

Raymond Murcia

Eutonia e formazione

L'EUTONIA DI GERDA ALEXANDER¹

L'eutonia non è un metodo di rilassamento.

Nonostante che la maggior parte dei lavori specializzati la situino tra i metodi di rilassamento (De Bousingen, Lemaire, Geisman, etc.), Gerda Alexander ha sempre cercato di stabilirne la differenza. Nel suo libro "Il corpo ritrovato con l'Eutonia" (Ed. Tchou 1977) precisa, nello stesso tempo sia gli obiettivi che la definizione dell'eutonia: "L'eutonia propone una ricerca, adattata al mondo occidentale, che aiuta l'uomo del nostro tempo a raggiungere una coscienza profonda della sua realtà corporea e spirituale in una unità autentica. Lo invita ad approfondire questa scoperta di sé senza ritirarsi dal mondo ma mediante una amplificazione della sua coscienza quotidiana attraverso cui libererà le sue forze creative con maggior aggiustamento a tutte le situazioni della vita ed un arricchimento permanente della sua personalità e della sua realtà sociale".

La parola eutonia (dal greco "eu" = buono, armonioso, giusto; e "tonos" = tono, tensione) fu creata nel 1957 per tradurre l'idea di una tonicità armoniosamente equilibrata e in costante adattamento, in relazione con la situazione o l'azione che si sta vivendo.

Diciamo, di passaggio, che il termine "eutonia" non fu creato propriamente da Gerda Alexander ma da un suo amico, il dr. Bartussek, che lo preferì a "normotonia".

Il fine a cui vuole arrivare l'eutonia, probabilmente, è la flessibilità tonica. Per comprendere questa nozione ci riferiamo ad alcuni stati tonici che la clinica del tono muscolare tradizionalmente distingue in: *ipertonìa* come può manifestarsi nella catatonìa, o, sul versante neurologico, nella spasticità, nei crampi, etc.; e *ipotonìa* della flaccidità muscolare o degli stati depressivi (A. Thomas e J. de Ajuriaguerra *Studio semiologico del tono muscolare*).

A partire da questi estremi si potrebbe pensare che il buon tono, l'eutonia, dovrebbe situarsi in una specie di zona intermedia con deboli variazioni: ma non è così, assolutamente.

Secondo Gerda Alexander, e l'osservazione corrente lo conferma, il tono varia, nella situazione normale, a seconda che le situazioni vissute si caratterizzino per una dominante motoria o affettiva, o per entrambe. Ciascuna situazione richiede un tono ottimo. Il tono muscolare, che Wallon ha evidenziato come la pietra angolare della psicomotricità, fluttua in modo permanente in funzione dei nostri coinvolgimenti motori o relazionali. Nessuno meglio di lui ha saputo descrivere il suo ruolo: "Il tono accompagna il movimento dandogli il supporto necessario per la sua progressione regolare, nella dose esatta esigita dalle resistenze incontrate. Esteso su tutto il corpo assicura l'equilibrio necessario per l'esecuzione di ciascun gesto confermando l'attitudine sia mobile che stabile che si appropria delle differenti fasi dell'atto. In questo modo non presume solo il supporto al movimento che si effettua, prepara la sua continuità, lo mantiene e il suo stato può diventare esclusivo proprio di quel movimento. Allora si sostituisce l'immobilità, però una immobilità a volte piena di tensioni muscolari come è quella dell'animale in agguato, come può essere quella del corridore prima che si dia il segnale di partenza. La

¹ Articolo ripreso da: Instituto Argentino Frances de Eutonia® www.eutonia.formation.com.ar

velocità, il vigore del gesto da realizzare sono, in questo momento, come molle; la sua forma sta già disegnata, attraverso la ripartizione del tono, nell'apparato muscolare”.

La nozione di dialogo tonico-emozionale presa da Ajuriaguerra dai lavori di Wallon, illustra bene l'origine e lo statuto di questa funzione che permette, attraverso l'imitazione, il passaggio dalla postura e dall'atto al pensiero (la rappresentazione).

L'eutonia intende sviluppare questa capacità di adattamento in tutte le situazioni (flessibilità) tanto in quelle che richiedono un tono basso, (sensazione di pesantezza) come in quelle che richiedono un tono elevato (sensazione di leggerezza).

L'alunno di eutonia, l'allievo (secondo la terminologia moderna) deve acquisire questa capacità di sentire le variazioni, i passaggi dal tono pesante a quello leggero fino ad essere capace di controllare tali fluttuazioni. Tutto questo, come indica Gerda Alexander, permette di capire meglio perché l'eutonia non è solo un metodo di rilassamento. Trovare il tono adeguato nell'assoluto riposo o nelle situazioni più dinamiche (motorie o affettive) è uno degli obiettivi più importanti dell'eutonia.

