Download da: **www.revistadepsicomotricidad.com**

Marianna Schwartzman

Aportes de la Eutonía a la Psicomotricidad. Inquietudes iniciales

Ejerzo la Eutonía en forma profesional desde 1998 y hasta la actualidad en Buenos Aires, Argentina. Realicé mi formación profesional en la misma ciudad con la Doctora Berta Vizhnivetz. En esos años de práctica intensa fui preguntándome por qué los sujetos llegaban a su adultez con tantos bloqueos corporales y con situaciones que habiendo sido posibles de tratar en los primeros años de vida, podrían haberlos llevado hacia otros destinos.

A través de esta inquietud fue mi acercamiento a la psicomotricidad: la prevención y la intervención temprana.
Comencé la carrera en la Universidad Tres de Febrero en el año 2008 y continúo cursando hasta la fecha. Durante este tiempo de estudio, me han surgido muchísimos interrogantes con respecto a las diferencias y a los puntos en común entre estas disciplinas: la Psicomotricidad y la Eutonía y a los aportes que ésta última puede hacer en el campo de lo psicomotor.

Dado que ambas se tónico ocupan de lo postural, me cuestiono y trataré de pensar en los siguientes puntos:
¿cuáles son sus lugares de confluencia y en qué se diferencian?
Qué le puede aportar la Eutonía a la Psicomotricidad?
Las que siguen intentan ser las primeras reflexiones en relación a estas preguntas.

Apporti della Eutonia alla Psicomotricità. Domande preliminari

Esercito L'Eutonia in modo professionale dal 1998 fino ad ora in Buenos Aires, Argentina. Ho realizzato la mia formazione professionale nella stessa città con la D.ssa Berta Vizhnivertz. In questi anni di pratica intensa mi sono chiesta per quale motivo le persone arrivano all'età adulta con così tanti blocchi corporei e con situazioni che, se fosse stato possibile trattare nei primi anni di vita, avrebbero potuto guidarli ad altri destini.

Spinta da questa inquietudine mi avvicinai alla psicomotricità: la prevenzione e l'intervento precoce. Cominciai il percorso nell' Università Tre Febbraio a partire dall'anno 2008 e lo continuai fino al termine. Durante questo tempo di studio mi sono sorte molte domande circa le differenze e le somiglianze tra queste due discipline, la Psicomotricità e l'Eutonia, e ai contributi che quest'ultima può offrire al campo psicomotorio.

Dato che entrambe si occupano degli aspetti tonici e posturali, mi porrò domande e cercherò di trattare i seguenti punti:
quali sono i loro punti di confluenza e in che cosa si differenziano?
che può offrire l'Eutonia alla Psicomotricità?

Quelle che seguono cercano d'essere le prime riflessioni in relazione a queste domande.

Che cosa è l'Eutonia?

Download da: **www.revistadepsicomotricidad.com**

¿Que es la Eutonía?

Sus orígenes

La Eutonía fue creada por Gerda Alexander quien por cuestiones de salud, se vio privada desde muy temprana edad, de la posibilidad de desplegar el movimiento y las expresiones artísticas que a ella le resultaban placenteras. Comenzó entonces a indagar en su propio cuerpo en un primer momento y luego con sus alumnos, las posibilidades del movimiento sin esfuerzos innecesarios, con el mínimo de energía y sin fatiga posterior.
Se graduó como docente en Rítmica Dalcroze en Alemania e instalándose posteriormente en Dinamarca en forma definitiva, desplegó su enseñanza de la misma allí.

Tiempo después, comenzó sus investigaciones con respecto al movimiento libre, sin imitaciones de ningún modelo propuesto desde afuera y sin bloqueos musculares, empezando así a desarrollar lo que luego sería la Eutonía.

La práctica

Se suele pensar a la Eutonía como una disciplina relacionada con la relajación. Pero éste es un concepto erróneo que pasaré a explicar.

La palabra Eutonía proviene del griego y significa "buen tono", queriendo expresar de este modo, que la búsqueda es la del tono justo y equilibrado para cada situación de la vida cotidiana. No es posible moverse en forma relajada ya que cada acción necesita de algún trabajo muscular. Si éstos se encuentran relajados en el momento en que deberían estar activos, el movimiento se vuelve mucho más pesado porque se encuentra en un tono inadecuado para la acción. La relajación es perfecta para el descanso, para dormir, pero no para estar activos.

