

## *La eutonía: un camino para restablecer la unidad psicofísica*

*Prof. Berta Vishnivetz*

Se da comienzo a la jornada de la tarde del día de hoy, con la exposición de la profesora Berta Vishnivetz. Tuvimos que sintetizar por motivos de tiempo su curriculum -pedimos disculpas- reduciéndolo a una serie de ítems:

\* En 1967, Berta egresa como profesora de Educación Física del I.N.E.F. de Buenos Aires. Durante un período importante se dedica a la danza moderna y a la expresión corporal y, según ella dice, hasta que muera va a seguir haciéndolo.

\* En 1974, se recibe con Gerda Alexander en Copenhague en *Eutonía* y es asistente de ésta hasta 1985.

\* En 1980 culmina su Maestría en Psicología en la Universidad de Copenhague; en 1990 accede al doctorado.

Desde 1980 en adelante, es adscripta en el Centro de Investigación Lingüística general y aplicada. Realiza actividades de investigación en la Universidad de Copenhague; investiga en psicología.

Por último, queremos decir que Berta es la fundadora, en 1987, de la Primera Escuela de Eutonía de Latinoamérica.

Antes de decir nada, yo quería comenzar con un poema que va a resumir todo lo que vos dijiste de mí y toda la búsqueda que muchos de nosotros tenemos en este momento. Está resumido, en cuatro líneas que escribió Gibran Khalil Gibran en un libro que se llama *Arena y espuma*.

Este poeta es árabe y vivió en Estados Unidos y es más conocido por su libro *El profeta*, sobre todo en los años 60. El poema es muy bello y dice así:

*Tuve un segundo nacimiento  
cuando mi alma y mi cuerpo  
se enamoraron el uno del otro  
y se casaron.*

Esa fue mi elección de porqué seguí la eutonía desde la Educación Física, la danza, la Psicología y con todo lo que contaste de mí, podría contestarte con otra poesía de Khalil que dice así: *Cuando llegas al final del camino de lo que deberías saber/ estarás en el comienzo de lo que deberías sentir.*

Para explicar qué es la eutonía tengo un video que fue filmado en la escuela de Gerda Alexander mientras yo era alumna. Este video es una tesis, pues para terminar nuestra formación después de tres años (ahora son cuatro) teníamos además de todos los trabajos prácticos un trabajo teórico o un trabajo de síntesis que podía ser escrita. Aclaro que la escuela de Gerda no existe más, cerró en Copenhague; se abrieron otras, una de ellas en Buenos Aires.

Volviendo al trabajo de tesis, las reglas dentro de la escuela de Gerda Alexander eran muy flexibles y uno de los alumnos, que era experto en artes audiovisuales y en filosofía, decidió hacer un video que es el que van a ver.

La estructura de la charla va a ser así: van a ver el film y en vez de contarles yo qué es la eutonía desde mí o desde mi experiencia, voy a pedir que ustedes me hagan preguntas para contestar las cuestiones que les interesan.

El video se llama "El descubrimiento corporal". . .

(Comienza a proyectarse el film y la profesora realiza comentario sobre las imágenes y el trabajo)

Estas dos personas ya estaban formadas en el momento en que se hizo el film.

Creí conocer mi cuerpo la primera vez que vine a esta escuela a tomar conciencia del cuerpo; de los movimientos libres, de la relajación. Eran conceptos intelectuales nada más. Todos los días hago nuevos descubrimientos.

Al principio de las clases, el estiramiento despierta todo mi cuerpo; el tacto me deja percibir la forma de mi cuerpo sin usar la percepción visual, la vivencia del entorno de mi piel.

A través del toque consciente se explora, se investiga estar consciente. No importa la posición, no importa qué tipo de movimiento emerja.

Me permito sentir la diferencia entre el toque del suelo y el toque con una persona viviente. El estiramiento acompaña todos los ejercicios como un refrán y sirve de base a todos los movimientos. La conciencia total del cuerpo.

Los estudios de la Escuela de Gerda Alexander eran de tiempo completo. Además de las materias prácticas se estudiaba anatomía, psicología, patología y fisiología. Estas materias se incorporan a mí a medida que profundizo en mi conciencia corporal.

