los enormes daños que puede ocasionar la palabra falsa.

[4] El ya citado filósofo español Alfonso López Quintás ha estudiado el fenómeno de la manipulación de la palabra en varios libros, dando importantes indicaciones para entenderlo. Véase, por ejemplo, *Estrategia del lenguaje y manipulación del hombre* (Madrid, Narcea, 1979). También hay disponible valioso material audiovisual en YouTube, como el vídeo titulado «Qué es la manipulación» (<https://www.youtube.com/watch?v=PSR-OumX79o>), brindado por el canal del instituto que lleva el nombre del intelectual,

Estos derrumbes vitales, que cosifican y rebajan a la persona humana, son los que también pueden causar, verbigracia, los chismes, los rumores, o, dicho en lenguaje jurídico, las injurias y las calumnias, que son capaces de destrozar vidas, con un deletéreo y ampliado efecto multiplicador. Para comprobarlo, basta con ver la maravillosa escena de las plumas de la película *La duda*, protagonizada por Meryl Streep y Philip Seymour Hoffman. (<https://www.youtube.com/watch?v=5qfpMHJksYs>).

Dicha y desesperación, felicidad y desolación, éxtasis y vértigo —apelando a la terminología de Alfonso López Quintás—: dos situaciones que para cada uno están a la vuelta de la esquina, pues sabemos que la vida posee una importante dosis de incertidumbre y nuestros equilibrios psíquicos son provisarios.

Una palabra, una simple palabra, algo tan leve, puede desestabilizarnos, y en determinado contexto, cambiar el



Palabra y contacto humanos son irremplazables.

rumbo de nuestra vida. ¿Cuántas palabras descuidadas, tenues, habrán sido las catalizadoras de muchos suicidios y asesinatos?

Pero existen otras tareas clave de la palabra, como veremos en el próximo número.



Arriba, escena del film *La duda*, que al menos debería llamarnos a la reflexión antes de caer en chismes, habladurías y descalificaciones hacia los demás.



JORGE MERCADO

Abogado (U.B.A.).

Profesor de filosofía (U.B.A.).

Técnico Superior en Periodismo (Instituto Grafotécnico/Escuela Superior de Periodismo).

Consultor Psicológico (Escuela Superior de Psicología Social).

Experto universitario en creatividad y valores (Fundación López Quintás/Universidad Francisco de Vitoria).

Consignas y lenguaje

LA PALABRA EN LAS CLASES DE EUTONÍA



Gerda en Talloires, 1985.



La esencia de la eutonía es el contacto, que se trasunta en las clases, en la presencia, la mirada, la actitud del eutonista. En especial en las clases grupales **el contacto se vehiculiza por la palabra, a través de las consignas.** Así, la utilización del lenguaje oral es de primordial relevancia: **una oralidad clara, precisa, neutra, tanto en los vocablos como en los tonos de voz, la velocidad, la cadencia y los silencios.**

En línea con la pedagogía de la eutonía —de la Escuela Activa, que insta al alumno a ser protagonista del aprendizaje y su proceso personal— **las consignas invitan a un derrotero a recorrer, no son una orden a obedecer.**

La **elección de las palabras** al armar una consigna es delicada ya que requiere comprender el espíritu de la eutonía: el respeto por el otro y su proceso, la invitación a vivir una experiencia y el estímulo sutil a emprender la propia búsqueda.

La claridad aparece respecto del principio de eutonía a investigar, en los caminos propuestos para la búsqueda y, si fuera necesario, en los detalles anatómicos.

La neutralidad se manifiesta en el hecho de no inducir a sentir o no sentir algo determinado, no sugerir ni apelar

a la imaginería, puesto que la eutonía no opera sobre la base de procesos de constitución de imágenes acerca del funcionamiento del propio cuerpo; sino que, el objetivo es el desarrollo de la capacidad de observarlo, sentirlo o percibirlo en todos sus aspectos.

Gerda ha expresado:

«Las consignas se hacen en un lenguaje claro, sin tono sugestivo, permitiendo que cada uno reconozca su propia realidad. Se habla de temperatura del cuerpo, no de calor o frío, así como se pide al alumno que sienta su cuerpo, sin sugerirle una cualidad (pesadez o liviandad).» Gerda Alexander, *La eutonía*, p. 43.

La clase o taller de eutonía finaliza con una puesta en común o ronda de comentarios entre los participantes donde el lenguaje es protagonista, y aquí, con gran dinamismo por el intercambio que se genera. Este es un espacio apto para la práctica de la «comunicación no violenta», que implica **hablar desde lo que cada uno siente, no juzgar ni interpretar ni a sí mismo, ni al otro, no emitir juicios de valor ni dar consejos y dar espacio al silencio.**

Refiriéndose a este momento de la clase y la palabra, Gerda ha manifestado:

«Lo que viven los protagonistas durante la acción y lo que llegan a expresar verbalmente al término de ese trabajo es siempre de una rara profundidad. Las palabras mismas parecen haber vuelto a encontrar su poder de expresión y de comunicación. Lo que los rostros y las actitudes traducían un momento antes, la palabra, no institucionalizada, logra decirlo ahora. Esta íntima correspondencia entre el lenguaje corporal y el verbal, manifestación de un encuentro sutil entre las expresiones de la conciencia y las del inconsciente, es demasiado raro como para que omitamos subrayar su importancia.» Gerda Alexander, *La eutonía*, p. 72.

La posibilidad de poner en palabras rearma, revincula, nos sana, ya que en el malestar o la enfermedad suele haber una desvinculación de la connotación simbólica. La palabra narra, nos revela, carga de sentido, desambigua, nos devuelve al ser simbólico.

En el recuadro, compartimos la reflexión bella y contundente de una alumna luego de una clase:

PALABRAS HABILITANTES

«Permiso. Primero: qué lindo escucharnos... qué nutritivo el intercambio con la diversidad de las vivencias. ¡Gracias por esas descripciones de los propios mapas!

La experiencia corporal o la tangente corporal es para mí una reminiscencia que tengo en el cuerpo por la práctica de la eutonía; y me pareció muy interesante lo que apareció en mi registro ahora: estar en otra observación, en otra capa de conexión donde me conecté mucho con la palabra ¡Qué determinante o influyente es el modo de decir!