Le sue origini

L'Eutonia fu creata da Gerda Alexander che per questioni di salute si vide privata, già in giovane età, di sviluppare il movimento e le espressioni artistiche che gradiva in modo particolare. Comiciò, allora, a cercare per se stessa e poi con i suoi alunni le possibilità di eseguire movimenti eliminando gli sforzi inutili con il minimo di energia e senza affaticamenti successivi.
Si diplomò come docente di Ritmica Dalcroze in Germania; si trasferì poi , in modo definitivo, in Danimarca continuando lì il suo insegnamento.

Successivamente cominciò le sue ricerche sul movimento libero, senza imitazioni di alcun modello proposto dall'esterno, senza blocchi muscolari, iniziando così a sviluppare quello che diventerà l'Eutonia.

La pratica

Si è abituati a pensare all'Eutonia come una pratica che sta in relazione con il rilassamento. Questa è una opinione errata che cercherò di spiegare.

La parola Eutonia viene dal Greco e significa "buon tono" e cerca di esprimere in questo modo che si cerca un tono giusto, equilibrato per ciascuna situazione della vita quotidiana. Non è possibile muoversi stando in rilassamento poiché ciascuna azione necessita di qualche lavoro muscolare. Se i muscoli si trovano in stato di rilassamento nel momento in cui dovrebbero essere attivi, il movimento sarebbe molto più pesante poiché si ritrova con un tono inadeguato per l'azione. Il rilassamento è perfetto per il riposo, per dormire, ma non per essere attivi.

Molte volte capita che rispondiamo alla richiesta di attività con eccessiva energia, eccessiva forza producendo in questo modo un dispendio corporeo ed energetico non necessario. Il tono muscolare, in questo caso, risulta non aggiustato all'attività che si intende realizzare.

Download da: **www.revistadepsicomotricidad.com**

Muchas veces ocurre que respondemos frente a la demanda de actividad con demasiada energía, demasiada fuerza produciendo de ese modo, un desgaste corporal y energético innecesario. Aquí el tono muscular también está desajustado para la actividad que se necesita realizar.

De cualquiera de estos modos, por el tono demasiado alto o demasiado bajo, el movimiento resulta pesado, esforzado, bloqueado, produciendo en el sujeto un desgaste corporal, energético y emocional que, con el paso del tiempo, va minando su salud.

Cabe aquí la pregunta sobre ¿cómo moverse, cuál es ese punto ideal, óptimo que permite el movimiento sin esfuerzo y sin fatigas?
Esa es la búsqueda de la Eutonía.
En cada clase, los alumnos sienten su cuerpo en movimiento y quietud, estudiando el modo en que cada acción acontece, sintiéndose y buscando las maneras más económicas posibles de hacer lo que se hace.

Objetivos de la práctica:

- Despertar y aumentar la sensibilidad propioceptiva del cuerpo en reposo y en movimiento.
- Enseñar la práctica del movimiento con el esfuerzo necesario para cada situación de la vida cotidiana.

Enriquecer la imagen corporal

- Mejorar la salud del practicante y enseñarle a cuidarse.
- Desarrollo de la confianza en sí mismo a través de la aceptación y valoración de sus propias percepciones.

La práctica se desarrolla tanto en forma grupal como en clases individuales.
Son fundamentales los valores que transmite la Eutonía y sobre los que se basan toda la pedagogía eutónica, como el respeto por la individualidad que cada sujeto es, con sus tiempos personales, sus modos

In qualche modo, a causa del tono troppo alto o troppo basso, il movimento risulta pesante, sforzato, bloccato producendo nel soggetto un dispendio corporeo, energetico ed emozionale che con l'andar del tempo mina la sua salute.

Possiamo porre la domanda:" come ci si muove, qual è questo punto ideale, ottimo che permette il movimento senza sforzo e senza fatica?
Questa è la ricerca dell'Eutonia.
In ciascuna lezione gli alunni sentono il proprio corpo in movimento e in riposo; studiano il modo in cui ciascuna azione avviene, sentendo e cercando i modi più economici possibili di fare ciò che si sta facendo.

