

Eutonía

Con Alas

Suelo pélvico y Eutonía

Conciencia y entrenamiento.
Suelo pélvico y voz.
Suelo pélvico en el embarazo.

La Risa Vital

El mito de Baubo.

El toque de Ruth

Contracción y expansión
como ritmos pulsatorios del
movimiento de la vida.

Del miedo al placer

Intervención desde la eutonía
en una persona con retraso
madurativo.

Astrología y Eutonía

Un diálogo posible.

Conociéndonos

Conversando con eutonistas:
Judith Rosenbaum.

Revista virtual de distribución gratuita



Gerda Alexander

Inspiradora del encuentro



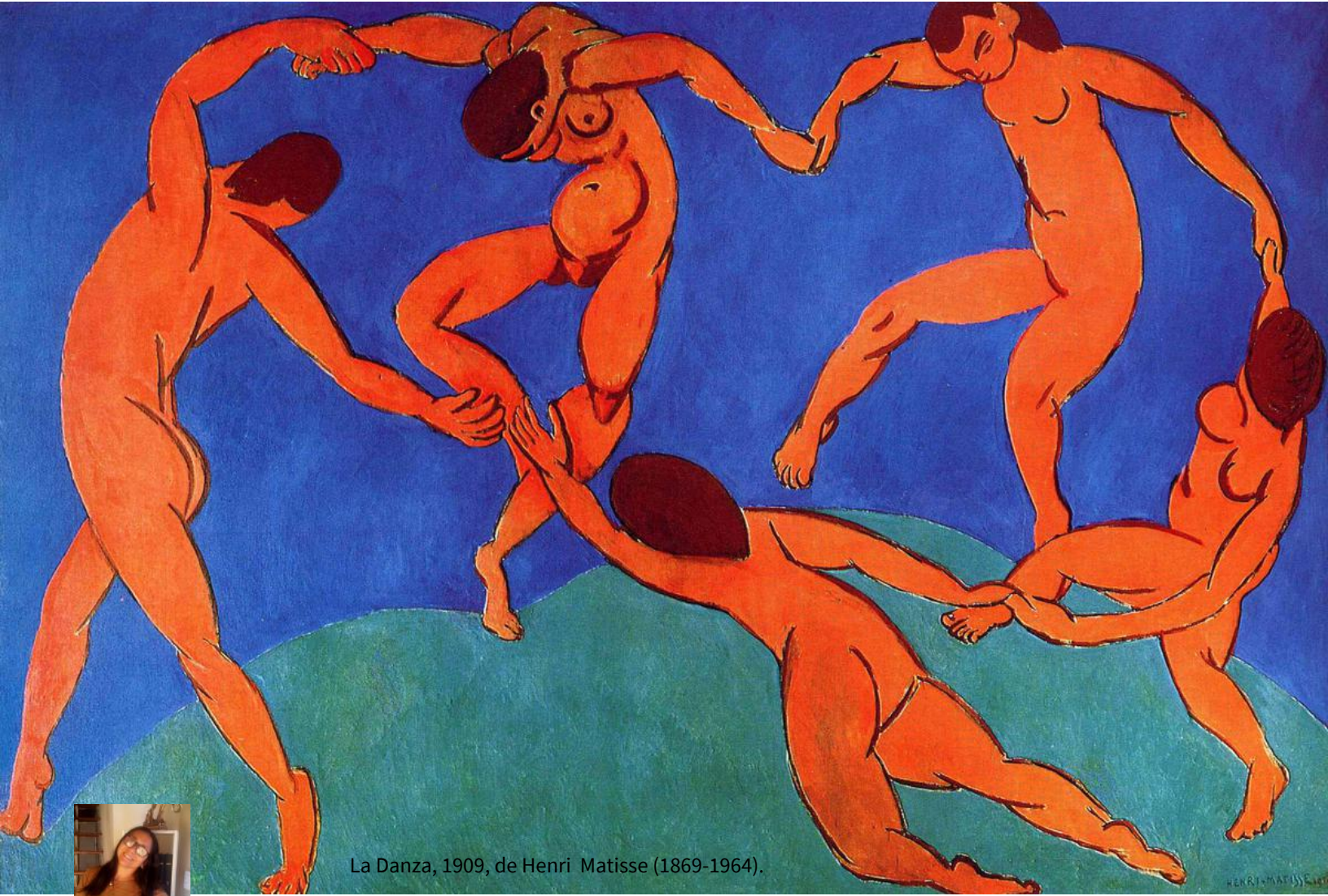
Encuentros en Finkenkrug. Alemania, década del 30

(En la foto, Gerda parada, segunda de la derecha.)

Aunque Gerda vive en Dinamarca desde 1929, nunca pierde el contacto con los círculos de rítmica y movimiento de Alemania. Fue solo durante la guerra que ya no pudo viajar a Alemania porque las autoridades alemanas confiscaron su pasaporte. En 1946, Gerda Alexander se convirtió en ciudadana danesa.

A lo largo de su vida posterior viajará incansablemente, seguirá trabajando con viejos amigos e iniciará nuevos encuentros. Cultivó siempre el encuentro e intercambio entre alumnos, colegas y profesionales de otras disciplinas.





La Danza, 1909, de Henri Matisse (1869-1964).

Nota de la editora

¡GRACIAS! Es la palabra que sintetiza mi sentir. ¡Gracias a cada uno de quienes dieron cálida recepción y bienvenida al primer número de Eutonía con Alas!

Realmente fueron muchas las muestras de cariño y alegría por su nacimiento. Y sabemos que amor y alegría dinamizan cualquier proyecto.

Al modo de lo que en física se denomina *fenómeno vibratorio*, conforme al cual si un cuerpo que vibra con su propia frecuencia entra en resonancia con otro, y sus ritmos se combinan sucede un efecto de amplificación de las vibraciones... así, se dinamizó *Eutonía con alas*: se amplificaron las ganas de participar de muchos colegas, el anhelo de sumar voces, el deseo de comunicarnos y estar juntos aun en la distancia —algo que bien aprendimos durante la pandemia—. De modo que, en este segundo número nuevas plumas se suman. Se ensancha la ronda y la danza se hace más bella.

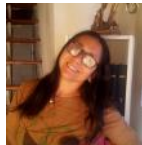
Este ejemplar abre con una nota sobre el suelo pélvico, donde resumo algunas características anatómicas y fisiológicas de este espacio, resaltando lo valioso del abordaje desde la eutonía para su conciencia, cuidado y entrenamiento.

Sobre el mismo tema, en el espacio *De la Voz al Alma*, Marcela Grois se refiere al vínculo entre suelo pélvico, diafragma y emisión de la voz; y Silvina Ramírez, docente del Método Frida Kaplan - Embarazo y Nacimiento Eutónico, resalta el vigor de la vivencia del espacio pelviperineal.

Luego, les traigo como resonancia mítica del suelo pélvico, la figura de Baubo de la mitología griega para recordar que la risa es también sanadora.

(Continúa en la página siguiente)

Nota de la editora



Es un honor recibir, desde esta edición, a mi Querida Maestra de eutonía Ruth Nejter, quien nos deleitará con sus reflexiones creativas, tan propias, ¡tan Ruth! Ella traerá *El toque de Ruth* a cada número. Hoy, nos convida a reflexionar sobre la expansión y la contracción como ritmos pulsatorios del movimiento de la vida.

Mariana Schwartzman se une para relatarnos su experiencia profesional desde la eutonía, con una persona con retraso madurativo.

También podrán leer el original aporte de Marina Dayan, tendiendo un puente entre la eutonía y la astrología.

En la sección *Conociéndonos*, esta vez, nos encontramos con Judith Rosenbaum.

Y les dejo para el cierre, un *Mimo al alma*...hasta la próxima vez...

Leticia Aldax

Editora



Gerda con alumnas en Berkeley, en 1983.

Es notable el contacto cercano que entre ella y sus alumnos y colegas, manifiesto en muchas de las imágenes que nos han llegado.

Su departamento de Copenhague estaba en la Escuela o viceversa.

Ella nos interpela a continuar creciendo a través del encuentro y la comunicación recíproca y fluida.



Gerda en Talloires en 1985, con Berta Vishnivetz, eutonista, doctora en psicología, profesora de educación física, fundadora de la primera Escuela Argentina y Latinoamericana de Eutonía en Buenos Aires y de la Escuela Brasileira de Eutonía en San Pablo.

Contenidos

7

SUELO PÉLVICO Y EUTONÍA

Conciencia y entrenamiento del suelo pélvico.
Por Leticia Aldax.

10

DE LA VOZ AL ALMA

Un canal vibratorio. El suelo pélvico y la voz.
Por Marcela Grois.

12

VIVENCIA DEL SUELO PÉLVICO

Eutonía en el proceso de gestación. Por Silvina
Ramírez.

14

LA RISA VITAL

El mito de Baubo y sus resonancias hoy. Por
Leticia Aldax.