Doce posiciones de control bien definidas son usadas para verificar la elasticidad de mi cuerpo inmóvil, yo recorro parte por parte todo mi cuerpo en lo que llamamos un inventario: luego siento mi cuerpo en su totalidad, lo percibo desde adentro como si una luz interior fuera iluminando cada parte, me dejo completar de mi espacio interior como si estuviera dentro de una cúpula de una catedral.

Nunca usamos música; realizamos movimientos pero no influenciados con estímulos externos que puedan disminuir o distraer la escucha interior.

Estos tres hombres eran kinesiólogos, psicomotricistas, profesores de educación física.

Si una parte de la conciencia queda fuera del cuerpo, usamos

ciertos elementos que nos permiten enfatizar la sensación de esa región.

Según el autor de este film, en general las tensiones musculares pueden ser originadas por traumatismos psíquicos de la infancia y el relajamiento de esas regiones puede superar alguna de esas resistencias. También para él, la *eutonía* cumple el rol de un psicoanálisis que toma el cuerpo como punto de partida.

Sólo si una persona está demasiado tensa, desvalida o disminuida físicamente para poder trabajar sola, es necesario un sesión individual.

Durante esta sesión los movimientos son extremadamente lentos, para permitir al alumno seguir lo que está sucediendo; él sigue conscientemente todos los cambios, los movimientos que ocurren dentro y fuera de su cuerpo.

Gerda Alexander recomienda comenzar estas sesiones por los pies. El grado de conciencia corporal de la persona que da estos toques llamados a veces tratamientos, es fundamental porque ella va a estar muy atenta, con sus manos y su cuerpo, a todas las reacciones usualmente muy sutiles de la persona que está manipulando.

Estos tratamientos han sido muy eficaces para la atención de personas o niños con problemas motrices, de aprendizaje y de inadaptación pero, a lo largo de mi experiencia, hemos tratado otros tipos de problemas también.

Lo más importante es integrar a estas personas a grupos de trabajo para no crear una relación de dependencia.

El uso de la palabra alumno lo hacemos intencionadamente, porque al llamar a una persona alumno, no importa el estado físico en el que se encuentre, lo invitamos a una participación activa de la acción. Estamos siempre enfocando en las capacidades de la persona y no en las deficiencias.

Mariana aquí está mostrando lo que nosotros llamamos un estudio de movimiento, es decir una serie de movimientos que cada alumno crea después de haber trabajado un tema. Primero ella creó

el estudio de manos, pero si ustedes observan, verán que todo el cuerpo sutilmente está atento y participando de lo que ella pueda decir con el rostro y con las manos.

Después de crear este estudio, lo que están oyendo en la traducción, es una historia de un pez pequeñito que se aburría debajo del agua, (y en este momento está hablando de un cangrejo). Como se aburría, siempre subía para ver a su amor, hasta que un día se enamoró de una flor y saltó tanto que cayó a la orilla del río y se murió.

Lo que me gustaría que ustedes observaran a través de los movimientos de Mariana -no sé si notan que ellos son muy sutiles- son los cambios de tensión y los cambios de tono que ella va dando a cada momento de la historia. A pesar del pecesito muerto, las mariposas seguían volando, los pájaros también y nadie se dio cuenta de la tragedia de la orilla del río.

Este es uno de los trabajos de *eutonía* al que se llama "movimientos pasivos" y que según el film habla de toma de conciencia de la fuerza de gravedad. Según la neurología es la capacidad de desarrollar la capacidad de inhibir la inervación motriz voluntariamente, entonces, por lo tanto, dejamos actuar la fuerza de gravedad. Acá vemos el mismo trabajo de pasividad de a dos e intentamos que la persona que está acostada no interfiera en el trabajo del compañero.

En general cuando un principiante tiene esta experiencia se tensa mucho. Allí notamos los bloqueos y rigideces que tenemos en el cuerpo o que no sabemos o no podemos controlar. Es otro grado de tensión porque aprendemos a experimentar las diferentes tensiones en todas sus gamas.

Este trabajo lo entrenamos para la profundización del reconocimiento del cuerpo, el alineamiento y desde el alineamiento del cuerpo trabajos en fuerza con economía de movimiento, es decir, sin usar la musculatura superficial.

Otro trabajo que puede ser muy útil en rehabilitación sería lo

que se llama "el prolongamiento de cualquier segmento del cuerpo en el espacio: mi cuerpo no termina en la punta de mis dedos -en este momento en que trabajo con la mano- sino que termina más allá, en un punto que yo decido de acuerdo a la irradiación de la región.