Obiettivi della pratica:

- Attivare ed aumentare la sensibilità propriocettiva del corpo in riposo e in movimento;
- Insegnare a praticare il movimento con il minimo sforzo necessario per ogni situazione della vita quotidiana;
- Arricchire l'immagine corporea;
- Migliorare la salute del praticante ed insegnargli a prendersi cura di sé;
- Sviluppare la confidenza in sé stesso attraverso l'accettazione e la valorizzazione delle sue proprie percezioni.

La pratica si sviluppa sia in gruppo che in insegnamenti individuali.
Fondamentali sono i valori che l'Eutonia trasmette. Su di essi si basa tutta la pedagogia eutonica come ad esempio il rispetto per l'individualità di ciascun soggetto con i suoi tempi personali, i suoi modi peculiari di essere e fare. Per questo non si lavora con modelli da copiare, seguire, raggiungere. Non ci sono mete prestabilite a cui arrivare. Ognuno realizza il suo proprio processo nei tempi che gli necessitano.
L'Eutonista sta lì assistendo ed accompagnan-do con la sua presenza rispettosa e non invasiva.

Download da: **www.revistadepsicomotricidad.com**

peculiares de ser y hacer. Por eso no se trabaja con modelos a copiar, seguir o alcanzar. No hay metas pre establecidas a las cuales llegar. Cada uno realiza su propio proceso en los tiempos que necesita.
El Eutonista está allí, asistiendo y acompañando con una presencia respetuosa y no invasiva.

Lo saludable para la Eutonía

En definitiva, la salud está en buena medida, para la Eutonía, en la flexibilidad tónica.
En las propias palabras de Gerda Alexander, y en relación a las expresiones artísticas:"Sin cambio de tono no sería posible ninguna interpretación musical o dramática…" [i] . De igual modo, para el ser humano, la riqueza de la experiencia de la vida se encuentra en la posibilidad de experimentarse desde diferentes estados anímicos y emocionales lo que produce necesariamente, cambios tónicos y posturales. Sin esa posibilidad de fluctuar en el tono se empobrece la experiencia emocional perdiendo la vida misma, la riqueza de los distintos matices.

¿…y la Psicomotricidad?

Entendemos a la Psicomotricidad como la disciplina que estudia y trata las perturbaciones que se manifiestan en el cuerpo del sujeto y que dificultan su funcionamiento psicomotor afectando, también, la relación y la integración del mismo con su entorno social y afectivo cotidiano.
En la misma palabra "psicomotricidad" se enuncian sus dos aspectos en relación al objeto de estudio: lo psíquico y la motricidad, enlazados de un modo particular en donde lo motor resulta finalmente, de una construcción, un entramado que se va armando a lo largo de la vida del sujeto en relación a los otros, con los otros y para los otros. Por lo cual, las perturbaciones que se manifiestan en el cuerpo estarán en relación a esa construcción.

Eutonia e salute

In definitiva la salute per l'Eutonia sta in buona parte nella flessibilità tonica.
Usando le parole di Gerda Alexander in relazione alle espressioni artistiche: "Senza cambio di tono non sarebbe possibile alcuna interpretazione musicale o drammatica…"[i]. Allo stesso modo per l'essere umano la ricchezza dell'esperienza della vita si ritrova nella possibilità di sperimentarsi a partire da differenti stati d'animo ed emozionali. Questo produce necessariamente cambi tonici e posturali. Senza questa possibilità di fluttuare nel tono si impoverisce l'esperienza emozionale perdendo la vita stessa e la ricchezza delle distinte sfumature.

… e la Psicomotricità?