17

EL TOQUE DE RUTH

Contracción y expansión como ritmos pulsatorios
del movimiento de la vida. Por Ruth Nejter.

20

DEL MIEDO AL PLACER

Intervención desde la eutonía en una persona con
retraso madurativo. Por Mariana Schwartzman.



Venus en el Jardín Botánico de Buenos Aires, inspirada en la Venus de Villa Médici en Roma.

Contenidos

23

DIÁLOGO ENTRE EUTONÍA Y ASTROLOGÍA

Saborear la matriz cósmica en el cuerpo. Por Marina Dayan.

26

CONOCIÉNDONOS

Conversando con eutonistas: Judith Rosenbaum.

29

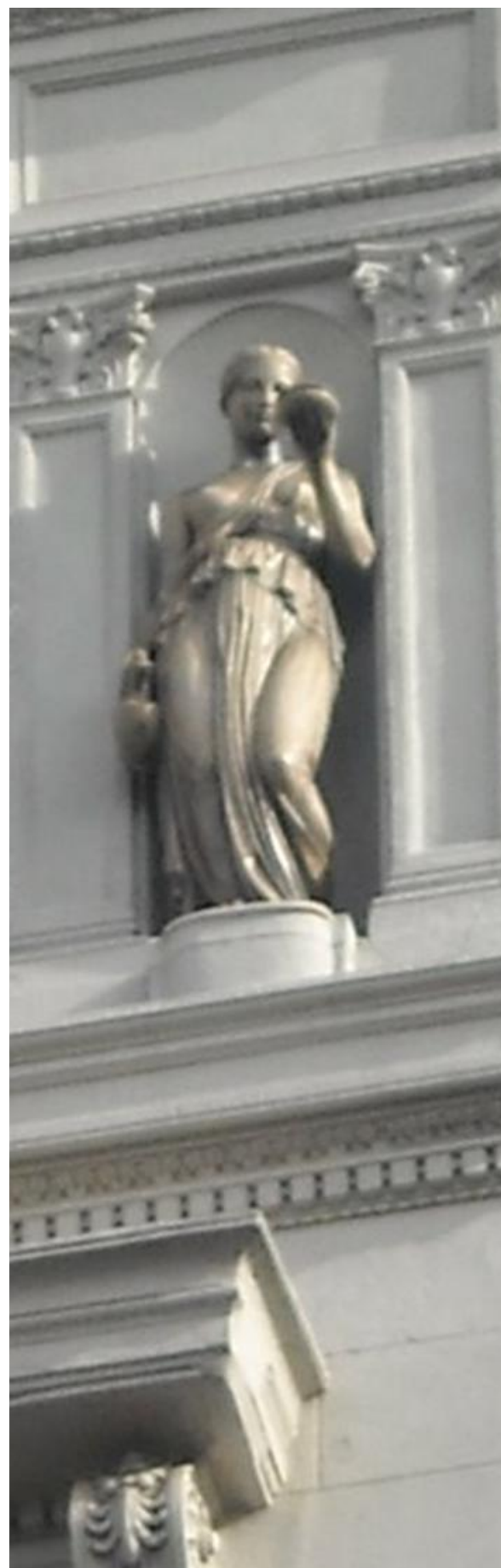
UN MIMO AL ALMA

Ítaca, de Konstantino Kavafis.

31

CON ALAS DESPLEGADAS

La presencia de Hermes. Seguir sumando diálogo y encuentros.



Venus en el Edificio La Inmobiliaria, Buenos Aires.

Suelo pélvico y eutonía

ESCRIBE LETICIA ALDAX

A través de la eutonía es posible la conciencia y vivencia del suelo y del espacio pélvico, y la regulación dinámica del tono integral, favoreciendo la funcionalidad y despertando la energía vital en ellos albergada.

Obra: *Gestación póstuma* de Andrea Favelli.

¿Qué es el suelo pélvico?

Suelo pélvico es el conjunto de músculos, fascias y ligamentos que tapizan la pelvis en su parte inferior.

Es el conjunto de músculos, estructuras conectivas y ligamentos que se fijan a la pelvis ósea comportándose como una hamaca que da soporte y suspensión a los órganos abdominopélvicos.

Funciones del suelo pélvico

1- Continencia de orina, heces y gases, cuando es necesario; vaciado de vejiga e intestino al relajar.

2- Sostén de los órganos pélvicos (vejiga, vagina, útero, recto). Su debilidad acarrea prolapsos de diferentes tipos y grados.

3- Sexualidad. En el suelo pélvico femenino se encuentra el clítoris, único órgano cuya función es exclusivamente el placer. En la vulva solo se observa el glande y el capuchón, pero su dimensión es mayor.

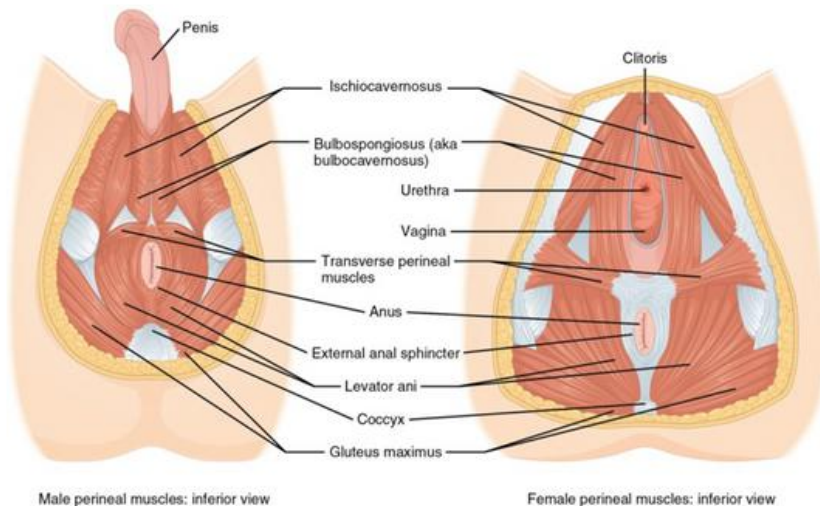
4- Función reproductiva. Participa en el momento de la gestación y del nacimiento.

5- Estabilidad. La estabilidad y el equilibrio corporal dependen de la posición adecuada de la pelvis y la columna vertebral, y la activación del complejo abdomino lumbo pélvico, que actúa en sinergia con el suelo pélvico.

6- Gestión de presiones. La presión intraabdominal (PIA) es la presión en estado pasivo de la cavidad abdominal, con cambios durante la ventilación que pueden causar aumento durante la inspiración (contracción del diafragma) o disminución durante la espiración (relajación diafragmática). La PIA aumenta con tos, estornudos, actividades... y debe ser acogida por el suelo pélvico. Core y suelo pélvico saludables podrán gestionar esas presiones.

Disfunciones frecuentes

- Incontinencia urinaria, desde una gotita hasta más cantidad.
- Incontinencia de urgencia, deseos intempestivos de orinar.
- Incontinencia anal, no poder contener gases o heces.
- Dificultad de penetración, dispareunia (dolor) o vaginismo (imposibilidad).
- Dificultad para llegar al orgasmo o disminución de la sensibilidad.
- Hipertonía o hipotonía.
- Abertura vaginal excesiva, salida de gases por la vagina, vinculado a la debilidad.
- Prolapso o descenso de órganos pélvicos (vejiga, útero o intestino).
- Dolor crónico de pelvis, vinculado a exceso de tensión.
- Alteraciones en estructuras relacionadas con el SP: abdominales (diástasis o separación de rectos, hernias), lumbares (algias, hernias).



Male perineal muscles: inferior view

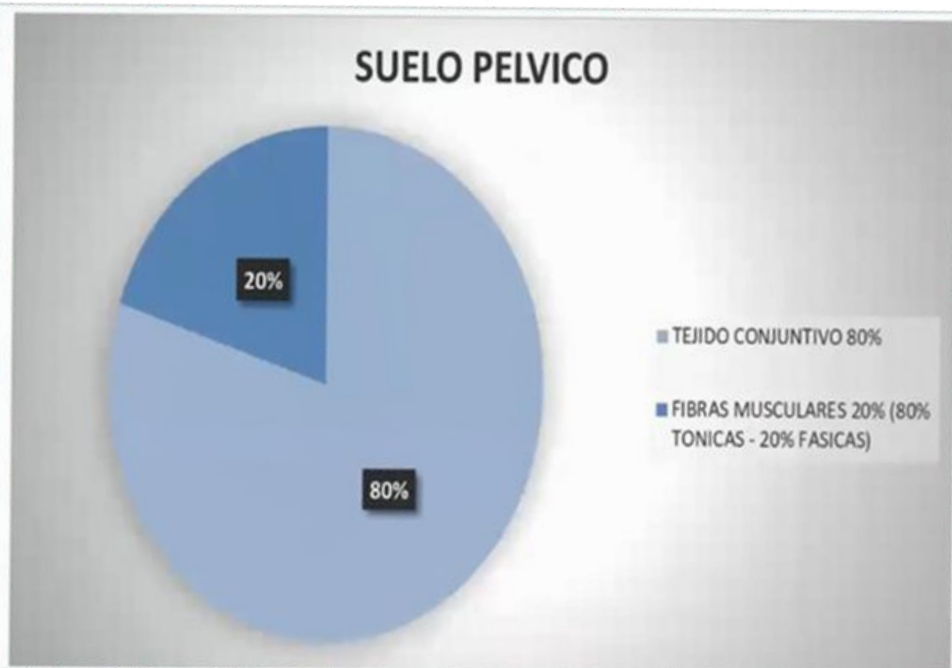
Female perineal muscles: inferior view

Suelos pélvicos masculino y femenino
No es solo *cosa de mujeres*, ni solo *del embarazo*.