Esta es también una parte de un estudio de movimiento donde dibujan un círculo imaginario en el espacio combinando prolongamiento y fuerza y como pueden ver elasticidad. La fuerza se desarrolla desde el contacto con una resistencia dura y la transmisión de la misma a través de los huesos.

Sin dibujar y sin movimiento imagino que mi mano se prolonga en el suelo, en el espacio y en contacto con el entorno, ¿cómo puedo estar activo sin moverme? A este trabajo se le llama "contacto", primero con unos toques muy sutiles a nivel de comunicación entre dos personas sin hablar y la comunicación al entendimiento entre ambas. Cuando el contacto físico está suspendido persiste el intercambio entre ambos (a pesar de todo). Es un fenómeno muy común que en *eutonía* lo trabajamos a nivel consciente, qué le estamos diciendo al otro a través de nuestro cuerpo; y qué hacemos con la información que recibimos, la entendemos, la aceptamos.

Cuando el cuerpo no está bloqueado por tensiones, la fuerza fluye libremente a través de todo el cuerpo. G. Alexander está usando todo su cuerpo, sobre el cuadrado lumbar de mi compañera. También en movimientos violentos explosivos, la fuerza fluye desde los pies hasta la cabeza y el espacio. Es mucho más fácil estar apoyado totalmente en el suelo para hacer estos ejercicios de fuerza pero no es imprescindible. Esta es una posición "de control", que se usa en el examen final para mostrar el grado de libertad y de fluencia que tenemos en todos los músculos y en todas las articulaciones del cuerpo. Cómo poder realizar la muestra si estamos bloqueados y dónde estamos bloqueados, no existe un nivel de perfección sino que lo que se quiere alcanzar es el grado de conciencia, cómo estoy, y cómo me siento.

Este es otro estudio de movimiento, cada uno, después de trabajar un tema debe hacer su síntesis personal. En lugar de escribir un trabajo, una monografía o una tesis, cada uno va combinando, explorando y profundizando en este tema. Se crea una estructura fija que pueda repetirla infinitamente pero nunca mecánicamente. Cada vez que la hago repito los mismos movimientos pero estoy plenamente consciente y cubriendo la sensación en ese momento.

Yo buscaba el dominio del cuerpo y encontré la liberación.

Espero que la película les haya traído muchas dudas. Lo más importante no son las certezas sino las preguntas y los cuestionamiento que podamos tener acerca de las cosas que nos interesan, así que estoy abierta a responder en la medida en que me sea posible.

### Preguntas

P.: ¿Se trabaja de la misma manera con personas que tienen alguna discapacidad, como se muestra en el video?

B.V.: Los principios de la eutonía son los mismos y la exigencia de la eutonía pedagógica valen para todo y en todas las situaciones. A todas las personas las tratamos como alumnos, como seres humanos con posibilidades de crecer.

Ya dije que no importa si son discapacitados o no, ahora depende del problema de la persona no vamos a hacer todo ni le vamos a exigir este tipo de movimientos.

En este momento ustedes están viendo personas que están en la formación profesional o sea que la exigencia es mucho mayor.

Como profesional de eutonía, tengo la responsabilidad de tener un grado de conciencia corporal de conocimiento de mi bastante profundo; por lo menos saber qué es lo que no sé.

P: ¿Se perseguiría entonces el mismo objetivo?

B.V.: El objetivo es que la persona pueda habitar su cuerpo y pueda usarlo. Ahora la metodología que se usa la da el alumno, no yo. Es el alumno, que es un ser humano, que me muestra sus necesidades, que me muestra su situación y yo lo acompaño para que resuelva las preguntas que el quiera resolver. No las que quiero resolver yo.

P: ¿Qué es la eutonía y hacia que apunta?

B.V.: Bueno . . . no se. ¿Qué te pareció lo que viste en el film sobre eutonía?

P: Sí, lo vi. Yo hice este trabajo pero lo hice como un trabajo de lenguaje corporal; era casi lo mismo. Algunas cosas no alcanzamos a trabajar pero no hablamos de eutonía cuando decimos lenguaje corporal.

