

# Eutonía *Con Alas*

Reflejo de  
enderezamiento y  
**Axis Mundi**

Una mirada simbólica del reflejo  
de enderezamiento.

**Mirada Interna**

Formaciòn del Yo-  
Observador.

**Respirar es necesario**

Respiración consciente y calidad de vida.

**Corporalidad en la  
adolescencia**

Experiencia eutónica en el Hospital  
de Niños.

**Eutonía y kinesiología**

De la Formación a la I Jornada  
kinésica.

**Conociéndonos**

Conversando con eutonistas:  
Carolina Maure  
Carlos Fumero



# Gerda Alexander

---

## Una época de sueños por cumplir



### **La joven Gerda Alexander en el mar Báltico**

La intuyo inmersa en una pléthora de preguntas por responderse, ávida de experiencias y afanosa de hallar su propio camino de conocimiento...





Ara Malikian, violinista libanés de ascendencia armenia, residente en España, contemporáneo (nacido en 1968)

## Nota de la editora



Mientras estaba armando este ejemplar de *Eutonía con Alas* y a la vez dando cierre a la Formación de Eutonía Junguiana y barajando nuevos proyectos para el 2023, ¡sucedió la *sincronicidad*!

Carl Jung define la *sincronicidad* como aquellos sucesos vinculados por su sentido, pero de una manera acausal, esto es, sin que pueda establecerse entre ellos una relación de causa-efecto y que para quien los vive aportan sentido. La *sincronicidad* supone la simultaneidad de determinado estado psíquico con uno o varios sucesos externos cuyo sentido parece paralelo al estado subjetivo, o viceversa.

En mi mundo interno aparecían cuestionamientos y críticas en torno a qué contenidos «debían o no» estar en la revista... Se hacía presente la mirada externa... Los límites a las «locas ideas» ... El desvío hacia lo que «es correcto».

El hecho externo fue el Recital de Ara Malikian, violinista libanés de raíces armenias, actualmente residente en España, quien tiene una dura historia personal (los invito a leerla en las redes). Este magnífico músico se apartó de lo ortodoxo en la música clásica, generando su propio despliegue, sin por ello negar la música clásica, sino proponiendo algo nuevo, con su toque personal tanto en el contenido musical como en su apariencia y actuación en el escenario (que incluye saltos, bailes, giros que se contraponen con la imagen estereotipada de un violinista en una orquesta). Él dice: «juro que intenté ser como aquellos músicos formales, pero mi alma pedía otra cosa». Es así que superando el rechazo a sí mismo por ser diferente, logró aceptarse tal como es, con sus orígenes y con su creatividad.

(Continúa en la página siguiente)

# Nota de la editora



Todo esto me conmovió enormemente, tocó una fibra muy profunda, transmitiéndome la idea de lo esencial de crear en libertad, escuchando el susurro del alma... Me recordó lo que sabemos y a veces olvidamos: eso de que **allí, por donde sonreímos, es el camino**. Romper con sinrazones, críticas o normativas absurdas que achatan y encorsetan la vida (y no me refiero a aquellas normas necesarias para la convivencia o el respeto de derechos y obligaciones de la vida en sociedad). Desarmar encasillamientos innecesarios con fundamentos, con calidad y calidez, llegando a los otros. En suma, **¡crear en libertad!** No puede ser de otro modo.

La nitidez de este hallazgo me colmó de entusiasmo, (verdadero entusiasmo: ese fervor interior, cuya etimología remite a *en theos*: hallar la conexión con Dios o una fuerza superior desde el interior).

Además, la *sincronicidad* continúa con los temas que recorren las páginas de este número: el *reflejo de enderezamiento* en eutonía, su resonancia simbólica de estar en eje, hallar el sostén interno, estar en conexión con lo superior, el simbolismo del *Axis Mundi* que abordo en las primeras páginas. Siguiendo esa sintonía, Silvina Ramírez se refiere al tema de la Formación del Yo-Observador en eutonía, que implica fundar una mirada interna amorosa, punto de partida indispensable para un proceso de autoconocimiento y crecimiento.

Este ejemplar cuenta con una participación muy especial: nuestra colega eutonista brasilera Felomenia Pinho, quien además es fonoaudióloga e integra la eutonía en su práctica profesional. Ella aborda el espinoso tema de la respiración en eutonía, dándonos su mirada sólidamente fundada con la propuesta de respirar con conciencia eutónica para acceder a una mejor calidad de vida.

Ruth Nejter da su *Toque*, contándonos su experiencia en la clínica, recogida durante muchos años trabajando con adolescentes, en el Hospital de día del Servicio de Psicopatología del Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez, experiencia que, creo, merece quedar registrada ya que vitaliza nuestra disciplina como herramienta terapéutica. Este número se enriquece con la colaboración del grupo de kinesiólogos eutonistas quienes nos relatan su historia de pasión y trabajo para concretar los sueños, desde la Formación de Post grado en 2007 a la I Jornada Kinésica Argentina en 2022.

En la sección *Conociéndonos*, conversamos con la eutonista Caro Maure, actual presidenta de la Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía (AALE) y al kinesiólogo eutonista Carlos Fumero.

Finalmente el mimo al alma nos llega de la mano de Jorge Luis Borges, con un poema de hondo contenido simbólico. ¡Nos encontramos en el próximo número!

*Leticia Aldax*

Editora



Jacques La Flamme de Canadá y Gerda Alexander. ¿Qué estarán mirando? Tal vez, sus miradas al cielo guarden el anhelo de ver a la eutonía desplegar su merecido vuelo...

# Contenidos

7

---

## REFLEJO DE ENDEREZAMIENTO CON MIRADA JUNGUIANA

Profundización entorno del *Reflejo de enderezamiento*. Por Leticia Aldax.

10

---

## CUERPO Y SÍMBOLO

Reflejo de enderezamiento y *Axis Mundi*. Mitos griegos y eutonía. Por Leticia Aldax.

12

---

## MIRADA INTERNA

Formación del Yo-Observador. Por Silvina Ramírez.

14

---

## RESPIRAR ES NECESARIO

Respiración consciente y calidad de vida. Por Felomenia Pinho.

17

---

## EL TOQUE DE RUTH

Corporalidad en la adolescencia. Por Ruth Nejter.

21

---

## EUTONÍA Y KINESIOLOGÍA

Desde la Formación hasta la I Jornada Kinésica Argentina. Por Liliana Dauach.



Apolo, dios del sol, la belleza, las artes, la claridad, la curación y la sanidad, en la Academia de Atenas.

# Contenidos

24

## CONOCIÉNDONOS

Conversando con eutonistas: Caro Maure.

26

## KINE-EUTONISTAS

Conversando con Carlos Fumero.

28

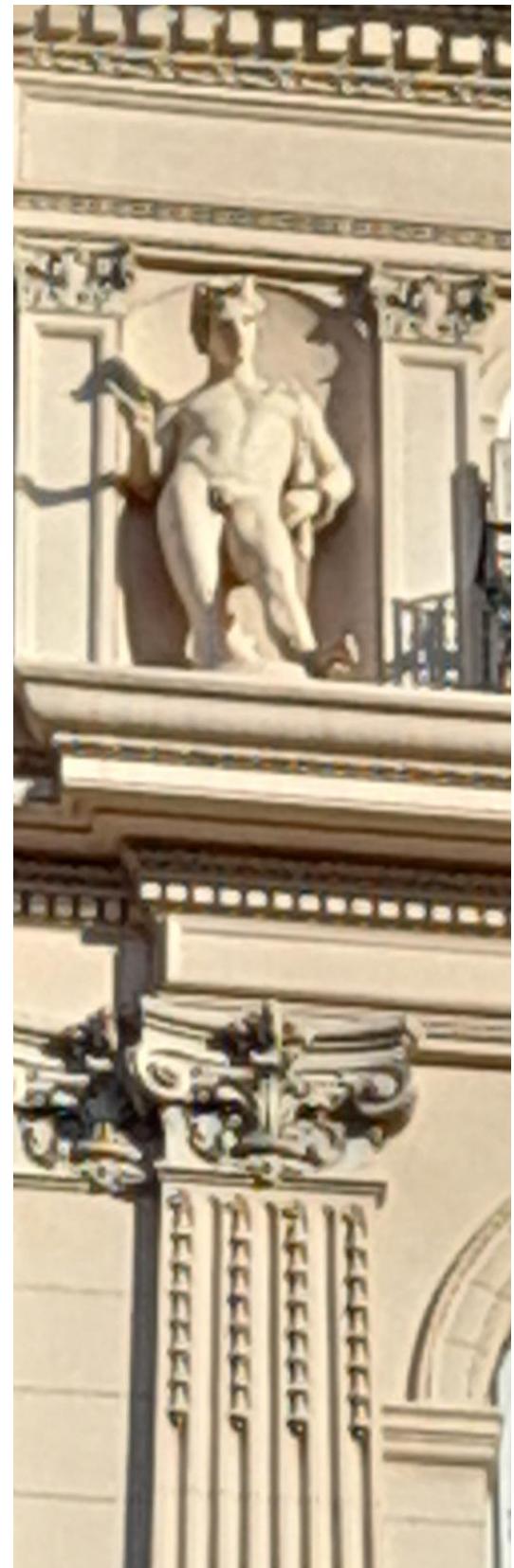
## UN MIMO AL ALMA

Ajedrez, Jorge Luis Borges.