Intendiamo la Psicomotricità come disciplina che studia e tratta le perturbazioni che si manifestano nel corpo del soggetto e che rendono difficile il suo funzionamento psicomo-torio danneggiandone contemporaneamente la relazione e la integrazione con il suo ambiente sociale e affettivo quotidiano.
Nella stessa parola "psicomotricità" si enunciano i suoi due aspetti in relazione all'oggetto di studio: lo psichico e la motricità collegati in modo particolare là dove il motorio deriva da una costruzione, da una trama che si organizza lungo la vita del soggetto in relazione agli altri, con gli altri e per gli altri. Le perturbazioni che si manifestano nel corpo staranno in relazione a questa costruzione.
Le perturbazioni toniche e posturali implicano, per questa disciplina le dimensioni corporee, psichiche, emozionali fondamentalmente collegate. Da lì si organizza l'intervento.
Prendendo a prestito da Letizia Gonzales è [1] le parole che definirebbero lo specifico del campo di studio, queste sarebbero "…da una parte: comportamento, personalità, capacità psichi-che, pensiero, desiderio, lo

Download da: **www.revistadepsicomotricidad.com**

Las perturbaciones tónicas y posturales implican para esta disciplina las dimensiones corporales, psíquicas, emocionales y fundamentalmente, vinculares. Desde allí se organiza la intervención.
Tomando a Leticia González [1] en relación a las palabras que definirían lo específico del campo de estudio, éstas serían "...por un lado: comportamiento,, personalidad, capacidades psíquicas, pensamiento, deseo, psíquico-intelectual y por el otro: evolución motora, motricidad, función motriz".

Lo saludable para la Psicomotricidad
Retomando los conceptos sobre "lo saludable", podríamos situar como un lugar de salud posible para la Psicomotricidad, la posibilidad de concreción de un proyecto motor donde el sujeto pueda realizar su deseo. Para esto necesita de una cierta disponibilidad tónica y postural que le posibilite moverse para ir al encuentro de aquello que desea.

Congruencias y diferencias

Por lo expuesto hasta aquí podemos observar que no hay contradicciones entre los conceptos que ambas disciplinas manejan, sino más bien complementariedades.
Son diferentes porque si bien la Eutonía sabe de la constructividad corporal, no aborda al sujeto desde la dimensión vincular, aún no desconociendo que el cuerpo se hace con, por y para los otros.
Trabaja desde la observación de su tono, desde la forma de moverse, la distribución de la tensión. Es un progresivo proceso de sensibilización y aceptación de sí mismo. Consiste en la aceptación de estos aspectos y desde ésta, se abre a la posibilidad de la búsqueda y el posible cambio.
En una clase de Eutonía no existe necesariamente la pregunta sobre el porqué de ese funcionamiento peculiar del sujeto, ni el poner en relación con lo vincular. No hay interpretación de lo percibido.

psichico-intellettuale; e l'altra parte: evoluzione motoria, motricità, funzione motoria".

Psicomotricità e salute
Riprendendo i concetti su "il salutare", potrem-mo situare come luogo di salute possibile per la Psicomotricità la realizzazione di un progetto motorio con cui il soggetto possa realizzare il suo desiderio. Per questo ha bisogno di una certa disponibilità tonica e posturale che lo disponga a muoversi per andare ad incontrare ciò che desidera.

Congruenze e differenze

Per quanto esposto fin qui possiamo osservare che non ci sono contraddizioni tra i concetti usati da entrambe le discipline piuttosto molte complementarietà.
Sono differenti perché anche se l'Eutonia conosce la costrutività corporea non abborda il soggetto dal punto di vista della dimensione del nesso per quanto non disconosca che il corpo si fa con, per e attraverso gli altri.
Lavora a partire dall'osservazione del proprio tono, dalla forma del movimento, la distribuzione della tensione. E' un processo progressivo di sensibilizzazione e accettazione di sé stessi. Consiste nella progressiva accettazione di questi aspetti da cui nasce la possibilità della ricerca e il possibile cambiamento.In una lezione di Eutonia non esiste necessariamente la domanda sul perché di questo funzionamento particolare del soggetto, né il metterlo in relazione con un nesso. Non c'è interpretazione del percepito.
E questa effettivamente è una differenza perché in una sessione di Psicomotricità sicuramente apparirà questa domanda sul vissuto in rapporto al passato, sulle relazioni primarie, su questi primi nessi. E anche se la domanda non apparirà in maniera esplicita, rimarrà in circolo aleggiando in qualche modo durante l'intervento.