B.V.: No sé a qué técnica te referís porque todo lo que me imagino como educación física o educación por el movimiento es lenguaje corporal, entonces eutonía es uno de los caminos, el que yo elegí y mucha gente elige para comprender mi propio lenguaje corporal y ayudar a otras personas a comprender el suyo y tal vez aprender a comprender mi propio lenguaje, y el lenguaje del otro.

P: ¿Una persona que tiene problemas a nivel cortical puede trabajar la eutonía?

B.V.: Sí, pero es otro tipo de trabajo.

P: No lo que vimos recién.

B.V.: Es a nivel profesional, a nivel de rehabilitación. Uno de

los éxitos de la eutonia fue el trabajo con personas "muy discapacitadas" que tuvieron accidentes, cráneo quebrado, problemas de hemorragia cerebral. Muchos deportistas que quedaron cuadripléjicos, tetrapléjicos por caídas u otros problemas, parapléjicos.

La rehabilitación es muy interesante, el tiempo lo determina el alumno.

¿Si es lento o rápido? Te podría decir cómo lo trabajo yo. Adhiero a ciertas teorías neurológicas que consideran la capacidad plástica del cerebro y del sistema nervioso. Esto significa que nuestro sistema nervioso puede adaptarse y modificarse a innumerables e increíbles situaciones constantemente.

También tenemos un gran porcentaje de neuronas que no usamos, entonces esta teoría dice: "Si tenemos una gran parte de nuestro sistema nervioso central que no usamos quiere decir que podríamos aprender a usarla. Entonces hay dos métodos que se crean en los procesos de rehabilitación. A uno se le llama la "creación Sproting" (la creación de nuevas vías motoras) y al otro la "creación de vidas motoras ya existentes que no fueron usadas en ese momento" o "de vías nerviosas". Desde ese concepto podemos rehabilitar.

P: ¿La Eutonia comparte el concepto de centro de energía, de una mente a través de centros de energía que se bloquean o se liberan?

B.V.: No, la eutonia nunca habló de energía porque es una palabra muy usada. A veces se me escapa pero en realidad yo cuestiono el uso y el mal uso de la palabra energía. Estamos usando una palabra sin haberla definido antes y depende de la teoría filosófica o de la técnica que uses. Energía quiere decir otra cosa, es lo que se produce en el metabolismo a través de la combustión de las materias nutritivas.

Desde otro punto de vista, la Eutonía no habla de energías porque es una palabra muy difícil y se puede prestar a mal entendidos y lo que nosotros queremos es tomar la realidad con el cuerpo presente, con el cuerpo concreto, con el cuerpo psicofísico.

P: Cuando estuvimos viendo el video decía que ciertos movimientos de Eutonía servían para medir el grado de bloqueo. ¿Ese bloque, o es únicamente a nivel muscular o tiene que ver con lo emocional?

B.V.: Desde mi concepto no divido; el cuerpo es emoción o la emoción se produce en el cuerpo, entonces van juntos. Todo traumatismo físico produce un shock emocional y a veces cuando te asustan se produce una reacción física.

En mi tesis "La expresión de las emociones", estuve trabajando durante cuatro años en el tema de la expresión de las emociones. Estas se dan en el cuerpo, un cuerpo neurovegetativo, un cuerpo físico muscular, nervioso, una postura tiene desplazamientos en el espacio. Esa era mi tesis, porque generalmente los expertos hablan de que las emociones tienen patrones neuromotrices específicos. Cuando estás contento tu rostro tiene determinadas características; cuando estás triste otra postura facial, pero en el cuerpo es difícil estudiarlo. No puedo dar la certeza de que probablemente existan patrones específicos de movimiento para cada emoción (ante el miedo se tensa el cuerpo de determinada manera, se desplaza el centro de gravedad en cierta dirección, diferente que cuando uno está contento).

P: En 1989 tuve la suerte de conocer la sensopercepción de la mano de la profesora aquí presente. Recuerdo que pregunté en clase qué era para nosotros la sensopercepción, aún sin conocerla. En su momento, la mayoría de los allí presentes coincidimos en que era el conocimiento de algo a través de los sentidos.

... Si usted me preguntara en estos momentos qué es *eutonía* me llevaría a pensar en hipotonía, en hipertonia; trataría de sacar algún concepto de qué es el equilibrio entre la hipertonia y la hipotonía. Ahora, en el video veo que hay fuerza, equilibrio, ¿cómo se congenia la fuerza, el equilibrio con el equilibrio del tono?