29

## CON ALAS DESPLEGADAS

La presencia de Hermes. Seguir sumando diálogo y encuentros.



Apolo en el Edificio La Inmobiliaria,  
Buenos Aires.

# Reflejo de enderezamiento con mirada junguiana

ESCRIBE LETICIA ALDAX



Integrando la mirada de la psicología analítica del psiquiatra suizo Carl Gustav Jung, encuentro correspondencia entre la vivencia el reflejo de enderezamiento y el hallazgo del eje del Yo con el Sí Mismo (eje *Selbst-Ego*, en términos junguianos) en el proceso de individuación.

## ¿Qué es el reflejo de enderezamiento en eutonía?

Existe un *reflejo postural* o de *enderezamiento* inconsciente, que es el mecanismo por el cual el cuerpo o un segmento corporal recupera su posición normal o inicial en el espacio, luego de haber sido desplazado de esa posición. Este mecanismo también, ajusta la cabeza a la posición del cuerpo y a la inversa. Gerda Alexander distinguía ese reflejo inconsciente del reflejo consciente que puede lograrse a partir de la práctica de conciencia ósea.

En eutonía exploramos la conciencia de diferentes huesos, en cuanto a sus formas, tamaños, orientación espacial y sus relaciones, lo cual permite descubrir las alteraciones en los ejes corporales en relación con los ejes anatómicos normales, con la posibilidad de ir generando modificaciones del tono que conduzcan a una alineación o mejora postural; por ejemplo: eje sacro-occipital-calcáneos, relación cabeza-tórax-pelvis, columna vertebral... Frecuentemente, luego del trabajo se observan y se

perciben esas alineaciones, sin sentir el esfuerzo de «mantenerse en eje». Gerda Alexander narra que «en un comienzo, el desarrollo de la toma de conciencia del sistema óseo constituía la etapa final de la formación en Eutonía. Actualmente, consideramos que es importante comenzar este estudio lo antes posible. En primer lugar, para evitar la tendencia cada vez más extendida a aflojarse, con sus consecuencias (algias de disco, del ciático, lumbares), pero sobre todo porque la toma de conciencia de huesos proporciona al individuo seguridad interior y una resistencia que son de la mayor importancia en nuestra época de gran inestabilidad. La vivencia de esta fuerza interior, “el reflejo de enderezamiento” libera la musculatura dinámica, desviada durante largo tiempo en su función en las escuelas de gimnasia tradicionales, y permite una gran movilidad.

» Este descubrimiento es esencial, no solamente para la formación física general en gimnasia, danza y deportes, sino más aún en terapia». (1)

Para la mejor comprensión de lo expresado por la creadora de la eutonía, podemos considerar la distinción de los tejidos que constituyen nuestro sistema muscular, en músculos estáticos o tónicos y músculos dinámicos o fásicos.

En el siguiente cuadro (2) se sintetizan las características distintivas de cada tipo:

MÚSCULOS ESTÁTICOS	MÚSCULOS DINÁMICOS
Muy fibrosos	Poco fibrosos
Muy tónicos	Poco tónicos
Rojos	Rosados
Fibras musculares cortas	Fibras musculares largas
Muy resistentes	Poco resistentes
Poco fatigables	Poco resistentes
Más aptos para resistir estiramiento	Más aptos para el movimiento



Gerda Alexander guiando a una alumna en la búsqueda su enderezamiento. A su vez, Gerda trabaja en su propia presencia y su tono.

La actividad de los músculos estáticos es constante, por un lado, mantienen el tono para sostener la postura erguida, – tono comparable con un coche parado puesto en marcha–; y por el otro, se contraen para generar movimiento –sería como la aceleración del coche que lo hace avanzar–. Los músculos dinámicos no son indispensables para el sostén de la postura corporal; tienen menos tono y se pueden relajar por sedentarismo, como los músculos abdominales.

1 ALEXANDER, G., (1979). La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo, Buenos Aires Paidós, 1979, pp. 44-45.

2 SOUCHARD, P., (2010) Principios de la Reeducación Postural Global, Madrid: Editorial Paidotribo, p. 9.

«El enderezamiento reflejo puede ser logrado conscientemente a partir del arco del pie, pasando por la tibia, el peroné, la articulación de la rodilla, la cintura pélvica, y la parte superior del sacro hacia la quinta vértebra lumbar y a través de toda la columna hasta el atlas. Puede lograrse este enderezamiento no solo a partir de los pies, sino desde cualquier otra parte del cuerpo, en posición de sedestación, por ejemplo, a partir de los isquiones. He llamado “transporte” a esta utilización consciente del reflejo de enderezamiento, para subrayar la diferencia con el reflejo de enderezamiento inconsciente.

» Solamente cuando se experimenta el “reflejo de transporte” en todas las situaciones posibles se empieza a tomar conciencia de las formas óseas exactas. Pronto se descubrirá que esa percepción de los huesos produce un efecto regulador en el tono de todos los músculos que están en relación con los huesos realmente sentidos». (3)

Aquí Gerda se refiere principalmente a la musculatura estática de la Gran cadena maestra posterior (siguiendo a Souchard), cuya función es antigravitatoria o de erguimiento. Está formada por tríceps surales, isquiotibiales, pelvitrocantéreos (músculos profundos de la pelvis), espinales. Su función es mantener la posición erguida contra la gravedad, realizando una extensión posterior. En síntesis, la conciencia ósea produce la estimulación de la musculatura estática o tónica, haciendo que ella cumpla adecuadamente su función de sostén; y paralelamente la musculatura dinámica adyacente se relaja, pudiendo entonces cumplir de modo más eficiente y libre su función de movimiento.

### **Resonancias profundas del reflejo de enderezamiento**

La experiencia en eutonía de la conciencia ósea y el reflejo de enderezamiento tiene repercusiones profundas como destaca Berta Vishnivetz: «Hay un aspecto importante sobre la conciencia de huesos que es necesario señalar: es lo que llamo “trabajo por debajo de la resistencia”. Al tomar conciencia de los huesos se liberan tensiones muy profundas (...)



» Gerda Alexander solía explicarnos en sus clases, cómo a través de la percepción de la estabilidad que brinda la conciencia del esqueleto, la persona puede soltar tensiones que en algún momento la protegieron, pero que ahora le resultan superfluas». (4)

