

# Eutonía

*Con Alas*

Revista digital de distribución gratuita

**Contacto consciente y Sincronicidad**

Bases de la mecánica cuántica

**Eutonía y fonoaudiología**

Contribuciones en tratamiento de personas autistas

**Entrevista a Raymond Murcia**

Por Ricardo Gómez Vecchio



# La foto de Gerda

---



La siempre activa Gerda Alexander, probablemente en un curso de verano en los años 30.







Hermes en el friso mitológico de la *Sala de las perspectivas*, en la Villa Farnesina, Roma.



# Editorial

## SINCRONICIDAD

**Sincronicidad** es la extraña intrusión de lo inesperado en el flujo de la casualidad ordinaria... La ruptura de la causalidad y la emergencia de aquello para lo cual no existen explicaciones. Una intrusión que insinúa un territorio de sentido no revelado, un paisaje de una realidad sin lógica. Ningún ámbito de la experiencia humana está libre de intrusiones de lo inesperado. Entre los griegos, era Hermes quien guiaba en esas oportunidades.

Se trata de coincidencias significativas que aportan un sentido. Ellas nos hacen vislumbrar un dominio que excede los límites de lo material sensorial, una red invisible que nos une a los otros, a la naturaleza, a Dios (o como cada uno nombre a lo Supremo),

Jung consideraba que la **conexión cuerpo alma** estaría en este ámbito. En eutonía accedemos a ese mundo acausal a través del **Contacto consciente**, esa capacidad de ir más allá de los límites de nuestra piel. A él nos referimos en la primera nota, vinculándolo al tema de la **Sincronicidad** en Jung. Luego, se esbozan algunos **postulados de la mecánica cuántica** que traerían significado a lo intuido y experimentado por Gerda y Jung, como por tantos otros visionarios de Oriente y Occidente desde tiempos remotos. En este encuentro, **Felomenia Pinho** relata la experiencia de la **eutonía en integración con la fonoaudiología, en el tratamiento de personas autistas adultas**.

**Manuel Carril, Nora Destéfano y Natalia Ragusa exploran lo arquetipal desde el trabajo corporal, que es también una posibilidad de adentrarnos en la Sincronicidad.**

Andando por las redes, accedí a un material riquísimo que me llenó de entusiasmo: **la entrevista a Raymond Murcia de Ricardo Gómez Vecchio**, quien gentilmente me autorizó a publicar aquí (les confieso que cada vez que me dispongo a la redacción de la revista, suceden Sincronicidades).

**Rosana Sassone** cuenta su camino con mucha autenticidad, en pos de una **kinesiología holística**.

Hacia el final, compartimos un retazo del **proceso en eutonía de Delia Lambert, alumna de Susana Chiurazzi**.

El *mimo al alma* da cuenta también del contacto: entre dos cuerpos, encuentros y desencuentros que son parte de lo que puede ocurrir en el contacto. Es un **poema de Octavio Paz**.

En el cierre, **desnudo la herida de la muerte de mi madre** como en un intento alquímico de comenzar a sanar. El dolor alivia si se comparte. Las palabras ensalman. Es lo que me va pasando.

Leticia Aldax  
Editora

# HERMES, DIOS DE LA SINCRONICIDAD

**Hermes (Mercurio entre los romanos) es movimiento:** sandalias aladas, palabras aladas, alas en su sombrero, alas en su varita mágica; el mensajero de los dioses que vuela tan rápido como el pensamiento, el conductor de la carroza del Sol, el guía hacia el Inframundo, «el caminante», «el corredor veloz», «los pies ligeros»; epítetos e imágenes, de la energía desencadenada que representa.

Es hijo de Zeus y Maya, una de las Pléyades, hijas de Atlas. Nació en una cueva del Monte Cilene, en Arcadia. Siempre en movimiento desde su nacimiento: nació por la mañana, inventó y tocó la lira al mediodía, robó las vacas de Apolo por la tarde y regresó a su cuna por la noche haciéndose el inocente. Su primer día de vida fue un prelude en el que ya se ponían de manifiesto las características principales de Hermes.

Es el mensajero de los dioses, la elocuente divinidad del habla y el guía de los espíritus en su camino hacia el mundo subterráneo; el protector de los atletas, viajeros, ladrones y hombres de negocios; reputado inventor del fuego, la lira, los números y el alfabeto. Tiene la reputación de ser «el más cordial de los dioses con los hombres».

Suele aparecer con un pétaso —sombrero de ala ancha que usaban los viajeros para protegerse del sol y la lluvia) o un gorro alado, calzando sandalias con alas y portando el caduceo —vara de mensajero, con dos serpientes entrelazadas—. Era representado junto a bolsas de monedas, gallos y tortugas. También se lo ve con la lira, la flauta o siringa, instrumentos que inventó.

**Es el dios de lo inesperado, de la suerte, de las coincidencias, de la sincronicidad.** «Hermes está entre nosotros», decían los antiguos griegos cuando un repentino silencio invadía el ámbito, se colaba en los resquicios de la charla y el encuentro alcanzaba otra dimensión. Cuando las cosas parecen fijas, rígidas, atascadas, Hermes incorpora fluidez, movimiento, nuevos comienzos y la confusión que casi inevitablemente, precede los nuevos comienzos.

**Como maestro de lo inesperado, Hermes realiza su magia en virtud de su dominio de los límites y su capacidad para cruzarlos sin esfuerzo.** Ante una situación límite o ante la necesidad de cruzar límites, la presencia de Hermes es natural. **Es el dios de los umbrales y las transiciones.** No sólo de los umbrales físicos sino, también de los umbrales entre los estados de la experiencia humana: entre el día y la noche, el sueño y la vigilia, entre la conciencia y aquello de lo que somos inconscientes, entre la vida y la muerte.

**El arquetipo de Hermes nos sacude, insta al movimiento, a la aventura de atrevernos a traspasar fronteras hacia lo inesperado y transformarnos.**

Con el inicio de la primavera en nuestro hemisferio con la tibieza del sol, la floración de la flora, el reverdecer de las plantas, el despertar de los animales en hibernación, la renovación de la vida estamos en esa transición, un momento que nos insta a la acción.

LETICIA ALDAX



Hermes en el Jardín Botánico de Buenos Aires.

# Contenidos

7

## CONTACTO CONSCIENTE Y SINCRONICIDAD

Puertas a otra dimensión de la existencia.

Por Leticia Aldax

10

## CONTACTO CONSCIENTE Y MECÁNICA CUÁNTICA

Fundamentos de la mecánica cuántica en el  
contacto consciente.

Por Leticia Aldax

15

## EUTONÍA Y FONOAUDIOLOGÍA

Contribuciones para mejorar la comunicación  
de personas adultas autistas.

Por Felomenia Pinho

17

## LA AVENTURA DE HABITARSE

Cuerpo, mitos y arquetipos.

Por M. Carril, N. Destéfano y N. Ragusa



Hermes lleva a Psique al Olimpo, *Loggia de Eros y Psique*, Roma: Villa Farnesina.





# Contenidos

20

---

## ENTREVISTA A RAYMOND MURCIA

Por Ricardo Gómez Vecchio

25

---

## Y UN DÍA FLORECE

Sembrar una kinesiología holística.

Por Rosana Sassone

27

---

## EL DIARIO DE DELIA

Proceso en eutonía.

Por Delia Lambert

31

---

## UN MIMO AL ALMA

Dos cuerpos.

Octavio Paz

32

---

## TRES HERIDAS

Amor, muerte y vida.

Por Leticia Aldax



Hermes eleva a Psique, París: Louvre



# Contacto Consciente y Sincronicidad

PUERTAS A OTRA DIMENSIÓN DE LA EXISTENCIA

ESCRIBE LETICIA ALDAX

Eutonista.



*«Para ver el mundo en un grano de arena  
Y el cielo en una flor silvestre:  
Abarca el infinito en la palma de tu mano  
Y la eternidad en una hora.»*

**William Blake (1757-1827)**

El «contacto» se define como la acción y efecto de tocarse dos o más cosas; también, entre otras acepciones, como la conexión entre dos partes de un circuito eléctrico.

En la vida cotidiana estamos continuamente en contacto con personas, seres vivos, objetos... A través del toque físico, e igualmente a través de la palabra, la mirada, la escucha y la presencia entramos en comunicación con los demás y el mundo que nos rodea. Entonces, de este modo, la concepción de contacto se amplía y enriquece considerando también un contacto que sucede allende los límites materiales.

**Una pareja bailando el tango, un grupo danzando, un músico tocando un instrumento, una jugada de conjunto en un equipo deportivo, un fiel en oración... denotan ese contacto. Algo que sucede que trasciende lo material sensorial. Y más aún: algo que se da aun sin el soporte corpóreo.**

Gerda Alexander, creadora de la eutonía, ha sostenido: «En el curso de varias decenas de años de práctica, he adquirido la certeza de que el contacto con los otros se establece aun sin necesidad de contacto corporal directo». ALEXANDER, G., (1979) «La Eutonía. Una experiencia total del cuerpo, Buenos Aires: Paidós p.50.

**Hablamos de algo meta-corporal que abre las puertas a otra dimensión de la existencia, la dimensión espiritual.**

Esta dimensión era muy clara para Gerda, quien manifiesta en una entrevista:

«– ¿Qué es lo espiritual para usted?

– Es lo esencial, la esencia de la vida y de lo que nos rodea. Cada existencia es una expresión del mundo espiritual. Detrás de cada persona, detrás de cada ser creado, un aspecto del espíritu se expresa. (...)SOMOS seres espirituales. Esa es la base de todo.» BONNETAIN, P.y DELAGE, J. (2018), «Entretiens de Talloires sur l'eutonie avec Gerda Alexander», Paris: ed. privada, pp. 21-22.

El contacto sucede... en la naturaleza, en el encuentro, en la vida diaria... La distinción en eutonía es llevarlo al territorio de la conciencia. Es lo que llamamos **el principio de Contacto consciente**, que Gerda Alexander definía como la posibilidad de traspasar conscientemente el límite visible de nuestro cuerpo, más allá de la piel, hacia afuera.

Es uno de los trabajos esenciales de la eutonía: el intercambio activo y consciente que se establece con uno mismo, con otra persona, con un objeto o con el entorno cuando la atención es dirigida más allá de los límites del propio cuerpo. Así, el contacto implica salir de la superficie de la piel y aventurarse en múltiples direcciones.

Gerda explicaba que, **por medio del contacto, incluimos en nuestra percepción, la conciencia del campo magnético perceptible y eléctricamente mensurable que existe en el espacio que nos rodea. «Adquirimos la conciencia de que no terminamos en el límite mismo de nuestro cuerpo, sino que hay algo más»** HEMSY DE GAINZA, V. (1991), «Conversaciones con Gerda Alexander», Buenos Aires: Paidós, p.71.

Ese campo es lo que denominamos **radiación**, presente no solo en las personas sino también el todo ser vivo. Gerda contaba al respecto: «Recuerdo que una vez, en Rothenburg, en 1931, tomé con mis dos manos el tronco de un árbol y estuve balanceándome hacia adelante y atrás de pie, sin gastar casi ninguna energía. Al separarme del vegetal y volver a la posición inicial, experimenté un maravilloso contacto y sentimiento de comunicación con la naturaleza.» (Op. Cit. p.43).

Tornarnos conscientes del contacto a través de la atención y la percepción y poniendo la intención en el encuentro es la llave de la eutonía. Ese contacto tiene potentes efectos en la regulación del tono con manifestación en lo neuromuscular, lo neurovegetativo y todas las áreas del ser, a nivel individual y en los vínculos.

