

Eutonía

Con Alas



La danza de Henry Matisse

Movimiento eutónico

Moverse desde el alma

La magia de la palabra

Su poder ensalmador

El buen tono

Experiencias en eutonía

Técnicas hipopresivas

Beneficios y posibilidades



La foto de Gerda

Movimiento



Germen de los Estudios de movimiento en eutonía

La imagen cristaliza un estudio rítmico grupal en la escuela de Otto Blensdorf, donde Gerda Alexander inició la práctica en 1915, y posteriormente, su formación como profesora de Rítmica Dalcroze.

Puede observarse que los movimientos de las mujeres no son iguales, cada una se expresa libremente, más el tono en su conjunto es equilibrado y trasunta armonía. Se observa presencia y contacto.

Gerda conservó el elemento de estos «estudios», incluyendo el trabajo en grupo en las clases, y la elaboración de «Estudios de movimiento» en la formación de eutonistas.





Recinto Arqueológico del Liceo de Aristóteles en Atenas (Archivo personal, 2023)



Editorial

«MOVIMIENTO LAS COSAS TIENEN...»*

En Atenas, en el siglo III A.C., en los pórticos y jardines del Liceo, podían verse al maestro y sus alumnos caminando y filosofando, **integrando aprendizaje y movimiento**.

Eran los *Peripatéticos* (del griego *peripatetikos*: «caminar alrededor» o «el que camina»), alumnos y seguidores de la filosofía Aristóteles. Se los llamó así debido a que Aristóteles en su escuela filosófica, el Liceo, fundada en 335 a.C. en Atenas, solía impartir sus lecciones durante las caminatas que realizaban en los jardines cubiertos llamados *Peripatos*. La escuela peripatética existió alrededor de mil años (hasta 529 d.C.) constituyendo el centro más importante de la ciencia grecorromana. Ellos integraban el proceso de enseñanza y aprendizaje con el movimiento. La escuela se caracterizaba por ser una **pedagogía en movimiento**, promoviendo el diálogo, la observación y la experiencia para el conocimiento.

Actualmente a la luz de las neurociencias, esa práctica cobra sustento, ya que investigaciones dan cuenta de que **utilizar el movimiento como herramienta de aprendizaje promueve diversos aspectos del desarrollo integral de los estudiantes, incluyendo habilidades motoras, habilidades**

cognitivas, habilidades sociales y emocionales.
(https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2739-00632024000200174)

En *Neurociencia del cuerpo* (2022), Nazareth Castellanos apunta aseveraciones en el mismo sentido: «La actividad motora somática regula la postura y el movimiento, e inversamente informan al cerebro.» (...) «El cuerpo es una bisagra que nos permite migrar de un estado a otro. Así como el cerebro interpreta la postura para inferir sobre nuestro estado, un cambio de postura puede contribuir a volcar una situación.» (...) «A nivel neuronal, se ha observado que el ejercicio físico favorece los recursos cerebrales de la cognición, potenciando la plasticidad, la función vascular cerebral y disminuyendo la inflamación. Dicho técnicamente: hacer ejercicio es un acto de neurogénesis.»

Siendo el movimiento uno de los principios de la eutonía —más exactamente el movimiento consciente—, lo dicho abona y da fundamentos actualizados a **la práctica de eutonía como actividad que puede aportar beneficios**

* Fragmento de la canción «Las cosas tienen movimiento», escrita por Fito Páez.

MOVIMIENTO...

físicos, cognitivos y emocionales, para la salud integral, el bienestar y la calidad de vida en cualquier etapa vital.

Es precisamente el tema eje de este número de *Eutonía con Alas*: el **Movimiento eutónico propiamente dicho**, abordando también el **movimiento anticipado** y los **estudios de movimiento**.

La nota siguiente propone una mirada desde la psicología analítica de Carl Gustav Jung, **equiparando la búsqueda del movimiento propio en eutonía al camino en el Proceso de Individuación**, concepto central en la psicología junguiana que implica confrontar las sombras, integrar los opuestos (como *anima* y *animus* —principios de lo femenino y lo masculino—), diferenciarse de lo colectivo, en pos de la autorrealización.

Compartimos la segunda parte de la nota del **profesor Jorge Mercado acerca del poder de las palabras**, explayándose en torno de su capacidad de crear ámbitos, lenguaje, en la política y en la exaltación de las emociones.

Ricardo Gómez Vecchio, psicólogo y periodista científico nos cuenta su **experiencia en el encuentro con la eutonía** a través de Raymond Murcia y **reseña el libro *Del cuerpo al alma***.



Aristóteles y sus alumnos en el *Arab Codex*.

En esta edición tenemos una invitada especial: **Violeta Goncalves**, Profesora Nacional de Educación Física, creadora y formadora en el método de **Técnicas Hipopresivas**, quien nos cuenta de qué se trata y los beneficios y posibilidades de estas técnicas, y nos invita a las primeras Jornadas del método, los días 15 y 16 de noviembre, donde la eutonía dirá presente.

El **mimo al alma** es un poema de Jorge Luis Borges referido a **Heráclito**, el filósofo del cambio, que resuena con el tema nodal del número.

En el cierre, una reflexión más **sobre lo esencial del movimiento y el cambio en la vida**.

Leticia Aldax
Editora



La Escuela de Aristóteles (1883-1888), por Gustav Adolph Spangenberg.

TERPSICORE, MUSA DE LA DANZA



Musas en mosaico de Antakya (Fuente National Gografic)

Una deidad de la mitología griega nos acompaña en cada número vinculada al tema eje de cada uno. Esta vez, Terpsícore, musa de la danza, como símbolo del movimiento expresivo consciente.

En la mitología griega, Terpsícore era una de las nueve Musas, o diosas de la inspiración creativa, que solían aparecer junto a Apolo, dios del sol, la luz y las bellas artes.

Su nombre significa «la que deleita en la danza» o «disfrute de la danza», derivado de las palabras griegas para «deleite» y «danza».

Era la musa de la danza y la poesía lírica.

Se la representaba frecuentemente como una joven esbelta, alegre y jovial, con una corona guirnaldas de flores y una lira entre sus manos, que toca para acompañar los movimientos.

Según Píndaro —célebre poeta lírico de la Grecia clásica— luego de la victoria sobre los Titanes, los olímpicos pidieron a Zeus que creara seres que supieran perpetuar en cantos, la memoria de las grandes hazañas llevadas a cabo por los dioses. Accediendo a ese ruego, Zeus engendra con Mnemosine (la memoria), yaciendo durante nueve noches consecutivas, a las nueve musas que cantan pasado, presente y futuro, y con sus dulces cantos acompañadas por las melodías de Apolo en su cítara alegran en corazón de los inmortales reunidos en el Olimpo.

En época posterior, se atribuyó a cada una de ellas funciones especiales como rectoras de una rama particular del conocimiento y de las artes. (Conf. Shreman. *Mitología Clásica Ilustrada*, pp. 126-127).

Terpsícore como la musa de la danza, simboliza la expresión estética y emocional a través del movimiento corporal integrado. Es portadora de ritmo, armonía y belleza; representa la danza y el movimiento expresivo consciente.

Terpsícore con su simbolismo reverbera en el movimiento eutónico, eje temático de este nuevo número de *Eutonía con Alas*.

LETICIA ALDAX



Terpsícore (1960), de Hans Hofmann (1880-1966), expresionismo abstracto, técnica de «push and pull».

Contenidos

9

MOVIMIENTO EUTÓNICO

Moverse desde el alma.

Por Leticia Aldax

13

MIRADA JUNGUIANA

Movimiento eutónico propiamente dicho y
Proceso de Individuación.

Por Leticia Aldax

15

LA MAGIA DE LA PALABRA

El poder ensalmador de la palabra.

Por Jorge Mercado

19

EL TONO JUSTO

Reencuentro con la eutonía.

Por Ricardo Gómez Vecchio



Terpsícore (1816), escultura de Antonio Canova. Museo de Arte de Cleveland.



Contenidos

21

TÉCNICAS HIPOPRESIVAS

Abordaje corporal, sus beneficios y posibilidades.

Por Violeta Goncalves

27

UN MIMO AL ALMA

Heráclito, el filósofo del cambio.

De Jorge Luis Borges

29

«E PUR SI MUOVE»

Y sin embargo, se mueve.

Por Leticia Aldax



Terpsícore, estatua romana de encontrada en la Villa Adriana. Museo del Prado, Madrid.



Nueva Formación Docente en Eutonía

Formamos profesionales capaces de acompañar y guiar en procesos de conciencia corporal, integración psicofísica y crecimiento personal, a través de la eutonía adaptada al contexto actual.

Dos años / Modalidad Híbrida

INICIO SÁBADO 9 DE MAYO 2026

Contenidos de la cursada

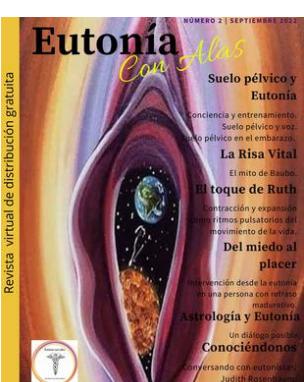
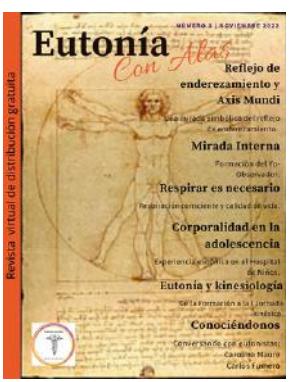
- Principios de la eutonía, desde la experiencia vivencial y abordando los fundamentos y conceptos que la sustentan.
- Pedagogía activa propia de la eutonía con prácticas pedagógicas.
- Fundamentos de filosofía, consultoría psicológica (*Counseling*) y psicología junguiana que enriquecen y dan sentido a la práctica de eutonía y construyen el futuro desempeño profesional.
- Anatomía con abordaje integral.
- Actualización de los fundamentos de la eutonía a la luz de las neurociencias.

Enfatizamos en el proceso personal del alumno y la importancia del trabajo sobre sí mismo, que es la esencia de la eutonía, y el punto de partida para el despliegue personal y laboral.

CERTIFICADO DE EUTONISTA con aval del IIDCA

Info: eutoniaconalas@gmail.com

Leticia Aldax +54 9 11 3359 0952



PARA LEER O DESCARGAR GRATIS TODOS LOS EJEMPLARES DE LA

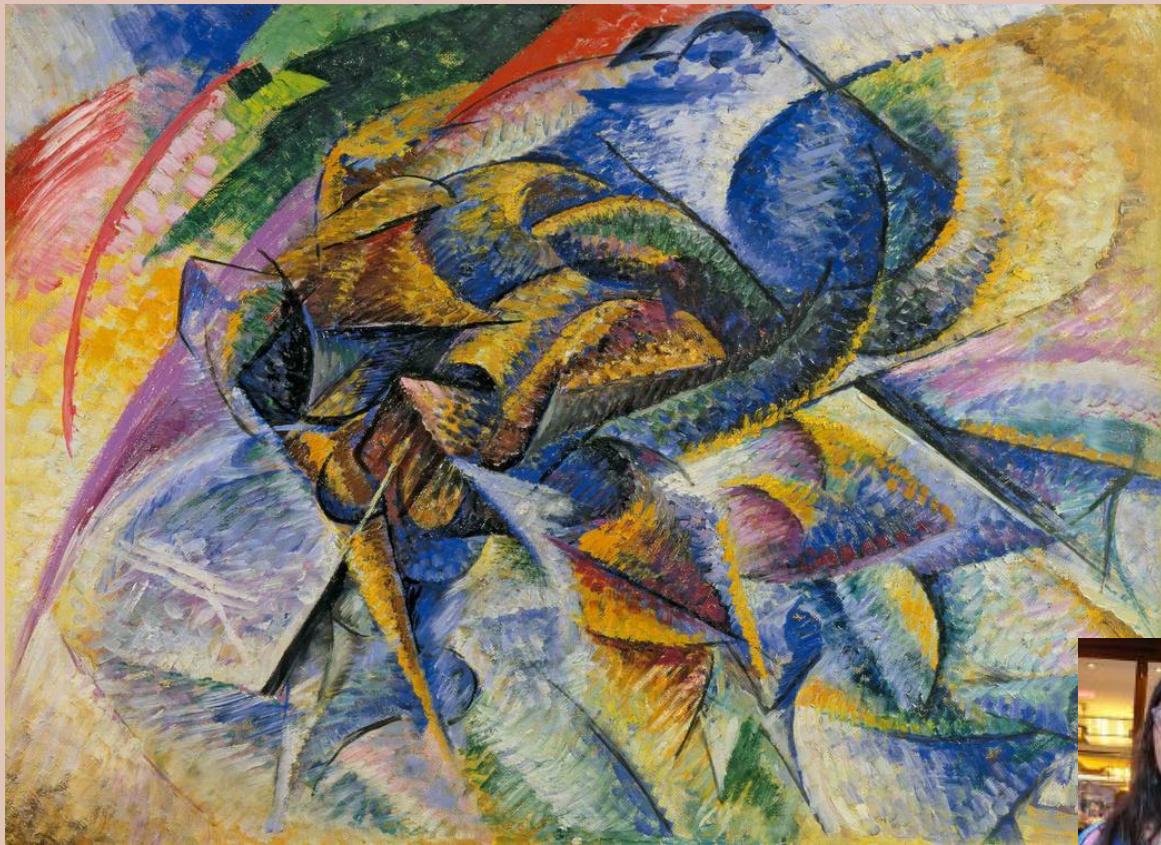
REVISTA: <https://www.eutonia.com.ar/#revistas>

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

Curso de Formación Docente en Eutonía

 eutonia.com.ar

Movimiento eutónico



Dinamismo de un ciclista, 1913, de Umberto Boccioni (1882-1916).