Que sea frecuente NO significa que sea normal. ¡NI UNA GOTITA DE PIS ES NORMAL!
SIEMPRE se puede mejorar la funcionalidad.

Es recomendable realizar una evaluación del suelo pélvico por un especialista (kinesiólogo o fisiatra especializado en suelo pélvico).

Composición del suelo pévico



El suelo pélvico es una estructura compleja y sutil que funciona en sinergia, es decir, haciendo un trabajo en equipo, con la totalidad del *core* o centro del cuerpo. Por su composición –mayormente, fibras y tejidos no voluntarios–, su cuidado y entrenamiento requieren **globalidad**: postura adecuada, respiración completa y movimiento.

Con los Kegels (contracciones voluntarias del S.P.) NO ALCANZA.

Composición y Sinergia

El suelo pélvico posee dos características esenciales a considerar para su cuidado y entrenamiento.

1- En su mayor parte está constituido por tejido conectivo y fibras musculares involuntarias, siendo solo una parte mínima la musculatura voluntaria.

2- Actúa en sinergia con el diafragma, el transverso abdominal, multifidos de la columna... constituyendo el complejo abdomino lumbo pelvipereineal (CALPP) o *core* (centro del cuerpo).

Herramientas para la salud del suelo pélvico

Dadas su composición y sinergia, para buscar la salud y el entrenamiento del suelo pélvico tendremos en cuenta estas herramientas, muy accesibles a través de la eutonía:

- Información y vivencia.
- Conciencia corporal.
- Postura.
- Respiración global.
- Movimiento.
- Activación adecuada del centro o *core*.
- Actividad sexual (orgasmos, en pareja o en soledad).

Una invitación desde la eutonía y la actividad física para la conciencia y el entrenamiento del suelo pélvico. Destinado a profesionales del movimiento y al público en general.

Eutonía y suelo pélvico



SEXO, FUNCIONALIDAD Y DEPORTE

SUELO PÉLVICO ON LINE AUTOGESTIONADO



**EUTONISTA. INSTRUCTORA NACIONAL DE
TÉCNICAS DE GIMNASIA LETICIA ALDAX**

CURSO DE SUELO PÉLVICO ON LINE AUTOGESTIONADO

Incluye información anatómica y funcional del suelo pélvico, prácticas de eutonía y ejercicios para el cuidado y el entrenamiento del suelo pélvico y el *core*.

Consta de cuatro clases teórico prácticas de una hora y media cada una.

Se envía el curso completo en vídeos para descargar fácilmente y material teórico para cada clase en PDF.

Consultas e intercambio permanente con la docente.

CONTACTO:

Leticia Aldax

+54 9 11 3359 0952

eutonijanguiana@gmail.com

IG @eutonijanguiana



De la Voz al Alma

UN CANAL VIBRATORIO

ESCRIBE MARCELA GROIS

Médica, eutonista, cantante.

«La voz como camino de autoconocimiento y regulación del campo energético humano»



El esquema corporal vocal es “la apreciación consciente de las sensaciones fonatorias desde la cabeza hasta el piso de la pelvis”. (André Soularic).

El despertar de la sensibilidad que propone la eutonía colabora íntimamente con su desarrollo.

El diafragma pelviano funciona en sinergia con el diafragma torácico a manera de soporte elástico. Ambos descienden en la inspiración y ascienden en la espiración.

Al regular el tono de ambos diafragmas, la respiración se vuelve más fluida y la voz corre más libremente, fluye, aparece como un “regalo”, una consecuencia natural.

El cuerpo es una gran caja de resonancia y a través de la exploración con las vibraciones vocales se pueden ir sintiendo y descubriendo espacios desconocidos.

Las vibraciones pueden alcanzar rincones insospechados iluminando nuevos espacios y produciendo nuevas resonancias, nuevos colores.

Podemos crear un canal vibratorio desde el piso pelviano hasta los labios, experiencia que puede dar una hermosa sensación de plenitud.

Frida Kaplan desarrolló su método para el acompañamiento del embarazo y el parto con su famosa “Ooooo”, precisamente, una vibración vocal (esa fue mi primer experiencia con la eutonía hace 31 años).

Propongo mantener permeable este canal vibrante que nos da la posibilidad de sentir la vida en nuestro interior. Esa caricia interna que nos produce goce y alegría al poder expresarnos y comunicarnos con plenitud y profundidad.

Creando nuevas melodías, respetando nuestro propio ritmo, conectándonos con lo que nos trasciende... ensanchando el tiempo ...estando presentes en cuerpo y alma a través de la voz.



Marcela Grois: «crear un canal vibratorio desde el piso pelviano hasta los labios, una experiencia que puede dar una hermosa sensación de plenitud».

De la voz al alma

Eutonía y Vibraciones sonoras

Ciclo On line
Sábados 3 y 17 de septiembre
De 10 a 12 hs. Argentina.

EUTONISTA MARCELA GROIS

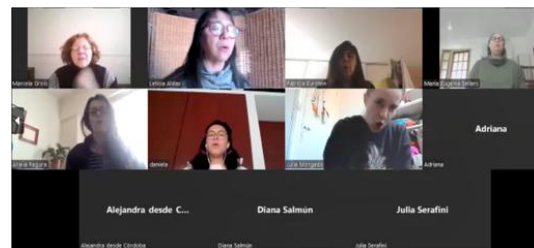
DE LA VOZ AL ALMA

Eutonía y Vibraciones sonoras.
Coordina Eutonista Marcela Grois.

Próximos encuentros: 3 y 17 de septiembre.
De 10 a 12 horas Argentina.

Docente: Marcela Grois
Eutonista (Escuela Argentina de Eutonía).
Médica (U.B.A).
Cantante.

Integra la eutonía y el canto en su actividad profesional.



Contacto:

WhatsApp: +54 9 11 6372-5102

Instagram: @marcelagrois

marcelagrois@yahoo.com.ar

Vivencia del suelo pélvico

EUTONÍA EN EL PROCESO DE GESTACIÓN

ESCRIBE SILVINA RAMÍREZ

Eutonista. Coach Ontológico

«De la vivencia, emerge el poder que la mujer tiene para dar el nacimiento a su hijo, la confianza que les dice: ¡puedo!»



En la práctica de eutonía y particularmente, en la práctica como docente del método Frida Kaplan - embarazo y nacimiento eutónico, el espacio pélvico es un espacio habitado y conocido para mí... Sin embargo, ante la propuesta de escribir sobre el tema, poner en palabras, para este número, hice contacto con una emoción que aparecía como duda y limitaba mi soltura habitual. Entonces, me pregunté ¿qué es lo que me hace dudar por dónde empezar?

No sé si encontré la respuesta, pero sí, me sirvió para comenzar a escribir. Así, el simple hecho de contactar con la emoción amorosamente, sin juzgarme, como propone la eutonía, abrió el camino a la palabra... a la acción y me surgieron nuevas preguntas.

La primera: ¿a qué llamamos suelo pélvico? Sabemos que es el espacio inferior de la pelvis, lo tenemos todos, sin distinción de género, delimitado por las ramas isquiopúbicas (ramas óseas que unen el pubis con cada uno de los isquiones) y el cóccix. Si estás sentado/a, y te sentás sobre tu mano, ubicándola de adelante hacia atrás, ese espacio en contacto con la mano es el suelo pélvico. Ya está presentado.

Ahora, te invito a profundizar la experiencia: si llevás la atención a ese espacio, ¿lo sentís? ¿Qué sentís? ¿Qué te sucede cuando lees esta pregunta? ¿Aparece el pudor?

¿Desde qué lugar te relacionas con este espacio? ¿Qué pensamientos aparecen ante estas preguntas?

Si fueras mujer y estuvieras embarazada, por ese espacio es por donde pasa el bebé para nacer. Naturalmente, surge la relevancia de hacer contacto con ese espacio durante el embarazo, ya sea para un nacimiento vaginal o por cesárea, Y este espacio no es sólo importante en el proceso de gestación o solo si sos mujer: es un espacio clave en la organización funcional y postural del ser humano, en cualquier etapa de la vida. Y también desde lo emocional.