### **Una mirada junguiana**

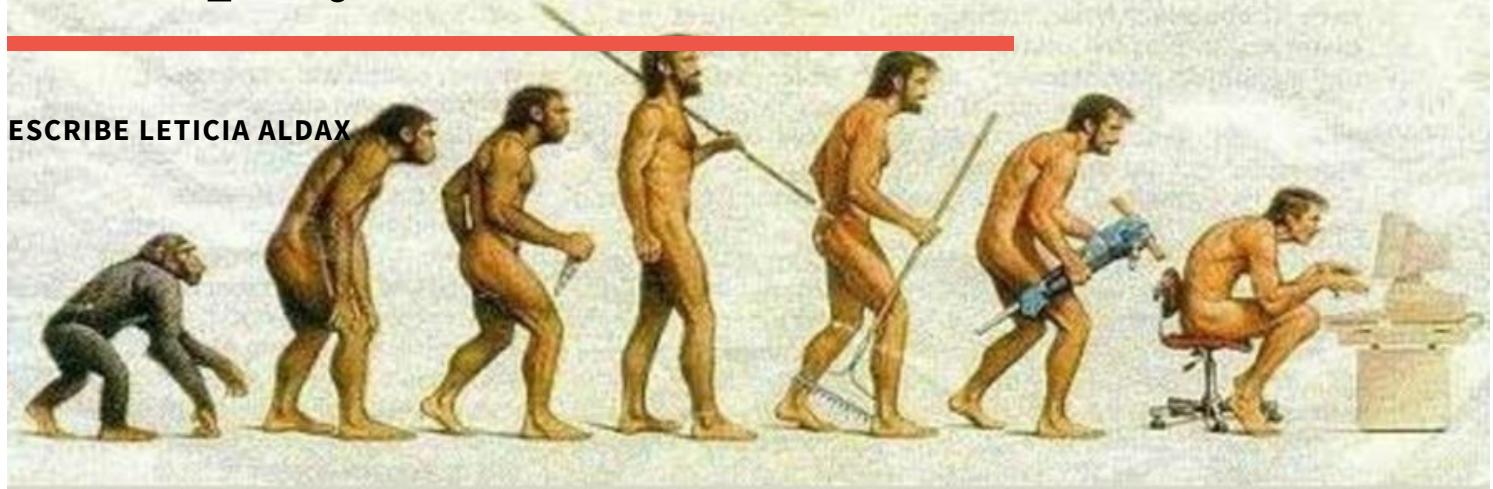
Integrando la mirada de la psicología analítica del psiquiatra suizo Carl Gustav Jung, encuentro correspondencia entre la vivencia el reflejo de enderezamiento y el hallazgo del eje del Yo con el Sí Mismo (eje *Selbst-Ego*, en términos junguianos) en el proceso de individuación. Hallar ese eje en el curso de la vida entraña dirigir la atención hacia el interior de uno mismo, hacia la realidad subjetiva interna en busca de autoconocimiento, una reflexión sobre sí y acerca del ser, la concientización de la ligazón del hombre y el mundo. La autorrealización nos invita a despojarnos de las *máscaras* que sirvieron a algún momento de la adaptación al mundo exterior y la desarticulación de viejas tensiones profundas, que instalaron una determinada actitud postural. Desarrollarse en la vida en consonancia con el Sí Mismo, como guía interior, se refleja desde lo corporal en hallar el sostén interno desde la conciencia de los propios huesos. Estas resonancias son observables en la práctica, ya que, en definitiva, la eutonía, toca el alma.

3 ALEXANDER, G., op.cit., p. 45.

4 VISHNIVETZ, B., (1996) Eutonía. Educación del cuerpo hacia el ser, Buenos Aires: Paidós, pp. 69-70

# Cuerpo y símbolo

ESCRIBE LETICIA ALDAX



«Poco es decir que vivimos en un mundo de símbolos... un mundo de símbolos vive en nosotros.»

Jean Chevalier

## ¿Qué es un símbolo?

El símbolo es un elemento que representa algo más que su significado inmediato y obvio, más que lo literal. El símbolo nos lleva a una comprensión profunda, da sentido; moviliza la afectividad y el psiquismo porque toca el alma humana.

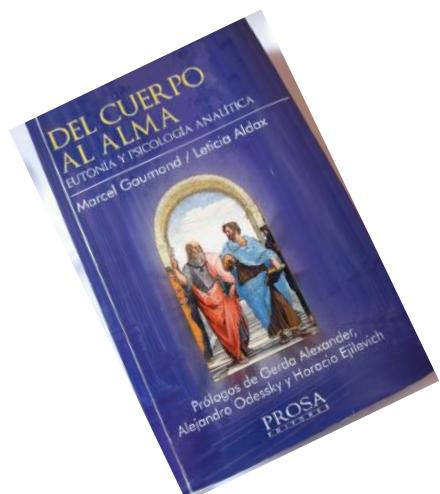
## Reflejo de enderezamiento, esencia del ser humano

Podemos descubrir lo simbólico de la exploración del *reflejo de enderezamiento*: la búsqueda de la verticalidad, una búsqueda y una conquista individual y colectiva para el ser humano.

Desde el nacimiento, este reflejo arcaico es el que permitirá al bebé progresivamente gatear, enderezarse, sentarse, y luego mantenerse de pie y caminar...

El proceso de crecimiento psicológico o espiritual, la individuación o la transformación se asemejan a ese proceso que permite al niño pasar de estar en posición horizontal a la posición vertical. Así, el ser humano «deberá inicialmente, aceptar su condición limitada de ser dependiente, gatear, aceptar varios fracasos en el esfuerzo para mantenerse de pie y luego, caminar, pero un mecanismo vital permitirá continuar, sin desesperarse: ¡el reflejo de enderezamiento!».

«Ese reflejo es la esencia del ser humano. Humano es aquel quien, afrontando múltiples adversidades, encuentra en ese reflejo, día tras día, la fuerza de luchar y el coraje de realizarse.» (1)



1 GAUMOND, M. y ALDAX, L., *Del Cuerpo al alma. Eutonía y Psicología Analítica*. (2019), Buenos Aires: Editorial Prosa, pp. 187-188.

## Símbolo Axis Mundi

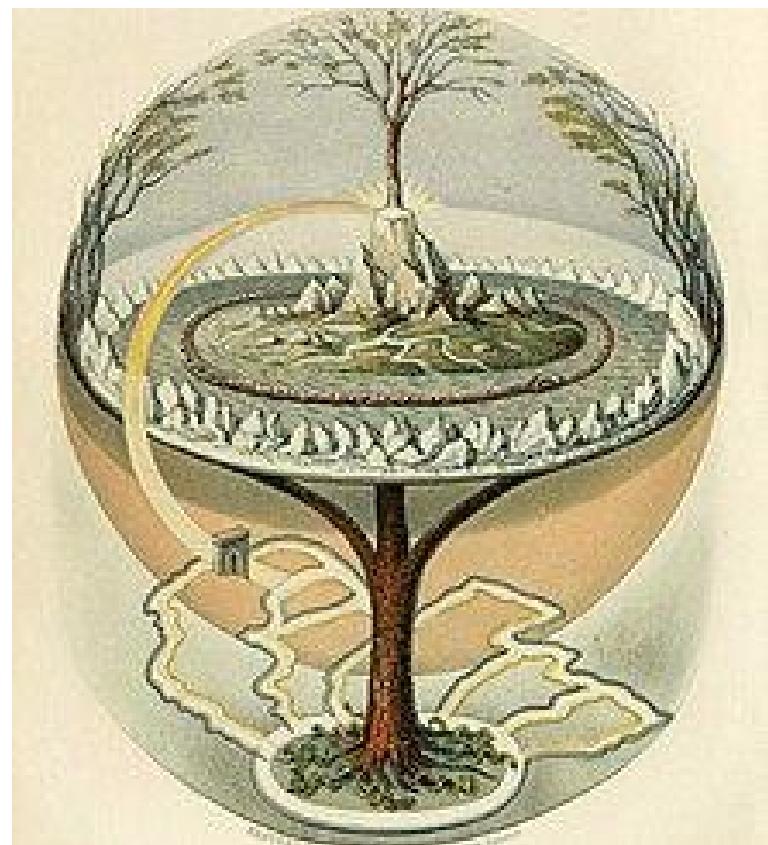
La verticalidad desde la corporalidad remite al símbolo del *Axis Mundi*, elemento vertical que conecta lo terrenal con lo celeste, eje que conecta el cielo y la tierra, lo humano con lo divino.

El símbolo del *Axis Mundi* es omnipresente, adoptando diversas formas en diferentes culturas, tanto en contextos religiosos como seculares.

La imagen es a la vez femenina y masculina. Puede tener la forma de algo natural (una montaña, un árbol, una columna de humo o fuego, una parra, un tallo) o de un producto de manufactura humana (una torre, una escalera, un pilar, una cruz, un campanario, una cuerda, una aguja). A través de la práctica de eutonía acontece un diálogo con lo simbólico desde la experiencia corporal. Esto sucede tengamos o no conciencia de ello.

Abordar el reflejo de enderezamiento podría conmover a esos rincones del alma, llevándonos a percibir esa conexión con Dios, el Uno, el Absoluto, según la fe o idea de cada cual.

emente comunican los alumnos, amplía y profundiza la vivencia. Por eso creo que la eutonía es vía regia de acceso al mundo simbólico y su infinita riqueza, vía regia del cuerpo al alma.



Árbol de la mitología nórdica, símbolo del *Axis Mundi*.



Die Aufrichtung im Sitzen – der Mensch und sein Skelett. © DEBEGA/DEGGA 2009

Expresar o manifestar expresamente las resonancias simbólicas en las clases de eutonía colma de sentido, da cuenta de las repercusiones que frecuentemente comunican los alumnos, amplía y profundiza la vivencia. Por eso creo que la eutonía es vía regia de acceso al mundo simbólico y su infinita riqueza, vía regia del cuerpo al alma.