MOVERSE DESDE EL ALMA

ESCRIBE LETICIA ALDAX

«Danza, danza, hasta que desaparezca el danzante». Anam Thubten

Esta frase del maestro tibetano Anam Thubten —fundador de la Fundación Dharmata en San Francisco, E.E.U.U.— invita a sumergirse en el movimiento, hasta que la separación entre el que danza y la danza se desvanezca, convirtiéndose en una actividad liberadora y una expresión del alma. Esto resuena con la práctica de eutonía y en especial, del principio de Movimiento eutónico.

El *Movimiento eutónico* es la experiencia del movimiento, teniendo la vivencia e integración de los principios de la eutonía: conciencia de piel, conciencia de huesos, conciencia del espacio interno y contacto consciente.

El *Movimiento eutónico* puede incluir desplazamientos, cambios de niveles y frentes, exploración del espacio circundante, diferentes de ritmos, velocidades y tonos.

Devela la unidad del ser humano, del cuerpo/ alma, no como una dualidad ni siquiera como una entidad tridimensional, sino una unidad de desarrollo mayor que la suma de sus partes.

Sus cualidades o características son:

- Fluidez.
- Liviandad.
- Economía de esfuerzo.
- Presencia.
- Contacto con uno mismo, con el otro y con el espacio circundante.

- Originalidad y autenticidad.
- Espontaneidad.
- Creatividad.
- Organicidad e integración.
- Precisión.

Dentro de este principio, puede incluirse el denominado *estiramiento vital*: estiramiento espontáneo, que involucra al cuerpo en su totalidad y que abarca movimientos de extensión, torsión y rotación, y empujes o repousser, a veces, acompañados de bostezos o sonidos que nacen con total naturalidad.

Para desarrollar el *Movimiento eutónico* propiamente dicho como objetivo específico de una clase de eutonía, el inventario inicial puede abordar la piel, y luego, en la parte principal de la clase se puede plantear un recorrido desde los principios de espacio interno y conciencia ósea; y

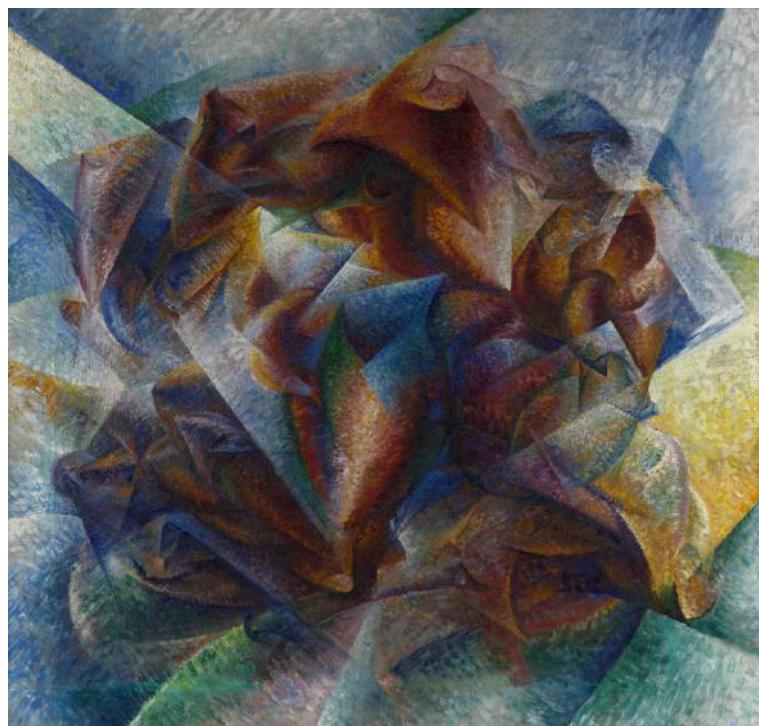
posteriormente, proponer la experimentación del transporte, a partir del repousser, desde alguna región del cuerpo. Otra opción es la invitación a iniciar rodadas, rolidos o giros desde cualquier espacio. Paulatinamente, las consignas se van haciendo más abiertas, instando a la búsqueda, a la experimentación, a la libertad de movimiento. Durante la experiencia el eutonista guía la atención, la observación minuciosa, la presencia colaborando para que la misma sea sostenida o recuperada.

En el proceso sucede el momento referido en la frase del inicio: la no-dualidad, semoviente y movimiento salen de la fragmentación para ser uno en la actividad que fluye y expresa lo auténtico, devela, descubre, manifiesta una emoción o un estado, expresa un sentimiento. Comparto la sospecha que ya ha formulado Raymond Murcia: «¿Y si la eutonía fuese portadora de una filosofía implícita del no dualismo?» (Murcia, R., *Un camino hacia la eutonía a través de algunos textos*, p. 120).

Creo que sí. Al permanecer en la experiencia con una indagación atenta y con curiosidad propias de la eutonía, se utilizan las funciones cerebrales que dan lugar a la experiencia consciente, deviene una **conciencia testigo** o la conformación del **Yo observador** neutro, sin críticas ni juicios. Y como en un *continuum* ocurre lo que puede parecer una situación paradójica de la actividad consciente: se diluye la separación sujeto-objeto, desaparece la distinción entre el observador y lo observado; **se unifica el buscador y lo buscado confluendo en la acción que denota la presencia, la profundidad del alma.** Podría decirse que sucede un cambio cualitativo de la conciencia, una transformación liberadora, y surge la espontaneidad.

Aquí podríamos detenernos en la definición de algunos términos para anclar en lo concreto los conceptos que dan claridad a lo que vivimos en las prácticas de eutonía:

¿Qué es estar presente o la presencia a que nos referimos? La *presencia* según el diccionario es la existencia de algo en un momento determinado; o la asistencia, el hecho de encontrarse una persona en el mismo lugar que otras. En eutonía se refiere además a **cierta calidad de la existencia: es «estar ahí», en contacto.** Una existencia consistente, que se revela en el movimiento o la postura que aparecen fluidos, sin forzamientos o rigideces que perturben o frenen el devenir. Esa calidad de presencia comunica, transmite una emocionalidad, commueve,



Síntesis del dinamismo de un futbolista, 1913, pintura de Umberto Boccioni (1882-1916).

conecta con los demás y el entorno (está ahí, con otros). También da la percepción de globalidad con movimientos encadenados con fluidez.

Otra arista a indagar es **qué es la espontaneidad y la autenticidad del movimiento.**

Para hacerlo, podemos empezar recordando uno de los orígenes de la eutonía: la búsqueda de Gerda Alexander fue hallar el movimiento propio, evitando las imitaciones de patrones de movimientos estereotipados, frecuentes en la enseñanza de muchas escuelas de danzas o gimnasia, que podrían ser causa de tensiones musculares o lesiones.

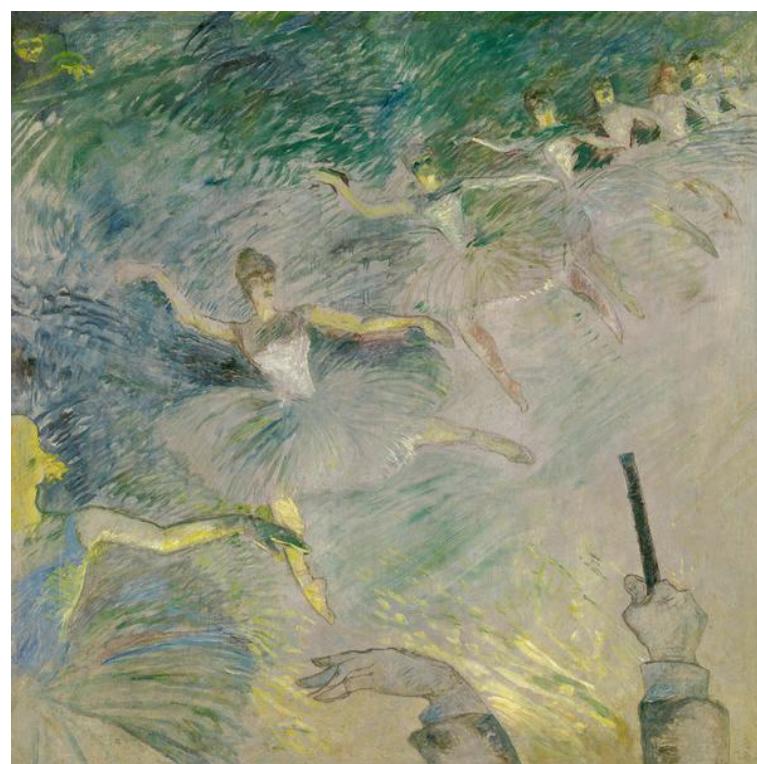
Gerda describe esa idea que es esencia de la eutonía: «He tratado de encontrar un camino que permita a cada alumno descubrir sus propias posibilidades de movimiento y de expresión y, al mismo tiempo, que le permita desarrollar sus capacidades artísticas y sociales mediante una regulación y una adaptación consciente del tono.» Este camino propone, antes de todo ejercicio de expresión, simples movimientos destinados a explorar todas las posibilidades articulares y musculares del cuerpo, practicados con una conciencia corporal global.» Cada alumno experimenta la multitud de sus posibilidades sin demostración alguna por parte del profesor, sin indicación de ritmo o de forma y sin acompañamiento

musical que estimule. Algunos, alumnos ya descubren en tales ejercicios formas de expresión insospechadas, mientras que otros necesitan meses de trabajo y de búsquedas antes de poder liberarse de los ejemplos tradicionales y de encontrar el deseo y la fuerza para realizar su modo propio de movimiento.» (Gerda, A., *La eutonía. Un camino a la experiencia total del cuerpo*, p. 47).

Este despliegue del movimiento propio es la autenticidad; y naturalmente en él estarán presentes rastros de la cultura, la historia colectiva... Que sea propio no significa aislado, o desmembrado de lo colectivo.

La exploración que solemos hacer en las clases de eutonía de *salir de los patrones de movimiento estereotipados* tal vez merezca cierta aclaración: Gerda recordaba que, en los congresos de movimiento, solía reconocer a qué escuela o maestro pertenecían las bailarinas por el solo hecho de verlas caminar. Este hecho la conmovió a su investigación —aunque quizás también podríamos cuestionarnos si no hay un estereotipo eutónico, al caminar con transporte repousser...—.

Sabemos que **los automatismos están presentes y son útiles y necesarios** en la mayoría de nuestras acciones



Ballet Dancers, 1885-86, de Henri de Toulouse-Lautrec (1864-1901). Representa a bailarinas en una actuación con aire grotesco. La formación lineal, la pose repetida y las manos del director guiando el movimiento de las bailarinas transmiten algo mecánico, paradigma opuesto al propuesto por Gerda Alexander.

diarias —al asearnos, manejar un vehículo, al tocar un instrumento musical, en el deporte, el baile, las manualidades...—. Es parte del aprendizaje de cualquier destreza o pericia. Henri Bergson, filósofo que pensó la relación cuerpo y espíritu, ha dicho en su libro *La evolución creadora*: «¿Qué sucede cuando una de nuestras acciones deja de ser espontánea y se vuelve automática? Que la conciencia se retira de ahí». La automatización de una acción representa una especie de ahorro de energía mental.

La distinción a que apuntamos es que muchas veces somos verdaderos autómatas, vamos por la vida en «piloto automático».

Esta es la clave: posar la conciencia en el cómo estamos haciendo, la atención a las sensaciones, emociones... Ser el *Yo observador* eutónico hasta que se dé la emergencia de esa espontaneidad o autenticidad que surge del no-dualismo a que nos referíamos.