Download da: **www.revistadepsicomotricidad.com**

Y ésta es efectivamente una diferencia, porque en la sesión de Psicomotriciad seguramente aparecerá esa pregunta sobre lo vivido con anterioridad, sobre las relaciones primarias, sobre esos primeros vínculos. Y aunque la pregunta no aparezca en forma explícita, estará circulando, sobrevolando de algún modo durante la intervención.

Por otro lado, el respeto por los tiempos personales y por los modos de ser y hacer únicos de cada sujeto son, a mi juicio, puntos de vista fundamentales que tienen en común así como también, la visión de sujeto como unidad corporal, mental, emocional y vincular cuyo modo de manifestación es primordialmente, lo tónico postural

Aportes y conclusiones

Pienso que la Eutonía aporta a la preparación de lo corporal del psicomotricista, con la observación sensible del propio cuerpo y el conocimiento del mismo que de esto surge, la posibilidad de aprender a percibir las resonancias tónicas que aparecen en el contacto con los otros y a permanecer en ese contacto consigo mismos estando al mismo tiempo, en contacto con el afuera.
El modo de hacer del psicomotricista, el intenso "poner el cuerpo" se ve favorecido con estos aprendizajes que la Eutonía puede aportar. Aprendizaje que puede ser arduo y largo pero que permite estar atentos a si mismos para poder cuidarse y no perderse en el intento de ayudar al otro.
Las experiencias sensibles de reconocimiento corporal son útiles para que el profesional trabaje en el propio enriquecimiento y en el de sus pacientes ya que éstas ponen a trabajar directamente lo relacionado a la imagen del cuerpo.
En mi experiencia, la Eutonía aporta múltiples recursos para la formación corporal personal del profesional.

Per altro verso, il rispetto per i tempi personali e per i modi di essere e di fare unici per ciascun soggetto sono, a mio giudizio, punti di vista fondamentali che hanno in comune così come la visione del soggetto come unità corporea, mentale, emozionale e relazionale il cui modo di manifestazione è, primordialmente,
il tonico posturale.

Contributi e conclusioni

Penso che l'Eutonia contribuisca alla preparazione del corporeo dello psicomotri-cista, con l'osservazione sensibile del proprio corpo e della sua conoscenza da cui sorge la possibiltà di imparare a percepire le risonanze toniche che appaiono nel contatto con gli altri e a rimanere in questo contatto con sé stesso e allo stesso tempo con l'esterno.

Il modo di fare dello Psicomotricista, l'intenso "porre il corpo" si vede favorito da questi apprendimenti a cui l'Eutonia può contribuire. Apprendimento che può essere arduo e lungo ma permette di rimanere attenti a sé stessi per darsi attenzione e non perdersi nell'intento di aiutare l'altro.
Le esperienze sensibili di riconoscimento corporeo sono utili al professionista per lavorare al proprio arricchimento e a quello dei suoi pazienti perché dispongono al lavoro direttamente collegato all'immagine del corpo.
Nella mia esperienza, l'Eutonia fornisce al professionista molte risorse per la sua formazione corporea.
Un corpo sensibile risuona meglio con l'altro se conosce i suoi modi propri di risuonare.

Download da: **www.revistadepsicomotricidad.com**

Un cuerpo sensible resuena mejor con el otro si conoce sus propios resonares.

---

[1] González, Leticia “Pensar lo psicomotor. La constructividad corporal y otros textos”. Editorial Eduntref.

[i] “Aproximación a la Eutonía. Conversaciones con Gerda Alexander” Gainza, Violeta. Ed. Paidós. Pág.40

www.revistadepsicomotricidad.com agradece públicamente a Mariana Schwartzman por enviar este artículo desde Buenos Aires, Argentina.

[1] González, Leticia “Pensar lo psicomotor. La constructividad corporal y otros textos”. Editorial Eduntref.

[i] “Aproximación a la Eutonía. Conversaciones con Gerda Alexander” Gainza, Violeta. Ed. Paidós. Pág.40

www.revistadepsicomotricidad.com ringrazia pubblicamente Mariana Schwartzman di aver inviato questo a
da Buenos Aires, Argentina.
www.revistadepsicomotricidad.com