«Una conciencia corporal que alcance mayor profundidad y la capacidad de contacto hacen posible una unión más completa con el otro. » ALEXANDER, G., (1979) La Eutonía. Una experiencia total del cuerpo», Bs As: Paidós, P. 51.



Gaia, de Alex Grey (contemporáneo).

**El contacto colma de sentido la experiencia y dispone al fluir de la expresión.** Esto puede observarse, por ejemplo, en la recepción por parte del público de la ejecución de una pieza musical de un artista más allá de su técnica. Una alquimia que se manifiesta, se siente y toca el alma. Y, además, vivir despiertos al contacto consciente en cada día, en los actos más simples (al cocinar, al comer, al caminar), en los vínculos cercanos o sociales dota de peso nuestra existencia —el peso del espíritu— da profundidad a la vida, la profundidad del ser.

## Contacto consciente y Sincronicidad

El tema del Contacto consciente trasciende la causalidad; se da por fuera de una explicación de causa-efecto. Está regido por el principio conector acausal. fundamentado en el hecho de que **materia y energía son solo dos formas diferentes de energía. «La materia es el espíritu moviéndose lo suficientemente lento como para ser visto»** (Teilhard de Chardin).

Jung acuña el término **sincronicidad** para referirse a esos eventos vinculados por su sentido, pero de manera acausal.





Tal como canta Sting con The Police:

*Sincronicidad*

*Un principio de conexión*

*Vinculado a lo invisible*

*Casi imperceptible*

*Algo inexpresable*

*Ciencia insusceptible*

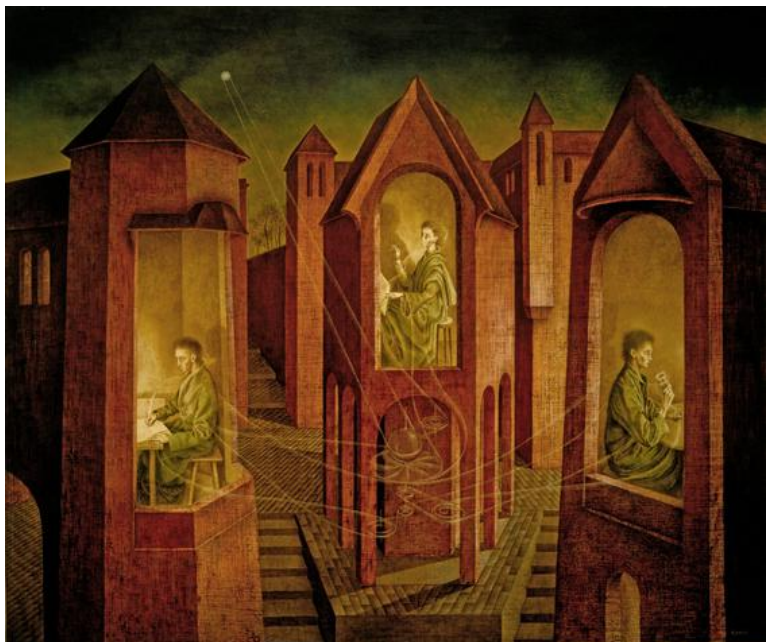
*Lógica tan inflexible.*

(THE POLICE, *Sincronicity*)

Aludimos a esa dimensión en la que somos y estamos en una red de conexión energética.

**El Contacto consciente en eutonía nos invita a abrir la percepción a esa instancia en la que somos infinitos. Ir más allá de la percepción ordinaria y contemplarnos a nosotros mismos y a cada cosa en su mismidad, en la plenitud de su ser, de su esencia, comprendiendo la divinidad que albergan y su interconexión.**

En esta especie de palacio inagotable, como afirmó William Blake, «si las puertas de la percepción quedaran depuradas, todo se habría de mostrar al hombre tal cual es: infinito».



*Tres destinos* (1956) de Remedios Varo (1908-1963), explicado por la autora: «Esos tres personajes se dedican tranquilamente a hacer lo que desean, no se conocen entre sí; pero existe una complicada máquina de la que emergen poleas, que los involucran y entrelazan; esa máquina es movida a su vez por una polea enlazada a una estrella y eso es lo que mueve la totalidad».



## **Conexión cuerpo-alma como fenómeno sincronístico acausal**

El tema de la Sincronicidad nos acerca al misterio, a la magia de la vida y de la muerte, y al universo, incluso a lo metafísico, a aquello que sucede y de lo cual no pueden existir explicaciones.

Si bien estos temas afloran en toda la obra de Jung y lo menciona en *El secreto de la Flor de oro*, recién lo explicita en 1952, en una obra publicada junto con un trabajo del físico austríaco, nacionalizado suizo, Wolfgang Pauli, *Sincronicidad como principio de las relaciones acausales*, y en la conferencia *Sobre sincronicidad*, dada en el Círculo de Eranos.

Jung se refiere a aquellos sucesos vinculados por su sentido, de una manera acausal, esto es, sin que pueda establecerse entre ellos una relación de causa-efecto.

Conceptualiza la Sincronicidad como «una coincidencia temporal de dos o más sucesos relacionados entre sí de una manera no causal, cuyo contenido significativo sea igual o similar».

Si bien entre los sucesos no puede hallarse una relación causal, se percibe una vivencia de coincidencia significativa entre ambos.

**Jung formuló la Sincronicidad como hipótesis de la conexión cuerpo-alma.**

Ha expresado que se trata de cuestiones para las cuales no es posible la conceptualización. Se pregunta si esa relación no debiera contemplarse como un **fenómeno sincronístico acausal**, en lugar de como una relación causal, o sea como un principio fuera de la naturaleza empírica, o de modo similar a la coincidencia de sentido de Schopenhauer.

Jung dice: «la disposición acausal o, mejor dicho, la disposición con sentido, podría arrojar una luz más esclarecedora sobre el paralelismo psicofísico.» (JUNG, C.G., «Dinámica de lo inconsciente», en Obras Completas, tomo 8, Madrid, Editorial Trotta, 2004, p. 492.)

# Contacto consciente y Mecánica cuántica

«Si crees que entiendes la física cuántica, en realidad no entiendes la física cuántica.»

**Richard Feynman, Premio Nobel de Física por sus contribuciones a la electrodinámica cuántica.**

La **mecánica cuántica** es la rama de la física que estudia la naturaleza a escalas espaciales pequeñas, los sistemas atómicos y subatómicos. Se basa en la observación de que todas las formas de energía se liberan en unidades discretas o paquetes llamados *cuántos*.

Es la última de las grandes ramas de la física. Se formuló a principios del siglo XX, casi al unísono con la teoría de la relatividad, aunque su desarrollo toma auge a partir de 1920.

**Muchos de los postulados de la mecánica cuántica son capaces de fundamentar los fenómenos acausales que atrajeron a Jung y dan fundamento a la experiencia de contacto en eutonía, tanto como a las neurociencias, a la medicina psicosomática, a las experiencias místicas, sanadoras...**

Para buscar cierta comprensión, —nunca alcanzable como reza el acápite de esta nota —, deberíamos detenernos en diferenciar los postulados de la física clásica y los de la mecánica cuántica.

## La física clásica

**La física clásica, fundada por Isaac Newton (1642-1727) trata del mundo macroscópico**, lo visible, con nuestros propios ojos, sin utilización de instrumental. Las leyes naturales son verdades estadísticas absolutamente válidas ante magnitudes macrofísicas pero no microfísicas. **La cuántica trata el universo microscópico.**

La física clásica se enraíza en **cinco principios** que estima constituyen la realidad. Tales principios se llevan a cabo dentro del marco de un espacio y tiempo fijos. Estos son:

### 1- Realidad

Se asume al mundo físico como objetivamente real. Es decir, existe con independencia del observador. Observado o no, el universo resulta inmutable. El mundo observado es objetivo. Lo real existe independientemente del observador. Miremos o no la naturaleza sigue existiendo. La realidad es lo que aparece independientemente de nuestra observación.

### 2- Localidad

Los objetos solo pueden influenciarse entre sí, a través del contacto directo. Por ejemplo, si pego una bola de villar, ella impactará en otras que se encuentren en esa mesa, no en otra, ni en otro bar.

Lo que produce el efecto es la cercanía, el estar próximo físicamente. Acción y reacción. La influencia se da por la localidad.

### 3- Causalidad.

Rige la ley de causa y efecto. La flecha del tiempo apunta en una sola dirección: pasado, presente y futuro. Todo efecto se produce por una causa. Por ejemplo: si pateo una pelota, se va a mover. O la conocida experiencia del efecto de la caída de fichas de dominó colocadas en línea.

### 4- Continuidad.

No existen saltos discontinuos en la naturaleza. No hay pasos bruscos de un estado a otro. Se sucede una gradación del cambio de los estados. Son Saltos secuenciales. Por ejemplo, paso de sólido a líquido y líquido a gaseoso. Observamos una gradación.

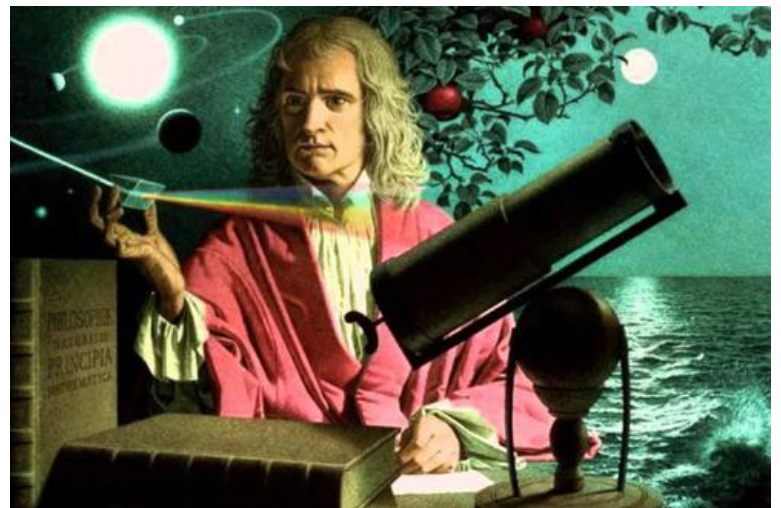
### 5- Determinismo

El universo avanza de forma organizada y por tanto, predecible. Conociendo las leyes físicas podemos determinar el avance de la naturaleza y entenderla.

De allí, la sentencia de Einstein:

«Dios no juega a los dados.»

Todo es predecible, está organizado. Hay un plan dado por





Dios, el Universo... que conociendo sus leyes podemos predecir.

Aquí el hombre es un engranaje en el funcionamiento del universo. Es un ente arrojado al mundo, enajenado del entorno, independiente de los otros; extraño en un universo que es independiente de él. Su subjetividad es independiente del mundo de los objetos.

La física newtoniana, que resulta válida para el macrocosmos, no lo es para las partículas pequeñas, lo microscópico. Lo que funciona en el mundo macroscópico no funciona en el mundo subatómico. **Si bien el mundo newtoniano ofrece predicciones absolutas y definitivas a nivel macroscópico no resulta válido cuando se trata del universo de las partículas elementales.**

## La mecánica cuántica

Para la exploración del universo subatómico es necesario recurrir al paradigma cuántico que rompe con los cinco presupuestos básicos de la física clásica mencionados.

Y entrar a la física cuántica es algo así como Alicia, entrando en el *País de la Maravillas*, donde nada es lo que parece, nada se sabe y todo es impredecible.

### 1- El universo no existe con independencia del observador.

El observador afecta lo observado. El observador influye sobre la realidad haciendo de este un ente participativo y creativo.