Hay algo que emergió de modo muy contundente: esto observar y **conectar con la profundidad, la amplitud o la no amplitud que puede dar una palabra**. Precisamente la guía del eutonista, su doblaje en este viaje casi heroico de sumergirse en la corporalidad, me apareció, muy concretamente: justo había tenido una sesión de osteopatía y mi osteópata había hecho una observación con su palabra, y me di cuenta con esta práctica que fue su palabra muy condicionante. Me dijo que esa postura corporal que yo estaba teniendo “se estaba comiendo mi talón”. Cuando empezamos a explorar eso, me di cuenta que no tenía talones en el esquema corporal y que **reaparecieron mis talones precisamente por el énfasis en la descripción, por la generosidad en la metáfora, en la palabra. Hubo algo muy regenerador gracias no tanto quizás a mi exploración corporal sino a esa habilitación de la verbalización, de la sugerencia al recorrido.**

Qué importante primero tener la vivencia corporal para precisamente poder amplificar o ramificar la palabra, dar creatividad en la palabra, ofrecer detalles, adjetivos, invitaciones. Y desde ahí, poder sumergirnos en esa “no imitación”, en la apropiación... y aparecen mundos en base a eso.

El poder del cruce entre la palabra y el cuerpo y la guía ¡Qué relevante!

La conexión de quien guía hace que uno pueda incorporar todas las partes del cuerpo, que no quede una parte, que no haya acortamiento sino amplificación En ese sentido me pongo un asterisco para mí no en ese descubrimiento.

Y algo más: el discernimiento ante el dolor, ese detalle de observar el tono justo para transitar un dolor habilitante o descubrir cuando se trasciende y se emite hacia un dolor inhabilitante o que nos lleva a un lugar de poca gentileza interna. Es esencial ese discernimiento. Así que me llevo muchas **palabras muy habilitantes** hoy. Muchas gracias.»

Ailen Arai.



Encuentro internacional en Talloires, 1985. Curso de verano para educadores de eutonía,

Integrar la escritura

PROFUNDIZAR LA EXPERIENCIA EN EUTONÍA

ESCRIBE LETICIA ALDAX

«Es extraño. Le parece haber vivido otra noche igual a esa. Ha caminado por esa calle antes (...) Entonces ella podía hablar, así que las emociones debieran de ser aún más fuertes y nítidas. Sin embargo, ahora está vacía de lenguaje. Las palabras y oraciones la siguen separadas de ella, como el alma se separa del cuerpo, pero lo suficientemente cerca para verlas y oírlas. Gracias a esa distancia, cualquier emoción poco intensa se desprende de ella como una vieja tira de cinta adhesiva. (...) En sus ojos se forman sin descanso imágenes de las cosas, que se mueven, fluctúan y se borran a su paso. Pero en ningún momento se traducen en palabras.» Han Kang (2025) *La clase de griego*, p. 65.

El vacío de lenguaje es como el alma separada del cuerpo. Sin palabras y oraciones el ser se fragmenta. La palabra es puente entre cuerpo y alma.

En la práctica de eutonía, la oralidad se hace presente en las consignas, en la ronda de cierre... **Sumar la palabra escrita en diferentes momentos** creo que ahonda la vivencia a través del acceso a lo simbólico, que nos constituye como humanos con toda su contundencia porque «Poco es decir que vivimos en un mundo de símbolos: un mundo de símbolos vive en nosotros». Jean Chevallier

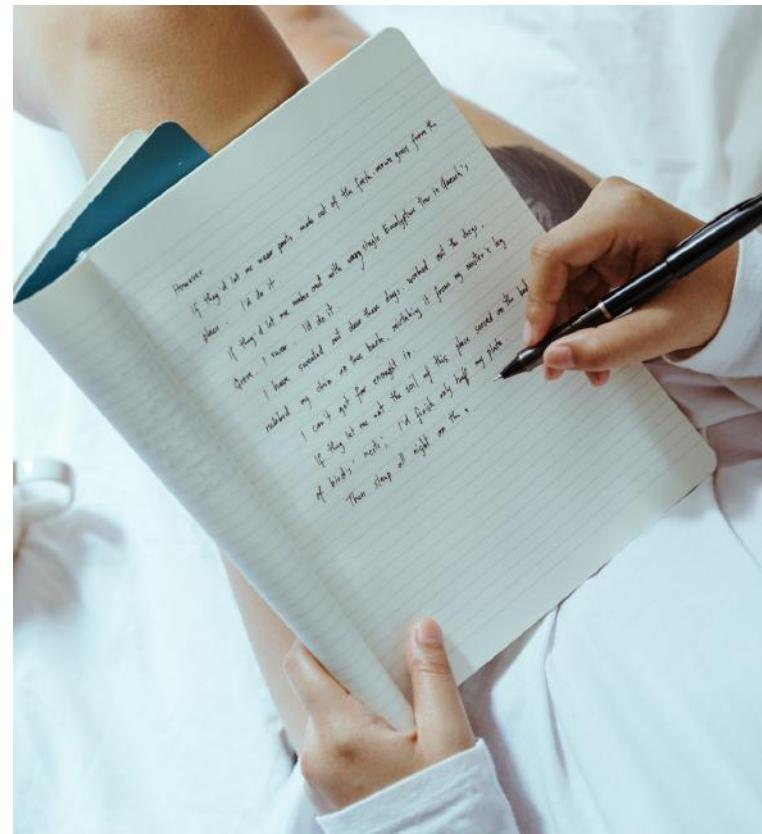
Palabra escrita en el Inventoryo

Un recurso interesante es registrar por escrito el estado en que nos encontramos al llegar a la clase, plasmar el momento inicial en cuanto a sensaciones, incomodidades, estado de ánimo, pensamientos... es decir un **inventoryo escrito**, para retomarlo al finalizar la práctica detectando cambios si los hubiere, cotejando el nuevo estado alcanzado. No es necesario el armado de frases extensas, bastaría alguna palabras o palabras sueltas que emergan.

Escritura como espacio transicional

Además de la instancia de la palabra compartida en el cierre de cada clase, es transformador llevar la experiencia a la palabra escrita, proponiendo a los alumnos escribir la vivencia describiendo sensaciones, emociones, imágenes dejando el fluir de las palabras sin juicio, permitiendo que la forma surja libremente.

Winnicott habla del juego como un espacio transicional, donde el sujeto puede explorar el mundo interno en un



lugar seguro. La escritura puede ser también ese espacio transicional entre al adentro y el afuera, entre lo vivido y lo narrado, y ser espacio acogedor para construir esa forma de simbolización.

Al escribirla vivencia no solo se re-vive sino que se reorganiza para ser integrado.

Al escribir se visibilizan detalles sutiles de la experiencia y emociones que de otro modo quedan en penumbra. El lenguaje no solo sirve para expresar sino que es el lugar mismo donde las emociones se despliegan. Las palabras revelan, denotan, configuran la experiencia emocional.

El caos interior o la experiencia desordenada pueden encontrar cauce y ser simbolizados.