Entonces **la espontaneidad no es la improvisación ligera sino el fruto de un proceso sutil y el compromiso puesto en él.**

Vinculado al movimiento en eutonía encontramos las propuestas de los *estudios de movimiento*

Estudios de movimiento

Se trata de una secuencia de movimientos creada por los alumnos, individual, en parejas, tríos o grupalmente.

«En la enseñanza de la eutonía, la ampliación de la toma de conciencia adquirida durante el trabajo en el piso se integra en los movimientos. Estiramientos en sus diferentes formas, juegos funcionales a partir de los espacios determinados por las diferentes partes del cuerpo, todos estos movimientos deben ser ejecutados con la sensación de las variaciones del contacto con el piso, la conciencia del espacio interior, una respiración libre y la conciencia de los huesos.

(...) En esta búsqueda, el alumno se da cuenta de las fijaciones y de los límites de sus movimientos, de sus propios estereotipos.» (Gerda, A., *La eutonía. Un camino a la experiencia total del cuerpo*, p. 47).

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.

Gerda explica la propuesta:

«En un estudio se supone que el alumno realiza su propia investigación sobre un tema propuesto. (...) No tienen nada en común con los movimientos del ballet o de la danza. (...) Cuando se realizan movimientos nuevos, que no están “programados” en el cuerpo, pueden descubrirse dificultades que no aparecerían si sólo se repitieran movimientos conocidos, que se han practicado muchas veces anteriormente (...) Se les pide a los estudiantes que inventen su propia forma o estructura y que experimenten la manera de realizarla, ubicando sus propias dificultades técnicas. A partir de allí juegan, tratando de desarrollar nuevas posibilidades. Y este juego, que al comienzo es una improvisación, desemboca en una forma establecida que puede repetirse, exactamente igual, varias veces.» (Hemsy de Gainza, Violeta, *Conversaciones con Gerda Alexander*, p. 123).

La invitación a crear un estudio de movimiento parte de la elección de algún principio o un tema ya explorado o un tema nuevo, a partir del cual el alumno pueda hacer una síntesis personal de lo vivenciado, investigado, o descubierto con el trabajo eutónico.

En las clases, luego del desarrollo, puede proponerse como actividad integradora, comenzar a moverse desde un hueso, o moverse con la atención en la piel, o experimentando el transporte a partir del *repousser* desde algún espacio, conforme al tema específico de la clase. Una vez que los alumnos hayan tenido un tiempo para su investigación personal, se les pide que elijan tres o cuatro de los movimientos hallados, y que los organicen a modo de secuencia, con transiciones fluidas, con la posibilidad de repetirlos varias veces, con el mismo grado de presencia con la que los fueron explorando. De ese modo queda armado un estudio de movimiento, que luego puede ser expuesto a todo grupo.

En la cuestión de los estudios de movimiento puede considerarse lo expuesto acerca del surgimiento del movimiento eutónico y de la relación entre la conciencia y el movimiento. Así, hay una exploración consciente, hasta que emerge una secuencia, que puede ser reproducida en contacto y presencia varias veces –no automáticamente–. Sería como la realización de una obra por músicos o actores, que repiten una y otra vez, estando presentes en cuerpo y alma.

Movimiento anticipado

Otra experiencia vinculada al movimiento que se desarrolla en las clases de eutonía es el *Movimiento anticipado*; es la planificación del movimiento o estar en la intención de una acción antes que la misma sea exteriorizada.

Gerda descubrió esta posibilidad a raíz de una crisis de dolor cervical y de espalda en la que el médico le sugirió el uso de un cuello ortopédico. Ella cuenta que afortunadamente le colocaron un cuello bastante blando con el cual podía realizar *microestiramientos* o alargamientos sutiles de la columna vertebral.

«Pensé que, tal vez podría sentirme mejor si estiraba un poco mi columna, pero tenía que ser un estiramiento muy leve. El profesor Wyke había prohibido todo manipuleo de la columna. Apoyada sobre el escritorio yo trataba de efectuar un microestiramiento. Pero, aunque era un deslizamiento hacia arriba con la parte posterior de mi cabeza, que no superaba un cuarto de milímetro (después también lo probé desde el sacro y desde el talón), yo notaba que el efecto sobre la circulación era notable. Sabía que estaba usando principalmente el sistema fusimotor o sea el efecto que precede siempre a la inervación motora.» (Hemsy de Gainza, Violeta, *Conversaciones con Gerda Alexander*, pp. 109-110.).

Efectivamente como describió Gerda, (hoy avalado por las neurociencias) **con la sola intención o planificación de la acción, hay una activación nerviosa que genera cambios en la circulación sanguínea, frecuencia cardíaca, presión arterial, redireccionamiento del flujo sanguíneo...**

El *Movimiento anticipado* puede practicarse con diferentes partes del cuerpo o planificar por ejemplo cómo pararse desde el piso, o cambiar de posición antes de llevarlo a cabo.

LETICIA ALDAX
Eutonista
Instructora Nacional de Técnicas de Gimnasia

Mirada junguiana

MOVIMIENTO EUTÓNICO PROPIAMENTE DICHO Y PROCESO DE INDIVIDUACIÓN

ESCRIBE LETICIA ALDAX

«Existe una posibilidad y un destino (...) Es la vía de la individuación».[1] Tal es, hallar nuestra singularidad más íntima, última e incomparable, nuestra peculiaridad individual; la individuación no se desentiende de lo colectivo, toda vez que un cumplimiento mejor y más completo de la individualidad supone un rendimiento social más efectivo, con el especial cuidado de «no enajenarse en lo colectivo».[2] «Y como la individuación es una exigencia psicológicamente tan insoslayable, la observación de ese predominio de lo colectivo permite apreciar qué extremada atención debe prestarse a esa tierna planta de la "individualidad" para que lo colectivo no llegue a sofocarla por completo»[3].

Este proceso natural, que constituye un verdadero imperativo existencial, posee dos características fundamentales asimilables a la búsqueda del movimiento propio, auténtico, que se da en la práctica de eutonía:

1) Por un lado, importa **salir de la imitación**:

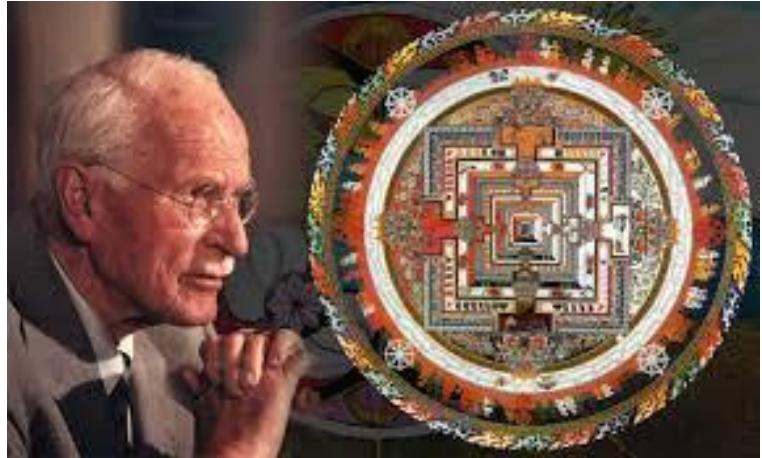
«El ser humano tiene una capacidad que es útil en el más alto grado para los fines de lo colectivo y en el más alto grado perniciosa para la individuación: la de imitar. (...) Por lo general, el falso intento de diferenciación individual por imitación queda en mera pose y el que lo ha hecho permanece en el mismo nivel en que estaba, solo que con unos grados más de esterilidad. Para descubrir lo que hay en nosotros de auténticamente individual hace falta desde luego una reflexión a fondo, y de pronto nos percatamos de cuán extraordinariamente difícil es el descubrimiento de la individualidad».[4]

[1] JUNG, C. G., *Las relaciones entre el yo y el inconsciente*, Barcelona, Paidós, 1993, p. 69.

[2] Cfr. JUNG, C.G., *ibidem*, pp. 69-70.

[3] JUNG, C.G., *ibidem*, p. 46.

[4] JUNG, C.G., *op.cit.*, pp. 46-47 (las cursivas me pertenecen).



Carl Gustav Jung definió el *proceso de individuación* como el camino a ser quien cada uno es esencialmente o el despliegue de aquello para lo cual hemos venido en el tránsito de la experiencia humana.

Esta inquietud con relación a las imitaciones, como ya comentamos conmovió también a Gerda Alexander, al observar los movimientos estereotipados de los bailarines, y está en los orígenes de la eutonía.

La clave tanto en eutonía como en psicología analítica es la búsqueda de la esencia individual que lleva a la autorrealización, y la praxis en ambas confluye en ese sentido.

Este espíritu es el que llevó a Marie-Louise von Franz, discípula de Jung, a sostener que **«es inútil echar miradas furtivas la forma en que otro cualquiera se desarrolla porque cada uno de nosotros tiene una tarea única de autorrealización**. Aunque muchos problemas humanos son análogos, jamás son idénticos. Todos los pinos son muy parecidos (de no ser así no los reconoceríamos como pinos); sin embargo, ninguno es exactamente igual a otro. A causa de estos factores de similitudes y diferencias es difícil resumir las infinitas variaciones del proceso de individuación. **El hecho es que cada persona tiene que hacer algo diferente, algo que es únicamente suyo»**.[5]

[5] VON FRANZ, M.L., en JUNG, C.G., *El hombre y sus símbolos*, Barcelona, 1984, Caralt, p.165 (los resaltados me pertenecen).

Esta idea regala **el alivio de saber que cada uno puede/debe hacer su propio desarrollo**, sin el peso de la mirada externa ni comparaciones, sino buscando su propio camino sin obedecer ideales ajenos, sin copiar ni imitar modelos –naturalmente que esto no excluye el acompañamiento de las relaciones de ayuda, los maestros y compañeros de senda–. También supone el compromiso con la existencia, en el sentido de llevar a cabo el despliegue de aquello para lo cual hemos nacido, nuestros dones y potencialidades, lo que es para mí, un imperativo existencial, misión y deber de la propia existencia. Y paralelamente, en relación al proceso de los demás, el respeto irrestricto al proyecto de vida del otro, con sus tiempos y modalidades.

2) Por otro lado, en ambas disciplinas, se requiere **confiar en el proceso** e ir descubriendo sin forzamientos el propio despliegue; la actitud libre de prejuicios y críticas, hacia la finalidad secreta, atentos a descubrir qué, ella exige; la confianza de «saber la incertidumbre» del camino, que irá armándose a partir del contacto interno, el contacto con lo profundo, con lo sagrado.



Dancing Trees, de Igor Zenin, Arte digital.

Tanto la vivencia del movimiento eutónico propiamente dicho, plasmado a veces en los estudios de movimiento, como la búsqueda de la individuación en la psicología analítica importan un descubrimiento de «lo que ya está dentro de sí», quitando los obstáculos, las barreras manifestadas en una y otra por distonías, tensiones, complejos y mandatos que impiden su desarrollo.

Este paralelismo no pasó inadvertido para Gerda quien pronunció estas palabras en una conferencia ante miembros de una sociedad de psicoanalistas junguianos (Inter-Regional Society of Jungian Analyst) reunidos en Chateau Frontenac, en Quebec, en septiembre de 1984. (reproducida en el libro *Del cuerpo al alma*, pp. 143 y ss.).

«Recuerdo que en un encuentro de junguianos que tuvo lugar en Ascona, Adolf Portman habló acerca del fenómeno de la unicidad que se manifiesta hasta en la célula más primitiva, en el agua, por ejemplo. Él nos contó que ninguna célula era totalmente idéntica a otra, que cada una estaba marcada por una huella particular, cuya única función era individualizarla.

«Si eso es válido para las células, ¡imagenen cómo debe ser válido para los seres humanos! Hasta el día de hoy, he trabajado con centenares de personas, y nadie ha reaccionado de modo idéntico a mi abordaje.