Por ello, le veo sentido a tener registro del modo en que cada uno lo siente, y para sentirlo, hay que habitarlo, detectando, primeramente, si está tenso o qué grado de tensión tiene. Ese simple registro nos da mucha información.

Te propongo en este instante, mientras lees, que observes, si sentís el fluir del aire en cada inspiración y cada exhalación; cómo sentís ese aire que fluye... Cuando ingresa el aire a tu cuerpo, ¿hasta dónde sentís que entra o hasta dónde repercute el movimiento respiratorio?

Ahora, observá cómo sentís tu suelo pélvico, ¿podés distinguir el grado de tensión? Registrá cómo está tu esfínter anal; si no te das cuenta, te invito a apretarlo, fuerte, fuerte, y sostenerlo así... ¿qué te pasa con la oxigenación? ¿Cambió?

¿Hasta donde sentís que llegó esa tensión? ¿Repercutió en el suelo pélvico? Ahora dejá de tensar. ¿Qué sensaciones se hicieron presentes ahora? ¿La oxigenación sucede igual? Puede ser que la sientas más profunda, aquietada. ¿Llega al suelo pélvico?

Suelo pélvico y embarazo

Durante el proceso de gestación tener presente y ser consciente del suelo pélvico es indispensable. Cuando hay consciencia del suelo pélvico, y de su grado tensión es posible percibir que al dirigir la atención para soltarlo, se modifica el grado de tensión del hábitat del bebé, la panza baja. Eso facilita que aparezca el sostén general que realiza la pelvis, —específicamente, los ilíacos— de todo su contenido. Así, se libera el exceso de esfuerzo de las lumbares para el sostén, se descomprime la parte alta del abdomen, (favoreciendo que disminuya la acidez) y se libera el diafragma torácico y, consecuentemente, la oxigenación fluye... ¡todo esto con solo soltar el suelo pélvico! Todos estos aspectos son muy beneficiosos para una persona gestante.

Todo lo anterior si solo pensamos en lo corporal, pero si expandimos la experiencia a lo emocional, ¿qué sucede? Desde lo vivenciado en las clases y las devoluciones dadas por las alumnas, personas gestantes. Esa confianza facilita que ese proceso natural y de vida tenga más posibilidades de suceder, ya que la fisiología no se ve afectada por el estrés y la ansiedad.



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

Sonreír para soltar

¿Cómo darse cuenta si el suelo pélvico está tenso?
¿Cómo soltarlo?

Existe un recurso muy facilitador y accesible para soltar y conectar con ese espacio, la SONRISA. Probá. ¡sonreí!, ¿qué pasó? Hacerlo ubicando la mano nuevamente debajo del suelo pélvico y volvé a sonreír, otra vez, ¿y? ¿qué pasó? ¿Cambió la presencia? Y ¿el grado de tensión?

Esta posibilidad de soltar el suelo pélvico y que su presencia se amplíe, favorece direccionar el empuje con precisión al espacio por donde va a pasar el bebé para nacer sin tensar otros espacios y facilitar así el nacimiento.

Ante esta experiencia, después de haber leído muchas veces “suelo pélvico” y de haberlo sentido, llevá nuevamente la atención a ese espacio, ¿qué emoción aparece? ¿El pudor es el mismo? ¿La presencia? ¿Tus pensamientos? ¿Tu relación con él?

¿Es posible distinguir que a partir de sentir-se, las emociones y pensamientos pueden cambiar?

¿Qué sentís que te aporta esta experiencia? ¿Hay algo que puedas trasladar a tu vida cotidiana? ¿Te pasó alguna vez que a partir de sentir el soltar desde lo corporal, aparezca la posibilidad de poder hacerlo en otras áreas del ser? Si esa distinción está presente, ¿para qué no usarla? Te invito a transitar la experiencia.

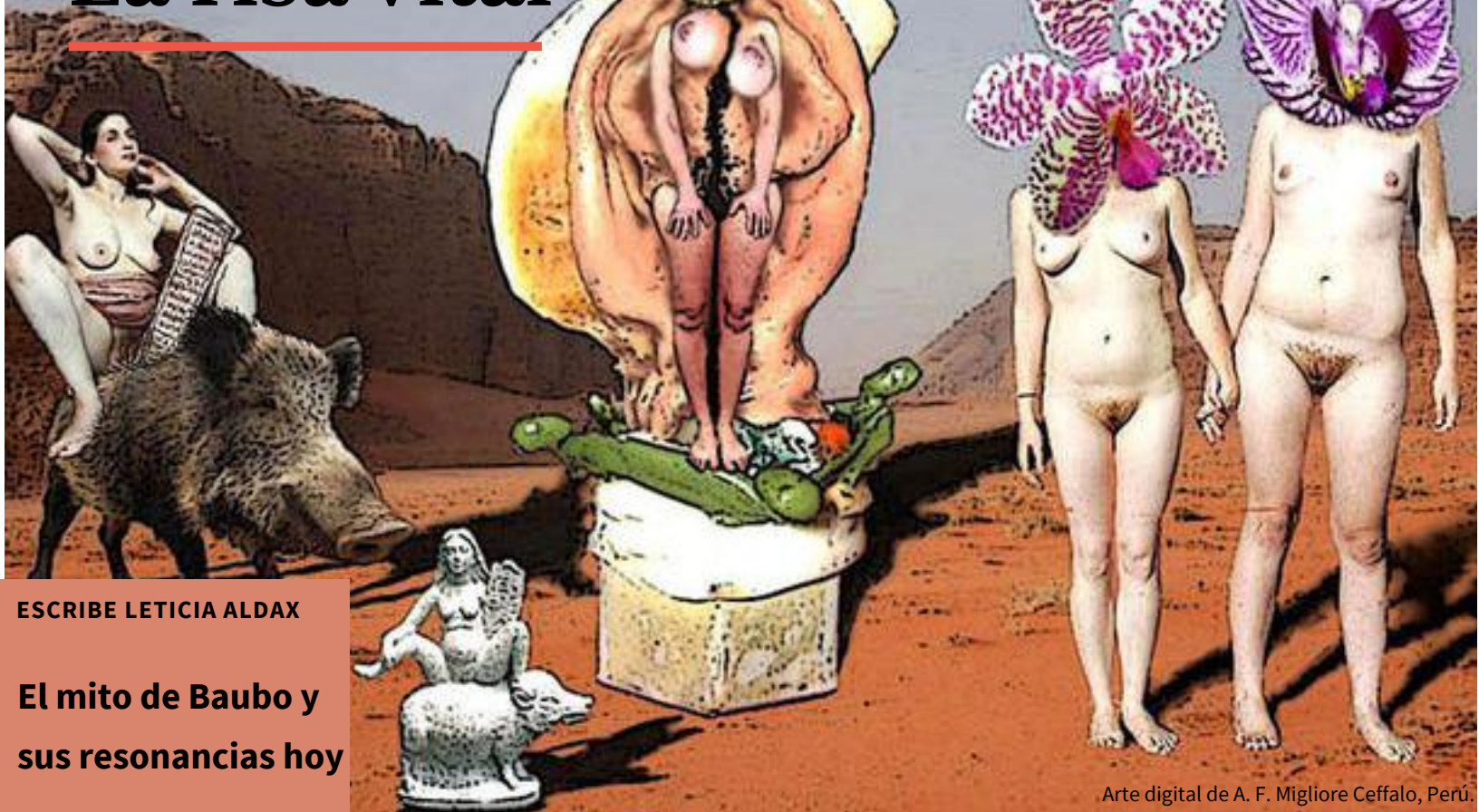


Clases presenciales
y por zoom

Método Frida Kaplan

Silvina Ramírez
silvina.ramirez.eutonia@gmail.com

La risa vital



Arte digital de A. F. Migliore Ceffalo, Perú.

ESCRIBE LETICIA ALDAX

El mito de Baubo y sus resonancias hoy

Baubo, mujer mítica de Eleusis, representada por una figura con la vulva expuesta, acompañó y consoló a Deméter en su tristeza, con bromas y gestos cómicos y obscenos.

En el mito griego de Deméter y Perséfone (madre e hija) cuando Deméter está triste y paralizada por la desaparición de su hija, —que había sido raptada por Hades, dios del Inframundo—, aparece una extraña mujer, bailando, agitando la pelvis como en pleno acto sexual, moviendo sus pechos al ritmo de la danza, realizando gestos obscenos. Esta prodigiosa bailarina era una vulva que hablaba, y sus ojos eran pezones.

Al verla danzar de ese modo, Deméter esbozó primero, una leve sonrisa, después rió por lo bajo y, finalmente, estalló en una sonora carcajada. Ambas mujeres, Baubo, la pequeña diosa del vientre, y la poderosa diosa de la fertilidad Deméter se rieron juntas locamente.