Al observar una partícula cuántica, se estará alterando su comportamiento —deducción que surge del principio de incertidumbre de Heisenberg—.

No se puede determinar con precisión la posición y el momento de un objeto dado.

Solo hay probabilidades, no certezas. Todo viaja. En onda (mundo invisible) o en partícula (mundo visible). Y en este mundo de probabilidades, la actitud del observador incide en lo que aparece.

El modelo cuántico es profundamente indeterminista. Nunca podemos conocer con precisión el estado cuántico de una partícula; en todos los casos se presenta un margen de incertidumbre ya que parte de la información resulta elusiva.

### 2- No-localidad

Este es uno de los postulados más asombrosos y enigmáticos de la mecánica cuántica. El *entrelazamiento cuántico* o *conexión instantánea* rompe con la noción de la

total separación de los objetos. Los objetos cuánticos pueden conectarse instantáneamente a través del tiempo y espacio.

Simplificando: una partícula cuántica, una vez que ha estado en contacto con otra, retiene esa conexión, aunque las mismas se separen. Así, un electrón individual es capaz de influir instantáneamente a cualquier otra partícula aun hallándose separada por miles de kilómetros de distancia y a pesar de que entre las mismas no se produzca ningún intercambio de fuerza o energía. Esta teoría fue comprobada experimentalmente por el físico francés Alain Aspect en 1982.

Parece una historia de amor: todo lo que alguna vez estuvo en contacto, sigue unido. Así, pensando desde la teoría del Big Bang según la que todo existente en el Universo surge de una gran explosión, todas las partículas estarían interconectadas. El universo es una urdimbre de relaciones interdependientes.

Al decir de Francis Thompson (místico y poeta, 1859-1907)

«todas las cosas por un poder inmortal,

Cerca o lejos

Ocultamente

están unidas entre sí.

No puede mover una flor

sin perturbar a una estrella.»

*The Mistress of Vision*, Poems, 1913.



### 3- Acausalidad

La nueva visión de la realidad anula la causalidad. La causalidad postula que todo efecto debe tener siempre una causa y que, en idénticas circunstancias, una causa siempre debe tener el mismo efecto. La causalidad está relacionada con el principio de localidad, y, por ende, con el tiempo y el espacio. El principio de localidad no funciona a nivel de las partículas elementales: el

entrelazamiento se encuentra fuera del espacio y del tiempo. Y, aunque parezca incongruente, pueden darse efectos en ausencia de causas. O, también es factible señalar que, dentro de la teoría de la mecánica ondulatoria, de una misma causa no siempre se deriva un mismo efecto: existe una variedad de efectos posibles.

Este es el punto de conflicto entre la teoría de la relatividad de Einstein y la cuántica: en busca de la teoría del Todo o del Campo Unificado.

Stephen Hawking «Einstein se equivocaba cuando decía que 'Dios no juega a los dados con el universo'. Considerando la hipótesis de los agujeros negros, Dios no solo juega a los dados, sino que a veces los arroja a donde no podemos verlos.»

#### 4- Discontinuidad.

La realidad cuántica es discontinua: el salto cuántico se aplica al cambio de estado entre diferentes niveles de energía. Un ejemplo dentro de la teoría del caos es el llamado «efecto Mariposa»: una leve variación en las condiciones iniciales de un determinado sistema puede producir un efecto de gran magnitud —se trata de una analogía, ya que esto sucede en el mundo micro, no en el macro universo—.

#### 5- Indeterminismo

Desvanecidos los presupuestos de causalidad, realidad y certidumbre, no puede haber determinación alguna en la naturaleza; solo tendremos probabilidades. El principio de incertidumbre es inherente al universo de la microfísica.

En el mundo cuántico rigen leyes diferentes de las que conocemos en el rango ordinario de nuestra experiencia perceptiva de la realidad. Las partículas atómicas y subatómicas se comportan de manera insólita para nuestra percepción.

La realidad observada es una ilusión; lo que percibimos como sólido no lo es en realidad. Patrones energéticos y de vibración conforman y estructuran la materia: como bien lo señala el científico e inventor serbio-norteamericano Nikola Tesla (1856-1943): «Si quieres entender el universo piensa en energía, frecuencia y vibración.»

**Estas verdades veladas del Universo fueron intuitas o percibidas por visionarios, genios, poetas, investigadores, creativos, de diferentes culturas y tradiciones... Podríamos pensar en una sensibilidad especial para acceder a esa matriz energética y genésica que nos conecta con un saber trascendente que, por hallarse fuera del *continuum* espacio/tiempo, contiene toda la información pasada, presente y futura.**

**Gerda y Jung se hallan entre los visionarios quienes desde la intuición y la *empiria* adivinaron esos secretos, que hoy comienza a corroborar la ciencia.**



*Dalí Atómico*, fotografía del artista Philippe Halsman (1906-1979).



En este cuadro sintetizo los postulados mencionados:

## FÍSICA CLÁSICA O NEWTONIANA (macrouniverso)



### Realidad objetiva

Se asume al mundo físico como objetivamente real.



### Localidad

Los objetos solo pueden influenciarse entre sí, a través del contacto directo.



### Causalidad

Ley de causa y efecto. La flecha del tiempo apunta en una sola dirección: pasado, presente y futuro.



### Continuidad

No existen saltos discontinuos. Se observa una gradación del cambio de los estados. Cambios secuenciales.



### Determinismo

El universo avanza de forma organizada y por tanto, predecible.  
«Dios no juega a los dados.» Einstein

## MECÁNICA CUÁNTICA (universo subatómico)

### Dependencia del observador

El universo no existe con independencia del observador. El observador afecta lo observado.

### No-localidad

El entrelazamiento cuántico. Los objetos cuánticos pueden conectarse instantáneamente a través del tiempo y espacio. Una partícula cuántica, una vez que ha estado en contacto con otra, retiene esa conexión, aunque las mismas se separen.

### Acausalidad

No existe la ley de causa efecto. Ruptura del espacio-tiempo.

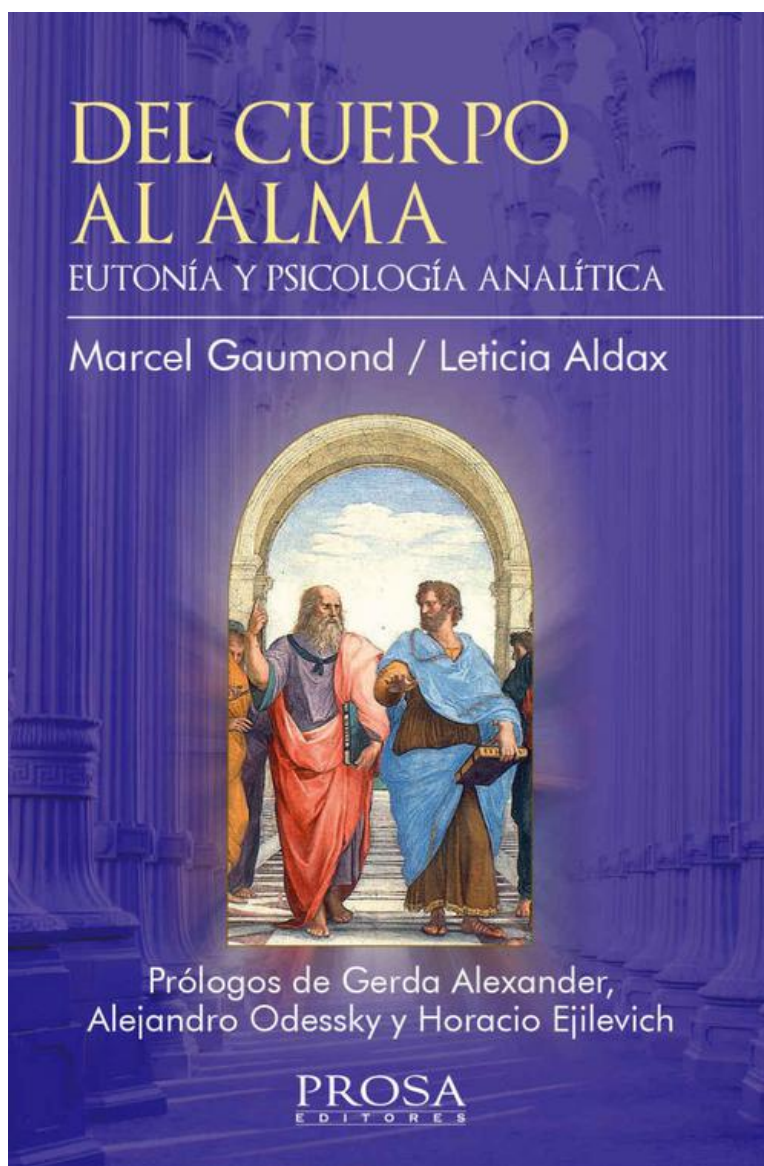
### Discontinuidad

La realidad cuántica es discontinua: el cambio de estado entre diferentes niveles de energía se da por saltos cuánticos.

### Indeterminismo

El principio de incertidumbre es inherente al universo de la microfísica. Solo tenemos probabilidades

Para la elaboración de esta nota tomé como referencia la ponencia de Trudy Ostfeld de Bendayan, psicoanalista junguiana de Venezuela, en el VIII Congreso Latinoamericano de Psicología Junguiana, realizado del 11 al 14 de julio de 2018, en Bogotá, Colombia publicada en <https://www.adepac.org/inicio/susurran-los-daimones-cuantica-y-conciencia-trudy-o-de-bendayan/>



## Libro *Del cuerpo al alma*

La primera parte es un MANUAL DE EUTONÍA: sus principios, objetivos, fundamentos y pedagogía.

La segunda parte es la TRADUCCIÓN DEL LIBRO HOMÓNIMO DEL MARCEL GAUMOND, analista junguiano que aborda el tema desde la clínica.

La tercera es la INTEGRACIÓN DE LAS BASES JUNGUINAS A LA PRÁCTICA DE EUTONÍA.

La cuarta es el registro de un trabajo de campo de clases de EUTONÍA CON MUJERES DE TERCERA EDAD.

Al final un tríptico de POEMAS surgidos luego de la práctica eutónica.

Cada una de sus partes puede abordarse independientemente, siguiendo el deseo en la lectura.

Disponible en papel y en PDF.

Para adquirirlo desde nuestra página:

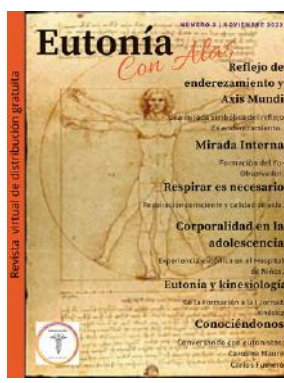
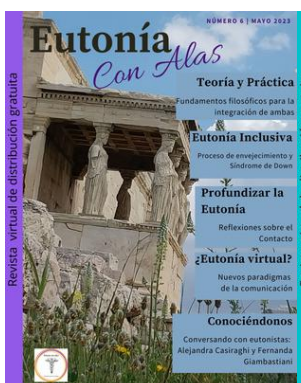
[www.eutonia.com.ar](http://www.eutonia.com.ar)

(link más abajo)

O podés comunicarte:

Leticia Aldax +54 9 11 3359 0952

[eutoniajunguiana@gmail.com](mailto:eutoniajunguiana@gmail.com)



**PARA LEER O DESCARGAR GRATIS TODOS LOS EJEMPLARES DE LA REVISTA: <https://www.eutonia.com.ar/#revistas>**

EUTONÍA - Cursos, Clases, Revistas y Libros - Buenos Aires - Ramos Mejía  
Free Website Template  
[eutonia.com.ar](http://eutonia.com.ar)



# Eutonía y fonoaudiología

## CONTRIBUCIONES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN DE PERSONAS ADULTAS AUTISTAS

ESCRIBE FELOMENIA PINHO  
Fonoaudióloga. Etonista.