Leticia Aldax

Eutonista (Escuela Argentina de Eutonía).



**Reflejo de enderezamiento. El ser humano y su esqueleto.** «Ese reflejo es la esencia del ser humano. Humano es aquel quien, afrontando múltiples adversidades, encuentra en ese reflejo, día tras día, la fuerza de luchar y el coraje de realizarse.» Marcel Gaumond

# Mitos griegos y Eutonía

## Volver al origen

Entre los lenguajes simbólicos, se encuentra el mito.

En los mitos de diferentes culturas aparecen símbolos y arquetipos que tocan el alma humana; son como semillas que están en nuestro interior y que claman por ser desplegadas.

Gerda Alexander conocía y admiraba obras basadas en la mitología griega. Precisamente resaltaba la cualidad terapéutica del drama griego, generador de catarsis por involucrar a la totalidad de la persona, y tal característica, para ella, provenía de la educación o *paidagogia* griega, que perseguía la educación integral, del cuerpo, con los ejercicios físicos, y del espíritu, con la música y las artes. [1] En 1946, Gerda Alexander realizó la puesta en escena de las escenas corales de la ópera «Orfeo y Eurídice» de W. Gluck en la Gliptoteca Ny Carlsberg de Copenhague. La cantante de ópera Else Brems interpretó el papel principal de Orfeo. Fue un gran evento, que los alumnos participantes siempre recordaron con mucho cariño.

Gerda ya había realizado representaciones de esa obra en 1930, y también de «Dido y Eneas», en 1935.

[1]Conf. HEMSY de GAINZA, V., (1991), Conversaciones con Gerda Alexander, Buenos Aires: Paidós., p. 65.



Imágenes de escenas de la ópera *Orfeo y Eurídice* (basado en el mito griego de Orfeo), en 1946. Abajo: Gerda Alexander aparece como la propia Orfeo, quizás para un ensayo.



## Diosas griegas

Comprender el mito desde la vivencia corporal.

Online

Sábados de noviembre y diciembre. De 10 a 12 horas (Arg)

Eutonista Leticia Aldax  
Info: +54 9 11 3359 0952

### CICLO ONLINE: DIOSAS GRIEGAS

El contacto con los mitos posibilita saber más de nosotros mismos, condición necesaria para el despertar de nuestras potencialidades dormidas.

Es la propuesta de este recorrido por siete diosas griegas buscando una comprensión desde la vivencia.

### CICLO ONLINE DE EUTONÍA, ARTE Y MITOS

#### COMIENZA EL 5 DE NOVIEMBRE

(Durante siete sábados, hasta el 17 de diciembre.)

Coordina: Leticia Aldax.



# Mirada interna

## Formación del Yo-Observador



ESCRIBE SILVINA RAMÍREZ

Eutonista. Coach Ontológico.

Obra de Jeremy Miranda (contemporáneo).

**Sentir es pensar sin ideas, y por eso, sentir es comprender .(Fernando Pessoa)**

La eutonía para su práctica ha definido tres objetivos primordiales, que no son una meta en sí mismo, sino una orientación, un delineamiento del camino que transita la eutonía y que están presentes en cada clase.

- Desarrollo de la sensibilidad.
- Desarrollo de la conciencia observadora, Yo-Observador (desarrollo de la mirada interna).
- Desarrollo de la capacidad de fluctuación consciente del tono (muscular, neuro vegetativo, psico-tono).

Por otro lado tenemos el aporte de Félix Morrow en «La formación de un Yo-Observador en Eutonía»:

«Uno de los más valiosos resultados de los años de trabajo en Eutonía es el desarrollo y el acrecentamiento de un Yo-Observador en el alumno.

No hay duda de que en Eutonía, la mayor parte del tiempo estaremos dedicados a observar sensaciones y movimientos muy sutiles de los huesos y de la piel, músculos y órganos.

Pero lo que cuenta es el **proceso de entrenar al Yo-Observador**, no el contenido en particular. Claro que, para la práctica de la profesión de eutonista, el consecuente conocimiento de los huesos y piel, músculos y órganos es de suprema importancia. Pero su gran regalo, **el adquirir un Yo-Observador**, también deviene como parte central y valiosa en la vida del eutonista como un todo.

El Yo-Observador requiere de un compromiso hacia nosotros mismos hacia el cuidado de nuestro ser, de manera tal de crecer, de desarrollarse, de acrecentarse en una entidad verdadera. En la literatura mística, el término entidad se utiliza haciendo referencia a una Persona o a una Presencia.

La palabra ente/entidad en nuestro castellano viene del latín ENS-ENTIS (participio del verbo sum (ser)) Su significado latino es: "lo que es", "el ser de algo, sea una cosa o persona", alude a la corriente de existencia que

atraviesa a cada cosa y a cada persona. Es interesante notar que es una palabra que alude a nuestro ser determinado pero no estático ni fijo, sino a la existencia que está siendo. Esta *persona* como entidad no dirige las actividades ni las juzga, pero es consciente de lo que ocurre y dota a la situación de un estado de conciencia continua, la cual no existía antes.

Es necesario que el alumno aprenda a sentirse a él mismo todo el tiempo en su cuerpo, entonces éste emerge en su propia conciencia.

**Estar consciente es estar abierto hacia uno mismo y hacia el mundo.**

La conciencia observadora permite que las personas se vuelvan conocedoras de su realidad y de sus necesidades; se comienza con aquellas de carácter superficial y continuando con la percepción de las más profundas (del ser) se siguen descubriendo otras en ese proceso de crecimiento.

Para Gerda Alexander sentir y observar son dos caminos que deben interferir permanentemente en forma dialéctica. Para cambiar la visión de sí mismo, de los otros y de las cosas, es necesario volver a encontrar la capacidad de sentir el propio cuerpo, observar y mantener la conciencia del movimiento en forma simultánea.»

Es imprescindible agregar que al hablar de sentir, asociado

a este desarrollo de la mirada interna, no solo la observación está en el cuerpo, sino en todas las áreas del ser, es decir, en los pensamientos y las emociones. Reconociendo que cuando se produce la modificación del tono, esa modificación no sólo es en el cuerpo que tocamos, es en el espacio que nos rodea, en la emoción y en los pensamientos.

Cuando estás ansioso, triste, alegre, entusiasmado, enojado, ¿qué dice tu cuerpo? ¿Tus pensamientos son los mismos? Si la mirada interna está despierta es más sencillo buscar estas respuestas, estar presente en las percepciones y así poder elegir si querés seguir con ese cuerpo, con esa emoción y con esos pensamientos. Este mismo tipo de preguntas podés hacerte desde la observación del cuerpo, si está tenso, distendido, con dolor, activo y sin tensión, ¿qué emociones están presentes? ¿Cuáles son los pensamientos que transitan por tu cabeza?

Si sentís que tu cuerpo es el recurso para conocerse, gestionarte, ampliar tu abanico de observación, la eutonía puede ser una respuesta a esta búsqueda de tu protagonismo y ser responsable de tu vida. Dejando que aparezca este sentir, sin juzgarte, este *comprender o pensar sin ideas* como dijo Pessoa.



Obra de Jeremy Miranda (contemporáneo).

**Eutonía**

Clases  
presenciales y  
por zoom

Silvina Ramírez  
+54 9 11 5805 3102

Contacto Silvina Ramírez  
1158053102 IG @silvina.ramirez1  
silvina.ramirez.eutonia@gmail.com

# Respirar es necesario

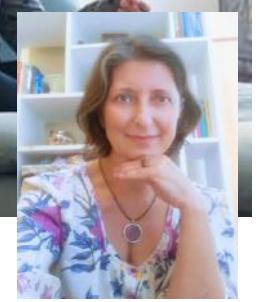


## Respiración consciente y calidad de vida

ESCRIBE FELOMENIA PINHO

Fonoaudióloga, eutonista.

Foto del archivo gratuito Pexels.



El acto de respirar está presente desde el nacimiento y es condición imprescindible para mantener la vida que nos habita. Sin embargo, no siempre nos detenemos a observar la respiración en lo cotidiano. Somos invitados a prestar atención a la respiración en clases de yoga, meditación y otras prácticas corporales... Y, no obstante, a lo largo de nuestro día, casi nos olvidamos del aire que entra y sale de nuestro cuerpo.