I PRINCIPI DELL'EUTONIA

La presa di coscienza delle tensioni, degli squilibri tonici, sarà la prima tappa da affrontare. Vicino, in questo, ai metodi di rilassamento classici, cosa che ha portato molti autori alla confusione, il lavoro comincia con un invito a sentire il proprio corpo, generalmente in posizione allungata sul suolo. Su questo punto non c'è una regola assoluta. L'importante è permettere al soggetto di incamminarsi verso questo obiettivo. Io personalmente ho fatto la mia prima sessione di eutonia seduto su una poltrona in un auditorio.

L'inventario delle zone corporee che toccano il suolo (l'eutonia distingue fundamentalmente il tocco dal contatto) aiuta questa presa di coscienza; nello stesso tempo lascia vivere l'esperienza della modificazione tonica attraverso l'evoluzione delle sensazioni sperimentate (per esempio facendo un confronto).

Ricordiamo di passaggio l'importanza data alla pelle e al tocco/contatto da alcuni autori (Ashley Montagu, Didier Anzieu con l'IO pelle, Geneviève Haag con le nozioni di contatto-dorso, come costitutive della prime pelli psichiche e J. Grotstein con i suoi lavori sull'oggetto alle spalle, piano di identificazione primaria). La pelle come interfase fuori-dentro, io- non io, sembra svolgere un ruolo capitale nelle prime organizzazioni psichiche del bambino.

Le tensioni si esprimono con accorciamenti muscolari, sono rilevate anche attraverso le posizioni di controllo. Queste posizioni che possono far pensare alle posture dello Yoga o, e certi autori commettono tale errore, a esercizi di ginnastica, sono stati proposti da Gerda Alexander secondo il principio seguente: nulla serve al soggetto sapere se ha o no delle tensioni muscolari se non ne può fare una esperienza cosciente. Alcune posizioni (che Gerda Alexander qualifica come naturali, vale a dire che corrisponde ad una certa normalità del prototipo umano) richiedono per essere prese con facilità, la lunghezza normale del muscolo in stato di riposo. Le difficoltà percepite in queste situazioni se non hanno una origine patologica, indicano l'esistenza di tensioni residuali, vale a dire, l'impossibilità per il soggetto di rilasciare questi muscoli fino alla loro naturale lunghezza.

La presa di coscienza di queste tensioni muscolari conduce ad un lavoro che mette in luce la possibilità di una sua risoluzione. La passività (molto vicina al rilassamento), la coscienza della massa muscolare, del volume, del peso, permettono questa esperienza.

Abbiamo già segnalato che l'eutonia non mira solamente all'ottenimento del rilassamento muscolare; il suo obiettivo è il dominio cosciente di tutta la gamma delle variazioni toniche (dal tono pesante al tono leggero), avendo di mira un adeguato adattamento alle circostanze incontrate. Se uno è totalmente rilassato gli è difficile iniziare un movimento e poi assicurarlo, si sente pesante; al contrario in certi stati di grande allegria, di euforia, di forma, come dicono gli sportivi, la leggerezza caratterizza il sentito, il vissuto. L'eutonia si propone di arrivare ad accedere volontariamente a questo tipo di esperienza chiamata tono leggero (ciò che pochi metodi di rilassamento tengono presente).

E' necessaria, qui, una osservazione importante. In generale, nel rilassamento, e questo è frequente anche in eutonia, mentre uno cerca il tono pesante, la disconnessione massima, il livello di vigilanza tende ugualmente ad abbassarsi, ritmo alfa, e occasionalmente interviene il sonno, le consegne svaniscono, a volte il soggetto si stacca.

Proviamo con l'eutonia.

Per quanto sia difficile, si può tentare di mantenere, nello stesso tempo in cui il tono si abbassa, un livello di vigilanza, vale a dire, di coscienza sufficientemente elevato per far sì che il soggetto possa dominare e soprattutto sentire, organizzare sul piano sensoriale le sensazioni corrispondenti a questa modificazione del tono muscolare. Consideriamo che dobbiamo cercare di ottenere il dominio del rilassamento in piena coscienza. Le intenzioni qui differiscono da quelle dell'allenamento autogeno, l'ipnosi o di quei metodi in cui l'abbassamento del tono si utilizza proprio per diminuire il livello abituale di coscienza con l'ipotesi di raggiungere l'obiettivo del lavoro primario o quello di un altro livello.

Risulta interessante sottolineare che le intuizioni e le ricerche di Gerda Alexander la portarono, per quanto ignorasse l'esistenza di questi lavori, verso certe conclusioni o spiegazioni che alcuni autori (Reich, Wallon, Ajuriaguerra sul versante psicologico, Paillard dal punto di vista della psicofisiologia) avevano enunciato prima o dopo le sue scoperte. E' il caso della nozione di corazza muscolare proposta da Reich, della funzione tonica come uno dei primi canali di comunicazione (Wallon, Ajuriaguerra) e soprattutto della concezione del movimento (relazione funzione tonica/funzione clonica) che Paillard, ispirandosi alle osservazioni di Wallon formalizzò nel Kayser (Physiologie II, Ed. Flammarion, 1976). La nozione di melodia cinetica, utilizzata da Wallon, illustra bene una concezione del movimento come questa. Se il tono è la tela da cui si tessono le nostre emozioni (Wallon), si può ugualmente considerarlo come la trama che supporta i nostri movimenti.