### Caso clínico integrando eutonía y fonoaudiología en el tratamiento de una persona autista.

Daniel S. es un joven de 22 años que fue remitido a fonoterapia por un ortodoncista. Tenía 14 años cuando se le efectuó la evaluación de fonoaudiología, que reveló:

1. Motricidad orofacial: respiración bucal; falta de coordinación neumofonoarticulatoria; masticación con los labios entreabiertos, rápida, con tensión excesiva en los músculos maseteros y tensión moderada en los músculos temporales y mentonianos, de predominio izquierdo; imprecisión articulatoria: con dificultad para levantar la lengua para producir fonemas; deglución atípica moderada; resto de la lengua entre los dientes; tensión excesiva en el músculo mental al masticar y chupar; dificultad en la movilidad de los labios, lengua y mandíbula; y con poca fuerza para realizar movimientos faciales.

2. Habla: la hipotonía de la lengua y, la hipertonía de las mejillas y labios interferían en el lenguaje verbal en términos de precisión articulatoria (fonemas t, d, l, r e lh; grupos consonánticos con r e l; y R gutural).

3. Escritura: con muchas dificultades, escribiendo sólo su nombre y garabatos.

Hipótesis diagnóstica: autismo, dislexia y disfunción estomatoglosognática.

Dada la evaluación, supe que la eutonía podía aportar mucho a la salud biopsicosocial de Daniel y le propuse utilizar los recursos de esta práctica corporal para ayudarlo en la estimulación de la propiocepción, así como en la regulación tónica y postural, potenciando la fonoterapia. Los padres de Daniel aceptaron mi propuesta. **Con cada pequeño logro, quedó claro que la colaboración de la familia, la disponibilidad de Daniel y la combinación de la eutonía y los conocimientos de fonoaudiología sólo traían beneficios.**

Utilicé varios recursos eutónicos: tacto y contacto a través del bambú, telas y semillas; el movimiento espontáneo con bambú y tela; tocar la piel de la cara, manos, pies y espalda; permeación en la cintura escapular y la pelvis; circuito con toques en miembros superiores e inferiores; percusión ósea con las yemas de los dedos, bolsa de semillas, cuchara de bambú o de madera; deslizarse o permanecer sobre las pelotitas en la espalda, pelvis, caderas y/o esternón.

La eutonía tiene como objetivo el equilibrio tónico y postural, el contacto con nuestro propio cuerpo y el mundo que nos rodea. De esta manera, **esta práctica corporal cuidadosa y respetuosa con las posibilidades de la persona puede aportar consuelo y el apoyo necesario a**

**personas que padecen autismo, discapacidad física y/o intelectual, y que se encuentran en proceso de envejecimiento natural.**

**Es un trabajo que exige tiempo, espacio, confianza y sutileza.**

Poco a poco Daniel empezó a mostrar cambios con relación al momento en que lo recibí. Aquí los presento sintéticamente:

1. Observación de sí mismo dentro y fuera del entorno terapéutico.
2. Aquietamiento para sentir el auto-toque o el toque de la eutonista.
3. Reconocimiento de sus posibilidades.
4. Alivio de tensiones.
5. Activación de la espontaneidad: el registro en la vida diaria y en las actividades realizadas en clases de eutonía denotan una mejora en la salud comunicativa.
6. Percepción de bienestar.
7. Regulación tónica y postural.
8. Autorregulación psicofísica.
9. Mejora de la autoestima.
10. Autocuidado con amabilidad y mayor atención.
11. Mejor contacto con tu cuerpo y todo lo que le rodea.
12. Utilización de la fuerza necesaria en la motricidad orofacial.



Daniel S. en sesión: disponibilidad y compromiso.



13. Alivio del estrés, contribuyendo a otros tratamientos (por ejemplo, en el tratamiento neurológico).
14. Mejora de la conciencia corporal.

Por ahora continuaremos con la integración de estas prácticas para promover la salud comunicativa y el mantenimiento de las funciones vitales de Daniel en el proceso de adultez y envejecimiento. El enfoque será:

1. Autocuidado facial diario.
2. Registro de las vivencias.
3. Movimientos espontáneos.
4. Actividades expresivas a través de dibujos y vocalizaciones.

**La fonoaudiología y la eutonía valoran el contacto y la expresión, por lo que pueden ser muy importantes para adultos de cualquier edad, posibilitando la maduración biopsicosocial. Ellas abren la posibilidad de «escuchar» el cuerpo vivo, activo y real.**

#### FELOMENIA PINHO

Disfruta estar con la gente e investigar la motricidad humana. Encontró en la eutonía una posibilidad de autoconocimiento y autocuidado que posibilita una relación armoniosa consigo misma y con los demás. Fonoaudióloga (PUC SP- 1988) con especialización en Motricidad Orofacial (Método MZ, 2015/2016), Eutonista (Instituto Brasileiro de Eutonía, 2013), Terapeuta Corporal en Reeducción del Movimiento (Instituto Ivaldo Bertazzo, 2000/2002), Terapeuta de Reiki (1998, Maestro Plínio Cutait), Educadora y Terapeuta Alfacorporal (Instituto Corpo Intenção 2018/2022, con la Dra. Denise de Castro).





# La aventura de habitarse

## CUERPO, MITOS Y ARQUETIPOS

**ESCRIBEN MANUEL CARRIL, NORA DESTÉFANO Y  
NATALIA RAGUSA**

En un trabajo conjunto, los autores plasman la experiencia del abordaje psicocorporal integrando mitos y arquetipos. La propuesta es adentrarse en la profundidad del cuerpo, explorando el símbolo de la armadura y el arquetipo del cruce.

### La aventura de habitarse

Despertás en medio de la oscuridad. Un silencio inmutable lo invade todo. Y en ese caos, te preguntás «¿Cuánto tiempo he estado dormida? ¿Dónde estoy?»

Para tu sorpresa, estás ocupando un espacio, tenés un límite, una forma. Te das cuenta, también, que todo está en movimiento. Te encontrás dentro de un cuerpo.

De pronto, misteriosos sonidos llaman tu atención y notás que el cuerpo se expande y retrae. Creés estar en un sueño, te sentís presa. Recorrés ese cuerpo de la cabeza a los pies en busca de alguna salida, algún escape. Estás ansiosa, comenzás a sentir miedo, tu respiración es muy corta y rápida. Tus movimientos son explosivos, vas rebotando con sus límites, con la piel, pensando quizá encontrar una grieta por la cual escapar, pero esto no sucede. En el camino, recorrés la musculatura, el espacio interno entre los órganos y toda esa red que los relaciona, hasta finalmente dar con los huesos, con la columna. ¿Cómo se encuentra? Todo es nuevo, todo es desconocido. Un mágico universo se despliega ante tus ojos, pero no podés comprenderlo.

Vos, que eras tan creativa, tan libre y liviana, ahora te encontrás enjaulada, encerrada en esta celda, en este acertijo, en este laberinto, en este juego, en este cuerpo.

Al no poder comprenderlo, te refugiás en tu cabeza. En las alturas, construís un castillo con murallas inmensas para «protegerse». Desde allí, el tiempo transcurre. Altas y empinadas montañas te separan del resto del cuerpo como una enorme cordillera que se erige entre dos partes de tu mismo ser. Mientras tanto, olvidás todo el patrimonio que fue puesto a tu servicio en esta experiencia, el cuerpo. Ese basto y hermoso territorio del cual sos responsable, lo vas desatendiendo, dejás de recorrerlo, lo olvidás; y él, que en un principio era un terreno mágico, fértil, flexible y potente, lentamente va perdiendo esas cualidades. Hoy, lleva una armadura muy pesada, sus movimientos son toscos, bruscos, poco conscientes.

Caminos peligrosos, al borde de precipicios, te alejan del corazón. Para ir a su encuentro, debés escuchar su voz y emprender la heroica hazaña de descender de aquellas alturas, sorteando desafíos y peligros.

Él, que siempre estuvo ahí, espera tu regreso, para finalmente dar sentido a la misteriosa aventura de habitarse. ¿Cómo es ese viaje? ¿Cómo es ese descenso, esa travesía? ¿Con qué te encontrás? ¿Cómo son esas murallas, cómo podrías atravesarlas? ¿Cómo te imaginás que es tu

armadura? ¿Qué estructuras recorrés? ¿En qué estado están?  
¿Cómo las sentís?

*Lic. en Kinesiología y Fisiatría Manuel Carril.*

### **La Armadura**

Mi armadura es bella, flexible, agradable, potente, ligera, dura y sonora como tornillos que repiqueteen al compás del movimiento sostenido por la rigidez que va lentamente atrapándome.

Esconde el dolor del encierro, el sonido de la tapa de un nicho cayendo para siempre, el susurro de los llantos ahogados, la irresponsabilidad, inmaduro egoísmo narcisista del placer, del continuo hacer lo que se nos dé la gana.

Ella oculta el terror de la niña olvidada a su autocrecimiento, del niño asustado por el mundo fantasmagórico de la irrealidad cotidiana, de las locuras habituales.

Mi armadura es bella, grácil, defensiva, tajante y atacante.



Recorte de una de las pinturas de Nora Destéfano, actualmente expuesta en la sala Poeta Lugones, de Capilla del Monte.



Escorzo de otra de las obras expuestas de Nora. Sala Poeta Lugones 20 al 26 de septiembre, Dean Funes 590, Capilla del Monte, con auspicio del Municipio.

Mi armadura muestra que ante la supervivencia estoy viva, ante la amenaza estoy viva, ante su Muerte estoy viva.

Mi armadura es bella, sedosa, etérea, mascara agradable y benefactora ante el peligro de ser eliminada. Está alerta, su animal es poderoso, su sombra oculta y destructora está ahí cuidadosamente controlada. Mi armadura es bella, a poco se resquebraja, se deshilacha, se ensombrece, se desintegra, suena doliente, nervio agudo que me inhabilita y me enfrenta a la soberbia de poderlo todo, de huir de la íntima sensación del horror que me produce el haber sabido, haber visto, y no haber actuado, comodidad espantosa de la cuenta interna de lo que conviene y no conviene, el desamor.

Mi armadura es bella, me oculta del horror de mí misma. Me condiciona, me traiciona, me envilece. Es el único traje que supe ponerme.

Observo su presencia, la suelto, me despojo, la dejo, la acaricio, la limpio, la rompo, es parte mía, es parte del amor que oculto.

*Nora Destéfano Y.*

*Instructora de Yoga, SGA. Bailarina.*



## El Cruce

Tras una crisis profunda, todos tenemos la opción de anclarnos en el sufrimiento o ir más allá, tomando las riendas y aceptando el desafío de crecer. ¿De qué se trata este pasaje?

Existen instancias en la vida de todo ser humano que marcan puntos de inflexión, más allá de la cultura a la cual la persona pertenezca, más allá del tiempo en el cual su historia personal se desarrolle. Son momentos evolutivos con los que nos encontramos por el mero hecho de pertenecer a la raza humana. Si observamos con detenimiento, los cuentos, mitos, leyendas, relatos de todo tiempo y lugar, nos muestran estos elementos arquetípicos que hacen eco en la propia historia personal.

Fue el psicólogo Carl Gustav Jung quien se dedicó a investigar este entramado, desde el cual cada historia individual encuentra una correspondencia en la historia colectiva humana; definió a estos elementos como *arquetipos*, los cuales son potencias psíquicas que se manifiestan en nuestras vidas más allá de nuestra voluntad.

