

La Eutonía de Gerda Alexander **Autora: Susana Kesselman**

Una aproximación histórica

Situémonos en Copenhague en 1959. “Primer Congreso Internacional de Relajación y Re-educación del Movimiento Funcional”, presidido por la profesora Gerda Alexander. El Congreso convoca a personalidades que representan diversas corrientes: terapias físicas, psicomotricidad, danza, danzaterapia, entre otras. En este Congreso se utiliza por primera vez el término “Eutonía de Gerda Alexander” expresión que reúne dos palabras griegas, *eu*: buen, justo, armonioso y *tonus*: tono, y que indica el objetivo del método: el desarrollo de la capacidad de adaptar la tonicidad a las más diversas acciones. Durante este Congreso ocurre un hecho interesante: no sólo se presentan trabajos que describen las técnicas y sus aplicaciones, sino también se realizan clases, donde se muestran y comparten los descubrimientos de variadas disciplinas. Participan en el Congreso: representantes de las escuelas Dalcroze, la bailarina Rosalía Chladek de Viena, Irmgard Bartenieff, Frank Pierce Jones, de la escuela de Mathias Alexander de Londres, y Moshe Feldenkrais que asiste con veinte estudiantes de Israel. El profesor Fritz Winkel, de la Universidad de Berlín, diserta sobre la influencia de la postura en la voz. Las ideas de Reich están presentes a través de la psiquiatra Nic Waal de Oslo, con su ponencia sobre el Test muscular. Gerda Alexander expone su tesis: “El desarrollo de la imagen corporal y la eutonía –equilibrio de tensiones- y su relación con la pedagogía, la educación artística, la fisiología del trabajo y la terapia”.

Moshe Feldenkrais, Frank Pierce Jones, el discípulo de Mathias Alexander y Gerda Alexander deciden realizar una reunión en un futuro cercano. Ellos consideran que si bien existen diferencias entre sus métodos, también hay coincidencias, que les interesa profundizar. La muerte de Pierce Jones postergó indefinidamente este encuentro y frustró la posibilidad de un fructífero intercambio que tal vez habría transformado los islotes de las terapias corporales en tierra firme.

A la fecha de este Congreso, Gerda Alexander venía desarrollando su investigación desde hacía 30 años. Sus escritos informan sobre tratamientos exitosos –un paciente con asma, una maestra con secuelas de polio, un caso de pleuritis exudativa sin medicación complementaria-, además hay relatos de experiencias de sus discípulos con alumnos de piano, cantantes de ópera, estudiantes de teatro, jardines de infantes, preparación al parto, amas de casa, alumnos de Rítmica, pacientes con problemas mentales.

Orígenes de la Eutonía

La Eutonía es el descubrimiento de una mujer que tuvo una vocación muy temprana por la danza y por la música. Una mujer de salud frágil -de joven había contraído fiebre reumática y endocarditis- que encontró en esta fragilidad su fuerza y la oportunidad para ensayar un nuevo modo de construir una pedagogía corporal.

Gerda Alexander nació en Alemania (Wuppertal) en 1908, atravesó la Primera Guerra Mundial, los años de la Posguerra, vivió el auge artístico de la Alemania previa al advenimiento de Hitler, los aires del Bauhaus. La Segunda Guerra Mundial la encuentra en Dinamarca, donde funda su Escuela de Eutonía y permanece hasta pocos años antes de su muerte, en 1994.

A los siete años, y pese a las negativas familiares, Gerda inicia las clases de Rítmica con el profesor Otto Blensdorf, discípulo de Jacques Dalcroze, y amigo de la familia. A través de su maestro a Gerda se le revela lo que luego será uno de sus importantes descubrimientos. Según su relato, el profesor Blensdorf le solicitó

acostarse en el suelo y pensar que estaba “yendo” hacia sus brazos. “Pensar” el cuerpo, uno de los pilares de la Eutonía, deviene en “Intención de Movimiento” y “Orientar la Atención hacia”, claves para transformaciones personales muy profundas: mayor flexibilidad tónica, más amplio repertorio de movimientos y entrada al universo mágico de lo micro: micromovimientos, microdeslizamientos.