»Todo esto me llevó a concebir una escuela fundada en el verdadero crecimiento individual, una escuela donde cada alumno pudiera desenvolverse de acuerdo a su propia personalidad y se fuera descubriendo gracias al movimiento y a la sensación corporal.» [6]

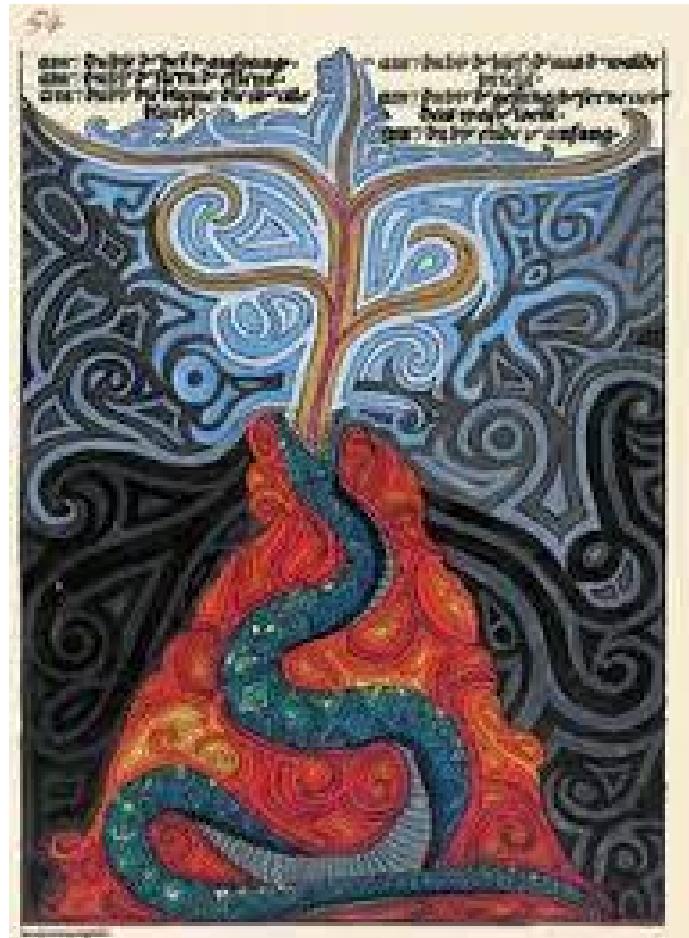


Imagen del *Libro Rojo* de Jung, que compendia gran parte de su propio proceso, de su autoexperimentación desde 1913.

[6] ALDAX, L, y GAUMOND, M., *Del cuerpo al alma*, 2019, Buenos Aires: Prosa, pp. 144/145.

La magia de la palabra

EL PODER ENSALMADOR DE LA PALABRA SEGUNDA PARTE

ESCRIBE JORGE MERCADO

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



Continuacion de la nota «La magia de la palabra» publicada en el número anterior (15)

«Mediante palabras el maestro transmite su saber a los discípulos...»

Lógos es un término que posee muchos significados en griego antiguo; uno de ellos es «palabra». Y la palabra oral es tal vez el medio más utilizado cuando un ser humano quiere comunicarse con otro ser humano. Escritores, periodistas, abogados, psicólogos, médicos y un extenso etcétera que incluye a docentes también viven de ella.

Tan poderoso medio —que como todo lo humano tiene límites — sirve para muchas tareas. «El vehículo básico de la transmisión simbólica —la médula de la socialización— es el lenguaje común, que es al mismo tiempo una parte troncal de la cultura»[1], escribió el sociólogo Rubén Zorrilla. Pero otra función muy relevante es definir (de-finir) las cosas y personas que nos rodean, cercarlas, ponerles un límite, un lazo para separarlas del resto, discriminarlas. Vemos individuos, pero pensamos mediante conceptos, mediante ideas o *eidos*. Homero refería con *eidos* el aspecto de algo, lo que se puede ver, pero fue Platón quien le dio otro vuelo al término, que también pasó a significar idea, esencia, forma.

Esta cacería intelectual se hace mencionando lo esencial, el qué de algo, olvidando «detalles» —esos que a menudo son la sal de la vida, claro—. Vemos a muchos individuos y nos olvidamos de sus particularidades —de su color de pelo, de ojos, de piel, su estatura, de si son delgados o no, etc.— y buscamos, casi naturalmente, algo que los una, lo común que tienen entre ellos. Observamos, por ejemplo, que, como otros entes que llamamos animales, necesitan comer, como nosotros, que también tienen funciones nutritivas. Ah, pero advertimos que nosotros, los seres humanos, tenemos algo que nos distingue de los animales, y caemos en la cuenta que podemos razonar fabricando conceptos y comunicándolos. Y entonces definimos al hombre genérico —ese ideal, que no podemos captar con los sentidos— como animal racional. Por esto Aristóteles definió al hombre no solo como un ser que vive en una polis —un *zoon politikón* — sino también como *zoon logikón*, un ente que construye conceptos, productos del intelecto, inteligibles que unidos conforman una suerte de anteojos con los cuales elaboramos teorías, que son las que nos permiten hacer ciencia. Pues lo que vemos está determinado por la teoría, guiado por ella, ya que solo vemos lo que buscamos.

[1] Rubén Zorrilla, *Principios y leyes de la Sociología*, Buenos Aires, Emecé Editores, 1992, p. 23.

Pero esta facultad puede tener «efectos secundarios», y puede pasar que no haya «nada más impráctico que una mala teoría»: esta afirmación podríamos deducir tomando en sentido contrario aquella famosa que difundió Kurt Lewin, quien afirmaba que «nada más práctico que una buena teoría».[2] Creada por el hombre para guiarnos en la siempre incierta acción humana, una mala teoría puede descaminarnos. La teoría, formada de conceptos, y estos de símbolos, incluida la palabra que forma juicios sobre la realidad. Una mala teoría nos da una mala aproximación al asunto que se trate. Una canción, un partido de fútbol, un problema científico, psicológico o político, todo puede ser arruinado si «vemos» mal la cuestión, si no la captamos adecuadamente —es lo que llamamos «error conceptual»—. También hay algo de arte y de intuición en todo este camino donde la teoría nos ilumina, nos permite ver una parcela de la realidad o incluso la vida misma, con unos anteojos que, de estar mal calibrados, pueden distorsionar nuestra mirada. Los fanáticos transforman los anteojos en anteojera: el comunismo, el fascismo, el nacionalsocialismo, el populismo y demás ideologías totalitarias —o que tienden al totalitarismo— son buena muestra del daño, material, psicológico y moral, que puede generarse. El reverso es la buena teoría, que transmite saber genuino, y nos permite solucionar muchas cuestiones, aunque sea temporalmente.

No es descabellado sostener que **la palabra es un don y un poder preciadísimo que nos fue dado, un milagro que a diario protagonizamos sin advertirlo** —pocas veces reparamos en que lo natural podría ser no comunicarnos—. Pero como todo don, **conlleva un riesgo, y una responsabilidad**. Podemos usarla para manifestar nuestras verdaderas intenciones o para ocultarlas, para transmitir un saber —siempre falible— o un error con apariencia de saber. Para respetar la historia o deformarla.[3] Para pacificar una sociedad o prenderla fuego. ¡Y cuántas sociedades se vieron arrastradas por la palabra a ejecutar acciones que no hubieran imaginado ni en sueños! Porque...

«Mediante palabras el orador arrebata a la asamblea y determina sus juicios y resoluciones....»

¡Tantos hombres pueden dar fe de la frase precedente!

[2] En cuanto a una explicación posible y más detallada de la palabra como transmisora de saber, remito a Marcel Gaumond/Leticia Aldax, *Del cuerpo al alma*, Buenos Aires, Editorial Prosa, 2019, pp. 325-350.

[3] Imposible no recordar la novela de Orwell 1984 y al protagonista, Winston Smith, quien trabajaba en el Departamento de Registro del Ministerio de la Verdad, donde se reescribía la historia para que coincida con el discurso del Partido.



Una mala teoría puede descaminarnos y generar mucho daño. Los regímenes totalitarios, responsables de millones de muertes, son una muestra palmaria del mal uso de la palabra y sus peligrosos efectos.

Mirabeau, Danton, Robespierre, Saint-Just... No fueron los primeros ni tampoco los últimos. Pero ellos quizás son el mejor ejemplo de cómo la palabra puede encender a los hombres, a todo un pueblo, motivarlos a la acción hasta el punto de no dudar en entregar su vida en una época crispada como era la Francia del siglo XVIII, que provocó ese cataclismo social que llamamos Revolución francesa. Alabada por muchos, criticadas por otros tantos —interpretarla es un tema inacabable—,[4] lo concreto es que con vehementes discursos se insuflaron los ánimos y se ha prendido fuego, literalmente, a toda Europa.

¿Cómo una sociedad que festejó con fervor el nacimiento del hijo de Luis XVI terminó guillotinando a ese rey tan querido? Por supuesto, la realeza, que cometió innumeros errores no forzados en esos tiempos difíciles, portaba una mala teoría para el momento, como bien lo demostró José Ortega y Gasset en su *Mirabeau o el político*.

Pero el terremoto social también se explica por la explosiva combinación de las circunstancias y el poder de la palabra, a cargo de oradores que hablaron no tanto a la cabeza de los franceses sino a su corazón. Porque...

«Palabras despiertan sentimientos...»

A diario comprobamos que la palabra puede agitar el alma, el espíritu, la psique, porque despierta sentimientos. ¿Nos hace falta escuchar una discusión de tránsito para saberlo? Tomando la clasificación que señala como los sentimientos

[4] Hay un océano de libros ya clásicos (Taine, Michelet, Thiers, Lamartine, Aulard, Furet, etc.), todos excelentes, con distintas miradas. De los últimos publicados, los de Xavier Martin (*La France abîmée. S'approprier l'homme, L'homme rétréci par les Lumières*, por citar algunos) y el de Bertrand Vergely (*Oscures lumières. La révolution interdite*) son, a mi ver, muy estimulantes y gráficos a la hora de evaluar los costos, a menudo olvidados, de la Revolución francesa.



Arriba, una foto del gran escritor británico Eric Arthur Blair, más conocido como George Orwell (1903-1950), autor de *1984* y *Rebelión en la granja*. En estos libros y a lo largo de toda su obra, el peligro de la manipulación del lenguaje y del poder extremo, que aplasta a la persona, es mostrado con todo su rigor. (Link de acceso al libro 1984: <https://www.philosophia.cl/biblioteca/orwell/1984.pdf>)

más intensos a las emociones y a las pasiones, podemos hablar de **las pasiones creadas por la palabra**, ya que esta nos arrastra como por un fuego interior. Ese combustible puede ser empleado para fines que tiendan al encuentro con nuestros semejantes o al desencuentro. La historia es pródiga en nombres que llevaron a sus naciones por derroteros distintos, hacia la prosperidad o hacia la miseria, y no solo material.

Justamente las palabras de un Mirabeau o un Danton arrebataron la Asamblea Nacional y determinaron sus juicios y resoluciones porque despertaron tal pasión que generaron un impulso que puso en movimiento callejero a miles de franceses.^[5] ¿Por qué? Porque...

«Son el medio universal con que los hombres e influyen unos a otros...»

Vemos por tevé la arenga del capitán a sus compañeros antes de un partido de fútbol, y advertimos cómo les cambia el semblante, cómo les ha llegado. Leyendo la arenga de cualquier gran militar antes de la batalla nos podemos imaginar el impacto en el ánimo de sus soldados. Es que **la palabra es un medio universal para influir**. Hay demasiados ejemplos de que la palabra ha influido desde siempre a los hombres, y ha sido utilizada, con fines diversos, para todo y por todos. Entonces...

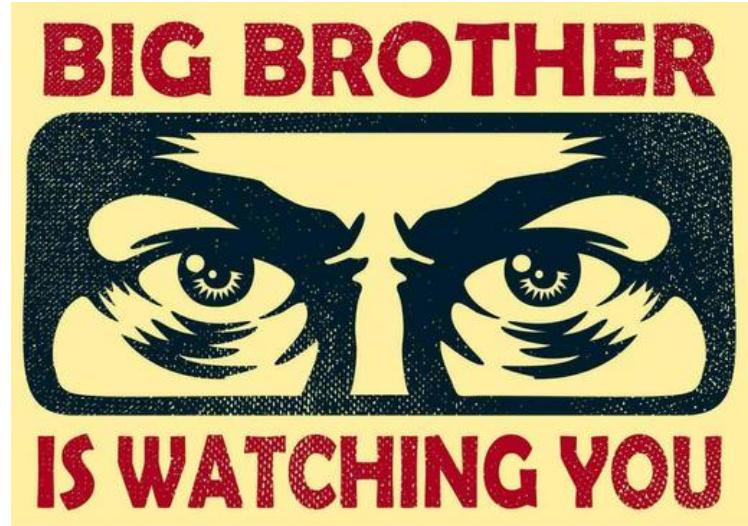
«No despreciamos el empleo de las palabras...»

Abreviando nuevamente en la advertencia platónica, **jamás conviene subestimar el poder del lenguaje y la palabra**. Como todo lo mágico que el hombre creó de manera libre y espontánea, como el comercio o la moneda —que tanto se relacionan con el origen de la filosofía—, **porta en su seno el poder de lo auténtico, de lo genuinamente humano, destinado a cubrir una necesidad vital**.