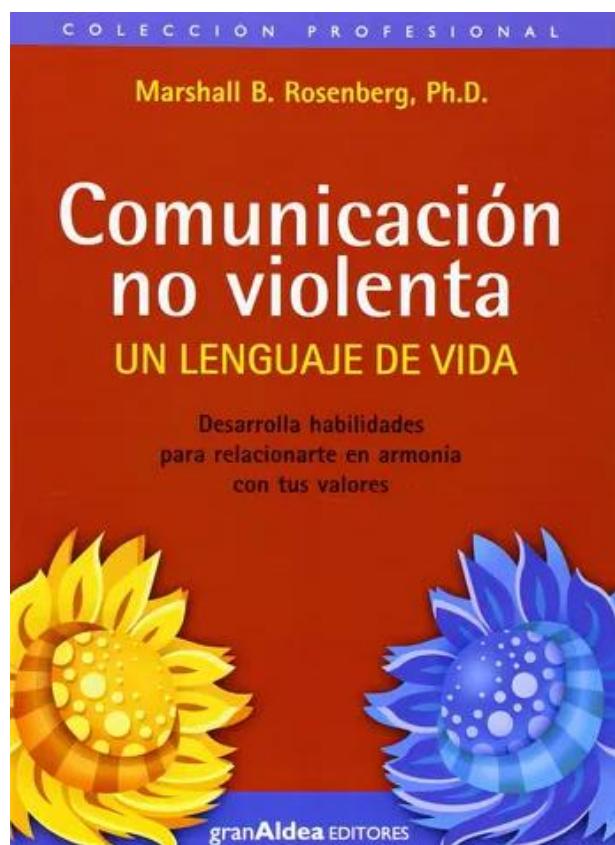
Que el lenguaje permite regular las emociones es un hecho hoy corroborado por las neurociencias: el poner en palabras activa sectores del cerebro relacionados con el neo cortex y modula la reacción límbica.

Dialogar con nuestro mundo emocional, abre un espacio para la escucha empática de uno mismo. Luego al releer puede suceder la resignificación o el encuentro de sentido.

Diálogo con el dibujo o figura modelada

Cuando trabajamos con la técnica de la plasmación gráfica o el modelado en arcilla de un cuerpo humano es fructífero **entablar un diálogo por escrito con ellos: ¿Quién sos? ¿Qué venis a decirme? ¿Para qué me lo decís? Y continuar una conversación con los interrogantes que aparezcan, desde un lugar de ingenuidad. Las respuestas suelen ser reveladoras.**

El diálogo es un puente a los otros, y este diálogo con las plasmaciones propias, crea **un puente hacia nosotros mismos.**



Marshall Rosenberg (2010) *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida*, Buenos Aires: Gran Aldea Editores.

La palabra profundiza la experiencia en eutonía y recíprocamente la eutonía abre a la creatividad desde un sitial auténtico. Habilitar la expresión lingüística o incluso plástica luego de la práctica gesta la posibilidad de crear en contacto con el alma. Es así como luego de una práctica de espacio interno, emegió el poema que comparto:

Rincón sagrado

Allí está tu rincón sagrado,
inalterable, puro.

Intocable para quienes no lo sepan ver.
Sutil y a la vez poderoso.

Protégelo del barro, del estiércol y lo pordiosero,
de la mugre hedionda que salpica.

Cuida que no se contamine de mal humor,
desgano o vana crítica.

Cava profundo para darle cuna.

Vela por él y aliméntalo.

Nútrelo en la maravilla,
en lo eterno.

Llénalo de vida.

Energízalo con saber, olor, sabor,
luz, valor y lugares nuevos.

Endúzalo con momentos.

Hazlo desbordar de amores
y sentires verdaderos.

Cólmalo con tu brillo,
y que ese brillo refulja desde adentro.

Hazlo crecer de dicha
y también desparramarse de dolor
pero solo del dolor verdadero.

Refúgiate en él.

Cobíjate en tu espacio interno.

Alfabetizar sentimientos y emociones

Hace varios años, una querida amiga me recomendó el libro de Marshall Rosenberg, *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida*, del cual extraje una lista de palabras que muchas veces me han servido de brújula en el brumoso paisaje emocional.

En las páginas siguientes, les comparto ese listado que tal vez también los acompañe en la tarea no tan sencilla de expresar sentimientos o describir con claridad el amplio abanico de estados emocionales .

Sentires cuando las necesidades y/o deseos están satisfechos:

abierto	efusivo	motivado
absorto	embelesado	optimista
acompañado	emocionado	orgulloso
activo	emprendedor	pleno
afectuoso	enamorado	pletórico
afortunado	encantado	preparado
agradecido	enérgico	próspero
alegre	energizado	protegido
alerta	enternecido	prudente
aliviado	entusiasmado	querido
amado	equilibrado	radiante
animado	esperanzado	realizado
apacible	estimulado	reconfortado
apasionado	estupendo	regocijado
asombrado	eufórico	relajado
atraído	exaltado	renovado
audaz	excitado	respetado
benévolo	expansivo	satisfecho
calmado	expectante	seguro
capaz	exuberante	sereno
cariñoso	exultante	sociable
cautivado	fascinado	sorprendido
cómodo	feliz	sosegado
compasivo	fortalecido	tierno
competente	fuerte	tranquilo
complacido	generoso	valeroso
completo	gozoso	valiente
comprensivo	humilde	vigoroso
comprometido	iluminado	vital
confiado	ilusionado	vivo
conmovido	independiente	
contento	inspirado	
cordial	integrado	
cuidado	interesado	
decidido	intrépido	
descansado	intrigado	
deslumbrado	joyal	
despejado	liberado	
despierto	libre	
despreocupado	lúcido	
dichoso	maravillado	
divertido	mimado	

Sentires cuando las necesidades y/o deseos no están satisfechos:

abandonado	derrotado	incómodo
abatido	desalentado	indeciso
abrumado	desamparado	indefenso
aburrido	desanimado	indiferente
acobardado	desazonado	indignado
afligido	desconcertado	inestable
agitado	desconfiado	infeliz
agobiado	desconsolado	inferior
agotado	descontento	inquieto
aislado	descorazonado	inseguro
alarmado	desdichado	intranquilo
aletargado	desencantado	inútil
alterado	desengañado	irascible
amargado	desesperado	irritado
angustiado	desgraciado	malhumorado
ansioso	desilusionado	melancólico
apagado	destrozado	molesto
apático	desvalido	mortificado
apenado	disgustado	nervioso
aprensivo	distanciado	paralizado
arrepentido	dolido	pasivo
asqueado	embroncado	perezoso
asustado	enfadado	perplejo
atemorizado	enfurecido	perturbado
aterrado	enojado	pesimista
aterrorizado	escandalizado	postrado
aturdido	escéptico	preocupado
avergonzado	estancado	reacio
cansado	exasperado	receloso
celoso	fastidiado	rencoroso
confuso	fatigado	resentido
conmocionado	frío	retraído
consternado	frustrado	sobresaltado
contrariado	furioso	sol
culpable	hastiado	susceptible
débil	herido	temeroso
debilitado	horrorizado	tenso
decaído	hostil	trastornado
decepcionado	impaciente	triste
defraudado	impotente	vencido
deprimido	incapaz	

Entrevista a Leticia Aldax

Expandir la eutonía

POR NICOLÁS POLENTE

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



Entrevista a la eutonista Leticia Aldax (L), realizada por Nicolás Polenta (N) junto a Vanina Polenta (V), en la columna sobre salud del programa Charco de Arena, de FM La tribu, emitida el 19 de mayo de 2025.