Aquella risa rescató a Deméter de la depresión en que estaba sumida y le infundió la energía necesaria para reanudar la búsqueda de su hija.

En el mismo mito, también, se menciona la presencia de Yambe, quien con versos cómicamente lascivos trató igualmente de levantar el ánimo a la diosa.

En los Misterios Eleusinos —rituales anuales de iniciación que celebraban el reencuentro de Deméter y Perséfone, en Eleusis, cerca de Atenas— existía un momento de solaz y regocijo para las mujeres, en el cual se movían con total libertad, proferían insultos, burlas irreverentes y blasfemias, y cantaban canciones obscenas para aliviar la tensión emocional.

Así, la pequeña Baubo y Yambe nos vienen a recordar el poder de la risa sanadora y nos confiesan que un poco de «chanchadas» nos eleva la libido y puede sacarnos de la tristeza y la pasividad. La risa que procede de algunos relatos subidos de tono sirve con frecuencia para despertar el deseo y volver a encender el fuego del anhelo por la vida.

El trabajo consciente y el movimiento del espacio pélvico puede vivificar el mito, mover esas energías y tal vez, renacer...



El regreso de Perséfone, 1891, de Frederic Lord Leighton (1830-1896).

En el mito de Deméter, finalmente, madre e hija se reencuentran y la vida de la naturaleza, que se había detenido durante la pena de Deméter, renace.

En los Misterios Eleusinos se representaba ese mito y se celebraba el encuentro. En un momento de esos rituales se cantaban rimas invocando a Baubo y las mujeres se liberaban gritando y diciendo obscenidades, como un modo de aliviar la tensión emocional de los Misterios .



Baubo, diosa menor de la Antigua Grecia, diosa del vientre y la obscenidad

Actividad *online* (plataforma Zoom) para la conciencia y vivencia del suelo pélvico, rescatando la energía que habita ese espacio. Una propuesta integradora «a dos voces», desde la eutonía, explorando elementos del tantra y de la danza pélvica consciente.

Suelo Pélvico



*Eutonía,
Tantra y
Danza Consciente*



Vanesa Chico



Leticia Aldax

CICLO ONLINE

Sábados 10 y 24 de septiembre

De 17 a 19 horas Argentina

@espacio_en_movimiento_
@eutoniajunguiana



11 3359 0952

11 6948 2402

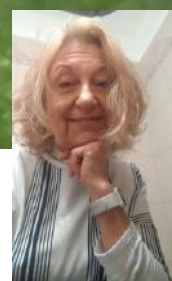


El toque de Ruth

LA EXPANSIÓN Y LA CONTRACCIÓN COMO RITMOS
PULSATORIOS DEL MOVIMIENTO EN DE LA VIDA.

ESCRIBE RUTH NEJTER

Eutonista. Pedagoga. Terapeuta Corporal.



**¿Cómo ir encontrando los propios ritmos desde la corporalidad?
Fluir entre la apertura y los cierres. Ambos son indispensables para la vida.
Entre ritmos, movimientos, palabras y silencios, discurre la Vida.**

Tono / Energía/Emocionalidad

Crear la experiencia

La experiencia en Eutonía siempre es viva, temporal, circunstancial. Refiere a un modo de conocer-nos a través de la vivencia con la intensión de traer a la "conciencia reflexiva" nuestro saber y nuestra comprensión del "cuerpo sentido", pensado, creado en imagen, acompañado por la intensidad de nuestros deseos, transformándolo con libertad individual propia. Es un rediseño y un re direccionamiento continuo.

Cuerpo que expresa, que muestra, que oculta, que grita y que silencia. Cuerpo receptor, emisor comunicante.

Desde la perspectiva tonicoenergética:

Pulsación

Movimiento básico de la energía en toda manifestación vital, desde la unidad celular aislada hasta los organismos más complejos. Podemos entenderla como una contracción y una expansión rítmica. En la contracción hay un movimiento de la periferia hacia el centro, "un tirón en retracción".

Y en la expansión, el movimiento sucede del centro hacia la periferia. El pulsar en la vida ocurre en la naturaleza variando de diferentes formas: día/noche, frío/calor, pleamar/bajamar.

Los estados emocionales crean ritmos tónico/energéticos. También los pensamientos direccionan manifestándose en la actitud de la corporalidad en su globalidad.

Contracción

Movimiento de la energía hacia el interior de un campo energético vivo. Primero tensa y luego contrae al organismo en su conjunto. La retracción va de la periferia hacia dentro: actitudes de repliegue, el estar ensimismado, situaciones de miedo. La contracción de la tensión muscular sostenida, crea un bloqueo o una coraza. Generalmente se estructura a modo de defensa cuando la persona se siente en riesgo o amenaza.

Desde lo emocional esto se experimenta como angustia (etimológicamente angostarse) diversas disfunciones en los sistemas de regulación (respiratorio, cardiovascular, digestivo, endocrino, etc. ¿A qué referimos cuando pensamos que una persona es cerrada? o ¿qué se cierra?

Expansión

Despliegue activo y creativo de lo vivo, de su centro a la periferia; esto sucede ya sea en un humano, en un vegetal o animal. Es vivir las experiencias concretas de la existencia en todo tiempo y lugar. Se vivencia en estados de placer, alegría, satisfacción.

En la expansión, también es fundamental tener presente los bordes-límites que van demarcando un territorio. Es ampliar el campo posible desde el centro o desde dentro hacia fuera, hacia el exterior ya sea una expansión visible desde movimientos o una expansión sentida. ¡También se expande al alma y al espíritu!

Equilibrio

Estado funcional caracterizado por una relación armónica de los movimientos básicos de la energía y el tono, en una adecuada relación entre las dos fuerzas básicas de la actividad vital: la expansión y la contracción.

El equilibrio siempre es dinámico, se pierde, se recupera, se mantiene en un pulsar constante.

Mantener el equilibrio...¿a qué les resuena? ¿Cómo oscilamos entre variables saludables, posibles de sostener? ¿Dónde les hace eco, estimados lectores...ahora mismo, en el instante en que están leyendo o en lo cotidiano?

Es poder fluctuar entre dos extremos sin llegar a los límites-riesgo; es oscilar y es pendular permitiendo mantener un arco de movimiento sustentable para evitar el des-borde, la caída, el colapso. Entonces, pues, entrenamos en lo que yo llamo el "degradé": ese ritmo consciente para subir, bajar o sostener una actitud tonicoenergética saludable.



Tanto se está tratando el cambio climático en el mundo donde la evidencia es un total desequilibrio porque rompe con los cánones de preservación y cuidado.

“NO HAY ADENTRO SIN AFUERA” y esto nos está atravesando. Ser parte del Universo nos convoca y nos hace responsables.

¿Qué nos fue pasando durante la pandemia que rompió los bordes, des-equilibró la vida y cambió el orden? ¿Cuánto y cómo ese contexto nos ha atravesado? ¿Cómo pulsar entre el mundo externo y el mundo interno, creando nuevos modos de estar?

Partiendo de estos presupuestos podemos afirmar que las pulsaciones son parte del eje de la vida.

Pulsamos siempre y la dirección de la pulsación estará determinada por el estado psico-corporal de la persona.

Salud es, justamente, poder ir alternando los ritmos y que los mismos permitan acompañar adecuadamente el devenir de los acontecimientos.

A veces es saludable estar con predominio en retracción, otras en expansión.

Lo mismo suele suceder con el tono psico neuromuscular que, como telón de fondo en la vida, mantiene y modifica su estado continuamente, a veces abruptamente, otras en "degradé".

Podemos pensar que cuando la persona se "fija" en una "actitud pulsatoria", pierde la posibilidad de flexibilización, en todos los órdenes.

¿Por qué y para qué estamos muchas veces en los bordes... o al borde de...o en des-borde?

¿Por qué y para qué transitan muchos en lo "marginal"... al margen de...?

¿Por qué y para qué el vértigo o la vertiginosidad pone al límite de riesgo?

¿Por qué y para qué los excesos rompen con el equilibrio?

Travesías por la interioridad, búsquedas, fluctuación...
Experiencias en el estudio de Ruth, Buenos Aires.

Estamos en la búsqueda, en el camino de la neuro plasticidad para acompañar el devenir continuo y cambiante de lo que el mundo nos pone delante. Lo incierto, la incertidumbre nos acompaña. ¿Cuánto la eutonía nos ayuda desde su esencia y presencia a "crear un cuerpo sostén"?

Sabemos que la eutonía propicia y promueve esta adaptabilidad continua, y yo la entiendo como la capacidad de ir entramando los propios deseos acrecentando recursos posibles para que así sea.

Esa sutileza con que nos invita a transitar "travesías por nuestra interioridad" y esos permisos para "recalar" donde cada cual necesite, hace de esta disciplina una perspectiva esencial para tornar al HUMANO MÁS SER EN EL MUNDO.