B.V.: Bueno, *eutonía*, tenés razón, quiere decir el equilibrio del tono y el tono no es solamente físico sino psicológico y social. Lo que G. Alexander propone es que tenemos que tener un tono igual en todo el cuerpo adecuado a la situación. Mi tono físico y emocional no es el mismo ahora que tengo que estar alerta, escuchando, atendiendo las preguntas de ustedes que el tono que tengo que tener cuando me dispongo a ir a dormir. Con el tono bajo voy a permitir que llegue el sueño, por lo tanto una persona que tiene que realizar trabajos de fuerza, o en acrobacia mismo en educación física, no puede tener un tono bajo. Hay que aprender a regular el tono para el tipo de destreza o el tipo de actividades que tenemos que realizar.

El concepto de tono de Gerda no es un concepto de estar todo el tiempo equilibrado, el equilibrio es inconstante, varía de acuerdo a la situación. Puedo estar muy equilibrado oyendo música, pero si estoy muy tranquila en una clase de educación física, estoy totalmente desadaptada a la situación.

P.: ¿Cómo se busca una armonía entre cuerpo y movimiento? Los fundamentos de la *eutonía* no están dados en las técnicas orientales porque también buscan la armonía entre cuerpo y mente a través del tai-chi-chuan o muchas otras técnicas milenarias.

B.V.: Gerda Alexander descubrió o desarrolló la *eutonía* desde sus propias diferencias; es una mujer muy sensible que reaccionaba mucho a las inclemencias climáticas, a la contaminación ambiental. Estuvo muy enferma, tuvo fiebre reumática y quería bailar, era bailarina, era profesora de rítmica. Fue descubriendo una forma de

moverse sin esfuerzo para no dañarse y poder seguir bailando y disfrutando de la danza.

Considero que tanto la *eutonía* como el método Feldencrois como el método Matías Alexander como muchos otros métodos que trabajan desde la conciencia corporal tienen mucho en común con las artes marciales orientales o con el yoga. Digo que la gran diferencia es que la *eutonía* no tiene una filosofía explícita, pero sí una filosofía que considera al cuerpo y el desarrollo corporal como parte de un desarrollo espiritual. La *eutonía* es una ciencia demasiado joven como para llegar tan lejos y espero que siempre nos dé la posibilidad de elegir el camino que cada uno quiere.

En cierto modo, tenés razón en que hay puntos de coincidencia entre la *eutonía*, otros métodos de conciencia corporal y las técnicas orientales. Pero creo que cuando una persona empieza una búsqueda interior de la conciencia corporal encuentra estos puntos de contacto con las otras ciencias, porque hay procesos neurológicos que se desarrollan, por ejemplo, en la técnica de meditación que se llama "atención focalizada". Todas las disciplinas de conciencia corporal, incluyendo la *eutonía*, trabajan con este fenómeno psiconeurológico. Sería el focalizar la atención en cierto lado, y si conocés un poco de técnicas de meditación, ellos también hablan como la *eutonía* de la atención dirigida hacia adentro y hacia afuera.

P.: ¿Qué diferencia hay entre la *eutonía* y la *sensopercepción*, si es que existe?

B.V.: Te voy a definir qué es la *eutonía*, porque para definir a la *sensopercepción* nadie mejor que Patricia que está acá y es la persona que la creó, la desarrolló y la difundió en Argentina. Estoy tratando de definir la *eutonía* desde mí; no sé si Patricia acepta definir después la *sensopercepción*. No sé qué entendiste del video, porque yo a veces lo veo muy explícito.

P.: Entiendo lo mismo que entendió el compañero: el equilibrio entre lo hipertónico y lo hipotónico. ¿Podría pensar que la diferencia con la sensopercepción sería que ésta es un poco más localizada?, es por eso quería saber la diferencia, no la tengo muy clara.

B.V.: Defino la eutonía y quería decir algo muy importante desde la educación del movimiento, desde mi experiencia de danza, muchas veces en el entrenamiento de danza uno se centra y se concentra en el desarrollo de las destrezas y la danza es un arte como la música, y en la música además de la destreza, de la ejecución o de la interpretación del movimiento hay que afinar el instrumento. En la danza y en la vida diaria el instrumento que tenemos para tocar y para ejecutar es nuestro cuerpo, y muchas veces los profesores de danza se olvidan que, además de la destreza, tenemos que desarrollar la sensibilidad, no la sensiblería sino la percepción, la escucha de qué es lo que nuestro cuerpo nos está informando, qué es lo que puede hacer.