N — Hoy tenemos una invitada en la columna de hoy, Te saludamos Nico y todo el grupo de Charco de Arena. ¡Buen día!

L — ¡Buen día! Primero quiero agradecerte esta invitación y también a las chicas de Charco de Arena, porque como hablábamos en nuestros mensajes, **la difusión de la eutonía es una de las tareas, es «la» tarea**, casi un apostolado, diría yo.

N — Total, totalmente.

Como para arrancar e ir generando el clima eutónico, Leti, te cuento que la columna, lleva ya tres años. Inicialmente esto comenzó con la idea de fomentar la eutonía y promocionar un taller de eutonía que hice con Darío Uribe, en La Minga. Y en esto tuviste vos mucha participación, —creo indirecta y sin saberlo—, porque me inspiré justamente en la revista Eutonía con Alas. Ayer estaba recapitulando un poco nuestros encuentros o nuestros cruces: se dieron en simultáneo la invitación que me hiciste a la revista 2023 y la columna en la radio. Surgió la columna en paralelo; fue como un empujoncito la revista y esa invitación que vos me hiciste para poder formar este espacio.

L — ¡Qué lindo! ¡Qué linda noticia! Muchas gracias. Sí, en 2023, fue tu nota en la revista. Qué bueno... Esas cosas, esos actos, esas palabras que uno lanza y que

resuenan en otros... y así se multiplica. La verdad es que uno no tiene ni idea hasta dónde llegan. Entonces esto trae la importancia de cuidar lo que decimos... Y creo que, **si lo hacemos desde el corazón, resuena mucho más.**

N — *Para empezar: sé que tenés un recorrido en la eutonía desde hace tiempo y que venís de otro ámbito, que en principio no estaría tan asociado a la eutonía. Me gustaría que nos cuentes cómo fue ese inicio, cómo fue ese cambio o ese salto que hiciste.*

L — Llego a la eutonía en realidad porque una de mis ocupaciones era —y es todavía— la actividad física y el deporte. Desde chica hice ejercicio físico y sobre todo, corría (*running*); hacía fondo y medio fondo. Tengo un gimnasio desde 1991. Y al comienzo de los 2000, fue un momento de cambio: había nacido Román, mi hijo... y esos cambios en la vida generan cambios de afuera y adentro; buscaba una actividad como para complementar la actividad en las clases de gimnasia aeróbica, step, localizada, algo vinculado a la flexibilidad, elongación, *stretching*. En esa búsqueda, tomé contacto con la eutonía. Mi primera maestra fue **Ruth Nejter**, con quien tengo un cariño muy especial; es una maestra muy creativa, muy creadora. A partir de entonces empecé a asistir a sus talleres mensuales, y me empezó a gustar tanto que decidí formarme como eutonista.

Recuerdo en especial, un trabajo respecto de la primera vértebra y el occipital: ese encuentro entre la primera vértebra que se llama *Atlas* —precisamente como el *Atlas* de la mitología griega que lleva el mundo en su cabeza— y el hueso occipital. Y a partir de ese trabajo con esa primera vértebra —que parece cargar la cabeza como el titán mitológico cargaba el mundo—, y desde los conductos auditivos (Ruth nos proponía la prolongación de esos conductos y el dibujo libremente en el aire de círculos y espirales), dije «tengo que estudiar esto». Ahí fue que, averiguando encontré: justo en ese momento Alejandro Odessky había conseguido la oficialidad de la carrera de eutonista.

Se trató de una carrera terciaria reconocida por el Ministerio de Educación de la Ciudad de Buenos Aires (luego la escuela no pudo continuar con la oficialidad) pero llegué a esa camada, —somos dos camadas de eutonistas recibidos en aquella escuela de Odessky—. Por supuesto, fui integrando esto a las clases de gimnasia. Las alumnas me decían en tono de broma: «hacemos *eutogym*». Porque **al nutrirse uno, va incorporando a su desempeño... Y lo sigo haciendo en el gimnasio: hacer musculación, y hacerlo desde un lugar consciente, de cuidado, de conciencia corporal, percibiendo cómo se mueven los músculos y los huesos para llegar a hacer un ejercicio. Creo que eso da un plus: además de la salud y el cuidado del físico, también es «una meditación en movimiento» de alguna manera cuando se hace con conciencia.**

N — Sí, Leti, tal cual. Comparto lo que decís del «*eutogym*»: uno toma conceptos de la eutonía y los va volcando en el cotidiano, en todas las actividades que hacemos.

¿Cuál crees que es la característica especial o distintiva que tiene la eutonía en comparación con otras disciplinas?

L — Pienso que lo más lindo, lo que más me atrae y creo que en cierta medida es distintivo, primero, es **la simplicidad**: que a partir de lo simple como es el hecho, por ejemplo, de tomar conciencia de la piel (uno de los principios de eutonía es la conciencia de piel) se abre un mundo... Tomar conciencia de la piel, de lo que nos recubre, de lo que nos genera el tacto... o tomar conciencia de los huesos... ¿desde dónde hasta dónde va un hueso?... Ese detenerse en la observación minuciosa de la anatomía es algo simple. **Observar sin juicio, sin prejuicio, simplemente «lo que es» te lleva algo mucho más complejo como puede ser el autoconocimiento, o lo que nosotros buscamos, la regulación del tono, o el contacto con los otros. Es lo simple que dispara todo un mundo. Eso me parece maravilloso: la simpleza.**

Y creo que otra de las características —que también la tienen otras disciplinas— es **la pedagogía**. La pedagogía de la eutonía es hermosa. Porque junto con otras escuelas, **se enrola en una línea que se llamó la «Escuela Activa», donde el alumno no es una tabula rasa, donde se vuelcan contenidos, sino que se**



Conversando sobre eutonía en el programa *Charco de arena*, FM La tribu, 19 de mayo de 2025.

busca la acción del alumno, un alumno activo.