La forma de la concepción dependerá del tipo de cultura, contexto, creencias, idiosincrasias.

Haciendo mención de algunos arquetipos, encontramos que todas las culturas de todos los tiempos conciben la existencia de algo superior a quien se le debe la vida, que nos va a recibir después de muertos, que nos va a rechazar después de muertos, a quien es bueno hacerle caso; en todas las culturas habrá un héroe que se atreve a hacer algo que



Pintura de Nora Destéfano (escorzo).



Machu Pichu, Perú. En diferentes mitos, «el poder viene de arriba y desciende desde la cima de una montaña.» N. Ragusa.

los demás no se atreven, que sale de la media, que se destaca del resto; el poder divino viene siempre de arriba y desciende desde la cima de una montaña: Himalaya, Dioses del Olimpo, Macchu Picchu, la forma de montaña de las pirámides; siempre habrá un mal que intentará amenazar el bienestar de ese grupo, el «malo» (diablo, dragón) es casi imposible de ser derrotado pero, para ello, está el héroe.

Funcionan como un mapa que permite orientarnos respecto del momento en el que nos encontramos dentro de nuestro proceso de evolución personal.

Entre las numerosas posibilidades existentes, escogí el arquetipo del Cruce por ser la representación de aquellos momentos profundamente críticos en la vida de una persona, esos momentos después de los cuales no podemos volver a ser los mismos, incluso aunque quisiéramos.

Cuando irrumpe una crisis en nuestra vida se genera un escenario caótico que rompe con la estructura que nos contenía hasta ese entonces.

Son situaciones donde uno siente que algo muere, todo está mal, no se siente bien con nada de lo que se hace en la vida ni con lo que expresa aquello que soy. Crisis significa Cruce: tengo la posibilidad de cruzar ese umbral que la vida me plantea para transformarme y crecer. Depende de uno mismo hacerlo o no, ahí es donde radica el libre albedrío. **Cada crisis profunda es una oportunidad en sí misma, y depende de cada uno qué se decide hacer con ella: quedarse anclado al sufrimiento o cruzarla y responsabilizarse por el crecimiento.**

**Cuando se entiende que la crisis llega para crecer, entonces uno se pone de acuerdo con la vida.**

*Psicóloga Natalia Ragusa.*

# Entrevista a Raymond Murcia

**POR RICARDO GÓMEZ VECCHIO**

Psicólogo UBA. Periodista Científico



**Raymond Murcia (fallecido en 2015), de origen francés, fue discípulo directo de Gerda Alexander, desde 1965. Fue formador de eutonistas en España y Francia, fundador de la Federación Internacional de Eutonía (FIE). Poseía diplomas universitarios en Psicomotricidad y Neuropsicología. Era D.E.A. en Psicología Genética, Doctor en Educación Física y Licenciado en Filosofía. Sin embargo, su mayor interés estuvo en la eutonía, a la que consideraba de importancia para contribuir a la evolución del individuo y a la que a lo largo de los años ha ido enriqueciendo con sus aportes teóricos y su experiencia.**

**Durante más de veinte años, Raymond vino a la Argentina, invitado por las eutonistas Susana Ferreres, Directora del Instituto Latinoamericano de Eutonía avalado por la Asociación Argentino-francesa de Eutonía, y Alicia Souto, fundadora del Centro de Eutonía, Yoga y Yoga terapia. En 2007, Ricardo Gómez Vecchio pudo entrevistarle, como ya lo había hecho en otra ocasión, años atrás, y pasar «en carne propia» por la experiencia de la eutonía durante un seminario organizado por Susana Ferreres.**

**Esta entrevista fue originalmente publicada en 2007 en el blog <https://notisam.wordpress.com/?s=murcia> perteneciente a Ricardo Gómez Vecchio, a quien agradecemos su autorización para incluirla en esta revista.**

**— Hace años, usted mencionó cinco aspectos con los cuales la eutonía tenía que ver. Ciencia, arte, técnica corporal, filosofía práctica de vida y terapéutica ¿De cuál está más cerca y de cuál está más lejos actualmente?**

— No creo que se puedan separar o clasificar por importancia. A lo mejor está un poco más lejos del arte. Con respecto a la terapéutica, hay que tener cuidado, ya que la eutonía no otorga un título oficial como terapeuta. Considero que puede ayudar, pero sobre todo en la prevención o en el acompañamiento de otra terapia, más que como una terapia específica. Con respecto a la ciencia, la eutonía no está fundada sobre la ciencia, sino sobre la experiencia personal y práctica



Raymond Murcia, discípulo directo de Gerda Alexander, formador de eutonistas, fallecido en 2015.

de Gerda Alexander a la cual le agregó algunos conceptos científicos y terapéuticos para ella misma, como modo de autocuración. Algunos de sus alumnos que tenían un cierto bagaje científico intentaron justificar y hacer una propuesta para que la eutonía evolucionara. Sobre todo, para justificar las intuiciones de Gerda Alexander en particular en todo lo que rodeaba el aspecto de la fisiología y la psicología del tono muscular. El tono muscular tiene un estatus muy particular, sobre todo en lo que concierne al crecimiento del bebé. Es un poco la piedra angular entre la fisiología y la psicología del desarrollo.

**— Gerda Alexander definió a la eutonía como encontrar el tono muscular adecuado para cada situación de la vida.**



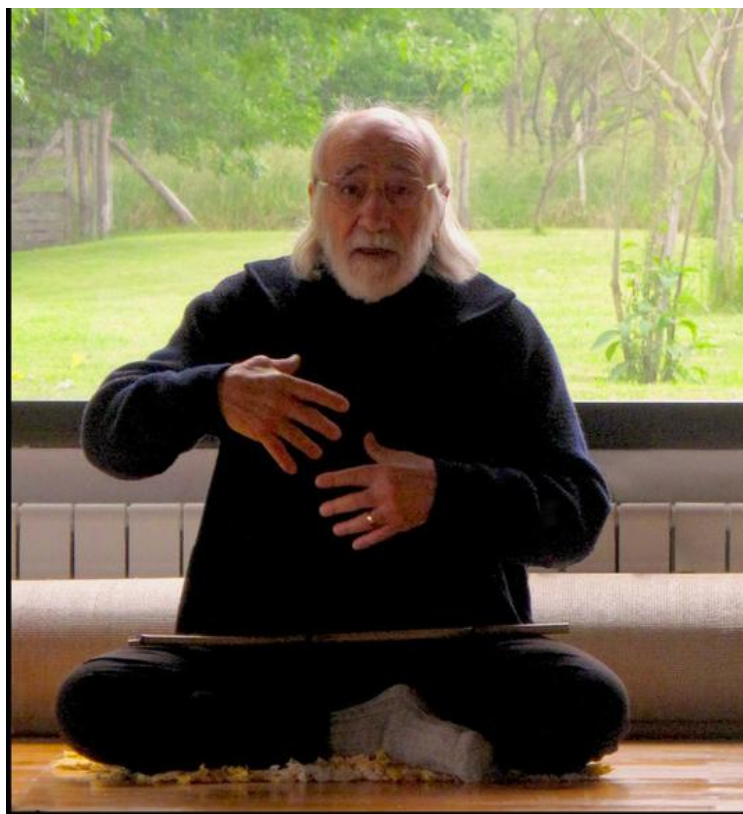
## RAYMOND MURCIA

### **¿Por qué uno encara determinadas situaciones con el tono que no es el adecuado?**

— Se podría pensar, y algunos eutonistas lo dejan creer, que el tono se puede trabajar por sí mismo, fuera de las situaciones. Y después, de la misma manera que uno se pone un traje para cada ocasión, uno podría elegir el tono adecuado para cada situación. No estoy de acuerdo con esta postura. El tono muscular es algo que se desarrolla a medida que crecemos, y en el primer modo en que nos está dado no es justo. Eso es lo normal. Cuando emprendemos una tarea, sea deportiva, artesanal o la que sea, no tenemos el tono justo, tenemos que trabajarlo, aprender, y poco a poco las tensiones o contracciones inútiles de nuestros músculos van desapareciendo. Así llegamos a conseguir un movimiento en el cual el tono es casi el justo. El hecho de trabajar en eutonía no nos asegura que vamos a tener un tono justo en cada situación que atravesemos. En cada una de esas situaciones, aunque practiquemos eutonía, tendremos que eliminar las tensiones inútiles. La eutonía facilita adoptar una actitud frente a cada tarea, pero la tenemos que aprender a partir de la experiencia que vamos adquiriendo con nuestro cuerpo.

— **En una entrevista que hicimos hace unos 15 años, planteó tres objetivos de la eutonía. ¿Siguen vigentes, se han agregado algunos más? El primero era la normalización del esquema corporal por la toma de conciencia de la sensibilidad superficial y profunda.**

— Sí, siguen vigentes, pero con algunos matices. No pienso que se pueda trabajar o desarrollar el esquema corporal fuera de una situación práctica. Para mí el esquema corporal no es otra cosa que lo que integramos de una experiencia corporal, por ejemplo, jugando al fútbol, nadando, escribiendo, que poco a poco aumenta la conciencia que tenemos de nuestro cuerpo, su disponibilidad. Mucha gente piensa que hay ejercicios para desarrollar el esquema corporal y considero que no es así. El esquema corporal resulta de una integración progresiva de todas las situaciones que vivimos. Del mismo modo que aprendemos una lengua hablando, el esquema corporal integra progresivamente todas las experiencias propioceptivas que tenemos en la vida. Es algo que se va modificando, enriqueciendo continuamente, al igual que una lengua. En cambio, ciertas corrientes de la psicología lo habían pensado como una referencia definitiva.



R. Murcia, imagen de la página del Instituto Latinoamericano de Eutonía.

— **Otro objetivo de la eutonía que me mencionó hace años es la regulación de la circulación y la respiración inconsciente por acción sobre el equilibrio neurovegetativo.**

— Sí, continúa siendo un objetivo de la eutonía. Del mismo modo que el yoga, aunque sea diferente: la práctica de la eutonía apunta al mejoramiento, por ejemplo, de la respiración, pero sin interferirla, tomando conciencia de ella.

— **¿Y con respecto a lograr la toma de conciencia del reflejo propioceptivo de enderezamiento?**

— Gerda Alexander da la definición a un concepto importante de la eutonía: el transporte, la postura, como la toma de conciencia del reflejo de enderezamiento. Los animales tienen un sistema de enderezamiento, es decir, un sistema de equilibración que les permite colocarse del modo justo de acuerdo a su especificidad ante la gravedad. Y el hombre también. Pero cuanto más nos acercamos al ser humano este fenómeno es más complejo. Es algo que no tenemos que controlar, porque lo tenemos. El niño lo controla porque no lo tiene, y nosotros también cuando estamos en peligro. Pero si estamos caminando por la calle, si estamos en buena salud, no tenemos que controlar la

## RAYMOND MURCIA

postura, es un reflejo. Cuando Gerda Alexander habla de la toma de conciencia de ese reflejo merece una explicación, porque el tomar conciencia en cierto modo es perturbarlo, es molestarlo. El reflejo, por definición, actúa fuera de la conciencia. Podemos trabajar sobre el transporte tomando conciencia, pero no hay que creer que para estar de pie tenemos que pensar. Poco a poco la conciencia tiene que liberar el control. La disponibilidad surge cuando uno está vacío de intención. Resumiendo, sería entonces tomar conciencia de ese reflejo para conocer mejor cómo funciona, pero no interferirlo sino dejarlo finalmente libre. Es una paradoja, una dialéctica, como al aprender a escribir, o bajar una escalera o manejar un auto. Es porque olvidamos cómo lo hacemos que podemos hacerlo bien. Si estamos pensando en cómo ponemos un cambio no podemos manejar libremente. Eso sólo lo hacemos al aprender y luego lo olvidamos.