Patricia: Bueno, yo estoy absolutamente de acuerdo con Berta; ella es la eutonista y habla de eutonía y voy a tratar de explicar la diferencia porque creo que la diferencia, si es que la hay, también está ligada con similitudes pero cada uno de ustedes puede hacer su propio análisis.

¿Cómo lo puedo sintetizar en tres palabras? Es una de las prácticas que nosotros usamos cuando estamos ayudando a un ser humano a alcanzar su propio lenguaje corporal, su danza; éste es uno de los caminos en lenguaje artístico. No sé qué piensas tú Berta, acerca de la eutonía.

B.V.: No, a veces me pregunto porqué hay que conocer las diferencias entre uno y otro. ¿Por qué no conocer las similitudes?, ¿por qué no estar abierto a cada método, a la propuesta que cada método tiene?

Tenemos puntos de contacto tanto con la sensopercepción como con el método Feldencrois, con el método M. Alexander. Todos buscan esta unión cuerpo-alma, cuerpo-mente, autoconocimiento, con muy sutiles variaciones y todos son útiles.

Estamos todos comprometidos en una misma búsqueda que es el crecimiento del ser, del desarrollo de cada uno, para vivir mejor.

P.: Tengo dos preguntas, por un lado quería saber si hay algún momento en el trabajo por parte del que coordina la actividad, en que se proponga algún tema (puede ser imaginario) para generar algo en los que realizan la actividad. Por otro, al ver la película veo que el trabajo es muy movilizador, ¿tienen alguna apoyatura de psicólogos que pueda contener cosas que surjan desde el trabajo?

B.V.: El objetivo de la eutonía no es generar ningún estado, sino que la persona entre en contacto consigo mismo y habite su cuerpo. No tengo objetivos que quiera conseguir con la persona. El objetivo es que esta persona quiere aprender a conocer su cuerpo y yo le facilito ciertos recursos y nada más.

Con respecto a las movilizaciones psicológicas, ocurren muchas porque el cuerpo es una parte muy primitiva. Tenemos que tener conocimiento desde la eutonía, si la persona está capacitada para bancarse esa movilización sola o si en caso de que veamos que la persona no está preparada no movilizarla tanto. Pero en el caso de que sí se sienta muy movilizada, pedirle que tenga un apoyo terapéutico para resolver las cuestiones a nivel verbal. Como psicóloga no hago psicología en las clases de eutonía, no lo mezclo porque la actitud de un terapeuta verbal es diferente a la actitud de un eutonista y el objetivo, si es que lo hay, es que la persona se conozca más, haciendo algo que la confunda estoy contrariando mi propio precepto.

P.: Hace un rato hablaba que tanto la sensopercepción como

la eutonía son formas de hacer lo mismo, pero de una manera distinta. Yo acotaría que no solamente la senso y la eutonía sino todas las disciplinas que den la posibilidad al ser humano a desarrollarse y a buscar una integridad.

B.V.: Estoy de acuerdo.

P.: Se está viendo cómo se desarrolla esta conciencia del cuerpo, esta disposición corporal, esta toma de conciencia de conocer. Yo me pregunto, desde el punto de vista de la formación de un eutonista cuáles son los conocimientos que va adquiriendo o los niveles de conocimiento para llegar a eso.

B.V.: En la película hay dos trabajos o dos líneas muy importantes: la práctica, la parte de exploración e investigación sobre su propio cuerpo y la experiencia profunda y la incorporación de los diferentes principios de eutonía. Después está la parte teórica que sería anatomía, fisiología, en este momento medicina holística, patología. Lo que tratamos de hacer es que los temas de las materias teóricas no queden sólo en materias teóricas sino que se cuestionen y se incorporen a la vida diaria, que sea una parte de las cosas que me impactan y de las cosas en que estoy o no de acuerdo, que las vaya integrando y probando.

Lo que es obligatorio en el eutonista es tener una percepción corporal de su propio proceso.

P.: En un momento dado leí algo con respecto a eutonía, se hablaba de la toma de conciencia a nivel del sistema muscular, una toma de conciencia a nivel del aparato óseo y a nivel de tomar conciencia del aparato interno. El abordaje, ¿lo da el mismo alumno como se da la secuencia en la formación de la eutonía?