El eutonista es un guía que acompaña al alumno a descubrirse. No hay posiciones obligadas. No hay un recorrido fijo, sino que el eutonista guía y ahí está la actividad del alumno. **Esto de rescatar, empoderar a la persona, me parece una maravilla, que obviamente, no es un territorio exclusivo de la eutonía**, ya que hay muchas escuelas que junto con la eutonía en esa época, promovían la búsqueda del movimiento auténtico, del movimiento propio, del movimiento expresivo. Incluso Gerda Alexander, la creadora de la eutonía, iba a congresos donde se hablaba de todo esto: de una mirada diferente del aprender, del enseñar. Y creo que la eutonía plasma esa pedagogía.

N — «*No imitar*» decía Gerda... encontrar la *posibilidad propia*....*Eso nos da justamente la individuación de cada uno, las posibilidades de cada uno y la propia aceptación* también.

L — Claro, esa es una de sus búsquedas y por eso surge la eutonía. Primero surge por una patología que tenía ella: una patología cardíaca a raíz de una enfermedad por la que le habían dicho que no podía bailar más. Ella era bailarina, y anhelaba una carrera como bailarina que se truncaba.

Entonces, quiso buscar el movimiento económico, o sea poder moverse sin tanto esfuerzo. Y después, lo que vos comentás: la posibilidad de que el movimiento, la danza sea expresión de uno mismo, de lo que uno es, de lo que uno siente... Y no hace falta ser artista. **También la creatividad implica lo cotidiano:**

la creatividad de una persona que está cocinando, la creatividad al hablar. Cada uno tiene su lenguaje, sus palabras, su manera de moverse... Entonces que nuestro cuerpo sea expresión de lo que somos, de lo que sentimos.

Gerda contaba que cuando se reunían en estos congresos de movimiento y de danza, veía las bailarinas, y ya en el *lobby* del hotel, con el solo hecho de verlas caminar, reconocía a qué maestro «pertenecían». Entonces, decía que esta figura del maestro como «el que lo sabe todo» y el imitar a ese maestro genera lo que nosotros llamamos *distonías*, —que son esas zonas que no pueden fluctuar en el tono— por la imitación del movimiento de otro...

V — *¡Y la exigencia también!*

L — La exigencia.

Por otro lado, Gerda sostenía que cuando uno no tiene esas tensiones innecesarias y sabe lo que quiere hacer o el objetivo y disfruta de ese proceso, el movimiento surge naturalmente. Por eso ella habla de ir desarmando esas tensiones, esas zonas que no fluctúan ya sea en tono bajo, en tono alto o medio y posibilitar que el movimiento surja... de adentro hacia afuera.

N — *También rescato el planteo de la eutonía: este ida y vuelta de alumno-maestro, que se vincula a lo que decís, que no sea un movimiento, —por ejemplo, en el tema de las bailarinas— por imitación, y que no sea una «bajada de línea» del que tiene el conocimiento, hacia el que lo quiere incorporar, sino que se trata de un aprendizaje recíproco. Es lo que plantea la eutonía.*

L — Sí, así es. Y además en relación a la economía del movimiento, ella veía que cuando surge desde ahí, desde lo propio, es mucho más fluido, más armonioso, en contacto.

Es lo que observó Gerda: en los años 20 por Europa había un juglar, Enrico Rastelli (hay algunos videos en YouTube) que hacía malabares, con diferentes elementos, con pelotas pasándolas por su cuerpo. Era una maravilla lo que hacía este hombre. Entonces, a Gerda, le llamó la atención esa capacidad de manejar el cuerpo y sin tensión innecesaria. Y es lo que nosotros hoy vemos cuando vemos jugar a Messi y disfruta, lo que hace.

N — *¡Baila dentro de la cancha!*

L — Claro. O lo ves jugar al tenis a Federer...



Eutonía y musculación. Llevar la eutonía al gimnasio permite entrenar desde un lugar de conciencia corporal y registro de las sensaciones. Es «una meditación en movimiento».

En esas personas que se destacan y lo hacen desde ese lugar, el movimiento parece fácil y se transmite algo diferente, algo con alma. Y esa es la búsqueda del movimiento eutónico: encontrar la posibilidad de expresión desde ese lugar más auténtico.

Y otra cosa linda que me parece de la eutonía es que, además del trabajo de conciencia corporal a través de los huesos, la piel, el espacio interno, hay otro de los principios que es el **contacto consciente**, que es la posibilidad de todo esto que hacemos, hacerlo en contacto con los otros y en contacto con el entorno. Así, hay momentos en que también buscamos la conciencia de lo que, por ejemplo, llamamos el **espacio radiante**, que es el espacio que nos rodea, que es comprobable. Y eso que sucede, por ejemplo, cuando vos llegás a un lugar y encontrás un clima raro, el ambiente incómodo o cómodo. Cuando recién ustedes me abrieron las puertas de este estudio virtual, yo ya me sentí cómoda, ya me sentí como bien recibida. Esto que uno va sintiendo, aun sin que exista siquiera el contacto físico.

N — *Totalmente, aun a la distancia.*

L — Bueno, la eutonía también habla de esto, porque hablamos del **contacto con uno mismo, con el otro y con el entorno**.

V — *Se me viene como resumen de todo esto, la palabra «registro», una palabra que muchas veces utilizamos, pero que no le damos el valor que tiene.*

Y me quedé con esa expresión del occipital y la primera vértebra, el sostenimiento, el equilibrio, la armonía. También el poder identificar... Si lo llevamos a cuestiones de dolor o exigencias corporales, ¿dónde está ese dolor? O sea, que también tiene que ver con un respeto del cuerpo, hasta dónde podemos, el límite. Y también, identificar si es el ligamento, si es el músculo, si es el hueso, si es superficial, si es profundo, si es encadenado, si es puntual. No nos enseñan a tener ese tipo de registros... Y llevándolo al ejemplo tan claro de la bailarina, que la ves como en una danza tan armónica... y, sin embargo, la carga corporal que hay y la dolencia detrás de eso; muchas veces también cargando con un sufrimiento por lograr ese tipo de destreza, por ejemplo.

L — Sí. La palabra «registro» es una de las claves de la práctica. Hacemos un registro inicial, un registro a lo largo de la clase y al final... Así como decís, como podemos registrar los distintos lugares, podemos registrar los distintos tipos de dolor... ¿Cómo me duele? Es pulsante, es ardiente, es sutil... Hay distintas calidades de dolor y podemos registrar eso.