Ya en la Biblia, al inicio del Evangelio de Juan, leemos que al principio era el *lógos*, es decir, entre otros significados, la palabra, que nos conecta con nuestra parte divina. Por eso puede emplearse con un propósito curativo, como demostró que ocurría en la Antigüedad clásica el gran médico, historiador, ensayista y filósofo Pedro Laín Entralgo.^[6]

[5] Es claro que el impacto que todos estos hechos han tenido llega hasta nuestros días. Jacob Talmon (*Los orígenes de la democracia totalitaria*, México, Aguilar, 1956) ha visto en el llamado terror francés el origen de lo que llamó «democracia totalitaria», que en el siglo XX retomaron Lenin, Trotsky y demás personas de pensamiento totalitario. Como se dijo, no solo el comunismo, sino los fascismos, el nacionalsocialismo y los populismos se nutren de esta filosofía omniabarcadora. En parecido sentido, con diferencias, Chantal Millon-Delsol desarrolló una idea similar en *Las ideologías políticas del siglo XX* (Buenos Aires, Editorial Docencia, 1998), destacando la importancia del Estado de derecho. También se puede consultar el interesante y riguroso libro *Mercado y utopía. Notas a Marx*, de Rubén Zorrilla (Buenos Aires, Grupo Editor Latinoamericano, 2001).

[6] Pedro Laín Entralgo, *La curación por la palabra en la Antigüedad clásica*, Madrid, Revista de Occidente, 1958. Libro exquisito, en cuyo capítulo IV se analiza la palabra en la medicina hipocrática, con temas relevantes como el *lógos* hipocrático como palabra comunicativa y la palabra del médico hipocrático como agente de persuasión.



Arriba, «El Gran Hermano te vigila», frase emblemática de *1984*, una distopía donde el control omnipresente del Estado mediante telepantallas, la corrupción de la palabra y otros perversos mecanismos convierte la vida diaria en un infierno. En la era digital, los Estados-nación cuentan con poderosas armas que deberían ponernos en alerta. Ahora mismo la Unión Europea discute el fin de la privacidad de todas las comunicaciones digitales con el Chat Control. Es probable que los políticos y otros personajes con poder se excluyan a sí mismos de ese control.

También lo hace el arte en sus distintas expresiones –más allá de que manejar bien la palabra es un arte-. Los griegos simbolizaban en el ónfalo el centro del universo, la conexión entre el mundo terrenal y el divino. Quizás podamos decir que **la palabra es una suerte de ónfalo alado, que une los dos mundos**, porque...

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

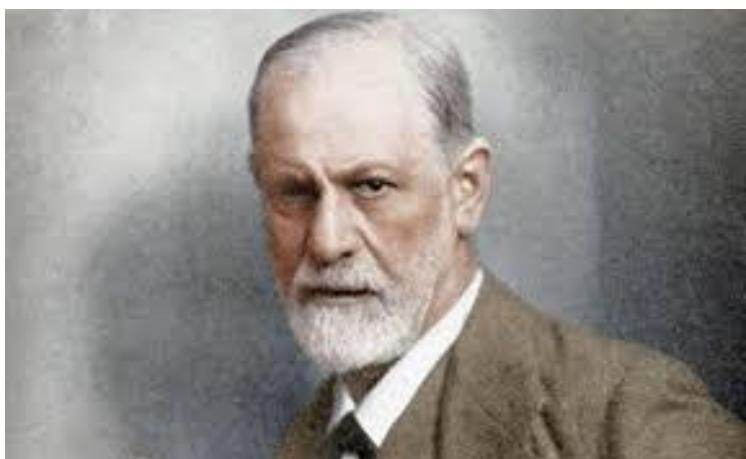
Si el lector une las frases de los subtítulos de la primera parte de esta nota (revista *Eutonía con Alas*, número 15, julio 2025, pp. 9-12) y de la presente, nos queda esta profunda reflexión de Freud: **«Las palabras fueron originariamente ensalmos, y la palabra conserva todavía hoy mucho de su antiguo poder ensalmador. Mediante palabras puede un hombre hacer dichoso a otro o empujarlo a la desesperación, mediante palabras el maestro transmite su saber a los discípulos, mediante palabras el orador arrebata a la asamblea y determina sus juicios y resoluciones. Palabras despiertan sentimientos y son el medio universal con que**



La cortesía es muy importante para las personas y para la sociedad. No es casual que el destacado filósofo Romano Guardini haya escrito que «una buena parte de lo que se llama formación ética es cortesía».

los hombres e influyen unos a otros. Por eso, no despreciamos el empleo de las palabras en psicoterapia y démonos por satisfechos si podemos ser oyentes de las palabras que se intercambian entre el analista y su paciente.»^[7]

En el ámbito psicoanalítico, el de la cura por la palabra, Freud afirma que tenemos que darnos «por satisfechos si podemos ser oyentes de las palabras que se intercambian entre el analista y su paciente». Pero fuera de él, como seres locuaces, estimo que podríamos intentar, aunque sea de vez en cuando, superarnos, sopesando las palabras que usamos, en especial en situaciones donde una palabra puede salvar o hundir al otro, manipularlo como una cosa o elevarlo a su dignidad propia. Aun en el día a día, porque **nuestras palabras construyen o destruyen mundos**, o los construyen o destruyen de a poco. Sí, tienen ese poder. Creo que, sin desconocer los roces inevitables del vivir y de la pasión que también nos constituye –sería necio no reconocerlo–, no estaría de más plantearnos esta tarea ética como un norte, que aunque siendo inalcanzable, puede ayudarnos a que nuestras relaciones fluyan mejor. Las formas, las palabras amables y corteses –tan despreciadas– no son todo, pero pueden hacer nuestras vidas mejores. Tal vez sea hora de intentar volver a la antigua fuente de la cortesía, para así honrar a ese misterioso y mágico instrumento que llamamos lenguaje.



El psicólogo austríaco Sigmund Freud (1856-1939) dio un valor enorme a la palabra, que en su método posee una importancia capital.



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).

[7] Freud, Sigmund, «Obras Completas» volumen 15 (1915-16), *Conferencias de introducción al psicoanálisis*, Buenos Aires, Amorrortu, 1994, p. 15.



El tono justo

REENCUENTRO CON LA EUTONÍA

ESCRIBE RICARDO GÓMEZ VECCHIO
Psicólogo UBA. Periodista científico

Raymond Murcia.
Imagen archivo FIE

Ciencia, arte, técnica corporal, filosofía práctica de vida y terapéutica; la eutonía tiene un poco de todos esos aspectos, y fue creada para expresar la idea de tonicidad armoniosamente equilibrada en adaptación constante y ajustada al estado o a la actividad del momento. Más sus posibilidades se extienden a través de su vínculo con la psicología analítica.

Hace ya bastantes años, cuando estaba a cargo del Centro de Divulgación Científica de la Facultad de Psicología (UBA), tuve la oportunidad de conectarme con la eutonía y conocer a Raymond Murcia, un eutonista que fue discípulo de Gerda Alexander, creadora de esa disciplina allá por el año 1957.

Esto sucedió gracias a Susana Ferreres, una eutonista argentina que me invitó a participar en un taller que dio Murcia por primera vez en Argentina. En el año 2007, se repitió esta visita de Murcia, quien siguió dando talleres en este país. Nuevamente asistí a la actividad y realicé una entrevista para un blog que realizaba en ese momento, Noticias en Salud Mental, hoy abandonado a su suerte en internet.

El tiempo pasó y me quedé con un hermoso recuerdo de Murcia (quien falleció en 2015 a los 83 años) y un valioso conocimiento sobre una disciplina que me era ajena hasta que pude experimentarla y valorarla en carne propia.

Hace unos meses me contactó otra eutonista, Leticia Aldax, para solicitarme publicar la entrevista a Murcia que sobrevive en mi antiguo blog. Y fue así que pude retomar mi

relación con la eutonía y conocer un interesante libro con partes de su autoría y la versión en español de *Del cuerpo al Alma*, de Marcel Gaumond, psicoanalista junguiano, que incluye notas biográficas, un prefacio y una conferencia de Gerda Alexander.

Leticia Aldax hace su aporte a la obra con cuatro partes: Eutonía, teoría y praxis; Integración de la Eutonía y la Psicología Analítica; Eutonía y proceso de envejecimiento; y Poemas íntimos. El conjunto se denomina «Del cuerpo al Alma, Eutonía y Psicología Analítica», y lo recomiendo para acercarse a un mundo de experiencia corporal y autoconocimiento.

Según explica Aldax, «La eutonía trabaja a partir del cuerpo, pero no solo con el cuerpo, sino en busca de la totalidad del ser. Es un abordaje, con visión holística, de la relación cuerpo-mente en los procesos vitales con miras a alcanzar la armonía».

Esta disciplina concibe al ser humano como una totalidad, psicofísica, emocional y espiritual. No se refiere a una dualidad cuerpo-mente, y ni siquiera a una entidad

tridimensional, cuerpo-mente-espíritu, sino a un todoíntegro. Se trata de una concepción holística del ser humano, como una unidad de desarrollo mayor que la suma de sus partes.

En este camino de desarrollo el eutonista acompaña a los alumnos en su camino de autoconciencia, en su acceso a lo profundo a través de la experiencia corporal, utilizando los principios de la eutonía: Conciencia de piel; Conciencia de espacio interno; Conciencia de huesos; Contacto consciente; Transporte y repousser; Micromovimientos; Movimiento eutónico; Posiciones de control; y Estudios de movimiento.

En el texto de Marcel Gaumond es posible advertir las vinculaciones y posibilidades actuales y futuras de la relación entre Eutonía y Psicología Analítica. De hecho, el propio Carl Jung estuvo interesado por la eutonía y siguió el desarrollo de la escuela de Gerda Alexander. Incluso la invitó para reunirse con él, pero ese cruce nunca llegó a concretarse.

Gaumond señala la similitud entre las actitudes del eutonista y el analista junguiano: «... la actitud que adopta el eutonista es comparable con la actitud que reina en el curso del análisis junguiano. Se trata de estar presente, en un caso, en la totalidad de la vivencia corporal y en el otro, en la totalidad de la vivencia psíquica. Tanto en el terapeuta como en el paciente y el estudiante, esta presencia desarrolla la capacidad de ser objeto de su propia observación. Implica, además, la neutralidad en la observación y una apertura de espíritu no influenciada por presupuestos doctrinarios ni por la expectativa de resultados determinados».

También resalta Gaumond las coincidencias entre la tarea del eutonista y del analista junguiano: ayudar al individuo a actualizarse en el aquí y ahora, con la escucha atenta de sí y su expresión plena; y ayudar al individuo a confrontarse con los contenidos inconscientes de su vivencia corporal y psíquica, con miras a su integración.

Siguiendo con las vinculaciones entre eutonía y análisis junguiano se puede pensar en ambos casos en el proceso de individuación. Este se define como el camino mediante el cual una persona llega a ser plenamente sí misma, integrando de manera consciente y armónica las distintas partes de su personalidad. Según Gaumond es innegable que, para algunos, la vía corporal constituye en sí misma, un medio perfecto para la individuación. Y en tal sentido afirma que «la eutonía puede considerarse como el camino corporal adaptado al hombre occidental».

Para este analista junguiano, luego de su intensa experiencia personal con la eutonía: «Muchas son las personas que habiéndola adoptado por motivos diversos (profesionales, problemas somáticos, tendencia tipológica, etc.) tarde o temprano, sentirán la necesidad de comprender mejor el movimiento psíquico que genera la liberación de las tensiones corporales. La psicología analítica puede venir en su ayuda. Del mismo modo, recíprocamente, la eutonía puede suministrar a los psicólogos, que tienen cierta tendencia a abstraer o a volar, un enraizamiento en la realidad sensible y un compromiso cierto con la totalidad de la persona».

Los invito a introducirse en el mundo de la eutonía a través del libro *Del cuerpo al alma* y me despido hasta la próxima con un poema de Leticia Aldax que cierra la quinta parte de la publicación.

Encuentro interior

Elijo este contacto interior.
Encuentro refugio en el Ser,
en lo sagrado que hay en mí.
Desandando laberintos confusos,
de mandatos
y exigencias.
Desarmando redes circulares,
habitando espacios ignotos
recorro lo invisible e insospechado
aspirando el aire fresco,
disfrutando del sosiego
y la paz que me habitan.
¡Bello hallazgo del Ser!
Sin prisa, despliego el poderío interno.
Abro puertas a lo otro, que también es.
Amplío ventanas comunicantes.
Anhelo de ser puente y mensajera.
propiciando encuentros
del otro con el otro,
de lo ajeno y lo propio,
que nos funde en lo Eterno, tal vez.

La presente nota está publicada en el Blog *Esencia de letras*. [Click aquí](#)

Técnicas Hipopresivas

ABORDAJE CORPORAL, SUS BENEFICIOS Y POSIBILIDADES

ESCRIBE VIOLETA GONCALVES

Prof. Nac. de Ed. Física
Lic. en Act. Física y Salud



Las técnicas hipopresivas han logrado ganar espacio dentro de las prácticas corporales y cada vez son más profesionales que recomiendan sus prácticas por los excelentes beneficios que trae aparejado su abordaje, en cuanto a la funcionalidad del trabajo en zona media, postura y conciencia corporal. Su conexión principal recae en la conciencia respiratoria y en la relación de esta con la activación refleja de toda la musculatura de la zona media, la gestión de las presiones internas de dicha zona y cómo estas conectan a esa zona con las extremidades y viceversa.