B.V.: Tomamos cada tema por separado y lo trabajamos a

fondo para ver qué pasa cuando se trabaja la piel. Se trabaja también desde lo otro, pero desde, por ejemplo, los huesos hacia la piel y sobre todo hay en un período determinado donde se trabaja desde cualquier parte hacia la experiencia de la piel. Además, hay toda una metodología de la enseñanza, una progresión que se va aprendiendo como materia, no sólo profundizar en sí mismo sino cómo lo transmito como uso el lenguaje. Por ejemplo, nosotros nunca damos imágenes de nada, siempre remitiéndonos a la piel, al tacto con la ropa; no imaginar que la piel es o yo soy, entonces hay mucho cuidado en cuáles son las consignas en que un eutonista profesional da, ni tampoco es bueno forzar ni conducir una sensación.

Es importante la aceptación de la propia subjetividad, lo que es válido es cómo siente cada uno, no importa cómo siente el otro. Por ejemplo, aceptar que mi cuerpo reacciona así, lo tengo que aceptar.

P.: Relacionado con esto, usted mencionó la atención focalizada o dirigida, ¿cómo se procesa eso?

B.V.: Dirigi tu atención hacia la mano, o sea, la consigna es sentí tu mano y ya automáticamente -si aceptás mi consigna- la vas a dirigir; por el contrario, si no la aceptás no.

P.: ¿Eso tiene que ver con lo que se denomina inervación anticipada en el movimiento?

B.V.: No, eso es otra cosa. Eso se llamaría intención, que es un fenómeno que fue formulado por primera vez en la historia de la psicología y de la neurología por un filósofo. Es lo que despierta al cerebro, te hace estar más despierto, de repente ponés atención y ves o sentís cosas que dos segundos antes no sentías y eso es lo que la eutonía va haciendo, despertarte o despertar diferentes partes de tu cuerpo.

La anticipación y la intención son conductas anticipadas, es decir, antes de hacerlo vos sentís la acción que vas a hacer. La intención es también sentir hacia dónde vas, porqué y cómo. Es otra cosas.

P.: Berta, ayer Adriana en su ponencia, describió los principios y me parece que sería muy importante si podés resumirlos, aclararía mucho para el que no pueda entender la película.

B.V.: Tal vez aclare porque hay mucha gente que no estuvo ayer.

Los principios de trabajo de la eutonía, que tienen que ver con la pedagogía serían: a) "la estimulación consciente de la piel", lo que se veía en la película que es el tacto o el toque. La conciencia de saber que la piel es la parte externa del Sistema Nervioso, se lo llama Sistema Nervioso Superficial y a través de la estimulación se aumenta la percepción del cuerpo; b) después también está "el desarrollo de la conciencia del volumen del cuerpo, del espacio tridimensional que ocupamos" y yo le agregaría algunas sutilezas que serían no solamente del volumen del cuerpo y del espacio del cuerpo que ocupo y habito, sino también de "los espacios internos que tengo en el cuerpo" que serían los espacios interarticulares, los espacios de los órganos internos. Y entre estos los espacios entre ciertos tejidos que son importantes en algunos momentos para cierto tipo de dolencia; c) tenemos también, la conciencia de la estructura, la forma de los huesos y de los huesos en movimiento. Dentro de ellos tenemos diferentes trabajos, uno es el microestiramiento que son micromovimientos imperceptibles a la visión pero que son muy importantes a nivel de reacciones internas. Se desliza un hueso, no se percibe externamente pero podemos, a través de la atención, hacer un espacio alrededor del hueso. Suena muy delirante pero es muy concreto, es muy simple. En realidad todo lo que estoy haciendo es trabajar con cosas simples, con las

funciones más fundamentales, más simples y más primitivas del cuerpo de las que estamos tomando conciencia; d) tenemos, el despertar y desencadena conscientemente “los reflejos posturales”, o sea los reflejos posturales están todo el tiempo. Yo estoy de pie, me muevo, ustedes están sentados, se mueven, todo el tiempo están actuando pero lo que hacemos en eutonía es tomar conciencia de cómo están funcionando y entonces tomar conciencia de cómo funcionan en mí y si hay alguna falta de alineamiento o hay alguno que funciona más que otro. Ver si somos capaces de regularlo o no.