El aire que recorre nuestro cuerpo es también alimento que nutre y aporta calidad de vida o no. Si inspiramos de manera consciente y empezamos a observar esta función neurovegetativa, estaremos más atentos a nuestro cuerpo en todos los aspectos vividos: emocionales, cognitivos y conductuales. Por ejemplo: el aire que entra conscientemente me ayuda a equilibrar los latidos cardíacos que van a influir en el grado de ansiedad, euforia, tristeza, etc. Esta regulación podría ser más utilizada en clínicas, escuelas y en la vida diaria, para que al menos se alivien muchos de los síntomas que nos llevan a tomar medicamentos de manera excesiva.

Siendo la respiración el primer acto del ser vivo al nacer, ¿cuál sería la razón por la que no le prestemos atención a esta función? La atención que muchos le dan al cuerpo se limita a lo externo, a lo que se ve, o a las dolencias de los órganos (estómago, intestino, corazón, pulmones, etc.).

Actualmente, nos enfocamos en la promoción de la salud de manera integral. Por tanto, la reeducación es necesaria en todas las edades y en muchos aspectos de nuestra vida. Esto nos hará desarrollarnos, mejorarnos y crecer cada vez más.

### ¿Reflexionamos sobre nuestro hacer?

Observá cómo respiras.

¿Tu respiración es silenciosa o ruidosa?

¿El aire entra y sale por la nariz, por la boca o por ambos?

¿Qué parte de tu cuerpo se mueve cuando inhalas y exhalas?

¿Hay pausas entre la inspiración y la espiración?

¿Retenés el aire al inspirar?

¿Exhalás y te tomás un tiempo para volver a inhalar?

¿Percibís esfuerzos al respirar?

La respiración, ¿es profunda o superficial?

¿Qué sensaciones se despiertan?

¿Cuál es el sentimiento más presente en este momento?

### Reflexioná un poco más:

¿Percibís diferentes formas de respirar en las distintas circunstancias de tu vida?

¿Consultás a profesionales que se ocupen de la respiración? Me refiero especialmente a alergistas, otorrinolaringólogos, fisioterapeutas y fonoaudiólogos.

## Ahora, ¡a vivir la experiencia!

¿Cómo respirar mejor y conscientemente?

Acostate boca abajo y observá los movimientos del abdomen, las costillas y el tórax.

Hacé lo mismo acostado de lado, sobre la derecha; luego, sobre la izquierda.

Acostate boca arriba y observá cómo entra y sale el aire de tu cuerpo.

Experimentá inspirar profundamente.

Mantené el aire por algunos instantes (5 a 20 segundos, si es posible).

Exhalá suavemente, si es posible contando mentalmente hasta 10 o 20. Repetí de 3 a 5 veces. Descansá y observate nuevamente.

Observá cómo te sentís, cómo late tu corazón y si hay alguna diferencia en la calidad de tu respiración después de este ejercicio.

Preguntate: ¿es posible repetir este ejercicio a diario, siempre que sea posible o cuando estés agitado, nervioso, cansado, etc.?

Recordá: las emociones afectan el funcionamiento de nuestro cuerpo y están influenciadas por la respiración. Si cuidás lo básico, que es la función de la respiración, es posible una mejor calidad de vida. Así que, ¡inhala y exhala conscientemente siempre que te sea posible!



Foto del archivo gratuito Pexels.

Siendo la respiración el primer acto del ser vivo al nacer, ¿cuál sería la razón por la que no le prestemos atención a esta función? La propuesta es enfocarse en un concepto de SALUD INTEGRAL en todas las etapas de la vida.



Felomenia Pinho

Fonoaudióloga. Eutonista (ABE. Asociación Brasilera de Eutonía). Educadora de Movimiento por el Instituto Ivaldo Bertazzo. Terapeuta de Reiki. Terapeuta y Educadora Alfacorporal.

Educadora e investigadora de la motricidad humana, con una visión integradora, que suman y potencian la fonoaudiología que propone, para la motricidad orofacial, la voz, el desarrollo y perfeccionamiento del lenguaje verbal.

# El toque de Ruth

**CORPORALIDAD EN LA ADOLESCENCIA.  
EXPERIENCIA EN EL EQUIPO DE ADOLESCENCIA DEL  
HOSPITAL DE NIÑOS RICARDO GUTIÉRREZ**

**ESCRIBE RUTH NEJTER**

Eutonista. Pedagoga. Terapeuta Corporal.  
Profesora Nacional de Expresión Corporal.

Obra: Kazimir Málevich (1879-1935)



**La adolescencia es cambio desordenado y es maduración corporal; nuevas sensaciones fluyen entre lo prohibido, lo negado y lo aceptado. La eutonía habilita la construcción de un espacio terapéutico confiable y seguro, para que cada paciente pueda en su tiempo y espacio entrar en una búsqueda para descubrirse, conocerse, recrearse y reinventarse, ir aceptándose a pesar del padecimiento.**

Desde el año 1992, hasta el año 2018 integré el equipo de adolescencia del hospital de niños Ricardo Gutiérrez siendo cofundadora del Hospital de Día de dicha institución, creado en 1995.

El Hospital de Día forma parte del Servicio de Psicopatología; es un dispositivo terapéutico de jornada diaria (el paciente asiste todos los días de 9 a 13 horas (almuerzo incluido). Fue creado para cubrir la necesidad de aquellos adolescentes que salen de una internación total, pero que necesitan un seguimiento más intenso que el que se ofrece en un servicio ambulatorio. También para aquellos que “no están” para una interacción y requieren un aparataje terapéutico más completo. Nuestro modelo de abordaje integra asamblea multifamiliar, terapia grupal, terapia corporal basada en eutonía, terapia ocupacional, taller de psicopedagogía, taller de cine, grupo de mujeres (integrado por las madres de las pacientes), control clínico a cargo de dos médicos especialistas. Es único en todo el país con estas características.

El paciente recibe por fuera de hospital de día, su terapia individual, y si es necesario terapia familiar.

Este dispositivo es, sin duda, un espacio “transicional entre el adentro y el afuera,” que acompaña un proceso de recuperación, de maduración, de cambio y crecimiento.

¿Qué es lo que motiva a un equipo de salud de adolescentes, incorporar una terapia corporal basada en la Eutonía? El ingreso al hospital de pacientes con trastornos alimentarios, especialmente anorexias, y la gravedad de las mismas lleva a repensar, a implementar nuevas estrategias interdisciplinarias para una atención y asistencia de las necesidades del paciente y su familia.

Cuando fui invitada para integrar el equipo, comencé a preguntarme ¿de qué modo mis experiencias y mi formación, mi mirada y mi lectura corporal podrían tener eficacia en la clínica dentro de este contexto terapéutico tradicional?

No fue fácil responderme a mis interrogantes iniciales. ¿Cómo interdisciplinar? ¿Cómo posicionar la corporalidad en un contexto tan psi? ¿Cómo dar cuenta de la importancia del “cuerpo real” para llegar al “cuerpo simbólico” y a las representaciones de imagen? ¿Qué sucede cuando la

palabra es silenciada y el paciente dice y muestra su padecer desde otros lenguajes y desde otras narrativas? ¿Cómo crear mi propio estilo terapéutico?

Mi apuesta comenzó a centrarse en la importancia de la corporalidad para la identidad y la construcción yoica, ayudando a transitar la incertidumbre, lo inestable, el caos, el desequilibrio, el asombro de lo inesperado con que cada adolescente se presenta.

El padecimiento de las y los adolescentes con trastornos alimentarios es intenso, sostenido y doloroso. Rigen conductas autodestructivas y de desvalorización en algunas instancias, o de narcisismo en otras.

Pensar en proveer alivio, aquietamiento y despertar el interés para el auto- reconocimiento como una manera de apropiación y cuidado comenzaron a guiar la tarea en la práctica de cada sesión, pensando en todo lo que puede disparar y despertar en los pacientes un contacto sensible y concreto consigo mismo desde una vivencia corporal que conlleve a renovar y adquirir otra presencia en la construcción de imagen y que desarme un discurso instalado: "Me veo gorda/o "soy pura panza", "mis caderas me matan" y donde en muchas instancias se presentifica la paradoja del paciente "sin cuerpo". "Estoy y no estoy", "de repente siento que no estoy, y eso me da mucha angustia" Sabemos que la crisis de imagen más contundente por la que atraviesa un individuo, sucede en esta etapa evolutiva, justamente porque se van determinando los cambios biológicos, psicológicos, familiares y sociales más significativos y determinantes en la historia del individuo y no siempre hay una estructura psíquica y familiar que pueda sostener tanta mutación.