### — ¿Cuáles serían los principios con los que trabaja la eutonía?

— La evolución del ser humano en crecimiento no está determinada genéticamente. Genéticamente sólo tenemos potencialidades. Lo que cada uno va a desarrollar está determinado íntimamente por la cultura. Por ejemplo, nuestra cultura que usa zapatos con tacones, sillas, autos, divanes, nos ha hecho perder muchísimo de nuestras posibilidades articulares y de elasticidad muscular que tienen culturas que viven de modo más natural o primitivo. Por eso algo que nos parece importante y experimentamos son los estiramientos. No para ir más allá de lo que podemos, sino para recuperar lo que nuestra anatomía nos da como potencialidad y que no hemos desarrollado por nuestra manera de vivir.

### — Respecto del estiramiento, hay otras disciplinas que lo practican.

— Todo el mundo está de acuerdo en que hay que estirarse, lo importante es cómo estirarse, y en este sentido la eutonía tiene su particularidad. Hay muchas técnicas (como stretching y otras) que tienen una concepción del estiramiento a partir de la idea de que el músculo es elástico y que cuanto más se lo estira más se estira.



En la eutonía pensamos que la tensión muscular tiene que ver con el tono muscular. Nuestra idea de estiramiento es primero aflojar, bajar el tono. Y trabajamos los *microestiramientos*, porque si estiramos mucho los músculos desencadenamos un reflejo contrario. Cuando lo estiramos el músculo se defiende y hay riesgo de ruptura o de provocar alguna patología. Así que la idea central es a través de unas posiciones que se denominan de *control*, pero sin forzar, estirarse, relajarse, bajar el tono, hacer *microestiramientos* y esperar en una postura.

### — ¿Qué otro principio puede mencionar?

— El de los empujes o *repousser*. Toda actividad se realiza en dos momentos. Un movimiento resulta de una intención y un empuje, del cual no somos conscientes. Por ejemplo, si vamos a mover un brazo primero nace la intención y una dirección, y luego el empuje. En eutonía trabajamos el empuje consciente, porque mucha gente no sabe usar el empuje correctamente, no sabe cómo moverse del modo adecuado. El empuje se trabaja conscientemente hasta que uno lo incorpora y luego lo olvida, de modo tal que surge el modo correcto cuando uno tiene que empujar. Nadie piensa en cómo subir una escalera, pero hay modos más correctos que otros de hacerlo.

### — ¿Podría desarrollar qué es el concepto de contacto en la eutonía?

— La definición del *contacto* en eutonía es convencional respecto al *tacto*. En todos los diccionarios en distintos idiomas la palabra contacto reenvía a tacto y viceversa.



## RAYMOND MURCIA

*Tocar*, en francés, tiene además una importancia psíquica, por ejemplo, una palabra te puede tocar profundamente, o una mirada. Gerda Alexander hablaba del *tacto* cuando la conciencia de lo que estamos haciendo queda al límite del cuerpo. El *tacto* es lo que nos daría los límites del cuerpo entre espacio interno y espacio externo. Una de las primeras consignas para los alumnos de Gerda Alexander era el tocar, con las manos, con el suelo, con cañas. Muchos psicoanalistas reconocen la importancia del toque para el bebé como lo que les va estructurando el esquema corporal. El toque es lo que va dando seguridad y conciencia del cuerpo. El *contacto*, por su parte, es cuando nuestra conciencia, nuestra actitud perceptiva, nuestra intención de percibir, va más allá de nuestro cuerpo hacia lo que estamos tocando, tan lejos como lo que podamos percibir. Esta es por ejemplo, la actitud del médico, del osteópata, del fisioterapeuta. Cuando pinchamos una papa con el tenedor estamos midiendo si está dura, registramos distintas cosas. Es decir, nos informamos más allá del cuerpo, pero con el cuerpo. También puede haber un contacto interno con nuestro cuerpo.



Murcia, contacto y presencia. Imagen extraída del flyer de las Jornadas de verano de la FIE, 2015, en su homenaje

### — ¿Y el concepto de presencia?

La presencia es el hecho de que la conciencia atenta esté plenamente en la experiencia sensorial del momento. No es algo intelectual, del pensamiento. Se trata de olvidar todo lo que conocemos y estar abierto al estar aquí y ahora, estar presente y abierto a lo que ocurre, sin proyecto.

### — Desde la eutonía, ¿se puede explicar la relación entre el cuerpo, la mente y las emociones?

— ¿Por qué separar la mente de las emociones? Las emociones entran en la mente. Para mí sería la misma cosa. En Occidente estamos influidos o determinados por el pensamiento de Descartes. Tenemos la costumbre de separar las cosas y luego queremos a todo precio unificarlas.

### — ¿Y existe otro modo de verlo?

Habría otra manera de verlo. En mis reflexiones sobre este tema, que me interesó mucho a propósito de la psicomotricidad, encontré en primer lugar el pensamiento oriental, sobre todo de Lao Tse. Ellos en vez de hablar de cuerpo y mente plantean las cosas desde el origen. Lao Tse dice: primero es el uno, la energía, lo que está muy acorde con las teorías físicas actuales; la energía como la primera causa del Universo.

Después el uno da el dos, que es el Ying y el Yang, la dualidad, que no es opuesta sino complementaria porque viene del uno. Estos dos dan el tres, y del tres salen todas las demás cosas. Es decir, que ellos parten de algo único que luego se diferencia en complementariedad: la luz y la sombra, el hombre y la mujer, las categorías Ying y Yang.

Es un enfoque distinto a plantear la existencia de la mente y el cuerpo e intentar, como hizo Descartes sin éxito, explicar cómo y dónde se unen. Este enfoque está más cercano a la visión de la teoría de la complejidad, a la idea de evolución y de autorganización de la materia. Dentro de esto hay un paso importante que se puede aceptar a nivel evolutivo que es la aparición del lenguaje, lo que implica un salto epistemológico al nivel de la evolución misma de la materia.

### — ¿Cómo es la relación cuerpo-mente en la eutonía entonces?

— La eutonía, lo que nos hace experimentar, del mismo modo que la bioenergética, por ejemplo, es que cuando estamos trabajando corporalmente sentimos emociones, y de la misma manera recuerdos de emociones o aspectos intelectuales se pueden expresar en el cuerpo. La eutonía puede contribuir a equilibrar ciertos aspectos cuando existen trastornos, al menos esa es mi hipótesis actualmente.

**— En nuestra primera entrevista hace años le pregunté si trabajando sobre las posturas corporales se podía influir en el pensamiento. Su respuesta fue que no. ¿Continúa pensando lo mismo?**

— Podemos desarrollar un poco esa idea. ¿Qué quiere decir trabajar sobre la postura? ¿De qué manera trabajarla? Por ejemplo, el saludo japonés es una postura y repitiendo esta postura, poco a poco, puede ser que entres psíquicamente en una mejor comprensión de eso que estás haciendo. De la misma manera, una postura religiosa, sea cristiana como arrodillarse o de meditación budista, puede tener una influencia sobre la causa que hizo que tomaras esa postura. También tomando como ejemplo a la depresión, en la que la gente adquiere ciertas posturas características, trabajando la postura a partir de la conciencia sobre los huesos o sobre el transporte, puede lograrse un cambio. Mi respuesta no es tan radical como lo fue cuando me hizo esa pregunta por primera vez. Creo que es un punto de vista interesante que habría que explorar.

**— ¿Se modificó la situación respecto a la no existencia de un corpus teórico escrito sobre la eutonía?**

— He escrito varios artículos y traduje al francés un libro de la argentina Violeta de Gainza, quien me autorizó además a introducir notas. En esas notas añadí aspectos científicos referidos a la eutonía. Pero no considero que tenga un *corpus* científico porque es una experiencia muy humanística. Puede ayudar el conocimiento fisiológico, por ejemplo, sobre el tono muscular, sobre la motricidad, sobre la patología mental, pero no se puede decir que exista una teorización sobre la eutonía. Incluso no sé si sería conveniente. Una teoría siempre encierra, delimita. Pero me parece importante desmitificar ciertas creencias que existen sobre eutonía en algunos países como Argentina o México. Considero conveniente adoptar una actitud de rigor científico, como ocurre en el psicoanálisis, donde no hay

experiencias científicas, pero sí experiencias clínicas.

**— ¿Es posible desarrollar modelos o paradigmas sobre qué es el ser humano visto desde la eutonía?**

— Se puede trabajar sobre algunos conceptos, como por ejemplo la autonomía. Muchas prácticas corporales y mentales van al encuentro de la autonomía, pero muchas personas que las practican quedan dependientes de gurúes o maestros, y eso no es bueno.

Es importante recuperar la experiencia personal. Por eso no hablo de ejercicios, por ejemplo, sino de experiencias, de experimentar en uno mismo, y no doy respuestas ni consejos, o al menos la menor cantidad posibles.

El que propone la experiencia no sabe exactamente qué le va a ocurrir a la otra persona. Esto tiene que ver también con el respeto, con el aceptar el punto de vista del otro. Es importante indicar a las personas que tienen que crecer desarrollando ese rigor de pensamiento sobre el cual hablamos, científico o no, ese aspecto crítico en relación con lo que se dice y lo que se hace.

**— ¿Está a favor o en contra de una formación universitaria para la eutonía?**

— Sería muy importante si pudiera ser reconocida la eutonía a ese nivel. Pero a condición de que los eutonistas tuvieran la totalidad de la responsabilidad sobre los programas y la formación. En ese caso sería positivo. La universidad no debería decidir ni sobre los años de formación ni sobre los programas; los eutonista profesionales tendrían que mantener el manejo de esos aspectos que a veces caen sino en cuestiones que tienen que ver más con la burocracia de las estructuras universitarias.

RICARDO GÓMEZ VECCHIO

Lic. en Psicología (UBA 1988) – MN 15.756

Periodista científico.

<https://esenciasdeletras.wordpress.com/>



# Y un día... florece

## Sembrar una kinesiología holística

**ESCRIBE ROSANA SASSONE**

Licenciada en kinesiología y fisiatría.  
Eutonista



Un día florece aquello que tanto tiempo estuviste esperando. Estuviste ahí dando amor, contención, protección... todo aquello que se requiere para que «eso» florezca.

Cuando empecé por este camino de emprender, ni sabía que estaba emprendiendo. Me propuse crear una red social para dar un contenido diferente.

Desde mi formación de kinesióloga, inmersa en un sistema sanitario frío y distante, empecé a sentirme fuera y no resonante con ese modo de abordar.

Fue entonces que descubrí que quería dar al mundo algo diferente.

Como digo siempre y me lo digo, si querés resultados distintos debes hacer algo distinto a lo que venís haciendo. Y así empecé. Pedí ayuda con la tecnología porque no es algo con lo que yo me identifico, y publiqué mis primeros posts. No sabía que luego la frustración iba a ser parte de mi vida, cada vez con más frecuencia. Hasta pensé en dejar todo y seguir tranquilamente con mi vida. Pero un impulso en mí, muy interno, me llamó cada vez con más fuerza.

Entonces, empecé a alinearme con mi *ciclicidad femenina*. Entendí que no estaba igual todos los días del mes para hacer las mismas cosas. Hubo días de descanso, otros de creación intensa, otros de nada... solo estar en presencia.