Y LA RISA Y LA SONRISA, ESA IMAGEN QUE NOS HACE LLEVAR LA COMISURA DE LOS LABIOS HACIA FUERA, ES UNA HERMOSA EXPRESIÓN DE UN PULSAR EN EXPANSIÓN. Propiciemos SON-RISA a cada órgano, y también sonreirá el ALMA y el ESPÍRITU...pulsando... expandiendo...latiendo...

CONTAGIAR RISA , CONTAMINAR CON SONRISA seguramente llevara a un mundo con menos agresión y más contacto empático. ¡QUEDAN TODOS INVITADOS!

Ruth Nejter.

Eutonista (1990) Miembro de la AALE. Pedagoga. 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.



Contacto:
Ruth Nejter
contactoeutonía@gmail.com
Facebook: Eutonía Ruth Nejter



Del miedo al placer

INTERVENCIÓN DESDE LA EUTONÍA EN UNA PERSONA CON RETRASO MADURATIVO

ESCRIBE MARIANA SCHWARTZMAN

Eutonista, Lic. en psicomotricidad.



Hace algunos años, recibí una demanda de intervención para una mujer joven, de 23 años que había sufrido una hipoxia perinatal. Como resultado de ésta, la joven a quien llamaré Alba, tenía un retraso madurativo.

La hipoxia perinatal es una falta de oxígeno que se produce por distintas circunstancias y afecta al bebé en el momento del nacimiento (también puede producirse dentro del útero), alterando el desarrollo normal y esperable de los órganos y dejando distintas secuelas.

En Alba afectó su cerebro. Conservaba todas las funciones pero en su pensamiento y modo de vincularse, respondía como si fuera más pequeña. Unos meses antes de conocernos comenzó a caerse. Perdía el equilibrio porque, según ella decía, se mareaba. Estando en el estudio tuvo algunas caídas y, lo que llamó mi atención, fue el gesto de su rostro un instante previo al evento. Como si se asustara sabiendo que la caída iba a suceder. Por esto me surgió la pregunta sobre si sería posible para ella anticiparse, reconocer el momento previo a la caída. Esto lo iríamos trabajando más tarde, a través de los encuentros.

Antes de comenzar a atenderla tuve una reunión con su mamá entre otras cosas, para poder comprender cuál era el pedido, la demanda. ¿Qué pensaba ella que podía ofrecerle como Eutonista? ¿Pretendía que “curara” sus caídas? ¿Esperaba que mejorara su equilibrio? o ¿su tono en general?

Cuando Alba llegó al estudio lo primero que observé fue la dificultad para sostener la atención en cualquier actividad por un tiempo determinado y más difícil aun cuando le pedía llevarla a su cuerpo. Los tiempos de atención eran más cortos de lo que yo había supuesto. Dado que ésta es una herramienta central en nuestro trabajo y en este caso se presentaba con dificultades, ¿cómo iba a hacer para ayudar a Alba a desarrollar la conciencia de sí misma?

Entonces tuve que idear cómo intervenir.

Comencé implementando juegos, producción gráfica (que a ella le daba mucho placer) y dejábamos un espacio para lo que llamamos “relajación” al que le dedicábamos un tiempo de armado eligiendo mantas, almohadones, etc.

Incluir el juego como modo de acercarme me pareció pertinente en este caso porque una característica del juego corporal es que permite que aparezca algo del impulso, de la flexibilización del control y la posibilidad de lo espontáneo en situaciones imprevistas. Y que en lugar del susto, pueda aparecer la risa y el placer.

Durante esos momentos le proponía situaciones en donde necesitara el apoyo de sus manos, el sostén del piso, usábamos el rolar, gatear, reptar. A veces encontrando ella sola el impulso a partir del *repousser* y otras ayudada por mí. En esas situaciones aparecía el piso con todo su sostén, el tacto en contacto, el *repousser* y en las roladas, estimulación vestibular. Cuando era posible, la invitaba a buscar la posición de pie integrando la experiencia del transporte. A mi entender, esto fue el punto central del trabajo por las cuestiones relacionadas a la estabilidad (física, emocional y psíquica) y al equilibrio.

Luego pasábamos a la fase de “relajación”. El armado del espacio era un momento importante porque fue un modo de pedirle que sintiera qué necesitaba ese día ya que no estaba pautado previamente. A veces le gustaba poner alguna o varias colchonetas sobre el piso, elegía los almohadones por la consistencia, otras le gustaba poner un apoyo debajo de las rodillas, etc. Llegamos a sumar telas que nos cubrían al modo “carpa”. Y así, continuábamos jugando...



Recién allí la invitaba a cerrar los ojos. No era tan sencillo para ella y necesitó unos cuantos meses de trabajo para poder hacerlo. Al inicio trabajamos con una relajación terapéutica que consiste en tensar y distender progresivamente algunas partes del cuerpo y a medida que su confianza hacia mí aumentaba, y se iba desarrollando paulatinamente la conciencia de sí, pasamos al toque consciente. A veces nombraba esas zonas tocadas, otras veces no. El toque pasó de ser más firme e intenso a sutilizarse cada vez más. Era en este momento donde especialmente, trabajaba con el desarrollo de la conciencia ósea y de la piel ya que, durante todo el tiempo en que trabajamos juntas, el toque consciente procurado por ella misma no pudo ser realizado. Tenía pudor y lo rechazaba con distintas excusas.

Finalmente, entrábamos en el momento de simbolización gráfica. Le resultaba más fácil dibujar que hablar de su experiencia y de sí misma por lo que me parecía que era un gran recurso para ella.

Los encuentros no se repetían siempre en el mismo orden ni cumplíamos exactamente con esta progresión. Sobre todo a medida que ella y su deseo se iban desplegando.

El trabajo con Alba se extendió por un año y medio. Hacia el final sus caídas fueron menos frecuentes sin desaparecer del todo, comenzó a expresar y pedir lo que tenía o no tenía ganas de hacer, pudo entregar su peso al piso para descansar por más tiempo y sentirse de pie con más firmeza (“mejor parada” como ella lo expresaba). También comenzó a interesarse por un compañero de la institución a la que asistía. En ese momento, sus padres decidieron terminar con los encuentros.

Pienso que el comenzar a sentir su cuerpo, le habilitó el surgimiento de su deseo, sus ganas y su potencia.

Esta experiencia fue de gran aprendizaje para mí porque comprendí que, más allá del estado personal que incluye las bases orgánicas y las situaciones de vida singulares, la Eutonía nos brinda herramientas que permiten siempre, mejorar la calidad de vida de los sujetos. Y muchas veces, requieren de la creatividad del Eutonista para buscar cómo implementarlas



Si bien el cuadro orgánico de Alba estuvo y continuó estando presente, pudo ir integrando su cuerpo cada vez más (hasta donde eso fue posible por cuestiones temporales), complejizando y enriqueciendo su imagen, mejorando su modo de funcionamiento corporal y subjetivo.

Mariana Schwartzman

Profesora Nacional de expresión corporal (1987. Escuela Nacional de Danzas)

Eutonista (1998-Primera escuela argentina y latinoamericana de eutonía, dirigida por Berta Vishnivetz)

Licenciada en Psicomotricidad (2019-Universidad nacional de Tres de Febrero).

Formación en Método Frida Kaplan (1994)

Formación en Sanación energética(2019-hasta la fecha. Escuela de sanación energética de Nora Rouseaux)

Docente de grado y posgrado en Universidad Nacional de Arte (titular cátedra de sensopercepción) y Universidad del Salvador.

Docente en Instituto Romero Brest de Educación física.

Dicto cursos y talleres en centros de capacitación docente de Caba (CEPA) Clases y seminarios en estudio privado en caba. Actualmente también en Las Gaviotas, Villa gesell.



Contacto:

Facebook: mariana schwartzman/ Eutonía y psicomotricidad gaviotas por Mariana Schwartzman

Ig: @mariana schwartzman

Mail: marianaschwartzman@yahoo.com.ar

Teléfono:1136291693

Diálogo entre Astrología y Eutonía

SABOREAR LA MATRIZ CÓSMICA EN EL CUERPO

ESCRIBE MARINA DAYAN

Eutonista, Lic. en antropología.



La astrología es el estudio de las relaciones cósmicas, universales de los acontecimientos humanos sobre la Tierra, juntamente con la historia de su evolución, con los sucesos exteriores que le confieren sentido a su vida subjetiva, como el dolor, el placer, el temor y la esperanza, el amor y el odio, el error y la verdad, el nacimiento, la enfermedad y la muerte. Se trata de una ciencia que estudia las relaciones que superan las esferas personales.

Eligiendo cierta perspectiva de conocimiento (no la única, desde ya), el ser humano está formado por millones de seres vivientes pequeñísimos, nuestras células, y también bacterias (y algunos no tan pequeños como ciertos parásitos). Hoy ya se está hablando de la conexión entre la micro biota intestinal y las emociones y el funcionamiento del sistema nervioso central.