Las **técnicas hipopresivas** llegaron con gran empuje a la Argentina en el 2011, y desde ese entonces han generado opiniones en el área del ejercicio físico a favor y en contra, abriendo un espacio de debate en el abordaje del trabajo de zona media a la hora de realizar ejercicios, poniendo en valor la relación de dicha zona en la inclusión en el entrenamiento del cuerpo en general, aportando herramientas para abordar un trabajo corporal distinto con grandes beneficios en el bienestar físico de las personas, entendida esta como «la capacidad de mejorar el funcionamiento de tu cuerpo a través de una alimentación saludable y buenos hábitos de ejercicio». Davis, Ph.D.(2020).

Las técnicas hipopresivas fueron creadas por Marcel Caufriez, doctor en Ciencias de la Motricidad, como método para la recuperación del parto.

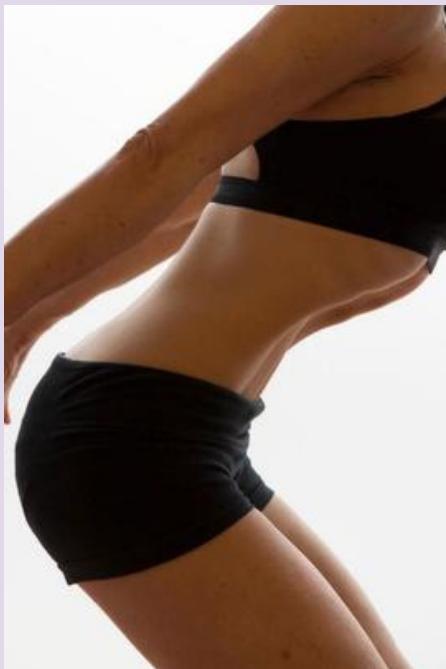
«Los ejercicios hipopresivos nacen como una alternativa a los métodos tradicionales para tonificar la musculatura de la faja lumbopélvica sin presionar las estructuras y órganos

internos. **El método hipopresivo se caracteriza por englobar ejercicios posturales sistémicos que buscan la disminución de la presión intraabdominal.»** Perez (2018).

Marcel Caufriez pudo observar que, en el periodo postparto realizar ejercicios de índole hiperpresiva, como los abdominales convencionales o *Crunch*, aumentaba las probabilidades de generar prolapsos, incontinencias y diástasis de rectos y que su recuperación con este tipo de ejercicios no era recomendable.

En un primer momento las llamó «técnicas de aspiración diafragmática», y a partir de ellas se construyó la *Gimnasia Abdominal Hipopresiva Caufriez*, GAH (1997, mencionado en Cruz, 2013), cuyo objetivo inicial era buscar una técnica de fortalecimiento abdominal sin ser perjudicial para el suelo pélvico. En 2006, el mismo autor adapta la GAH de base a la prevención, salud y rendimiento deportivo, bajo el nombre de *Hipopresivos Dinámicos*. (Figuras 1).

Figura 1
Ejecución de Aspiración diafragmática/Hipopresivos



Imágenes banco de fotos, Hipopresivos.

Las técnicas hipopresivas se definen como un conjunto de técnicas posturales que provocan el descenso de la presión intrabdominal y una co-activación de los abdominales y del suelo pélvico, consiguiendo a largo plazo un aumento del tono en ambos grupos musculares, reduciendo el riesgo de prolapsos e incontinencia urinaria. «Son un conjunto ordenado de ejercicios posturales rítmicos, repetitivos y secuenciales que permiten la integración y la memorización de mensajes propioceptivos sensitivos o sensoriales asociados a una puesta en situación postural particular.» (Caufriez, M. et al., 2010, recuperado de Cruz, 2013).

Enfoque de las técnicas hipopresivas

Para poder comprender mejor el enfoque de las técnicas hipopresivas lo pensaremos desde cuatro aspectos: Conciencia respiratoria, Core o zona media, Postura y Conciencia Corporal.

1. La Conciencia respiratoria

Pone en valor la forma en que respiramos y qué fenómenos suceden durante la respiración. Ella será dentro de esta práctica, **el puntapié inicial del ejercicio.** Se trabaja sobre la **respiración costodiafragmática**, con un ciclo respiratorio que inicia inhalando por nariz y finaliza, exhalando por boca, dando protagonismo al movimiento diafragmático

generado al movilizar con intención la zona de las últimas costillas. El diafragma se vuelve así como un «director de orquesta», organizando e influenciando todo aquello que sucede en esta zona central.

El diafragma es el gran protagonista y su movimiento tiene relación con:

- La postura y el tono muscular.
- En él se entrecruzan todas las cadenas musculares del cuerpo,
- Por sus inserciones tiene relación con la gestión de la columna toda, tanto hacia el cráneo como hacia la pelvis, dando como consecuencia una relación directa tanto en la buena función como en la disfunción.
- Relacionado con la motilidad visceral.



Imágenes banco de fotos, Diafragma.

2. El Core o zona media

Los **músculos del Core** ayudan a generar y transferir la fuerza necesaria desde los segmentos mayores a los pequeños del cuerpo durante las actividades y movimientos de los mismos. Son: transverso del abdomen, oblicuo externo e interno, diafragma, recto abdominal, musculatura que compone el suelo pélvico, tejidos denominados multífidos que se localizan en la espalda —específicamente en las vértebras de la columna lumbar—. (Figura 2)

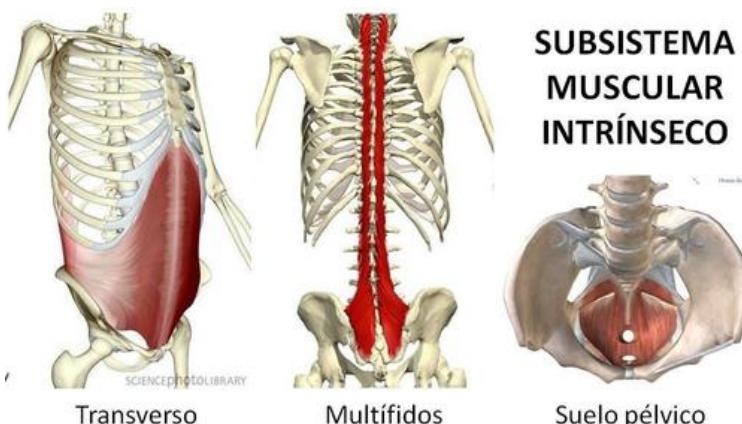
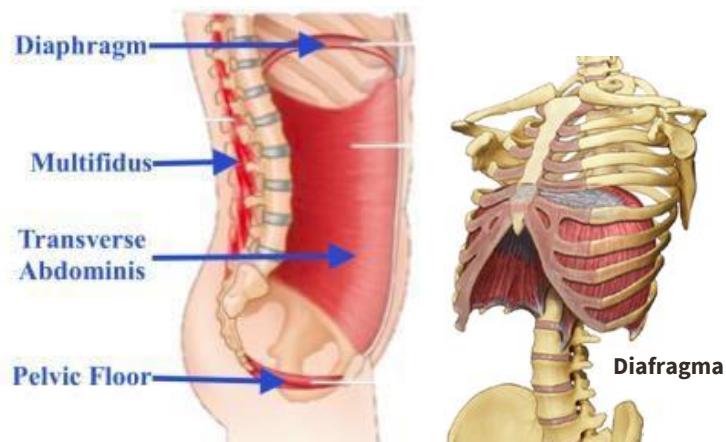


Figura 2. Músculos del core .Ssubsistema muscular intrínseco, 2016.

No debemos olvidar que dentro de esta estructura o continente muscular se encuentra un espacio denominado **manométrico (EMA)** en cuyo interior están las vísceras, contenido, Teniendo en cuenta este espacio, se consideran las características de los **ejercicios hipopresivos o hiperpresivos**.

La **presión intraabdominal (PIA)** es la presión dentro de esta cavidad abdominal o EMA (espacio manométrico) y «está determinada por el índice de masa corporal del sujeto, la posición de éste y la resistencia ejercida por la pared abdomi-

nal, hay que tener en cuenta que la PIA viene determinada por el continente abdominal y por su contenido» Amestoy, E. (2010 en Cruz, 2013).

Para poder comprender estos espacios describiremos **continente y contenido**:

- **Continente.** El abdomen es una cavidad cerrada, parcialmente rígida (pelvis, columna vertebral y arcos costales) y parcialmente flexible (pared abdominal y diafragma). La elasticidad de estas paredes son factor determinante de la PIA y, tiene relación directa con la presión intratorácica.
- **Contenido.** La PIA se ve afectada por el volumen de los órganos sólidos o de las vísceras huecas (que a su vez pueden estar vacías o llenas de aire, líquido o contenido fecal), de sangre... En resumen, la elasticidad de las paredes del abdomen y el carácter de su contenido determina la presión dentro del mismo en cualquier momento. (figura 3)

Así es que **cuando por ejemplo, realizamos un abdominal convencional o crunch, la cavidad torácica se acerca a la pelviana o a la inversa generando un aumento de presión en esta zona central, expandiendo como si presionáramos un globo la faja abdominal generando presión en su porción anterior, posterior e inferior. Se explica así su no conveniencia sobre todo en caso que esta zona media esté inestable o débil.**



Figura 3. Espacio Manométrico (celeste). Elsevier Ltd., 2014.l

El Core o zona media tiene la función de proteger a los órganos abdominales y pélvicos. También son los tejidos que se encargan de mantener la postura; es donde normalmente se localiza el centro de gravedad y finalmente, es la región que cuando está fortalecida nos ayuda a llevar a cabo el proceso de la respiración. Esta zona debe ser además fuerte, resistente y flexible, con dos características principales su funcionalidad y control motor.

Esta zona es de gran importancia para las actividades de la vida diaria y para evitar lesiones que suelen generarse por posturas inadecuadas.

3. La postura corporal

Este concepto hace referencia, a primera vista, a la **posición relativa de los distintos segmentos corporales, cabeza, tronco y extremidades.**

Teniendo en cuenta que **el ser humano está sometido a la acción de la gravedad, no se puede hablar de una postura fija**, puesto que la posición de los distintos segmentos corporales cambia constantemente con el objeto de mantener el equilibrio. Por ello debemos hablar de una **postura Estática o Dinámica**.

La postura estática se refiere a la posición del cuerpo en bipedestación y sin movimiento aparente.

La postura dinámica nos remite a un cuerpo en movimiento donde pueden observarse distintos patrones motores como empujar, tirar, agacharse, sentarse, correr, etc.

Pero adentrándonos más sobre la postura corporal comenzamos a entender que esta no es solo estar de pie o ponerse derecho; **es más profundo y esta interrelacionado con nuestra especie en general, y con cada individuo en particular**. Así la postura es además, **sostén antigravitatorio**; su adquisición es Ontogenética (desarrollo motor) y Filogenética (aprendizaje motor). **Es nuestra postura ante la vida. Es equilibrio dentro del desequilibrio. Es bípeda en nuestra especie. Es necesaria para el movimiento. Le otorga eficiencia al movimiento. Es biomecánica + Neurofisiología.**

La postura corporal está atravesada por varios condicionantes, como la información sensitiva (vestibular, visual y somatosensitiva), reacciones posturales programadas en la memoria, factores musculoesqueléticos, como la eficiencia de la acción muscular, la capacidad de movimiento muscular, eficiencia de la coordinación mediada por el sistema nervioso central.

Debemos tener en cuenta que la postura corporal cambia a lo largo de la vida debido principalmente a dos factores:

- El proceso normal de desarrollo implica cambios en la columna vertebral para adaptarse a la bipedestación, el crecimiento, o las actividades de la vida diaria.
- Cambios patológicos de las curvaturas fisiológicas a lo largo de la vida como forma de manifestación de adaptaciones y compensaciones.