Mi mente me interpela: ¿qué pasa que no funciona? ¿es esto lo que quiero? ¿soy buena en lo que hago? Si hago todo y lo doy todo, ¿por qué no se está materializando lo que quiero? Hasta que un día, en medio de una meditación, se me apareció la imagen de un campo, liso, desmalezado, listo

para sembrar... sembrar, eso es lo que estaba haciendo.

Cuando me di cuenta de ello, todo mi sistema nervioso se tranquilizó. Tomé conciencia de que había estado preparando el terreno para poder sembrar. Aunque mi ego cada tanto me apura, yo vuelvo a esta imagen del campo, abierto a recibir esas semillas. «El día que plantas la semilla no es el día que comes el fruto», dice siempre una gran maestra que tengo en mi vida y me acompaña en este proceso. «Proceso», la palabra mágica que me ayuda a seguir en el camino.

Y es así, los tiempos del ego no son los mismos que los del alma. Muchas veces queremos que todo suceda ayer, porque nuestro mundo nos lleva a la inmediatez, pero nos olvidamos de los procesos, que la vida es cíclica y que somos cíclicos como la naturaleza.

Hoy puedo decir que se asoman las primeras hojitas, frágiles pero llenas de vida. Con la luz de un recién nacido y con toda la fuerza y las ganas de vivir.

Amigarse con los procesos, dejar de exigirle al tiempo y dar espacio, es nuestro mayor desafío.

Como alguna vez le dijo la madre de Gerda a Gerda: «Es inútil tirar de la semilla para hacer que brote del suelo. Todo lo que podemos hacer es brindarle las condiciones que favorezcan su desarrollo y crecimiento: por ejemplo, calor, humedad, luz, darle tiempo y mucha atención.

Pero, ante todo, respetar su propio tiempo de crecimiento.  
Dejar que suceda».

¡Qué todos podamos encontrar el disfrute en cada uno de  
nuestros propósitos, transitando el camino con total paz y  
armonía, respetando su ciclicidad... dejarlo en manos del  
universo y un día... florece!

ROSANA SASSONE

Licenciada en Kinesiología y Fisiatría U.B.A.

Health Awareness

Instructora de yoga

Biodescodificación

Instagram: @\_lotus.rs

Zona Sur



LO  
TUS

Programas de atención individual y  
personalizada.

Abordaje desde la biodescodificación, eutonía,  
yoga, apertura de registros Akashicos, Técnicas  
kinésicas, flores de Bach.

Atención presencial y virtual

Talleres grupales eutónicos con canalizaciones  
personalizadas.

*Ra Sassone*  
*Health Awareness*

@rskinesiholistica  
Cel.: 11-5959-3370



# Proceso en eutonía

## El diario de Delia

POR DELIA LAMBERT

**Soy Delia. Nací y crecí en el campo.**

**Docente rural, esposa, madre... Digitopuntora, retirada del sistema educativo y dedicada ahora A MI.**

**Tengo 76 añitos, hace poco; más de 50 años esposa de Jorge José.**

**Cuatro maravillosos hijos: Mauri. Romy. Gaby Luchi y las perlitas de vida: seis nietos: Fau, July. Isa, Emma, Hele. René.**

**Doy gracias a Dios por tantas CARICIAS.**

**Siempre busqué el contacto con la naturaleza.**

**Me encontré con EUTONIA y como siempre lo hago, ¡me Entregué! Dejé que obrara en mí.**

**Debo decir que en mi andar me acompaña *Mister Parkinson*, pero sabe perfectamente que conmigo no se juega..., llega hasta aquí y punto.**

**Entre 🌹 EUTONÍA y todo lo demás le enseñamos lo que es límite y respeto 🌹**

**Quiero transmitir lo que EUTONIA logra en mí: cambia mi mirada. Me veo tan libre de ataduras. prejuicios, dudas, inseguridades, temores y más que naturalmente, 🌹 SOY OTRA 🌸. SOY LA QUE SOY. SOY Delia.**



Delia, alumna de la kinesióloga y eutonista Susana Chiurazzi.

26/3/2024. Entre EUTONIA y YO.

Recién termina la clase.

Tomar conciencia del cuerpo.

Hoy: zona dorsal y escápulas.

Intentar mirar para adentro. Yo mejor, me atrevo y entro. Descubro el interior del brazo izquierdo y también derecho.

Articulaciones. huesos, partes blandas, que recorremos con *micros*. pequeñitos, y chiquititos movimientos dirigidos.

MIRAR...VER... y SENTIR que todo funciona bien, si se cuida y organiza... pero antes... tenemos que CONOCER. Parece que me comprenden, y esbozan una sonrisa... y descubro que, en verdad, yo. también estoy riendo

ENTRE EUTONIA Y YO EXISTE ALGO PERSONAL. 🧡❤️

2/4/2024. SENTIR

No se puede querer, Ni cuidar lo que no se conoce.

Por eso pensé en ampliar mis conocimientos sobre el funcionamiento de mi cuerpo.

Hoy entendí que los estados del alma. emociones, sentimientos, preocupaciones, todo lo que nos rodea (ej.: el perro del vecino que ladra) hace que en ese momento sea yo con lo que tengo.

Es SENTIR.

Es ESTAR.

Es dejarse llevar.

Es observar sin actuar...

Por el tacto, La sensibilidad a *flor de piel*... SENTIR. que partes del ser...parecen separase...desprenderse... Pero, luego por el «ARTE de PINTAR», volvemos a reencontrarnos.

Somos lo que somos, Y si nos ocupamos podremos estar mucho mejor. Para mí, EUTONIA ES SENTIR❤️

9/4/2024. Hoy: «Cofre de sorpresas y tesoros».

Nuestro tórax abraza, contiene, protege, cuida nuestros órganos y sistemas.

Reconociendo a través de la piel con suaves roces, palpando, presionando y buscando la manera de mirar hacia adentro, descubrimos la relación cuerpo mente.

Sabemos que los conflictos emocionales afectan todo nuestro ser y que aquellas emociones que no expresamos, que guardamos, que a veces ni sabemos que están, «Nos enferman». Se pierde el equilibrio, la armonía que requiere nuestro organismo.

¿Nos queremos? ¿Nos cuidamos? ¿Nos ocupamos de nuestro ser?❤️

## DIARIO DE DELIA

La rabia, la agresividad, el rencor, el enojo, que se refleja en nuestro rostro, comportamiento, posturas... en el amargor que debe, «tragarse» el cuerpo en su totalidad.

Como dice el tango Malena «Tus labios apretados como el rencor.»

Relajación

Gratitud

Perdón

Atención

Cuidado

Equilibrio

Armonía

Quererme. Abrazarme... AMARME. Esto es EUTONIA.

16/4/2024. Hoy: AUTOCONOCIMIENTO.

Preparamos la mente. Organizamos el entorno. Adoptamos posturas adecuadas. etc... Nos disponemos a viajar dentro de nuestro cuerpo desde la cabeza a los pies.

Explorando. Observando.

Sintiendo.

Escuchando.

Mirando.

Mente -cuerpo es un TODO.

El CUERPO nunca miente El Cuerpo es uno. y tiene alarmas (dolores, contracturas...) avisando que un desequilibrio interfiere. O un conflicto emocional o sentimientos oscuros o falta de AMOR alteran el bienestar.

Columna lumbo sacra. Pelvis Caderas. Músculos. Órganos. Sistemas.

Por la 5ta lumbar...estratégicamente ubicada, pasa Nuestro EJE. Invisible y perfecto.

¿Por dónde pasa mi Eje?

Tenemos el poder de CREAR algo maravilloso: CREAR nuestro EQUILIBRIO que es igual a vs SALUD... que es igual a EUTONIA.

24/4/2024.Cambios que te cambian.

Hora exacta... cuchara de madera, corcho, pelotita de tenis más una silla.

Silencio.

Y la voz que nos guía suave, cálida pero precisa.

Indagamos. observamos, percibimos. Sentimos desde la pelvis a los pies.

Me desconecto o me conecto; no lo sé. Pero la voz que nos guía está dentro de mí ....me habla a mí, la palabra justa que necesito y espero en ese instante .



Delia y su hermosa familia.

Será una «eutoconexion». Salgo del encanto y me ubico en tiempo y espacio. ¿Lo viví o lo soñé? ¡Me atrapó La EUTONIA! Todo está dentro de mí. Nueva manera de mirarnos. Autoconocimiento. Auto Amor. Aceptación de lo bueno y lo tan bueno . ¿Conectamos?

Pisando fuerte. Palpar. Observar. Tocar. Percutir. Reconocer. Es mi Cuerpo. Soy su dueña.

Me conozco mejor que a nadie. Con dolores ocultos que requieren que busque qué los origina.

En mi caminar dejo huellas únicas, personales...qué podrán o no ayudar a otros.

Nos puede sorprender saber que en nuestros pies se refleja o proyecta TODO nuestro CUERPO. Y que aplicando suaves masajes se actúa a distancia sobre los distintos órganos. sistemas etc. aliviando. Liberando... relajando. activando y mucho más. Reflexología. Digitopuntura.

¿Qué cuidados ofrecemos a nuestros pies?

Vamos tomando conciencia de la relación entre el TODO de nuestro cuerpo y el TODO de nuestro SER con emociones. sensaciones, sentimientos, malestares, dolores y el ESTAR AQUÍ Y AHORA en busca de Mi MISMA. SOY lo que SOY.



## DIARIO DE DELIA

Hoy: clase N° 1 (Clase grabada por ausencia de Eutonista)  
Escuché la clase...pero no la hice, (veré mañana).  
Me pareció extraño. Cómodamente sentada, todo cambia.  
La MAESTRA nos deja sus clases. Confía en nosotras, ¿Qué le devolveremos?

Me veo por dentro, por fuera. Con la carga del día y tanto más...

Cierro los ojos. Cabeza. Cuello. Espalda. Y un globo.  
La esencia del ser fluye por todo nuestro cuerpo. Un roce sutil, increíblemente suave, despierta sensaciones, emociones, recuerdos.

Y como un río se lleva lo que no necesito.

Descubro. Exploro. Comparo. Estudio. Disfruto. Piel Huesos Cavidades....

¿Qué dice mi CUERPO ¿Qué espera de mí?

Hoy. Aquí. ¡¡Ahora!! A buscar zonas de conflictos...zonas de tensiones. Zonas de placer.

14/5/2024. Clase del martes pasado en dos etapas.

Segunda vuelta. ¿Sería volver. hacer lo mismo pero con "experiencia?"

Preparo todo, ambiente, organización horaria.

Tranqui. Ya tengo la clase en mente.

Pero «Eutoconexión» acciona mecanismos impensados.

Cabeza en el globo (el mío es azul) del lado derecho y... ahí me perdí

Ni formas, ni zonas... ni afuera o adentro. La voz que nos guía cada vez más lejos... No encuentro ni el cuello, ni las zonas blandas... Soy un todo sin partes. Etéreo, distante.

Sutil melodía me abraza. Me eleva...

Soy un globo pero un globo azul

Qué lindo. Me gusta.

¡Es todo tan hermoso visto desde arriba!!

Pero según el soneto de los Argensola, escrito por los años 1620 dicen que

«Porque ese cielo que todos vemos, ni es cielo, ni es azul.

¡Lástima grande que no sea verdad tanta belleza!»

16/5/24. Nueva clase

Hoy mi columna agradece.

En un lugar, en este momento, me encuentro en una casa que lleva mi nombre... Esa casa es mi Cuerpo.

Conocerme, atenderme, romper malos hábitos, liberar de problemas y observándome asumir la responsabilidad de

*«Porque ese cielo que todos vemos, ni es cielo, ni es azul. ¡Lástima grande que no sea verdad tanta belleza!»*

Argensola (Siglo de Oro español)



ser auténtica, ser yo segura. libre buscando lo mejor para «Mi Casa».

