[**Hablemos de Eutonía**](http://alcione.cl/wp2/?p=780)

Posted by [fernanda](http://alcione.cl/wp2/?author=1) on Nov 26, 2011 in [Terapias Corporales](http://alcione.cl/wp2/?cat=316) | [0 comments](http://alcione.cl/wp2/?p=780#respond)

La Eutonía – textualmente tono correcto – es un método desarrollado por Gerda Alexander. Busca la flexibilización total del cuerpo físico, eliminando sus bloqueos e integrándolo a la personalidad verdadera del individuo, libre de imitaciones, modas u obstrucciones psicológicas impuestas al libre movimiento y expresión.

Gerda Alexander nació en Alemania en 1908, inclinándose tempranamente al estudio de la
línea rítmica del método Dalcroze. Su primera motivación fue el baile, pero su mala constitución física y algunas graves enfermedades se lo impidieron. Se dedicó entonces a la formación de personas para el arte escénico en el área operística. También trabajó en establecimientos para niños y adolescentes con perturbaciones mentales.

Siempre se interesó en el movimiento. Realizó numerosos estudios sobre la posibilidad de ejecutar acciones con un esfuerzo mínimo. Disfrutaba observando el equilibrio tonal perfecto en los animales, en algunos malabaristas y en trapecistas de circos orientales, por su manera de efectuar movimientos perfectos sin cansarse, sin excederse, a pesar de la gran exigencia de sus disciplinas. Esto en contraposición con movimientos, incluso de profesionales del espectáculo, que se veían estereotipados, carentes de vida propia, reflejando tensiones excesivas.

Los métodos que ella desarrolló y aplicó con este propósito, a lo largo de muchos años, la llevaron a presentar sus experiencias en el Primer Congreso Internacional de Relajación y Movimiento Funcional en 1959.

La Eutonía se inscribe así como una más de las técnicas modernas que, en diversos ámbitos, tienden a encontrar caminos de integración de la persona vista como un todo indivisible, luego de la insatisfactoria experiencia de su parcelación por la ciencia occidental en los últimos 150 años. En vista de los frustrantes resultados percibidos en áreas tan sensibles como la psicología, la psiquiatría, la educación, la medicina, e incluso, la religión, se ha buscado reconsiderar al ser humano desde un ángulo más amplio e integral. Inspirándose en la cultura oriental, algunos investigadores han hecho suya esa sensibilidad que no aisla la dolencia física de la psíquica, que no secciona al problema del individuo que lo carga, ni al individuo del ambiente en el que se mueve. Tampoco lo desconecta del ambiente de sus relaciones con el resto del mundo y del cosmos. Esta visión integradora cuya modernidad se remonta a miles de años, y que se pone recién en práctica en el mundo occidental, ha dado productos tan valiosos como la Terapia Gestáltica, la Programación Neurolinguística, la Bio-energética, el Rolfing o la Eutonía, que son occidentales y contemporáneos, pero inspirados en conceptos eternos orientales. Esto gracias a personas capaces de mirar por encima de la ultraespecialización y tecnocracia que caracterizan a este lado del mundo.



Inserta en esta concepción amplificada del ser humano, la Eutonía no pretende ser sólo una terapia física, sino un acercamiento a través del cuerpo hacia la unidad total del individuo; permitiéndole alcanzar la expresión de todas sus potencialidades, tanto corporales como psíquicas, en el campo de su entorno social y adaptado a su vida cotidiana y a su época.

Ella pretende obtener el conocimiento y la expresión de la naturaleza de cada cual a través de una toma de consciencia profunda y completa de la propia realidad. Esto conduciría por sí solo a la liberación de las potencialidades creativas de la personalidad del individuo, integrándolo en sí mismo y sus circunstancias, y enriqueciéndolo en forma constante gracias a la flexibilidad adquirida. No se trata de un método rígido y establecido que se aplique de una cierta manera para todos. Por el contrario, es un sistema dinámico que debe adecuarse a cada individuo y a cada situación para permitir el crecimiento del alumno y su paulatina independencia, de modo que cada uno llegue a ser su propio maestro. Como todo buen sistema educativo, procura entregar las herramientas para un aprendizaje continuo.