La secreción de estrógenos incrementa la erogeneidad, la sexualidad, la posibilidad de procrear, se crece en altura, cambian las medidas: dice R.. "de repente me quedaron chicas las zapatillas, estoy más patona."

La piel suave y tersa manifiesta porosidades y acné. Dice una paciente: "no me reconozco en este cuerpo".

Hay apertura a nuevos escenarios sociales, cambios de escuelas, de responsabilidades.

La adolescencia es cambio desordenado y es maduración corporal; nuevas sensaciones fluyen entre lo prohibido, lo



Construir espacios terapéuticos, confiables y seguros desde los principios y la pedagogía de la eutonía. Encontrar la guía para el trabajo con los recursos de la eutonía.

negado y lo aceptado. Aparecen deseos e impulsos de una química que se transforma. Cada adolescente los experimenta de un modo singular.

Es así como fui construyendo un espacio terapéutico confiable y seguro, para que cada paciente pueda en su tiempo y espacio entrar en una búsqueda para descubrirse, conocerse, recrearse y reinventarse, ir aceptándose a pesar del padecimiento.

Los recursos de la eutonía me fueron dando herramientas y pautas de trabajo que fui adecuando acorde a la necesidad, sumados a los aportes de Reich, y Winnicott.

#### **En la tarea:**

Proponer un **recorrido por la piel**, permite marcar límite-frontera, diferenciar y discriminar un espacio tridimensional propio y único, captando sensaciones tanto dolorosas o placenteras y también des-anestesiar la insensibilidad que por exceso de tensión acaba estructurando la "coraza defensiva" desde la piel hacia adentro, y desde la piel hacia fuera, (defensa del mundo externo, porque es vivido como una amenaza).

**La experiencia sobre la estructura ósea**, acerca a una construcción, justamente de “estructura y sostén”, también al goce o al rechazo. Hay quienes se impactan al reconocer la cercanía de la osamenta a la piel, dice C. “soy puro hueso, me impresiona tocarlos”. Hay quienes gozan de eso, intentando reinar en la patología.

También surgen situaciones en donde el cuerpo esqueleto de la adolescente funciona como sostén de una estructura familiar en quiebre, en derrumbe, en donde lo que une y arma al cuerpo familiar es el cuerpo esqueleto de la paciente y su patología, evitando rupturas y separaciones.

La posibilidad de **dar toque eutónico** me permite un acercamiento a modo de “maternaje” que provee sostenimiento y cuidado, *holding*, al decir de Winnicott.

También evitar el toque es importante cuando el paciente no puede sostenerlo por historias previas a las cuales remite, o pensando en instancias en donde no pueden significarlo, entonces lo confunden.

Pienso que el arte de “tocar” o “no tocar” es una instancia fundamental que debe tener muy claro el terapeuta o el eutonista. El toque entra en el campo de la intersubjetividad, por lo tanto es comunicación y escucha de quien lo da y de quien lo recibe, siendo el que lo recibe el que le da sentido y palabra, y le asigna su valor.

Es fundamental pensar y repensar con profundidad la implicancia del contacto, ya que existe lo que yo llamo “patologías del contacto” en donde lo beneficioso del toque se transforma en terrorífico para quien lo recibe.



Modelados en arcillas de dos pacientes del Hospital de día (2005).  
Nótese la ausencia de cabeza en uno de ellos.



Modelado en arcilla en eutonía, como recurso para plasmar la corporalidad inconsciente.

Estas instancias de rechazo, requieren de una tarea previa para poder llegar a implementarlo.

**Los cambios tónicos** van sucediendo en el transcurso del tratamiento y permiten bajar el nivel de angustia y nerviosismo continuo; también cede el control tan instalado en estos padecientes con lo cual emergen nuevos registros, nuevas autoobservaciones que van “cambiando el texto y el contexto”, rompiendo el *cliché*. La observación y lectura corporal del modo en que se organizan las defensas estructuradas en bloqueos tónico musculares permiten una comprensión de la expresión en las actitudes corporales.

Al finalizar la sesión, cada paciente es invitado a poner una palabra que venga de la sensación física y una palabra que llegue de la sensación emocional. Esta posibilidad de llegar a la palabra (y no de partir de ella), toma un proceso que emerge de la experimentación; es así cómo se refuerza la vivencia sentida y luego verbalizada. “Estoy más firme” “Me siento más tranquila”. “Tengo paz”. “Relajada”. “Me reconozco más”. También mi pregunta puede ser: ¿Cómo llegaste y cómo estás ahora? ¿Qué pasó a través del trabajo?

Surgen nuevas respuestas en donde el *awareness* (darse cuenta corporal) aporta otros reconocimientos que se direccionan en el proceso de la sesión: “llegué dura y angustiada, estoy más blanda pero firme”.

Siempre que recibo a un adolescente, busco rescatar sus “núcleos saludables” y la posible inteligencia sensorial que yace en su interioridad, así como trabajar la carga afectiva y emocional que “pesa” y que está presente en la corporalidad.

Los espejos sociales, familiares, relaciones, ¿qué imagen devuelven? ¿Dónde se proyecta el adolescente para mirarse y seguir avanzando?

Lo gratificante de la tarea es saber y sentir que la creación de este espacio corporal se funda en el vínculo y la alianza terapéutica, permitiendo ir construyendo acuerdos, crear confianza, consensuar necesidades y objetivos, y especialmente tener el tiempo y la paciencia para que cada paciente me habilite para acompañarlo en su proceso de mejoría.

Es importante cuando se trabaja en **equipos interdisciplinarios**, poder dar cuenta del propio trabajo más allá de las diferencias teóricas, entendiendo que lo beneficioso es la complementariedad de los abordajes, abrir la mirada y la escucha.

Consideré necesario que mis compañeros de equipo, médicos, psicólogos terapeutas ocupacionales y acompañantes terapéuticas, conozcan de manera vivencial que es la eutonía y en qué se basa una experiencia “desde el cuerpo”, en donde “no se habla del cuerpo, sino que se experimenta a través de él.”

Es así, que organicé dos experiencias vivenciales con el equipo de profesionales no para contar que es la Eutonía sino para que la vivan, la sientan, la experimenten y a partir de esto, tener una comprensión en el saber, desde el propio cuerpo. Superar prejuicios fue importante, y sobre todo escuchar a los profesionales sobre los propios descubrimientos fue un punto de partida para acercarnos a una dinámica operativa fluida en las reuniones de equipo donde cada profesional da cuenta del paciente.

Interdisciplinar es crear en el equipo de salud una “piel permeable” que une a los profesionales respetando el quehacer de cada cual. La eutonía ha sumado su aporte en el equipo.

Ruth Nejter.

Eutonista (1990) Miembro de la AALE. Pedagoga.

Profesora Nacional de Expresión Corporal.

Terapeuta Corporal. Acercando a la esencia de la eutonía una mirada multidimensional del tono, la energía y sus manifestaciones psicoemocionales.

Terapeuta del Hospital de niños Ricardo Gutiérrez (1993-2018) Adolescencia. Internación psicopatológica y Hospital de Día de dicha institución de la cual es cofundadora, incorporando el abordaje corporal (eutonía) en el servicio.

## CorpoAnalisis y Eutonia BienEstar Emocional

Desarrolla la Intuición...  
El cuerpo te va diciendo...  
Cognición Corporal  
sesiones individuales

Ruth Nejter  
guiando tu búsqueda  
[contactoeutonia@gmail.com](mailto:contactoeutonia@gmail.com)



# Eutonía y Kinesiología

## Desde la Formación hasta la I Jornada Kinésica Argentina

ESCRIBE LILIANA DAUACH

Kinesióloga. Eutonista.



El curso de Posgrado «Eutonía terapéutica. Formación en el Método Gerda Alexander para Kinesiólogos», comenzó en el año 2007. Se enmarca en la Asociación Argentina de Kinesiología (AAK) y está avalado por el Ministerio de Salud de la Nación. Las pioneras fueron las Lic. Klgas Lidia Talco y Mirta Avancini, egresadas ambas de la Formación en Eutonía de la Asociación Argentina Latinoamericana de Eutonía (AALE).