O tal vez el dolor se despierta ante determinada emoción, ante determinada situación. Además, **registrar el placer...** **A veces nos olvidamos de conectar con el cuerpo desde lo placentero, desde lo que nos hace bien, lo que nos gusta, lugares en los que descubrimos de mayor sensibilidad. Es decir, aprender a registrar el dolor, el placer e incluso en lo cotidiano.**

Igualmente, **este registro en una toma de decisión.** Por ejemplo, observar qué me pasa en el cuerpo cuando pienso o cuando estoy armando determinado proyecto. Legitimar eso. Hay algo que sucede en la panza o en el ritmo cardíaco... **Legitimar ese registro corporal. Escuchar el espacio interno.**

Cuando uno toma esas decisiones desde adentro, es genial. Claro que a veces no es fácil, porque por más que uno le revuelva el estómago, hay cosas que suceden. Pero bueno, en esos casos, puedo hallar recursos para alivianarme. **O tal vez empezar a encontrarle palabras a lo que percibo;** como hablábamos con Nico: **la importancia de la palabra, del decir.**

N — ¡Y cómo cambia el cuerpo a partir de una palabra, del reconocerse! Así como hoy mencionábamos, el clima que se genera inclusive sin un contacto físico, aun en la virtualidad, sentir la comodidad, sucede, después de poner en palabras ciertas situaciones, que el tono del cuerpo



Atlas y las Hespérides, John Singer Sargent (1856-1925). El nombre de la primera vértebra cervical —Atlas—, remite al titán de la mitología griega que lleva el mundo en su cabeza. También se la nombra como C1.

también cambia. No es estrictamente físico, sino que hay un entrecruzamiento de universos en el mismo cuerpo: algo que trasciende lo físico observable en los efectos a través de lo virtual o través de la palabra.

Y rescato lo que decís de poder conectarse desde el placer con el cuerpo, cuando en general, —por lo menos es lo que veo como kinesiólogo— es que muchas veces los registros son a partir del dolor o a partir de una disfunción.

L — Sí, encontrar el placer.

N — Y ya que hablábamos de la palabra, también valorar la palabra escrita. De alguna manera nosotros nos conectamos a través de la palabra escrita,

L — Eso me parece una maravilla, la maravilla del lenguaje.

N — Justo, antes de arrancar, les mostraba a mis compañeras, el libro «Del cuerpo al alma» que hiciste junto a Marcel Gaumond. Allí se entrecruza la eutonía de Gerda y la psicología analítica de Carl Gustav Jung. Ahí leí que eras abogada, me sorprendió; me parecen fabulosos los diferentes universos.

L — Sí, desde lo junguiano se habla de dos distintas etapas de la vida, hasta que uno se va encontrando con el **Sí Mismo:** la primera etapa es una etapa adaptativa donde aparecen más los mandatos de la familia, de la sociedad, que son necesarios porque nos van cobijando y nos van armando en este **proceso de individuación.**

Y después llega la mitad de la vida, donde uno empieza a ir descartando algunos mandatos y va encontrando ese sí mismo, ese yo auténtico, y va haciendo aquello para lo que cada uno verdaderamente vino a la experiencia humana, desplegando el alma, siendo quien cada uno es esencialmente.

Bueno, la abogacía pertenece a mi primera mitad.

N — Ahí, va.

L — Me recibí muy joven, a los 23 años.

La elección de la carrera de abogacía se vincula a que me gusta leer, me gusta estudiar ... Y era lo que en ese momento estaba en nuestro horizonte de posibilidades: «te gusta lo humanístico, te gustan las letras, la palabra, bueno, seguí Derecho». Y además esa sed de justicia que uno tiene más acendrado en la juventud, que después va como...

N — Se va topando con la realidad, ¿no?

L — Claro. El ejercicio de la profesión me resultó gris, no me gustó; era muy mecánico; me desilusioné mucho. Y mientras estudiaba Derecho, como el deporte siempre estuvo (había hecho la formación de instructora), empecé a dar clases de gimnasia en el living de la casa de mis padres. Con los años, junto a mi marido, fuimos construyendo el gimnasio actual. Y el Derecho como que no era el lugar... Registrando el cuerpo, cada vez que tenía hacer algo de abogacía, era incómodo... tenía sensación de desagrado.

N — Te iba pensando cada vez más.

L — Me iba pensando. Decidí dedicarme al gimnasio. Durante mucho tiempo renegué del título, ni quería decir que era abogada; me avergonzaba serlo.

N — ¡A la sombra!

L — Sí, a la sombra. Pero, después, cuando terminé la formación de eutonía, rescaté esa parte, más relacionada con la palabra. **Y tiene que ver el libro con esta unión del cuerpo y la palabra.** Y con la posibilidad de rescatar todo eso que es parte de mi vida y es parte de mi... Esto de poder escribir, de poner palabras, se vincula con lo que es el derecho, la abogacía de alguna manera. **Poder integrarlo, creo que el libro es esa integración.** Porque fue el anhelo de ir encontrando también los fundamentos; y eso se relaciona al derecho, a la abogacía: encontrar fundamentos

desde lo teórico que den sentido a la práctica.

Así empecé a buscar, e iba por distintos autores hasta que encontré a Jung, y dije «esto es eutonía». Y me maravilló, porque hay una frase, que la quería compartir con ustedes, en el libro de *Conversaciones con Gerda*, que fue la que me confirmó lo que estaba percibiendo. Gerda dice: **«seamos o no conscientes, nuestro cuerpo, aquí y ahora representa cada paso del desarrollo de la humanidad desde el comienzo de la evolución, así como nuestra historia personal desde la concepción a través del período prenatal, nuestra naturaleza inconsciente y consciente, incluyendo también todas las posibilidades de desarrollo de la humanidad.»** (Hemsy de Gainza, V., 1991, *Aproximación a la eutonía. Conversaciones con Gerda Alexander*, Buenos Aires: Paidos, pp. 131-132).

Esto es Jung en una frase.

Al afirmar Gerda que nuestro cuerpo no solo es nuestra historia personal, sino también la historia colectiva coincide con lo que Jung llama el *Inconsciente colectivo*, que se manifiesta en el arte, en los mitos, y que aparece en nosotros, que lo podemos actualizar en nosotros.

Ella además se refiere a las posibilidades del aquí y ahora, y a las posibilidades de desarrollo. **Esto se comprende en clave junguiana.** Bueno, a partir de ahí, ¡surge el libro!

En esa búsqueda de fundamentos encontré que, en las mismas conversaciones con Violeta, **Gerda afirma:** **«me siento más cerca del enfoque de Jung»** y menciona que había un autor analista junguiano canadiense, alumno de ella que había escrito sobre ese enlace de la eutonía con psicología de Jung; allí mencionaba el nombre de **Marcel Gaumond** (op. cit., p. 133). Así es que lo busco por Internet y descubro que ¡Marcel Gaumond existía, que estaba vivo!

N — ¡Que te podía comunicar!