La toma de consciencia corporal tiene un carácter expansivo hacia el entorno, hacia los demás, a diferencia del Hatha Yoga, que es introspectivo y dirigido, al basarse en una serie de asanas preestablecidos. Se diferencia también de otras técnicas corporales, como el Rolfing, en que en la Eutonía el alumno es activo. El explora sus posibilidades de acuerdo a sus propios límites y facultades de movimiento, desarrollándose paulatinamente en un progreso sin fin, de permanente descubrimiento, a lo largo de su vida. Se diferencia así mismo de las técnicas de des-acorazamiento de W. Reich las que, según Gerda Alexander, pueden ser peligrosas si son realizadas por quien tenga una percepción corporal pobre. Al estar tan relacionada la imagen física con la identidad de la persona, si se le quitan repentinamente sus defensas (corazas), cuando todavía no ha logrado asentarse en la realidad, puede sufrir una aguda crisis destructiva.

Desde luego, la Eutonía tiene las máximas diferencias con la práctica de cualquiera de los sistemas gimnásticos que desarrollan superlativamente la musculatura externa con escasa atención a la musculatura profunda, y sin ningún trabajo sobre la consciencia del cuerpo. Con respecto a la psicoterapia, la Eutonía es capaz de hacer revivir en forma emocional e incluso subconsciente las experiencias traumatizantes, aun las ocurridas en la etapa pre-verbal. Al eliminarse los bloqueos corporales y las fijaciones antiguas, junto con la acentuación de la sensibilidad tanto interna como externa, y al gran aumento de la flexibilidad, hay un aprovechamiento más sutil de cualquier actividad físico-psíquica. No olvidemos que la señora Alexander empezó trabajando con bailarines y actores, y que su propósito era, justamente, que ellos lograran una máxima libertad expresiva.

La Eutonía se precupa prioritariamente del tono muscular, debido a que éste constituye uno de los mayores reservorios de la experiencia consciente o inconsciente. La vida transcurrida desde la concepción hasta el momento presente, ha determinado una serie de fijaciones vigentes en la actualidad sin que tengamos consciencia de ello. Las formas de relación, las enfermedades, la imitación inconsciente de los mayores o de los ídolos externos, todo va quedando fijado en una cierta tensión, en un cierto tono de algunos grupos musculares o de todo el cuerpo, y se expresa en actitudes recurrentes, en una determinada manera de respirar, un específico tono de voz, un particular comportamiento en situaciones similares. Por eso, el trabajo se va realizando en una toma de consciencia paulatina, descubriendo poco a poco ese yo que está detrás de la fachada, y que se refleja en esa forma de pararnos, de movernos, de hablar o de reaccionar.

El tono se define como la actividad de un músculo en reposo aparente. En estado ideal, debería ser homogéneo en todo el cuerpo, aumentando durante la actividad y disminuyendo durante el reposo, pero esto rara vez se presenta así. El tono es influido por todo aquello con lo que la persona toma contacto consciente o inconscientemente: las propias emociones, la imaginación, el ambiente con todos sus estímulos sensoriales y afectivos, además de los recuerdos del pasado. Hay personas más sensibles que otras, basta con que el día amanezca nublado para estar deprimidos e hipotónicos, por lo tanto, más pesados, con más dificultad para actuar. La Eutonía busca, a través de la sensibilización y de la consciencia corporal, el dominio voluntario del tono muscular, adecuándolo a la actividad requerida mientras ella dura, para luego adaptarse a la siguiente o al reposo. Además se aprende a filtrar aquellos estímulos que afectan negativamente al tono. Un músculo hipertónico se considera tan inadaptado como uno hipotónico. Los que están fijados en la hipertonicidad se sienten más livianos y activos, pero son hiper reactivos frente al medio y su agotamiento será rápido y frecuente. Los hipotónicos permanentes, en cambio, tendrán que hacer acopio de grandes cantidades de energía para realizar cualquier esfuerzo, pues su cuerpo estará pesado, pareciéndoles la vida en general como una carga gigantesca que los sume en la fuerza gravitatoria, Tal vez los casos más difíciles sean aquellos que se encuentran en la peligrosa fijación media de la tonicidad: ni hiper ni hipo, sino que fijos. Nada extremo en el actuar ni en lo emocional, excepto la permanente inmutabilidad, que es la menos vital de las tres posibilidades, pues a nivel psicológico revela la posición más defensiva frente al mundo.