Cada una de estas células tiene una existencia relativamente independiente, tiene una vida propia dotada de todos los elementos inherentes a ella: metabolismo, asimilación, secreción, desarrollo, multiplicación y muerte. Nosotros, producto de la integración de cada una de ellas, reunimos las percepciones, en un plano superior. La conciencia total de las células está contenida en la conciencia del ser humano como unidad superior.

Y aquí, algo que considero muy interesante, el ser humano a su vez, no es más que una especie de célula dentro de un organismo superior. Se trata de un ser gigantesco que contiene la totalidad de los seres humanos, los pensamientos, sentimientos, inquietudes psíquicas, estados de ánimo, experiencias, percepciones en fin la totalidad de la vida física, psíquica y mental de todos los seres humanos de la Tierra, la conciencia de este “ser” tiene una conciencia que supera a la individual de cada uno de nosotros humanos, tal como nuestra conciencia tiene una integración a la de cada una de nuestras células y células de la micro biota que nos habita. Esta Conciencia Superior explica el Dr. Oscar Adler, este organismo gigantesco es la Tierra, que además de contener el “órgano” humanidad, contiene los órganos de la “animalidad”, “vegetabilidad”, “mineralidad”, de las aguas, vientos, fuegos, seres dévicos.

Y, más interesante aún sigue explicando Adler, parafraseando a Gustav Theodor Fechner, la Tierra no es más que una célula integrante de un organismo aún más superior, conjuntamente con otras “células” semejantes a ellas –los restantes planetas de nuestro sistema solar– forma parte del sistema solar, del cosmos solar, del cual reciben ley y sentido de vida todos los planetas con sus satélites.

Y es así que todos somos miembros de un organismo inconmensurable del Cosmos, o si se prefiere Dios que está dentro de nosotros en la misma medida en que nosotros estamos en él.

Lo que está fuera, está dentro y viceversa

Lector, lectora, te lleve lejísimos, al infinito y más allá, ahora te invito a regresar a tu cuerpo, a la cotidianeidad de salir a la calle y mirar que una moto a toda velocidad no se le ocurra pasar entre la vereda y el descenso del bus.

A la cotidianeidad de cumplir horarios que no suelen acompañar a nuestros ritmos internos, a tener que resolver malentendidos entre tus afectos, o relaciones laborales. Te traigo de regreso a tus percepciones, lecturas de realidad y reacciones.

Aquí estamos, con nuestro microcosmos en el macrocosmos.

Conjuntamente con Analía Cerrillo, amiga y astróloga, nos pusimos a pensar cómo es que las fuerzas del zodiaco son vividas en nuestro cuerpo.

El Zodíaco, la figura arquetípica de carácter cósmico de la figura humana convertida en círculo. El zodiaco es la matriz cósmica del ser humano y de su evolución sobre la Tierra.



Nos interesa conocer y saborear esa matriz cósmica en el cuerpo.

La EUTONIA como pedagogía sensible de autoconocimiento, invita a vivirnos con conciencia, a observar las repercusiones que tienen un nosotros las influencias externas (la humedad, el calor, el ser tocados por otros, por objetos, por animales, estar en la naturaleza o en la ciudad de cemento y smog), también la comida que ingerimos, las palabras que escuchamos; cómo nos afecta mala postura corporal, un calzado que aprieta, una vestimenta de nylon.

Nos propone observar nuestras emociones y pensamientos, y aprender a dirigir la atención a nuestro cuerpo, en sus distintos niveles y profundidad .



¿Cómo es que las fuerzas del zodiaco son vividas en nuestro cuerpo?

La eutonía como vía de acceso a niveles profundos del ser.

Marina Dayan, eutonista de la Escuela Argentina de Eutonía (2009).

Entonces, ampliamos la mirada y nos damos cuenta que los planetas y astros, también tienen una influencia. Tal vez requiera una afinación especial de nuestros receptores nerviosos para captarlas. Y esto lo haga difícil. Sin embargo, como profesora de Eutonía, cuando recibo en las clases personas que nunca se dispusieron a “darse cuenta” de cómo son capaces de sentir una vértebra de su columna, una solita, y son capaces de realizar un micro movimiento y ese mínimo deslizamiento genera un efecto por ejemplo en su estómago que rápidamente responde con un sonido gástrico que además genera alivio... Cuando quien participa de una clase tiene esta vivencia por primera vez, suele concluir que hasta haberlo logrado, parecía imposible de captar y de accionar.

Las influencias de la Luna, el Sol, Mercurio pueden ser captadas.

Nuestro ascendente (dado por la hora y lugar de nacimiento) pulsa dentro nuestro.



Algunas de estas reflexiones nos animan a proponer los talleres presenciales de Astrología y Eutonía, que comienzan el Sábado 27 de Agosto y pueden sumarse cuando gusten!

Nos encuentran en
 @eutoniaymovimiento,
 www.eutoniaymovimiento.com.ar
 @astroalternativa



EL ZODIACO EN TU CUERPO

Taller teórico/vivencial donde conviven dos miradas para el bienestar.

PRIMER ENCUENTRO - LA LUNA

Conoceremos tu luna, tus emociones, tus mecanismos de defensa y trabajaremos ejercicios para registrar como esos mecanismos se observan en el cuerpo y la manera de desarmar esas posturas para gestionar la emoción.

SEGUNDO ENCUENTRO - MERCURIO

Aprenderemos sobre mercurio, como influye en tu proceso de aprendizaje y tu comunicación para abordarlo con ejercicios desde la Eutonía que nos lleven a explorar los bloqueos que pueden surgir y como usar el cuerpo para comunicar plenamente.

TERCER ENCUENTRO - EL SOL

Indagaremos el sol desde la astrología como principio de la identidad y la creatividad, las creencias sobre identidad de cada uno y haremos una clase completa de eutonía para descubrir la verdadera esencia.

CUARTO ENCUENTRO - ASCEDENTE

Viajaremos por el ascendente, su significado como camino de aprendizaje, personalidad y cuerpo haciendo una profunda y completa toma de conciencia corporal para reconocernos.

Paula Marina Dayán
 Eutonista (2009, Escuela Arg. de Eutonía)
 BioMagnetista (con el dr. David Goiz)
 Lic. en Antropología (UBA)
 Terapia contacto conciente- Masaje (Escuela Oasis)
 Movimiento Vital Expresivo (Rio Abierto)
 Método Frida Kaplan
 Estudió Kabala con Ione Szalay, astrología en Fhers.
 Actualmente reinició aprendizajes de Eutonía en el Instituto Brasileiro de Eutonía.
 Da clases grupales /individuales, presenciales desde Almagro, Caba y virtuales.



Conociéndonos

JUDITH ROSENBAUM

La eutonía, un camino de transformación

– ¿Cómo te gustaría presentarte?
– Mi nombre es Judith Rosenbaum, tengo 43 años y una gran familia con 4 hijos. Me formé como bailarina desde pequeña, la danza me acompañó muchos años. Profesionalmente, soy eutonista, instructora de Pilates y terapeuta Biodinámica Craneosacral. De espíritu curioso y siempre abierta a la incorporación de nuevos saberes que aporten al bienestar.

– ¿Cómo llegaste a la eutonía?
– Mientras cursaba mi último año de una formación para bailarines muy exigente, sufrí una lesión en mi rodilla derecha cuyo diagnóstico era desalentador. Desde ese momento tomó fuerza en mí el deseo de integrar y armonizar los desequilibrios corporales. Gran protagonista en mi recuperación fue el Método Pilates que me permitió volver a bailar y terminar la formación. Comencé a dar clases de Pilates y tuve la necesidad de profundizar en el conocimiento anatómico para tener más sustento en mi trabajo. Compré la revista Kiné y comencé una investigación sobre las propuestas de aprendizaje que había de disciplinas vinculadas a lo corporal, muchas de las cuales había tomado clases en los últimos años.



Ahí encontré que la formación de la Escuela Argentina de Eutonía tenía un programa que me interesaba. Que la dirigiera Alejandro Odessky, que es médico, me daba confianza.

Encontré mucho más de lo que buscaba: lo que originalmente tuvo el objetivo de ampliar los conocimientos anatómicos y el soporte teórico para darle profundidad a mi trabajo, fue el comienzo de un camino de gran transformación personal.

– ¿Cómo desplegas su práctica?

– En este momento doy clases individuales y grupales de Eutonía de manera presencial y virtual. En los últimos años, estuve vinculada al acompañamiento de niño/as y adolescentes con trastornos de columna vertebral y posturales, en especial con escoliosis.

He brindado clases en el ámbito artístico para bailarines y como invitada en la UNA, de artes musicales y sonoras. También acompañé a mujeres y parejas durante el embarazo en clases individuales y grupales.



Judith Rosenbaum, eutonista egresada de la Escuela Argentina de Eutonía (2008).