L — ¡Sí! ¡Eso fue para mí una emoción tan grande! Le escribí un mail y a los pocos días me contestó. Le consulté por su libro y me dijo que estaba en francés y portugués. Entonces me comuniqué con eutonistas de Brasil, —donde Marcel incluso había ido a presentar el libro y dar unos talleres—. Finalmente, la colega brasileira Patricia Decot Pernambuco, me mandó el libro en portugués (*Presença no corpo: Eutonia e psicología analítica*), y Marcel me lo mandó en francés (*Du corps à l'âme. Eutonie et psychologie anallitique*), dedicado, lo cual fue para mí, una alegría enorme.

Como ese libro no estaba en español ni disponible aquí, le ofrecí traducirlo y publicarlo. Él se alegró, ya que había intentado en varias oportunidades hacerlo y nunca se había logrado.

N — Se tenía que encontrar con vos, Leti, evidentemente.

L — ¡Y yo con él! Porque le propuse sumar a su texto, la integración que yo estaba haciendo desde la práctica. Es así que quedó el libro ensamblado; **puede leerse tipo Rayuela: cada uno puede ir armando la lectura siguiendo su interés.**

N — Estamos hablando del libro *Del cuerpo al alma*.

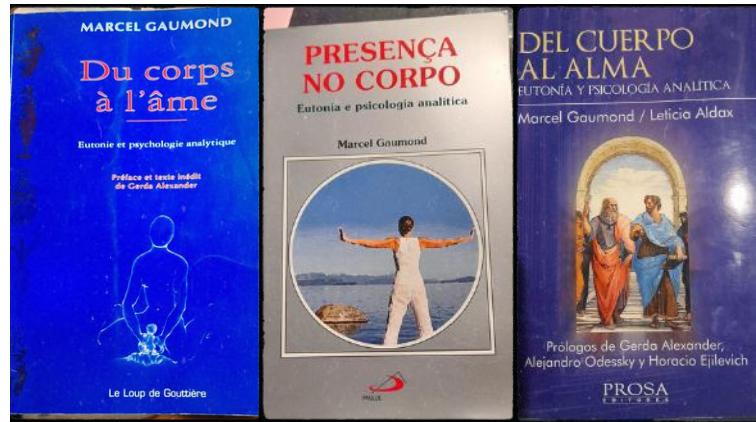
L — Sí. Se publicó en 2019, y hay una reedición del 2022.

N — Buenísimo. Seguir difundiendo la eutonía y su importancia.

También quería preguntarte sobre la revista, Eutonía con Alas, que es un poco «el motorcito» que me ayudó a concretar esto en la radio. ¿Cómo surgió la idea o la necesidad? Soy nuevo en este mundo eutónico —hace cuatro o cinco años que hice la formación—, y veo, en líneas generales, en toda la gente que conocí a través de la eutonía, esta necesidad de difundir, de darle voz a la disciplina. Pese a que ya tiene unos cuantos años, y así todo hoy día, cuando cuento que hago eutonía, encuentro dos reacciones: por un lado, desconocimiento total; y por el otro, sorpresa y alegría, por parte de quienes tuvieron un contacto con esta disciplina. No sé si tiene que ver un poco con esto, con el difundir, con tener un espacio donde se hable frecuentemente de eutonía, y que nuclee también a mucha gente que haga esto, ¿no?

L — Sí, es como vos decís. Pienso que el difundir y el hablar... estos espacios como el que estás generando vos gracias a *Charco de Arena*... todo eso me parece que es muy importante. Hay una necesidad muy grande de revitalizar la eutonía, porque si no, va a morir. O sea, si no hay gente que la practique, profesores que la enseñen... En fin, sería para largo, el tema de por qué no crece...

Con respecto a la revista, la verdad es que a mí me surgen esas cosas, así de repente. No lo pensé mucho, me salió en una semana. Nunca lo había pensado antes; cuando me apareció la idea, me fijé cómo se hace una revista digital, encontré información en YouTube, y la hice. Me agarran como esos «ataques» y digo «esto se tiene que hacer», y así



Del cuerpo al alma, en francés en portugués y la versión en español, ampliada.

en una semana preparé el primer número. Le dije a dos colegas, amigas, por favor hagan una nota, y así fue que **Silvina Ramírez** y **Marcela Grois** hicieron las notas de la revista inicial, y adelante.

También tengo el apoyo de **Jorge**, mi marido, mi compañero de vida; él me acompaña mucho; es profe de filosofía, recibido en la U.B.A. y aporta en cuanto a la escritura, el lenguaje, fundamentos filosóficos...

Así surgió la revista, y **ahora ya tengo un compromiso: sale en cada estación**: en el verano, en la primavera, ya salió la de otoño, ahora dentro de poco saldrá la de invierno. Y por supuesto estás invitado a escribir cuando quieras.

N — Leti, la verdad, un placer. Nos quedó cortita la charla; es como para hablar largo y tendido. Podemos hacer una segunda vuelta tranquilamente. Me gusta este intercambio de revista y columna radial. Y bueno, juntarnos, hablar de eutonía, difundirla, hacer que el legado que nos dejó Gerda siga creciendo, se siga expandiendo.

Muchísimas gracias, Leti.

L — Gracias a vos, Nico, y a las conductoras de *Charco de Arena*.



Salud holística



ESCUCHAR EL CORAZÓN

ESCRIBE FELOMENIA PINHO

En el rápido mundo actual —y particularmente en el mundo corporativo— donde los plazos y las metas no paran, a menudo, ignoramos las señales del cuerpo. Pero él habla... y a veces, grita.

Durante un período difícil de mi vida, sentí en mi piel, en mi pecho cansancio, taquicardia, ansiedad. El diagnóstico llegó con claridad: la deformación cardíaca con la que nací había empeorado. Necesitaba cirugía urgente.

¿Qué llevó a esta emergencia? Sobrecarga emocional. La suma de las tensiones laborales y de la vida personal. Como dijo mi cardiólogo: mi cuerpo implosionó.

La cirugía fue el primer paso. Luego una infección me llevó de vuelta al hospital: dieciséis días internada. Allí, entre silencios y miradas, entendí: **la pausa también es vida.**

Un psicólogo durante la internación, me dijo algo que hace eco en mí, hasta el día de hoy: **«Aquí, dentro del hospital también hay vida.»**

Fue en este tiempo suspendido que empecé a escucharme más profundamente. Darme cuenta de que **los síntomas físicos son mensajes del alma. Que el corazón me llamaba a la reconexión entre cuerpo, mente y espíritu.**

Cuando llegué a casa, bajo un cielo azul, respiré profundo. Estaba viva. Y lista para ir de nuevo.



Diez años después, presto más atención a las señales del cuerpo y del otro. He reanudado mi trabajo en rondas de conversaciones de adultos, reuniones de intercambio bimensuales y experiencias corporales. Espacios para reflexionar sobre las fuerzas, visibles e invisibles, que nos cruzan.