Talco y Avancini entendieron la íntima y complementaria relación entre Eutonía y Kinesiología. Desde la Formación Universitaria Kinésica se comprende el conocimiento de la anatomía, la neurofisiología, la biomecánica, las disfunciones y patologías, y el tratamiento de las mismas; desde la Eutonía, el desarrollo del Contacto y la Neutralidad del terapeuta que hace protagonista al paciente/alumno/a comprometiéndolo en su recuperación o bienestar. Además, por ser una disciplina de práctica personal primeramente, contribuye al cuidado de la salud del propio kinesiólogo/a.

De acuerdo a la Ley de Ejercicio Profesional, el kinesiólogo está habilitado para actuar en promoción de la salud y la rehabilitación, en sus áreas kinesioterapia, kinefilaxia y fisioterapia, desarrollando su labor en organismos deportivos, culturales, educativos; asistenciales, hospitalarios, centros de rehabilitación, geriátricos, consultorio privado habilitado y a domicilio.

La docencia y la investigación constituyen otros de sus ámbitos de acción. Comprendemos entonces, que la Eutonía como disciplina psicofísica pedagógica complementa el abordaje kinésico en todas sus áreas, y por lo tanto interesa a estos profesionales.

Cuando un/a kinesiólogo/a se inscribe para la Formación en Eutonía generalmente no sabe bien de qué se trata. Algo lo convoca. Quizás leyó sobre ella, pero sabemos que la lectura, sea explicando en qué consiste, sea sobre los efectos que se obtienen, o sobre la originalidad de su creadora, Gerda Alexander, no la revela. Quizás tomó algunas clases y se da cuenta que hay algo allí por indagar. Hay también quienes deciden hacer un posgrado que les provea nuevos abordajes terapéuticos. Por lo que sea ya dieron el primer paso. Y puede que con el pasar del tiempo nos preguntemos si la elegimos o nos eligió...

Las clases son vivenciales. La sorpresa al iniciar el contacto con ellos/as mismas, demorados en la piel, en la riqueza de sensaciones que se van recogiendo y que lentamente esbozan un acercamiento a la imagen corporal, los interpela. A veces los deja silenciosos, pensativos, y otras, casi con exaltación. Necesitan contar lo que han sentido, lo que les ha causado tanto asombro. En los días que siguen continuarán explorando, interesados en nuevos descubrimientos.

La espiral ha comenzado su camino en el Contacto Consciente y se va profundizando y ampliando. Recorrer el Espacio Interno, de la piel hacia adentro, habitar el territorio de cada tejido, dedicarse a la paciente exploración ósea, a la observación de formas, volúmenes, direcciones que van emergiendo con la historia personal que conllevan. Probar un movimiento más fácil, probar otro, comparar... La espiral, una y otra vez; cada vez diferente. Las percepciones re habilitan algún lugar del cuerpo olvidado, negado, ausente... o muy presente, insistente, que es atendido. Y la regulación se va dando. En la sutileza, en la escucha interna, desarmando en la flexibilidad para armar de otro modo, más liviano, más libre, más orgánico. En el Contacto con uno mismo y, desde allí, con el afuera, con los otros. Eutonía como una filosofía también, la conciencia de Ser en el mundo va tomando cuerpo desde el cuerpo.



I Jornada de Eutonía Kinésica Argentina, un reencuentro pospandemia con clases, tratamientos, mesa redonda... Un intercambio de experiencias, inquietudes y pensares.



La concreción de un sueño: I Jornada de Eutonía Kinésica Argentina, Buenos Aires, octubre 2022.

En el transcurrir de la cursada cada alumno/a va haciendo su proceso, caen algunos «establecidos» y afloran las posibilidades creativas. Se disfruta. Se van dando cuenta de los cambios que operan en sí mismos y en lo que aplican terapéuticamente. La Eutonía de Gerda Alexander enseña cómo hacerlo. El laborar tendrá sus tiempos personales, sus búsquedas propias. Si continúa el proceso eutónico será casi un axioma de su hacer terapéutico lo que su creadora indica: «(...) debemos comprobar, experimentar a través de nuestro propio organismo en comunicación con el otro organismo dónde residen los problemas (...).» (Conversaciones...p. 168)

Al finalizar la Formación cada año, se invita a las nuevas promociones a sumarse a la comunidad de Kinesiólogos Eutonistas. Hay compartir: clases (que durante la pandemia se realizaron de manera virtual y aún hoy continúan, superando las distancias geográficas), libros, lecturas, e intercambio de experiencias en el campo terapéutico.

Tenemos la alegría de haber realizado hace pocos días la tan esperada I Jornada de Eutonía Kinésica Argentina. Organizada con tesón y entusiasmo. Fue un reencuentro pospandemia presencial en C.A.B.A., donde compartimos dando y recibiendo clases, tratamientos, y realizando una mesa redonda para un intercambio de experiencias, inquietudes y pensares. Tuvimos el placer de contar con la presencia de Lidia Talco, emocionada por un grupo que continúa en el camino a pasos modestos, como la propia Gerda lo hizo.

Tenemos desafíos por cumplir. Uno de ellos es difundir la Eutonía en el ámbito kinésico, que colegas de distintas zonas del país puedan conocerla. También, facilitar intercambios con otras formaciones de Eutonía que sintonicen en el deseo de brindar esta práctica a la humanidad. La invitación generosa de Leticia Aldax para esta publicación es un signo. Estamos agradecidos.

Liliana Dauach

Lic. en Kinesiología y Fisiatría U.B.A.

Docente de Equipo Posgrado Eutonía Terapéutica. Formación en el Método Gerda Alexander.



Kinesiólogos eutonistas: tesón, entusiasmo y labor colectiva para expandir la eutonía.



Posgrado «Eutonía terapéutica. Formación en el Método Gerda Alexander para Kinesiólogos», de la Asociación Argentina de Kinesiología (AAK) avalado por el Ministerio de Salud de la Nación.

Instagram @eutoniakinesicaar

# Conociéndonos

CAROLINA MAURE

## Eutonía para sanar amorosamente

- ¿Cómo te gustaría presentarte?
- Como eutonista en constante aprendizaje y creación. Me gusta moverme, aprender, ir al encuentro, ser en grupo y contagiar el amor por la disciplina.

- ¿Cómo llegaste a la eutonía?

- Fue un encuentro hermoso y muy valioso para mí. Tanto que después de años de práctica decidí hacer la formación, para profundizar en mí y aprender a compartirla.

Pasé bastante tiempo con dolores en las rodillas y algunos otros espacios articulares. Tres reumatólogos diagnosticaron fibromialgia. Uno recomendó pastillas, otro el «no hay nada que hacer» y la tercera: terapia, nado y eutonía. Empecé eutonía. Los dolores no se fueron de manera instantánea, pero algo sucedía, yo me iba de las clases más tranquila y confiada, recuerdo haber comenzado a vivenciar el peso de mis pies, pararme sobre ellos, estar enraizada y eso abría y abría mejores estados en mí.

De mi experiencia me quedó el aprendizaje de tomar la palabra médica unida a mi propio sentir. No quería tomar medicamentos, no me quedé con el no hacer nada, fui buscando hasta encontrar lo que resonaba conmigo. Una disciplina amorosa, científica, profunda, que abordaba mis dolores como un aspecto de mi ser y no como la totalidad.



- ¿Cómo desplegás tu práctica?

- Vivo en Villa la Angostura desde el 2017, me dedico a brindar clases de forma grupal regular, sesiones individuales y también viajo haciendo encuentros de una vez por mes en localidades cercanas, como San Martín de los Andes, y Bariloche, en formato taller que incluyen aspectos teóricos. He sumado clases virtuales desde la pandemia.

Todas las formas en las que se pueda brindar la práctica me encantan y puedo ver cómo repercuten de manera positiva en quienes participan. A medida que profundizan el contacto consigo comienza el proceso de aplicar los principios de la eutonía en su vida cotidiana, me cuentan que van al suelo, que hacen inventarios antes de dormir, que registran sus apoyos en momentos de trabajo, que tocan su piel si se sienten ansiosas/os, etc. Hay tantos ejemplos como personas.



Carolina Maure.

La eutonía como camino para sanar con amor.

## CAROLINA MAURE

- ¿Cuál es para vos «el tesoro» de la eutonía o aquello que considerás lo más valioso o que más te conmueve de la disciplina?