JUDITH ROSENBAUM

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

– El tesoro de la Eutonía para mí es la posibilidad que ofrece para ir descubriéndose amorosamente, el vivenciar la unidad desde el contacto profundo con uno mismo y los demás, y el experimentar la relación existente en los estados de tensiones musculares vinculados a pensamientos y emociones, siendo protagonistas del proceso, propiciando estados de armonía que aporten a nuestra salud.

Comparto el testimonio de una alumna de 15 años que pone en palabras desde su experiencia, lo que significó para ella hacer Eutonía y da cuenta de la posibilidad que despliega el proceso para que el tratamiento de una sintomatología se transforme en un camino de autoconocimiento:

“La Eutonía para mí es un medio por el cual me puedo conectar conmigo misma y buscar un balance entre el bienestar físico y la tranquilidad. Con las clases de Eutonía aprendí a fijarme y estar consciente de muchas cosas que suceden dentro de mi cuerpo en las que antes no me fijaba, además aprendí a escuchar lo que mi cuerpo me pide y a verme internamente sin usar los ojos. Eutonía me ayuda mucho a cuidar la columna porque me hace estar consciente de los apoyos de mi cuerpo, mi respiración, mi postura y a darme cuenta de lo que necesita mi columna para estar bien.”

El desarrollo de la conciencia y la sensibilidad corporal permiten aceptarse más allá de las formas, vivenciar sentimientos de respeto y cuidado que habilitan nuevas maneras de vincularse.



EUTONÍA EN FACE (Formación de Artistas Contemporáneos para la Escena) 2018.

JUDITH ROSENBAUM

- Pedí un deseo para la eutonía.
- Deseo que la práctica de la Eutonía siga conquistando espacios de formación artística y educación, para que los niño/as y adolescentes puedan crecer con una conciencia corporal que propicie un vínculo respetuoso y saludable personal y hacia los demás. Y que la/os eutonistas sigamos profundizando y compartiendo nuestro saber para que siga creciendo esta disciplina.

CONTACTO:

Judith Rosenbaum

11-6439-9670

IG @eutoniajudith

judith_rosenbaum@hotmail.com

JUDITH PROSENBAUM

Eutonista egresada de la Escuela Argentina de Eutonía. Terapeuta Biodinámica Craneosacral. Co-directora del estudio de Pilates "Cuerpo en armonía". Bailarina egresada del Taller de Danza Contemporánea del Teatro General San Martín.

Profundizó en la práctica de Eutonía para niños, niñas y adolescentes con trastornos posturales y de la columna vertebral.

Integra Pilates, Eutonía y Terapia Craneosacral en el proceso de autoconocimiento y desarrollo de cuidado personal de sus alumnos.

Brinda clases individuales y grupales, de manera presencial y online.



EUTONÍA EN FACE (Formación de Artistas Contemporáneos para la Escena) 2018.

Un mimo al alma

Ítaca

Cuando partas hacia Ítaca
pide que tu camino sea largo
y rico en aventuras y conocimiento.
A Lestrigones, Cíclopes y furioso Poseidón no temas,
en tu camino no los encontrarás
mientras en alto mantengas tu pensamiento,
mientras una extraña sensación
invada tu espíritu y tu cuerpo.
A Lestrigones, Cíclopes y fiero Poseidón
no encontrarás si no los llevas en tu alma,
si no es tu alma que ante ti los pone.
Pide que tu camino sea largo.
Que muchas mañanas de verano
hayan en tu ruta cuando con placer,
con alegría arribes a puertos nunca vistos.
Detente en los mercados fenicios
para comprar finos objetos:
madreperla y coral, ámbar y ébano,
sensuales perfumes, —tantos como puedas—
y visita numerosas ciudades egipcias
para aprender de sus sabios.

Lleva a Ítaca siempre en tu pensamiento,
llegar a ella es tu destino.
No apresures el viaje,
mejor que dure muchos años
y viejo seas cuando a ella llegues,
rico con lo que has ganado en el camino
sin esperar que Ítaca te recompense.
A Ítaca debes el maravilloso viaje.
Sin ella no habrías emprendido el camino
y ahora nada tiene para ofrecerte.
Si pobre la encuentras, Ítaca no te engañó.
Hoy que eres sabio, y en experiencias rico,
comprendes qué significan las Ítacas.

Konstantino Petros Fotiadis Kavafis (1863 - 1933),
poeta griego de Alejandría.



Ulises y las sirenas, de John William Waterhouse (1849-1917).

Otro mimo al alma

Recordando a Baubo

Reír con lo profano también es sanador



Ilustración de Decur (Guillermo Decurgez, argentino, contemporáneo).

Con alas desplegadas

LA PRESENCIA DE HERMES.

SEGUIR SUMANDO DIÁLOGO Y ENCUENTROS

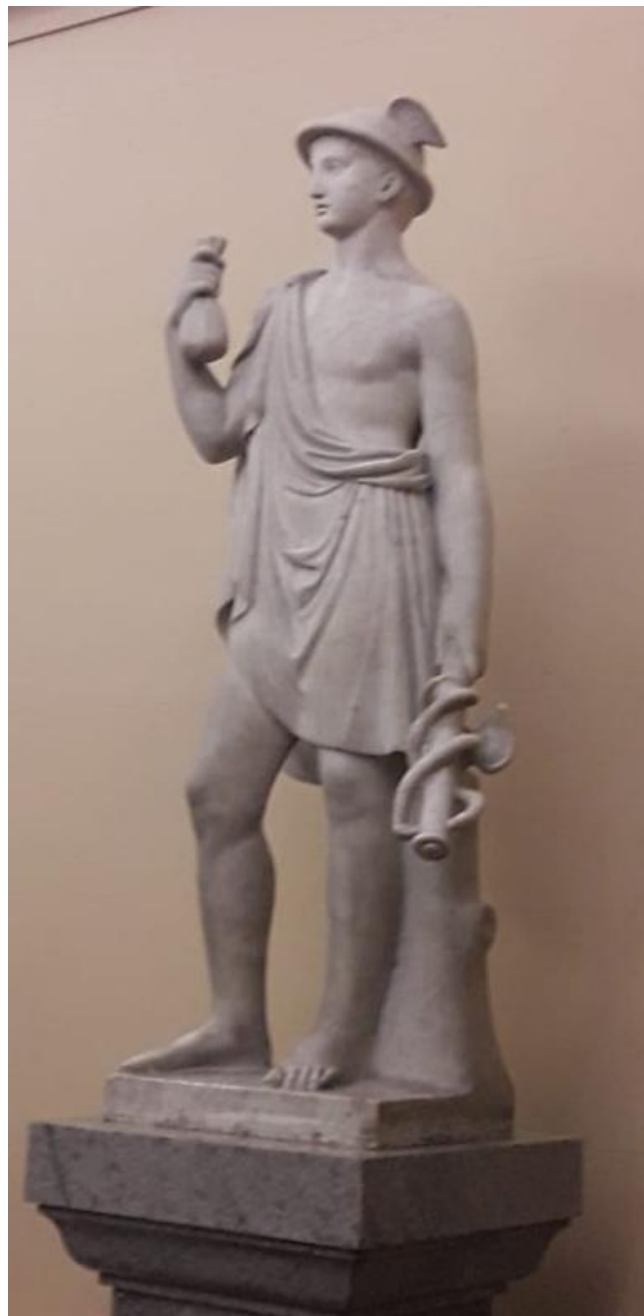
Hermes entre los griegos (Mercurio para los romanos) es el dios mensajero, mediador, el dios del comercio y el intercambio. Dios del movimiento y la comunicación. Es quien guía en los más misteriosos viajes. Es el dios de la *sincronicidad*, eso que sucede mágicamente y colma de sentido la existencia.

Sombrero de ala ancha para emprender derroteros bajo el sol, sandalias aladas para moverse velozmente entre los mundos y caduceo son sus atributos.

No casualmente se entremezcla en estas páginas... ya que eso mercurial pretende ser *Eutonía con Alas*: espacio de conexión, intercambio y libertad.

Entre otros apelativos, Hermes era conocido como el dios «de la puerta de entrada», el dios «que habita en la puerta», esa puerta que queda abierta para ser atravesada por quienes comparten el anhelo de cultivar las raíces y desplegar las alas de la eutonía.

También era conocido como guía de los sueños y *psicopompo*, una palabra que aún en el griego moderno, significa el susurrador; y nos convida a escuchar los susurros que yacen bajo la cacofonía de la mente, y valorar y respetar nuestros sueños, que son la *vía regia* al alma. ¡Sigamos soñando! ¡Sigamos concretando sueños!



Hermes en la Bolsa de Comercio de Buenos Aires.

Leticia Aldax



Eutonía con Alas. Revista virtual bimestral

Para estar en contacto...

eutonijunguiana@gmail.com



@eutoniajunguiana



+54 9 11 3359 0952



¡Gracias por tu lectura!

¡Nos reencontramos en noviembre!