Escuchar a el corazón es un acto de cuidado personal y responsabilidad. Prevención de enfermedades que afectan no sólo la salud personal, sino también el rendimiento y las relaciones en el trabajo.

Y vale la pena recordar: **las empresas también tienen corazón. Y cuando ignoran sus propias señales, el exceso de presión, la pérdida de propósito, la fatiga colectiva, también pueden sufrir un sincopal. Una parada. Una crisis.**

«Escuchar al corazón» es más que una metáfora. Es una llamada a la vida personal y organizacional.

FELOMENIA PINHO

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



Fonoaudióloga (PUC SP- 1988) con especialización en Motricidad Orofacial (Método MZ, 2015/2016).

Eutonista (Instituto Brasileiro de Eutonia, 2013), Terapeuta Corporal en Reeducación del Movimiento (Instituto Ivaldo Bertazzo, 2000/2002).

Terapeuta de Reiki (1998, Maestro Plínio Cutait).

Educadora y Terapeuta Alfacorporal (Instituto Corpo Intenção 2018/2022, con la Dra. Denise de Castro).

Un mimo al alma...

Sentido inefable

THOMAS VICENTE

El frío en la vera
La palabra en el margen
El subconsciente se reprograma
Y la mente obstante.
La vida
El hito de seguir vivo.
Y en vilo tensar
Y afinar la cuerda
Como si fuera un hilo.
El descuido
El arte de salir ilesos
El silencio
La panacea.
El ruido de las ideas
El bucle indolente
El insomnio andariego.
El helor en los labios
El sentido inefable
Y el vocablo con afabilidad
En busca de sosiego.
Como fabular sin miedo
Cuando el ego delante
Se prende como favila de nuevo.



Thomas Vicente, músico y poeta contemporáneo.

@thvincent_
@prosainefable

Libros sobre eutonía



Palabra escrita

ESCRIBE LETICIA ALDAX
Eutonista

El valor de escribir, publicar y leernos en eutonía

«Aunque unitaria en sus fundamentos, reviste gran variedad de formas en su aplicación. A los eutonistas que han orientado su trabajo sobre tal o cual aspecto de la realidad humana, les corresponderá iluminar por medio de artículos y de libros las diferentes facetas de la eutonía. Contribuirán así, con elementos muy diversos, a la profundización de una búsqueda nunca terminada y que para mí ha sido constante.» Gerda Alexander, *La eutonía*, p. 65.



En el espacio-tiempo de soledad en que emerge la escritura me interpela la pregunta: **¿para qué escribir?**

Puedo jugar con infinitas hipótesis, y solo una se configura clara desde lo íntimo: **la escritura surge desde la necesidad de comunicarme y estar en comunión con otros.**

Existe el anhelo en los intersticios de cada letra, de que las palabras sean leídas e hilvanen nuevas reflexiones y experiencias, para estar en red, para estar en contacto desde lo más humano que es el lenguaje, la posibilidad de decir, de nombrar.

Siento las palabras como puentes desde el alma.

Hay una voz susurrando desde el interior que gracias a la magia de las palabras puede ser comunicada y expandirse, encontrarse con otras voces que laten en el interior de otros seres. Y en ese encuentro, enriquecer la experiencia, sumar miradas, renovar procesos de pensamientos.

La escritura es comunicación y aprendizaje. Es la expresión personal o colectiva y el registro de experiencias, sentimientos y reflexiones. A través de ella se facilita la transmisión de ideas y se atesora el conocimiento, la historia

y la cultura.

En la gestación del texto, hay momentos en que el escrito fluye a borbotones, se apresura la letra deseosa de ser expuesta.

También hay días de hojas en blanco que esperan ser colmadas de vocablos y no sucede...

Cuando la magia ocurre, apalabrar visibiliza, materializa la experiencia y se hace comunicable.

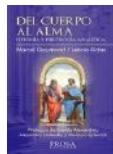
En nuestro ámbito —el de la eutonía— creo imperiosos potenciar la palabra escrita. Escribir y leernos. Así, integrar la práctica y la teoría, afianzar los saberes transitados, revitalizar las huellas y engendrar caminos nuevos. **Tal como expresó Gerda Alexander: iluminar con la palabra las diferentes facetas y profundizar la eutonía.**

Solo desde la conciencia de lo vivido y registrado se habilita el recorrido de laberintos creativos, para sembrar más eutonía y hacer crecer brotes nuevos.

A modo de homenaje a quienes pusieron *palabra escrita* a la eutonía, en las páginas de un libro, repaso algunos títulos publicados en español:



ALEXANDER, Gerda, (1979) *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*, Buenos Aires: Paidós.



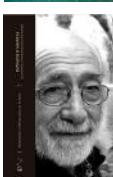
ALDAX, Leticia y GAUMOND, Marcel, (2019) *Del cuerpo al alma. Eutonía y Psicología analítica*, Buenos Aires: Prosa.



BALS, María Fernanda (2021) *Universos corporales. Búsquedas, encuentros y alquimias*, Mendoza: Jagüel.



DIGELMANN, Denisse, (1981) *La eutonía de Gerda Alexander, un nuevo enfoque de la actividad física*, Buenos Aires: Paidós.



FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE EUTONÍA (2015) *Raymond Murcia. Un camino hacia la eutonía a través de algunos textos*, Madrid: Gráficas Ezponda.



HEMSY de GAINZA, Violeta, (1991) *Conversaciones con Gerda Alexander. Vida y pensamiento de la creadora de la eutonía*, Buenos Aires: Paidós.



HEMSY de GAINZA, Violeta y KESSELMAN, Susana (2003) *Música y eutonía. El cuerpo en estado de arte*, Buenos Aires: Lumen.



KAPLAN, Frida (2006) *Embarazo y nacimiento eutónico. Método Frida Kaplan*, Buenos Aires: Ediciones B.



KAPLAN, Frida (2013) *Eutonía. Ejercicios prácticos para vivir mejor*, Centro de Estudios de Salud.



ODESSKY, Alejandro (2003) *Eutonía y estrés*, Buenos Aires: Lugar.



PERRONE, Hugo César (2011) *Eutonía, arte y pensamiento. Nuevos paradigmas*, Buenos Aires: Lumen.



VISHNIVETZ, Berta, (1996) *La educación del cuerpo hacia el ser*, Buenos Aires: Paidós.





¡Gracias por tu lectura!

Eutonia con Alas. Revista digital trimestral

Para estar en contacto...

eutoniajunguiana@gmail.com

 [@eutoniajunguiana](https://www.instagram.com/eutoniajunguiana)

 +54 9 11 3359 0952