Como podemos deducir la postura corporal es un proceso de información continua que es procesada por algunas zonas específicas del cerebro que luego transmitirán la información a los músculos, generando así ejecuciones, posturas, acciones o compensaciones. (Figura 4)

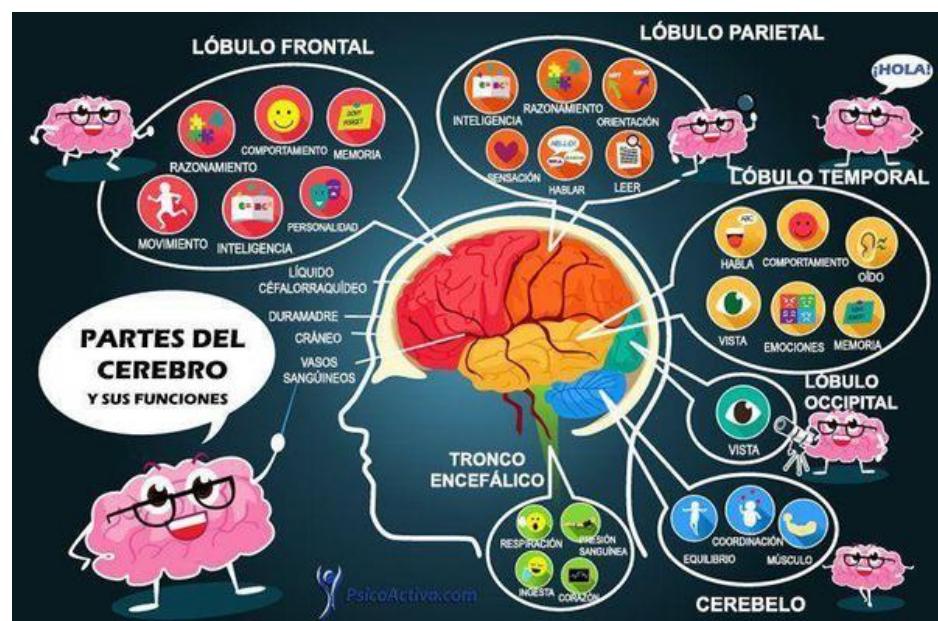


Figura 4. Funciones de las distintas áreas del Cerebro, Marta Guerri, 2023.

4. Conciencia corporal

La construcción corporal es un proceso que se desarrolla a través del esquema corporal, como una representación mental, que no solo equivale a sentir nuestro cuerpo como piel, músculos, huesos, cartílagos, sino que resume las experiencias corporales cognitiva, subjetiva y afectivamente.

Para comprender la toma de conciencia, es necesario entender que esta no es simplemente un proceso de «iluminación» de aquello que está oculto a la conciencia, sino representa una «nueva construcción» de aquello que ya se sabía y se encontraba en un plano sensoriomotor (puramente acción). La toma de conciencia, entonces, viene a ser «la comprensión, se trata de saber cómo se logró» (Piaget en Bringuer 2004, p. 153, recopilado de Urbano y Villafan, 2017).

Conclusión

Creemos que empleo de las técnicas hipopresivas dentro de los ejercicios pautados y la actividad física dentro de la vida cotidiana son una gran herramienta, que puede ayudar a prevenir ciertas patologías características por disfunciones de la zona media y una gran estrategia de acompañamiento para seguir realizando luego de la rehabilitación requerida, en la cual teniendo información y capacitación, los profesionales del movimiento pueden tener un papel fundamental.

VIOLETA GONCALVES

Profesora Nacional de Educación Física – INEF

Licenciada en Actividad física y salud – UFLO

Cursando Maestría en actividad física y deporte – UFLO Creadora de HIPOFIT y APRENDIZAJES CORPORALES

Co-creadora de Hypopressive Human Movement

Directora de Técnicas Hipopresivas by Violeta Goncalves.

EUTONÍA E HIPOPRESIVOS

Escribe Leticia Aldax

La eutonía como disciplina de conciencia corporal que propone la modulación consciente y dinámica del tono, —que implica lo neuromuscular, lo neurovegetativo y el tono psicoemocional— puede aportar herramientas prácticas a las técnicas hipopresivas. Y recíprocamente, para el eutonista capacitarse y conocer estas técnicas puede ser de gran ayuda para abordar o detectar casos de alumnos que presenten disfunciones del suelo pélvico y/o core, y mejor, en un estadio previo, prevenirlas.

La importancia del core o centro del cuerpo y el piso pélvico no pasó inadvertida para Gerda Alexander —creadora de la eutonía— quien consideró como ítem fundamental, la *estabilidad lumbosacra*, abordando especialmente, en pos de la conciencia y regulación tónica, la musculatura del cuadrado lumbar y el psoas.

En la práctica de la eutonía, uno de los principios metodológicos es el de *conciencia de huesos*, que constituye un recurso muy facilitador para el descubrimiento y la vivencia de los ejes del cuerpo, por ejemplo, el eje occipital-sacro-calcáneos, o la integración cabeza-tórax-pelvis-núcleo podal, o el eje vertebral. La conciencia de estas estructuras y sus relaciones devienen

en la construcción de una organización postural más armoniosa y sin tensiones innecesarias. El camino de la propuesta eutónica, en vez de «corregir la postura», es la posibilidad de desarmar *zonas distónicas* —aquellas que están ancladas en un tono alto, bajo o intermedio— y deconstruir patrones motores, encontrando naturalmente nuevas organizaciones posturales más saludables y más movimiento.

Con relación a la estrella de las técnicas hipopresivas, la *respiración costodiafragmática*, la eutonía ofrece tácticas que simplifican la ejecución y el aprendizaje de esta respiración y del *vacuum*: *conciencia ósea* y *conciencia de espacio interno* del tórax, *movimiento consciente* de las costillas, regulación tónica del diafragma. El camino ofrecido por la eutonía, es *la conciencia y fluctuación tónica* de la musculatura respiratoria que trae aparejada una respiración orgánica, en cadencia y amplitud. Y la consigna de «abrir costillas» de las técnicas hipopresivas, puede suceder sin forzamientos, con mayor rango y profundidad.

Desde mi punto de vista, eutonía y técnicas hipopresivas es una alianza valiosa en nuestro propósito de acercar salud y bienestar a alumnos o pacientes.

Primeras Jornadas de Técnicas Hipopresivas



Haciendo tribu... Transmisión de saberes

ORGANIZA VIOLETA GONCALVES

PRIMERAS JORNADAS DE TÉCNICAS HIPOPRESIVAS los días **15 y 16 de noviembre del 2025** online en vivo.

Para quienes ya están formados en las Técnica serán una oportunidad de profundizar el aprendizaje y quienes no conocen las técnicas podrán vivencias los alcances y beneficios de la práctica.

ABIERTAS AL PÚBLICO EN GENERAL INTERESADO EN LA TEMÁTICA.

Los profesionales del área de la salud y del ejercicio formados en Técnicas hipopresivas expondrán desde la teoría y la práctica el abordaje o la integración en sus clases o espacios de intervención.

También se ofrecerán actualizaciones sobre algunas temáticas con referencia al abordaje y alcance de las técnicas hipopresivas.

Se entrega certificado con aval internacional (solo para los profesionales del área de la salud y del ejercicio).

Cronograma y disertantes

DIA 1, 15 DE NOVIEMBRE

13hs Apertura

13:15-13:55 Eutonía e Hipopresivos, Leticia Aldax

14:00 a 14:40 Hipopresivos y Visión Natural, Graciela Serrano

14:45 a 15:05 Relato de Experiencia, Lorena Di Tore

15:10 a 15:50 Hipopresivos y Adulto Mayor, Luciana Brito

15:55 a 16:35 Pilates e Hipopresivos, Josefina Del Campo

16:40 a 17:20 *Chakra Dance*, Mariana Stettler

17:25 a 17:45 Kinesiología e Hipopresivos en la salud del suelo pélvico, Clara Confalonieri



DIA 2, 15 DE NOVIEMBRE

9:30hs Apertura

9:45 a 10:25 Hipopresivos y Superficies inestables, Amalia Ramirez

10:30 a 11:10 Hipopresivo, Core y Entrenamiento, Brenda Brenes Gamboa

11:15 a 11:35 Hipopresivos y Columpios, Mirta Guidi

11:40 a 12:20 Efecto Bohr, Movilidad, Stretching e Hipopresivos, Natalia Messina

12:25 a 12:45 Hipopresivos y Educación Especial, Maria Michalec

12:50 a 13:30 Tabata de Hipopresivos & Hipopresivos en Danza, Cecilia Molina

13:35 a 14:15 Bandhas en yoga vs Hipopresivos, Clarice Neves

14:20 a 14:40 Programa Bienestar Pélvico e Hipopresivos, María Mondino

JORNADA #HACIENDOTRIBU

Te invitamos a conocer sobre los **hipopresivos**, su implicancia práctica y actualizar tus conocimientos.

+54 9 11-6258-4278

INSCRIBITE

Heráclito, filósofo del cambio



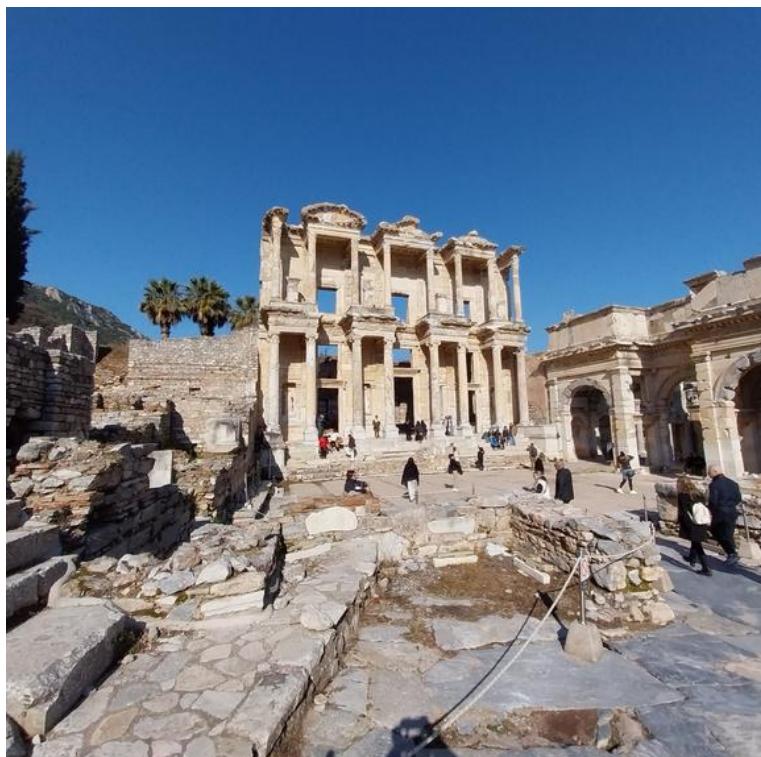
El asombro ante el movimiento y cambio que se manifiesta en toda la naturaleza, —por ejemplo: el desarrollo del embrión, el crecimiento observable desde el nacimiento hasta la muerte, los cambios de la posición del sol, las transformaciones de la vegetación, el desarrollo, a partir de la semilla, de los árboles...— da origen a la reflexión filosófica en Occidente, en Jonia en el siglo VI a. C. Entre aquellos primeros filósofos griegos, Heráclito (h. 540-480 a. C.), afirma que el fundamento de todo está en el devenir, en el cambio constante —en aparente oposición a Parménides, que sostenía que el fundamento del Ser era la permanencia, lo inmutable—.

En un lenguaje enigmático, a través de aforismos y metáforas, Heráclito sostuvo que la realidad no es sino devenir. Una de sus frases más conocidas es «no podemos bañarnos dos veces en el mismo río», porque al regresar a él, sus aguas continuamente renovadas, ya no son las mismas, su lecho y sus riberas se han transformado también, y nosotros ya no somos los mismos...

Heráclito consideraba al fuego —cuya forma cambia constantemente— como *arjé* o principio primordial y símbolo del mundo y su devenir.

Según este filósofo, el cambio o devenir no es caótico, sino que se da regido por un *logos*, una inteligencia universal; y sucede siguiendo un ritmo u oscilación entre opuestos; tal es su ley. En el devenir, se realiza la unidad de los opuestos, porque toda cosa en su incesante cambio, reúne en sí,

determinaciones opuestas, es y no es; es deshecha y rehecha... todo fluye. En su crecimiento el hombre pasa de ser embrión a no ser embrión al nacer como bebé; luego a no ser bebé al ser niño; dejar de ser niño para ser adulto; y de ser adulto a no ser... (Cfr. CARPIO, A., *Principios de filosofía*, Buenos Aires, Editorial Glauco, 1981, pp. 19-24).



El filósofo presocrático Heráclito nació en Éfeso, Jonia (actual Turquía). Imagen: sitio arqueológico de Éfeso (Archivo personal, 2023).