Una de las prácticas desarrolladas por la Eutonía es la permeabilidad, entendiéndose por tal la posibilidad de hacer circular la energía entre dos o más puntos en los cuales existe consciencia corporal. Esto estimula la circulación sanguínea en áreas hipotróficas y aumenta la sensibilidad. Así mismo se practican ejercicios de inervación anticipada, aprovechando las conexiones nerviosas del hipotálamo, lo que significa generar un efecto motor con la imaginación. Con sólo imaginar mover tales o cuales músculos, se produce una respuesta local de preparación para el futuro movimiento: aumento del tono muscular e irrigación sanguínea. La causa de esta actividad es una parte del sistema nervioso llamada sistema Gamma, que está conectada con el hipotálamo y es influenciable por la imaginación. La práctica del movimiento anticipado mejora la circulación sin acumular toxinas en los músculos, ya que es realizado en forma postural, como un asana.

Tal vez los ejercicios más frecuentes realizados en Eutonía son los que se relacionan con el tacto y el contacto, que se refieren a la toma de consciencia, primero con el propio cuerpo y luego con el entorno. El contacto con cualquier zona corporal percibida conscientemente obliga a la persona a salir de su encapsulamiento y venir a la superficie de sí mismo. Una vez despierta esta toma de consciencia, se extiende, después del cuerpo, a los objetos, al suelo, y a las personas circundantes, quienes pueden ser sentidos y tocados sin que se pierda la individualidad. Aunque es propio de los niños pequeños esta falta
de individualidad, en los adultos es un signo de inmadurez el desdibujamiento de sí mismo frente al otro (perderse en el otro), lo que debe ser subsanado previamente con ejercicios de asentamiento personal antes de trabajar en conjunto con otras personas. Todo este trabajo debe ser realizado en forma plenamente consciente, y esta consciencia parte por la propia identidad. Cada cual debe establecer primero su propia zona de radiación, y a través de ella, relacionarse con la de los otros.

El resultado más evidente de todo este trabajo, desde sus inicios, es la mejoría de la circulación sanguínea, el aumento de la sensibilidad de percepción, el equilibrio tonal y del sistema vegetativo y la regulación del metabolismo. Como consecuencia, se estabilizan las emociones, se armonizan las actitudes, los movimientos y el comportamiento. Se logra una consciencia corporal y un flujo energético que influye en todo el ser, tanto físico como emocional, permitiendo libertad de movimientos, de pensamientos y de emociones en todas aquellas áreas que estén bloqueadas o limitadas por experiencias previas, imitaciones o estímulos externos inhibitorios. Es de particular ayuda para quienes se dedican al trabajo corporal y artístico, pero es igualmente enriquecedora para todos aquellos que desean crecer como personas. Curiosamente, se ha observado que quienes presentan más dificultades iniciales son los que desarrollan más rápido la consciencia corporal.

Tal vez los resultados más espectaculares de la Eutonía han sido los obtenidos en la rehabilitación de pacientes con parálisis por daño del sistema nervioso central: hemiplejías, paraplejías, cuadraplejías, secuelas de poliomielitis, etc. gracias al aprovechamiento del sistema nervioso Gamma ya señalado, el que puede ser estimulado aunque las vías exclusivamente motoras estén destruídas o seccionadas. La mejoría en mayor o menor grado de estos casos, que la ciencia consideraba irrecuperables, son sólo una parte de la gran efectividad de la Eutonía en una variedad de dolencias crónicas como ser: alergias, dolores del miembro fantasma, artrosis, tics, tartamudeos, frigidez, trastornos del aprendizaje, ciática, impotencia, asma, etc.

Y aun dejando de lado la patología ya establecida como tal, la Eutonía viene a constituir una especie de acción profiláctica que nos atreveríamos a considerar como preventiva de futuras patologías. Es evidente que al existir en nuestro cuerpo – y mente – zonas en desuso, menos nutridas, cubiertas por una rigidez acorazada, en contraste con otras de hiperactividad y alto desgaste, estamos abonando el campo para futuras dolencias, cuyo tratamiento médico es por lo general un perpetuo paliativo de síntomas, sin posibilidad de una recuperación total. Así, la calidad de vida se ve menguada, además de la limitación propiamente tal, por la ingesta permanente de analgésicos, broncodilatadores, anti inflamamatorios, sedantes, y otros fármacos de acción sintomática.

De esta manera, la Eutonía se constituye en una buena opción para conectarnos en forma real con nosotros y nuestro entorno, enriqueciendo nuestra vida aquí y ahora, en lo cotidiano, que es la substancia misma de la existencia.

**Loreto Morán**

**Más Información:**
Gerda Alexander.- **La Eutonia.-** Paidós,
Violeta Hemsy.- **Conversaciones con Gerda Alexander.-** Paidós.
Berta Vishnivetz.- **Eutonía.-** Paidós.