e) Y después, a través de la regulación postural y de la toma de conciencia de cómo funcionan los reflejos posturales en mí, vamos a lo que se llamaría “del movimiento y uso de la fuerza, al movimiento eutónico, a las rotaciones, a transportar cargas, o los movimientos activos y pasivos, al trabajo de contacto”. Sobre todo el trabajo de contacto, es fundamental para lo que podría ser la sesión individual que, con mucha resistencia llamo de terapia, pero es cuando el eutonista actúa con su cuerpo sobre el cuerpo de otra persona. En inglés hay una palabra que lo define *hands line on* que significa que “le pongo las manos”. En general, en las clases de eutonía es muy poco lo que se toca al alumno; las consignas son verbales. En cambio, cuando la persona necesita una sesión individual es porque necesita que el eutonista intensifique algún proceso que él no está en condiciones de realizar.

P.: Hoy en el video hablaste de economía del movimiento, economía del esfuerzo, esto por un lado; por otro lado, quisiera saber si hay alguna otra experiencia hecha con grupos de atletas, si se ha experimentado un trabajo productivo que trascienda la eutonía.

B.V.: El problema que tenemos es que en el mundo somos muy poco eutonistas y hay poco estudio sistemático donde se diga que se ha trabajado con 100 personas y los resultados son tales. Lo que

puedo contar son experiencias de colegas, experiencias personales mías, los diferentes desarrollos o procesos.

Sé de colegas que trabajan con alumnos de tu edad y bueno, este trabajo de estimulación de la circulación o de la piel y podríamos decir que rejuvenece a la persona, le da conciencia -con un caudal de vitalidad que no había calculado antes- a pesar de que su cuerpo no esté tan ágil, que puede mantener un cierto nivel de agilidad y que puede volver a bailar, a disfrutar de un cuerpo viviente.

P.: Tu trabajo se ha centrado en adultos o jóvenes o si trabajás con niños, ¿desde qué edad?

B.V.: En este momento yo trabajo con adultos; tengo los dos extremos: adultos en formación profesional, adultos extremadamente creativos -actores y bailarines- y adultos con un gran deterioro, que tuvieron daño cerebral o daños neurológicos. Trabajé con chicos y fui profesora de eutonía en un profesorado para maestras jardineras.

P.: ¿Una persona que sufrió hemiplejía por daño cerebral, haciendo eutonía puede recuperar la sensibilidad de sus miembros?

B.V.: Bueno, eso no te lo puedo contestar así. Hay que ver qué partes fueron dañadas, si hubo operación o no, si se extirpó el coágulo o no y hay que ver cuánto tiempo hace que la persona sufrió el accidente. Cada caso es un mundo en sí.

P.: ¿Dónde se puede realizar la formación de eutonista o como es la forma?

B.V.: Hay una escuela en Argentina, en Buenos Aires, que fundé; hay otra en San Pablo, también fundada por mí; otra en Alemania, en Suiza, en Bélgica; se abre una en París -hay otra en

Francia que pertenece a otro grupo de eutonistas- y una en Canadá.

No tenemos grupos simultáneos ni en Buenos Aires ni en las otras escuelas. Por ejemplo, el grupo que empezó en el 91, termina en el 94 en Buenos Aires. La escuela de Alemania acaba de empezar y es sólo un grupo, no empieza otro hasta que éste no termina.

Parece que coincidimos con los directores de todas las escuelas en que abrimos un grupo, lo seguimos, lo terminamos: no es una formación cuantitativa sino cualitativa. Estamos absorbidos por el proceso de cada persona durante los cuatro años. Cada momento del proceso de la formación exige toda mi atención.

Quiero terminar leyendo dos párrafos del libro de Campbel titulado *El poder del mito*, dice así:

“Se dice que lo que buscamos es una significación para la vida. Yo no creo que eso sea realmente lo que buscamos. Creo que lo que buscamos es una experiencia de estar vivos, de modo que nuestras experiencias de vida en el plano físico puro tendrán resonancia en nuestra realidad y ser más profundos. De modo tal que realmente sintamos el éxtasis de estar vivos”.

El otro es muy lindo, porque tiene que ver con el movimiento: “El punto central del mundo es el punto en el que el reposo y el movimiento se encuentran. Movimiento es tiempo, pero el reposo es eternidad”.