La Rítmica de Dalcroze constituye el marco metodológico desde donde Gerda reflexiona sobre las pedagogías de la danza. Muy precozmente, a partir de su vivencia como alumna y del conocimiento de las nuevas corrientes pedagógicas de la Posguerra lideradas por María Montessori, Gerda va construyendo su propia pedagogía corporal. Es su interés encontrar nuevas formas de educación en la danza y en la Rítmica. Su propósito era conducir a los alumnos a la autonomía, a la interrogación, desde sus propios cuerpos, de los clichés de movimiento, de los modelos que les transmitían sus maestros. A partir de esta exploración, Gerda Alexander descubre otras aplicaciones de su técnica, aplicaciones que convierten a la Eutonía no sólo en una educación para el movimiento, sino también en una herramienta terapéutica de alcances tal vez inesperados para ella.

Objetivos de la Eutonía

En el libro “La Eutonía” son varias las aproximaciones que Gerda Alexander hace sobre los objetivos de su trabajo:

Ayudar para que la persona desarrolle “una conciencia más profunda de su realidad corporal y espiritual como verdadera unidad”;

Orientar la exploración del cuerpo hacia el “descubrimiento de sí mismo”;

Construir “la aptitud para ser de ser objeto de la propia observación”. Este punto está ligado al hecho de que en los trabajos que buscan el desarrollo de la conciencia, las personas son sujeto y objeto de la investigación corporal;

Descubrir a través de una investigación personal los “vínculos íntimos que existen entre la tonicidad y lo vivido consciente e inconscientemente”;

Adquirir “el tono adecuado no sólo para la relajación sino para la vida”. En este sentido, Gerda distingue entre: 1. la relajación, estado de tono bajo, con un cuerpo que se va haciendo más pesado, tal como lo propone el método de relajación de Shultz, tono adecuado para el descanso, y 2. la regulación del tono: adaptación activa del tono a las variadas demandas de la existencia. La relajación sería un estado posible del tono, pero la gama de tonicidades es muy amplia y variada, tal como la gama de las emociones. La eutonía intenta, a través del desarrollo de la conciencia corporal, la conexión con esta diversidad.

El tono

Si bien el tono se refiere al estado de un músculo en reposo aparente, cuando Gerda Alexander habla de tono nos abre a otros territorios, porque el músculo aún en reposo tiene una actividad que no se traduce en desplazamientos, sino en acciones posturales, en modos de sentir, de pensar, de actuar.

El método

El método de la Eutonía refleja la inquietud de Gerda Alexander por no interferir en el desarrollo de sus alumnos como seres autónomos. Dos reglas lo testimonian: 1. En la eutonía el profesor no muestra los movimientos que deberá hacer el alumno. Las consignas del eutonista, hilvanadas en lo que se denomina Inventario, deberán dar las claves para que el alumno pueda trabajar consigo mismo sin tener que copiar ningún movimiento. 2. El eutonista no dice al alumno qué debe experimentar o sentir, así éste aprende a tener una actitud abierta, una presencia *perceptiva* y una atención *flotante* no sujeta a la espera de resultados.

Principios

1. El desarrollo de la Conciencia de los Huesos es uno de los principios de la Eutonía ¿Cómo se trabaja para desplegar esta Conciencia? A veces se trata de consignas que invitan a tocar los huesos del cuerpo e ir acrecentando de este modo la conciencia del volumen, de la consistencia de una cavidad ósea: pelvis, cabeza, tórax. Luego de este registro tal vez se indique que se intenten hacer algunos movimientos desde los huesos que se tocaron. El desarrollo de la conciencia ósea desde la experiencia eutónica, no sólo conlleva la conciencia de estructura, de consistencia, también aporta a la conciencia del volumen, del cuerpo en todas sus dimensiones. Los alumnos que avanzan en la percepción de su naturaleza ósea, perciben una mayor levedad y libertad en sus movimientos. No hay un modelo establecido para moverse cuando la indicación es: “Moverse desde la percepción del volumen de la pelvis”, “Dibujar en el espacio desde el isquion derecho”, “Investigar las direcciones posibles del fémur” y otras consignas del estilo.