¿Y la columna? Me sorprendió descubrir que solo 6 o 7 de mis vértebras están en contacto con el piso.

¿El cuello...la cintura? Flexión de rodillas y si es mejor... elevar. bajar varias veces y atender la respiración.

¿Y el hueco y la cintura? ¿Mi espalda? ¿Mi cuello? A la derecha, suave.

La columna se flexibiliza al sentir que hay permisos, estímulos, caricias. ¡Qué placer! aparecen más vértebras, la espalda plena.

«Mi Casa» reclama, pide atención. Existo

Las voces de mi cuerpo dicen Gracias.

Yo digo Gracias.

Es el Eje de mi cuerpo.

¿Y si cada una asume sus propios temores y actúa con valor para recuperar la confianza en sí mismo?

5/6/2024.

Me gustó iniciar la clase sentada trabajando desde el pie...a la distancia todo el cuerpo. Me costó ir a la colchoneta.

## DIARIO DE DELIA

Rígida...tensa...Vi «Mi casa» «Mi cuerpo» desde afuera, desorganizado. Feo... No me gustó.

Es mi cuerpo. Es mi casa.

¿Quién la cuida si no yo? Traté de buscar las causas...

No pude. No lograba encajar las partes. Algo falta.

Busqué «las llaves» para poder entrar....y justo en ese momento... la RAZON dio paso al ❤ CORAZON, que con presencia y cordura dejó bien en claro el lugar que ocupa el sentimiento, la emoción ...y si el recuerdo trae alegría y/o dolor.

Todo paso en menos de un segundo.

Reaccione.

Me conecte.

Pude seguir con la clase .Cuidando «Mi propia casa». A cuidar los pensamientos.

ATENTI: Lo negativo atrae más negativo.

Menos mal que estaba EUTONEANDO, sino hoy estaría LLORANDO. (Ja ja salió un versito).

12/6/2024. EUTONEANDO.

Las «EUTONIONAS» dispuestas. La clase por comenzar y mi celular que es nuevito, se niega, no quiere participar.

— *Poner en silencio*, me dicen...

No lo encuentro...¿Dónde está?

— *Apretá este botoncito. El otro. Más arriba... No, el de abajo...*

No, No. Estamos perdiendo tiempo. Busquemos otra solución. Cierro los ojos y agudizó mis oídos... Con solo mirar para adentro, puedo encontrar los secretos de historias de mi vida escritos en todo mi cuerpo.

De los pies a la cabeza

De la cabeza a los pies

Buscamos las zonas blandas, con «libertad EUTONIANA». Pelotita más dura o más blanda..Elegir zona bloqueada

Si duele, hay que darle tiempo...son conflictos...son emociones que hemos querido guardar o hemos querido ocultar.

Quiero leer mi cuerpo.

Quiero encontrar respuestas. Quiero EUTONEAR y ENCONTRAR mi SILENCIO

20/6/2024 Silencio...Habito mi propio CUERPO. Seamos ante todo CUERPO.

Piel .Tacto .Caricias. Zonas blandas. Huesos Elementos conocidos con libertad de elección...Y...«Zona lateral del cuerpo » para mi dificultad.

¿La colchoneta es de piedra?

¿Es el trocánter mayor que muestra su resistencia?

¿Quizás será mi mente con una sutil sospecha?

Busco y espero. Tiempo al tiempo. Un llamado desde el pie reclamando atención.

Un calambre

¡Qué dolor! Quiero forzar movimientos.

ERROR. Esto aumenta la tensión. FALTA. Cariño. Caricia AMOR.

Lentamente uno a uno... los dedos van aflojando. Junto a ellos tendones ,tobillos, pantorrilla, hueso poplíteo, muslo. Trocánter feliz su nido. Hasta la columna se extiende para no ser menos, llega al cuello y como por arte de magia , la nuca se ha liberado.

Aprendí esta lección:

-No forzar los movimientos

-No imponer nunca posturas.

-Las respuestas están adentro...

-El CUERPO no da ENSEÑANZAS--

-El DOLOR está en un lado... ¿El ORIGEN? El que lo BUSCA lo ENCUENTRA.

Disfruto haciendo un trabajo corporal -espiritual.

El camino es para ADENTRO.

La ARMONÍA nos rodea.

Por AMAR-ME, siento alegría.

DELIA LAMBERT.

*¡Gracias Delia, por compartir los retazos de tu vivencia en eutonia!*  
*¡Gracias Susana Chiurazzi, por ser puente!*



Un mimo al alma...

# Dos cuerpos

---

OCTAVIO PAZ

Dos cuerpos frente a frente  
son a veces dos olas  
y la noche es océano.

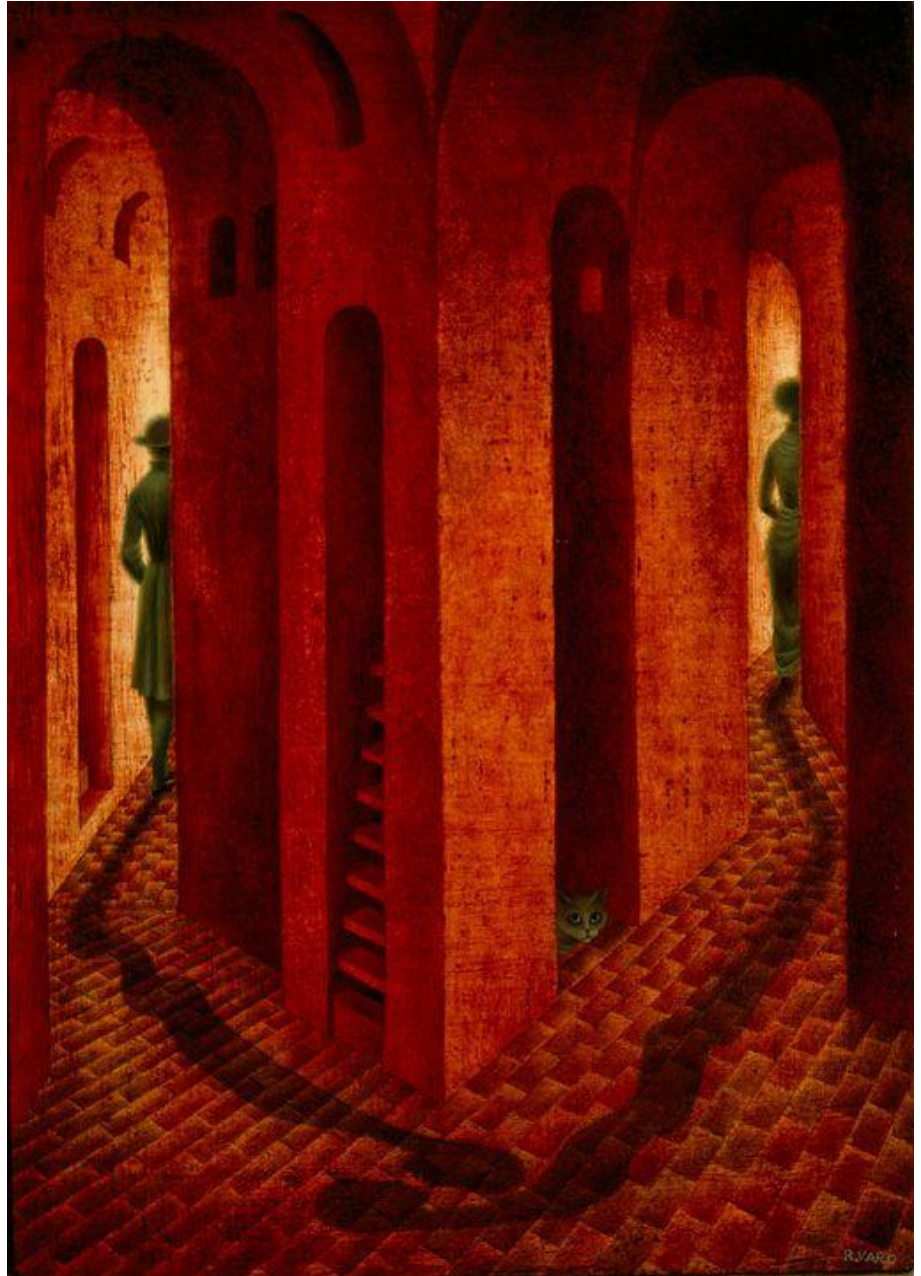
Dos cuerpos frente a frente  
son a veces dos piedras  
y la noche desierto.

Dos cuerpos frente a frente  
son a veces raíces  
en la noche enlazadas.

Dos cuerpos frente a frente  
son a veces navajas  
y la noche relámpago.

Dos cuerpos frente a frente  
son dos astros que caen  
en un cielo vacío.

OCTAVIO PAZ (1914-1998)



*La despedida* (1956), de Remedios Varo. Los amantes se separan tomando caminos opuestos... Sin embargo sus sombras cobran vida retornando al encuentro.

# Tres heridas

## AMOR, MUERTE Y VIDA

Fue un invierno demasiado largo para mí.  
Un invierno demasiado frío.  
Un invierno triste.  
Llegó la despedida de mi madre.  
Herida del amor, de la muerte, de la vida...  
Y solo la memoria nos rescata de las heridas.  
En ese resquicio, me quedo con su brillo dorado,  
sus pasos de baile,  
sus piruetas tangueras.  
Su lujo suntuoso aun en la sencillez de lo cotidiano.  
Su pasión futbolera,  
su pasión de cine.  
Su pasión por la vida.  
Resiliencia leonina.  
La lectura, el trabajo, el anhelo de saber...  
Las ansias de enseñar.  
Infinitas recetas de cocina.  
Hojas manuscritas de un pasado eterno.  
Y aquellas notas olvidadas en el piano.

Herida que duele, y me invita a transformar el dolor  
como un *kintsugi*.  
Heridas que me completan. Heridas que luzco sin  
esconder, porque son de amor, de muerte, de vida.

La escritura es para mí una de esas suturas doradas...  
por eso agradezco a quienes leen, que rearmen el  
sentido. Agradezco por la lectura, ya que sin ella esto  
sería solo un caos de signos insentido.  
Quienes leen dan existencia a estas enrevesadas letras  
que busco hilvanar, hoy con mis heridas.  
¡Gracias!

Aquí y ahora, primavera. Y el sol brilla sin ella



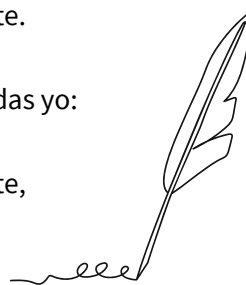
En japonés *kintsugi* quiere decir «reparar con oro». Un método de reparación que celebra la historia de cada objeto haciendo énfasis en sus fracturas con un esmalte especial hecho con polvo de oro, plata o platino, en lugar de ocultarlas o disimularlas. El *kintsugi* da una nueva vida a la pieza transformándola en un objeto incluso más bello y valioso que el original.

*Llegó con tres heridas* de Miguel Hernández

«Llegó con tres heridas:  
la del amor,  
la de la muerte,  
la de la vida.

Con tres heridas viene:  
la de la vida,  
la del amor,  
la de la muerte.

Con tres heridas yo:  
la de la vida,  
la de la muerte,  
la del amor.»



*Eutonia con Alas*. Revista digital trimestral

Para estar en contacto...

eutoniajanguiana@gmail.com

@eutoniajanguiana

+54 9 11 3359 0952

*Leticia Aldax*







*¡Gracias por tu lectura!*

¡Nos reencontramos en diciembre!