- Son muchos, la eutonía es el tesoro en sí misma. La posibilidad de hacer contacto con el dolor y a partir de ese encuentro vivenciar cómo se diluye me maravilla cada vez que me pasa a mí y veo que les sucede a las personas que vienen a clases. Ya dejar de querer «sacarnos» lo que no nos gusta sino escucharlo y contemplarlo es un aprendizaje que se traslada a todos los aspectos de nuestro estar en el mundo, no solo a lo físico y eso, entiendo, es algo que nos brinda la integración necesaria para transitar la vida. La eutonía tiene como tesoro que nos involucra como totalidad, la observación atenta, precisa, direccionada y sin juzgar va hacia el cuerpo y se traduce en aceptación de la propia existencia.

- Pedí un deseo para la eutonía.

- Deseo que sea incorporada en el ámbito médico, en el campo de la psicología, en el saber popular, como una práctica de bienestar y que se nutra siempre de nuevas miradas, conocimientos y sentires.

Carolina Maure.

Eutonista Diplomada de la Formación de Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía AALE.

### CONTACTO

11 5 824 6638

caromaure@gmail.com

IG @eutonia.caromaure



Eutonía grupal en Villa La Angostura, Patagonia, Argentina.

La eutonía tiene como tesoro que nos involucra como totalidad, la observación atenta, precisa, direccionada y sin juzgar va hacia el cuerpo y se traduce en aceptación de la propia existencia.» Carolina Maure.

# Kine-eutonistas

**CARLOS FUMERO**

Carlos Fumero, kinesiólogo U.N.C., eutonista egresado de la Formación de la A.A.K.

## Ser puente para el sentir

- ¿Cómo te gustaría presentarte?

- Mi nombre es Carlos Fumero. Soy enfermero profesional recibido en el año 1987, en la Escuela Superior de Enfermería de la ciudad de Santa Fe. Un título que me permitió costearme los estudios de mi actual profesión que es Licenciado en Kinesiología y Fisio terapia. Me recibí en el año 1992 en la Universidad Nacional de Córdoba... ¡Es mi gran vocación! Soy tutor de Prácticas Hospitalarias 3 de la carrera de Kinesiología del Instituto del Gran Rosario, Santa Fe. Yeutonista.

Soy padre, hermano, amigo. Soy inquieto, curioso, apasionado, con espíritu de compartir saberes. Y admirador de lo simple, lo bello y lo mágico de lo cotidiano.

- ¿Cómo llegaste a la eutonía?

- A la eutonía llegué luego de buscarla durante mucho tiempo. Allá en la facultad, en 1992, año que me recibía, simplemente me la nombraron, pero si me preguntaban de qué se trataba, no tenía idea. Me compro el libro de Gerda Alexander, pero aun así no terminaba de comprenderla, de entenderla. Lo único que te puedo decir es que me gustaba la palabra.



Eutonía en el consultorio



Años más tarde, viajó a Buenos Aires a tomar un curso (de eutonía), del cual hice un módulo, pero no me convenció, o no era el momento. Hasta que una amiga, hermana y colega que me regaló la kinesiología, la licenciada Carmen Foresi, me comentó cuando la voy a visitar: «Carlos, ¡no sabés el curso que estoy haciendo! Sobre eutonía», año 2009. ¡Tenés que formarte! Textuales palabras: ¡es un regalo para vos!

Realmente así fue; me abrió la cabeza, me permitió observar a los pacientes desde otro lugar. Es una excelente herramienta terapéutica; me ha ayudado y me ayuda en mi proceso personal. En esto de darme tiempo y espacio para sentir. Que esta disciplina te lo enseña. Me permite acompañar al paciente más allá de la patología por la cual lo atiendo.

Mi formación la hice con mis maestras Mirta Avanzini y Lidia Talco, ambas kinesiólogas de la U.B.A. El cursado fue avalado por la Asociación Argentina de Kinesiología, en el año 2015. Fue y sigue siendo un bello camino para el despertar.



REEDUCACIÓN EN TRAUMATOLOGÍA, NEUROLOGÍA, DEPORTOLOGÍA  
Y VÍAS RESPIRATORIAS / RPG REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL

REEDUCACIÓN TEMPORO MANDIBULAR

EUTONIA

Iriondo 2209 (esquina 9 de Julio) - Santo Tomé

Turnos: 4742850 Consultas: 342 - 6335960

## CARLOS FUMERO

- ¿Cómo integrás la práctica de eutonía a la kinesiología?  
- La eutonía forma parte de mi trabajo kinésico, tanto en el consultorio como en el Hospital J.B. Iturraspe, de la ciudad de Santa Fe. La aplico en diversas áreas: traumatología, neurología, deportología, disfunciones témporo mandibulares; a través de sesiones individuales, también dando clases grupales en algunas ocasiones. También se la transmiso a los alumnos, la difundo entre colegas y en el resto del equipo de salud, porque se la conoce poco y nada. La eutonía me permite ser puente para ayudar a los pacientes en sus procesos desde lo emocional, lo corporal, teniendo en cuenta que es una disciplina que abarca todo el ser.

- ¿Cuál es para vos «el tesoro» de la eutonía o aquello que considerás lo más valioso o que más te commueve de la disciplina?

«El tesoro» de la eutonía para mí es el despertar a mi sentir, al sentir del otro, desde el no juzgar, desde el observarse, desde el autocuidado, y que te permite un caminar por la vida con mayor viviandad.

3- Pedí un deseo para la eutonía y para la kinesiología. Mi deseo para la eutonía es que sea más difundida entre colegas y el equipo de salud porque es una excelente herramienta, puente, para transitar el camino de nuestro sentir.



«La eutonía me permite ser puente para ayudar a los pacientes en sus procesos desde lo emocional, lo corporal, teniendo en cuenta que es una disciplina que abarca todo el ser.» Carlos Fumero.



# Un mimo al alma

## Ajedrez

Uno de los temas que atravesó este número fue el de los símbolos. Creo que digno cierre es este poema de Jorge Luis Borges, quien con maestría y belleza supo habitar el mundo simbólico y conducirnos por intrincados laberintos de palabras, a los rincones más hondos del ser.

I

En su grave rincón, los jugadores  
rigen las lentes piezas. El tablero  
los demora hasta el alba en su severo  
ámbito en que se odian dos colores.

Adentro irradian mágicos rigores  
las formas: torre homérica, ligero  
caballo, armada reina, rey postrero,  
oblicuo alfil y peones agresores.

Cuando los jugadores se hayan ido,  
cuando el tiempo los haya consumido,  
ciertamente no habrá cesado el rito.

En el Oriente se encendió esta guerra  
cuyo anfiteatro es hoy toda la Tierra.  
Como el otro, este juego es infinito.

II

Tenue rey, sesgo alfil, encarnizada  
reina, torre directa y peón ladino  
sobre lo negro y blanco del camino  
buscan y libran su batalla armada.

No saben que la mano señalada  
del jugador gobierna su destino,  
no saben que un rigor adamantino  
sujeta su albedrío y su jornada.

También el jugador es prisionero  
(la sentencia es de Omar) de otro tablero  
de negras noches y de blancos días.

Dios mueve al jugador, y éste, la pieza.  
¿Qué Dios detrás de Dios la trama empieza  
de polvo y tiempo y sueño y agonía?

Jorge Luis Borges  
(1960, «El Hacedor»)



# Hablar con voz propia

## EL MITO DE ECO

Eco era una ninfa del bosque de la mitología griega, que la diosa Hera había condenado a no poder hablar por sí misma, sino solo repetir tontamente las últimas palabras que escuchara pronunciadas por otros.

Asustada y maldita, Eco abandonó los bosques y se recluyó en una cueva cerca de un riachuelo.

Por la imposibilidad de hablar con voz propia tampoco pudo expresar su amor a Narciso. Finalmente, ya no salió de su encierro, se consumió, volviéndose una con la cueva y dejando solo su voz flotando en el aire (he aquí el origen del término eco).

Rescato de este relato esa concepción de no poder expresarse con la propia voz como un verdadero castigo, que nos lleva a aislarnos, a perder humanidad, a no poder comunicar lo que sentimos o nuestras reflexiones.

Creo que este mito revisita la idea que recorrió las páginas en este ejemplar y que reina en cada publicación de *Eutonía con Alas...* Una invitación a expresar nuestras ideas y experiencias, a decir lo que pensamos con respeto y fundamentos.

El convite sigue abierto a participar y hablar con voz propia.

*Leticia Aldax*



*Eco y Narciso*, 1903, de John William Waterhouse (1840-1912).



Eutonía con Alas. Revista virtual bimestral

Para estar en contacto...

eutoniajunguiana@mail.com

@eutoniaju<sup>lian</sup>a

+54 9 11 3359 0952



*¡Gracias por tu lectura!*

*¡Nos reencontramos en enero!*