2. El desarrollo de la Conciencia de la Piel -el Sentido del Tacto-, también es un principio de la Eutonía. Se trata de la envoltura del cuerpo, del *límite entre lo que sentimos como exterioridad, y lo que vivimos como interioridad*. La piel no sólo permite percibir la forma corporal, también ayuda a percibirse como una continuidad. La piel de los pies continúa por las piernas, las ingles, los glúteos, la pelvis, recubre el tórax, los brazos, el cuello hasta la cabeza. Es ectodermo, está hecho de la misma capa embriológica que el Sistema Nervioso. Tocar la piel es estimular los receptores, las terminaciones nerviosas que informan este Sistema. Las consignas están relacionadas con el tocarse, con el discriminar entre diversos tipos de toque: de estimulación y de relajación, por ejemplo. Las direcciones de los toques también son importantes, por lo general en la Eutonía se buscan toques desde zonas del centro del cuerpo hacia periferias, dado que se intenta que las personas puedan transitar desde estados de ensimismamiento hacia estados de mayor conexión con el mundo exterior.

3. El principio del Contacto Consciente se alimenta de los anteriores. Contacto en Eutonía es “tocar a través”. Con el Tacto se está en la superficie del cuerpo, con el Contacto Consciente se aprende a atravesar ese límite, Tal vez es el principio que cuesta más describir con palabras. Es una práctica compleja y con diversos recursos técnicos, sin embargo intentaré alguna aproximación. Si quien lee esta nota está sentada/o en una silla con respaldo por ejemplo, puede registrar qué partes de su cuerpo apoyan en ese respaldo y qué partes no; puede notar cómo usa el respaldo, ¿empujándolo? ¿dejándose sostener?; puede darse cuenta que el respaldo tiene un espesor, que una parte del respaldo toca su cuerpo y la otra toca una pared –con esta consigna ya estamos entrando en la idea del Contacto Consciente-. Las consignas pueden ahora invitar a registrar cómo el apoyarse o no en ese respaldo influyen en otras partes del cuerpo –adentro y afuera- en los hombros, en la cabeza, en el pecho. Con este mismo objetivo se trabaja con algunos elementos que enseñan a registrar sensaciones “a través”: castañas, bambúes, pelotas de tenis, bolsas de arena y los que la imaginación del profesional y del alumno van descubriendo.

4. El Movimiento Eutónico se eslabona en el entrecruzamiento de todos los principios. Se trata de un movimiento que surge de una sensibilidad multiplicada a partir del trabajo. Así los alumnos llegan a construir coreografías que responden a una anatomía del movimiento, a la proyección de la piel, de los huesos, coreografías empujadas por las sensaciones, por el contacto con los otros.

Aplicaciones

La Eutonía tiene aplicaciones múltiples. En la actualidad se la utiliza como pedagogía en el entrenamiento de actores, músicos, bailarines, deportistas, también como terapia en diversas patologías físicas y psíquicas. En mi tarea como eutonista he tenido la oportunidad de trabajar con la Eutonía en rehabilitación física y psicológica de personas que han sufrido accidentes y traumas varios, en psicoprofilaxis del parto y del posparto, en trastornos de la alimentación, en prevención y tratamiento del estrés, en recuperación de enfermedades cardíacas, fibromialgias, postoperatorios, trasplantados. En fin, diría que no encontré contraindicaciones en sus aplicaciones y sí un camino abierto a seguir andando.

Bibliografía

1. Gerda Alexander (1979). La Eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo, Buenos Aires, Paidós
2. Susana Kesselman (1985). Dinámica Corporal, Madrid, Fundamentos
3. Susana Kesselman (1986). El Pensamiento Corporal, Buenos Aires/Madrid: Paidós. Nueva edición (2006), Buenos Aires, Lumen.
4. Susana Kesselman y Susana Volosin (1993). Diálogos sobre lo corporal, Buenos Aires, Paidós.
5. Susana Kesselman (1998). Cómo afinar el cuerpo sin ir a California, Buenos Aires: Ediciones de la Flor (libro)
6. Violeta de Gainza y Susana Kesselman (2003). Música y Eutonía. El cuerpo en estado de arte, Buenos Aires: Lumen (libro)
7. Violeta de Gainza, apostillas Susana Kesselman (2007). Conversaciones con Gerda Alexander, creadora de la Eutonía, Buenos Aires: Lumen (libro)