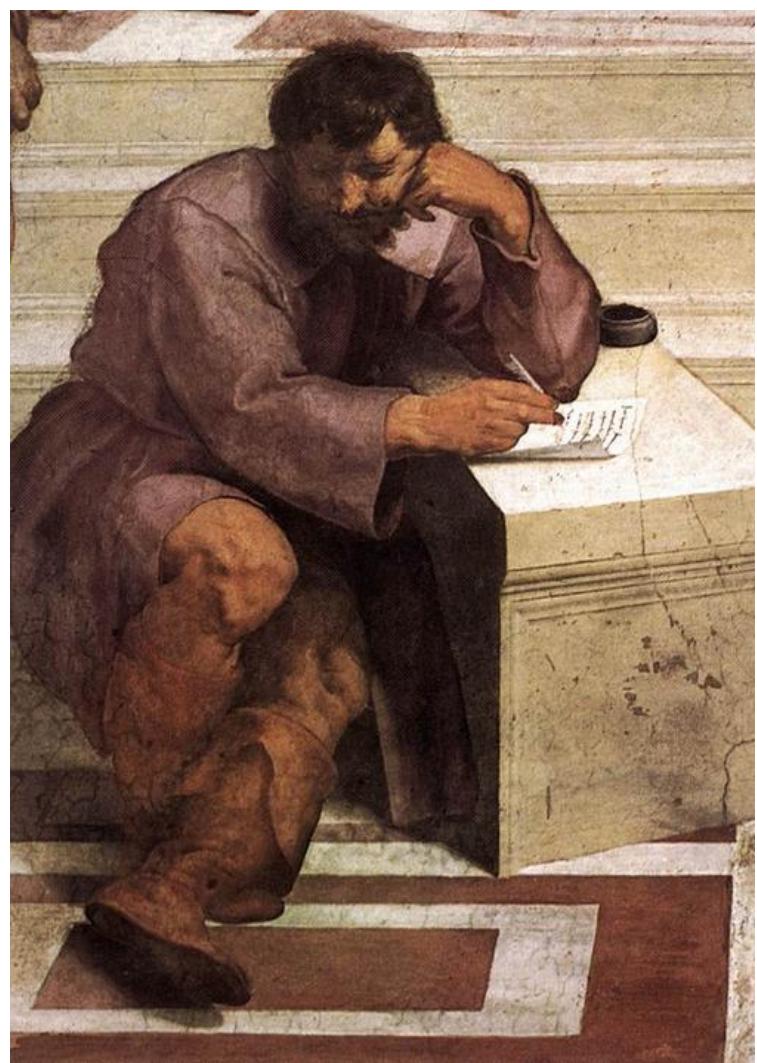
Heráclito

JORGE LUIS BORGES

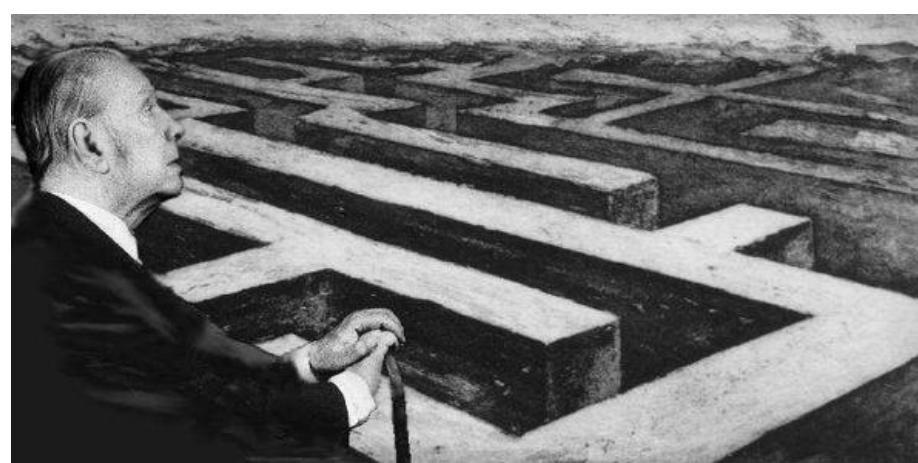
El segundo crepúsculo.
La noche que se ahonda en el sueño.
La purificación y el olvido.
El primer crepúsculo.
La mañana que ha sido el alba.
El día que fue la mañana.
El día numeroso que será la tarde gastada.
El segundo crepúsculo.
Ese otro hábito del tiempo, la noche.
La purificación y el olvido.
El primer crepúsculo...
El alba sigilosa y en el alba
la zozobra del griego.
¿Qué trama es ésta
del será, del es y del fue?
¿Qué río es éste
por el cual corre el Ganges?
¿Qué río es éste cuya fuente es inconcebible?
¿Qué río es éste
que arrastra mitologías y espadas?
Es inútil que duerma.
Corre en el sueño, en el desierto, en un sótano.
El río me arrebata y soy ese río.
De una materia deleznable fui hecho, de misterioso tiempo.
Acaso el manantial está en mí.
Acaso de mi sombra
surgen, fatales e ilusorios, los días.

JORGE LUIS BORGES

«Heráclito», en *Elogio de la sombra*, 1969.



Detalle de Heráclito. en *La Escuela de Atenas* de Rafael Sanzio (1483-1520), quien tomó como modelo para corporizar al célebre filósofo griego a otro personaje célebre, contemporáneo suyo, como Miguel Ángel Buonarroti (1475-1564). Estos dos grandes del Renacimiento italiano fueron rivales y, por ende, se influenciaron recíprocamente, animando esa explosión de arte y cultura que hoy mismo nos maravilla.



Los laberintos y el pensamiento de Heráclito ocupan un lugar destacado en la obra del gran Jorge Luis Borges (1899-1986).

«E pur si muove»

«Y sin embargo se mueve»

ESCRIBE LETICIA ALDAX

La frase del título es atribuida a Galileo Galilei, supuestamente pronunciada luego de abjurar de la teoría heliocéntrica ante el Tribunal de la Santa Inquisición, en 1633.

Mucho se duda acerca de la veracidad de este hecho, y sin embargo la expresión plasma la actitud de Galileo ante los dogmas dominantes tanto en la iglesia como en la ciencia de ese momento. Pese a su retractación formal, la Tierra se movía.

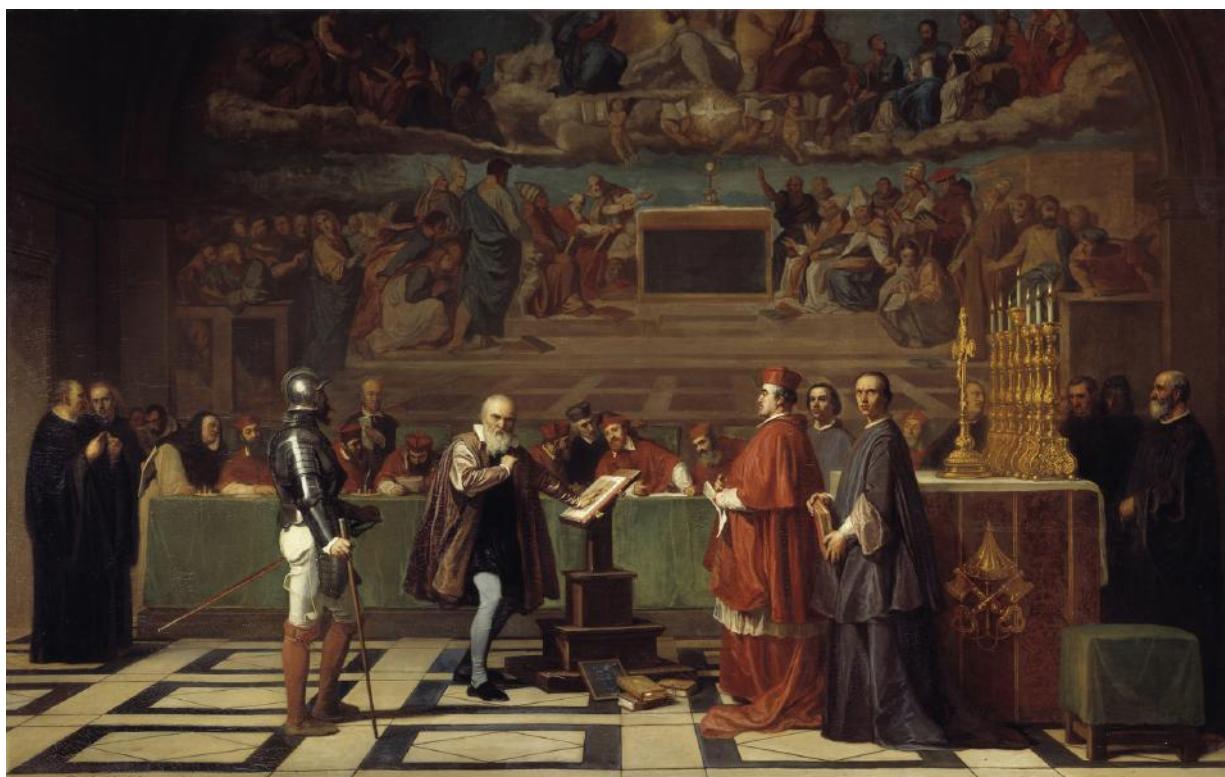
Hoy, esas palabras nos interpelan a la reflexión: **aunque cerremos los ojos a una verdad, ella es cierta, tiene existencia. Y lo nuevo con frecuencia, genera movimiento, cambios, adaptaciones... Así, es lógica la resistencia a los cambios o miradas novedosas, en cualquier ámbito, en lo personal y también en lo social y en lo institucional. Ya que cambiar no es fácil.**

Estanislao Bachrach, con su lenguaje accesible para la divulgación científica, explica: «¿Por qué los cambios nos cuestan tanto? En los últimos años, investigadores de las más variadas disciplinas, desde la neurociencia, sociología y psicología hasta el *management*, nos han confirmado lo que

todos nosotros sabemos muy bien: el cambio es difícil. Y esto es una verdad. El cambio es, al mismo tiempo, delicado, frágil, caótico y complejo. Una de las razones principales de esta dificultad es que los sistemas complejos, como la mente humana, tienden a la *homeostasis*.» (Bachrach E., 2014, *En Cambio*, p. 7). La *homeostasis* es el sistema de autorregulación de los organismos que sucede por una resistencia natural al cambio para mantener el equilibrio existente.

El cambio da miedo; aparece la oposición, para intentar que todo siga igual, que nada se mueva... Porque **el cambio es incertidumbre. Es ir de lo conocido a lo desconocido. De la seguridad y la comodidad (aunque sea incómoda) a algo novedoso, pero incierto.**

«La resistencia al cambio es en gran medida una respuesta natural y evolutiva. Desde una perspectiva de neurociencia, el cerebro está diseñado para conservar energía y evitar amenazas. Cualquier cambio representa una amenaza potencial, lo que activa el sistema límbico y el hipotálamo, áreas relacionadas con las emociones y la respuesta de lucha o huida.» (<https://gestiondelcambio.com/neurociencia-del-cambio-como-reacciona-el-cerebro/>)



Galileo ante el Santo tribunal, 1847 de Joseph Nicolas Robert Fleury.



«¡Baila, baila, de lo contrario estamos perdidos!» solía decir Pina Bausch en relación a la necesidad de expresión y movimiento para no perecer. En la imagen de arriba, *Luna llena*, obra de danza teatro de la mencionada coreógrafa, en el *Tanztheatre* de Wuppertal.

Sí, el cambio es difícil, tanto como inevitable. Porque la vida es movimiento continuo.

Afortunadamente también estamos dotados con la potencialidad de desplegarnos, cambiar y aprender gracias a la **neuroplasticidad o plasticidad neuronal**: habilidad del cerebro para asumir nuevas funciones basado en necesidades de cambio y acciones personales —«plasticidad» proviene del griego *plastikos*, que significa «con forma o moldeado»—. La neuroplasticidad incluye cualquier proceso que resulte en el cambio en la estructura, circuitos, composición química o funciones del cerebro, en respuesta a cambios en el ambiente. Es una propiedad del cerebro mejor comprendida como una capacidad o potencial de áreas y circuitos para adoptar nuevos roles y funciones.

Esa capacidad del cerebro para reorganizarse y adaptarse a nuevas experiencias y estímulos nos permite cambiar y aprender —hoy se sabe— en todas las etapas de la vida. (Artículo de Ciencia UNAM).

La vida misma demanda que cambiemos; ondular entre crisis y oportunidades, y transformaciones... En términos de la eutonía: **¡la vida pide fluctuar!**

Así siento este momento, especialmente en el ámbito de la eutonía: **una necesidad vital —casi de supervivencia— de salir de estructuras tradicionales, fructíferas en el pasado pero que ya quedan obsoletas, para no perecer.**

Pina Bausch —bailarina, coreógrafa directora alemana, pionera e innovadora en la danza teatro— decía **«Baila, baila, de lo contrario estamos perdidos»** como metáfora de la importancia de la expresión y el movimiento como forma de evitar el estancamiento, la desconexión y la desilusión.

La existencia es movimiento, cambio... Pese a nuestras resistencias, «e pur si muove».

LETICIA ALDAX





¡Gracias por tu lectura!

Eutonia con Alas. Revista digital trimestral

Para estar en contacto...

eutoniaconalas@gmail.com



@eutoniaconalas



+54 9 11 3359 0952