Le esperienze di tono leggero e di movimento sono fondamentali e caratterizzano, come abbiamo già sottolineato, l'eutonia.

Il lavoro sulla coscienza dell'osso conduce ad una sensazione di leggerezza di leggerezza e induce, frequentemente, il desiderio di muoversi. In questa ricerca si tratta di permettere al soggetto di avvicinarsi progressivamente alla percezione, più o meno intuitiva, all'inizio, e più precisa successivamente, della sua infrastruttura ossea: la differenza percepita tra il duro e il morbido, le vibrazioni, le spinte, il lavoro sul trasporto come conseguenza delle spinte che rende possibile questa presa di coscienza. A questo proposito conviene fare una osservazione: la proposta di lavoro sulla coscienza dell'osso la si fa dopo una certa esperienza in eutonia.

Al contrario di quanto succede in sofrologia e in numerose tecniche denominate di visualizzazione o immagini mentali, la ricerca della sensazione, del sentito, del percepito, risulta primordiale. L'effetto che ci si attende nelle consegne richiede e questo è una regola fondamentale in eutonia, che

non si produca la sostituzione della sensazione propriocettiva con l'immagine mentale; da qui la lenta progressione e la costante ricerca di sicurezza che il soggetto sente e non solo si rappresenta. Questa è una grande difficoltà pedagogica dell'eutonia.

Il lavoro sullo spazio interno del corpo, sulla coscienza della pelle, permette ugualmente di vivere con frequenza questa esperienza di leggerezza.

Gli stiramenti e le spinte (a partire da differenti parti del corpo, piedi, mano, sacro, scapole, etc.) rendono possibile elaborare una intuizione di unità interiore di legame (connessioni), etc. le differenti parti del corpo, che contribuiscono ugualmente alla regolazione e armonizzazione della funzione tonica. Questo lavoro è indicato, unito alle terapie tradizionali, in certi casi di psicastenia, depressioni, disturbi dell'immagine del corpo.

CONCLUSIONI

Nel considerare qualsiasi domanda come quella di un alunno e non quella di un infermo, l'eutonia si iscrive in un processo che stimola l'assunzione della propria responsabilità da parte della persona che viene in consultazione per sé stessa.

Si è già ricordato che il tono muscolare, nella sua doppia articolazione neurologica e psicologica, si trova in una posizione privilegiata sia a livello di espressione che di comunicazione, anche se la sua importanza diminuisce man mano che il bambino cresce. Gli artisti (mimo, teatro), le ballerine e ballerini, i musicisti, conoscono bene per il loro lavoro il posto che occupa l'espressività del corpo. Risulta facile ammettere che il bambino che abbia sperimentato difficoltà relazionali durante la sua prima infanzia, corre il rischio, se non si adottano misure terapeutiche, di conservare come stigmati le manifestazioni toniche di tali difficoltà. Le nozioni di disturbi psicomotori e di terapia psicomotoria, trovano in questa idea l'essenziale del loro fondamento. L'eutonia, associata in certi casi ad una terapia complementare, potrà essere, soprattutto nell'adulto, una risorsa per nulla disprezzabile.

Roth e Jaeggi, in un'opera coordinata da J. de Ajuriaguerra (*Le choix thérapeutique*, Ed Masson, 1967) scrivevano a proposito della psicomotricità come indicazione in psichiatria infantile: "la rieducazione psicomotoria in generale si propone di integrare la funzione tonica armonizzata con una melodia cinetica più fluida e meglio adattata finalizzata a realizzare un dialogo corporeo. Armonia tonica, melodia cinetica, fluidità, adattamento, dialogo corporeo, parole chiavi di questa definizione, caratterizzano al livello più alto gli obiettivi dell'eutonia di Gerda Alexander.

BIBLIOGRAFIA:

AJURIAGUERRA. J. de, THOMAS, A., *Etude sémiologique du tonus musculaire*, Masson, París, 1945.

AJURIAGUERRA, J. de SOUBIRAN, G. B., "Indications et techniques de rééducation psychomotrice en psychiatrie infantile".

La psychiatrie de l'enfant, P.U.F., París, 1959, vol. II, fas. 2.

ALEXANDER, G., *Le corps retrouvé par l'eutonie*, Tchou, 1977.

Articolo ripreso da:

Instituto Argentino Frances de Eutonia®

www.eutonia.formation.com.ar