

INTRODUZIONE

Penso che l'eutonia ha a che fare non tanto con «ciò che» si fa ma con il «come si fa». E' un punto di vista perspicace di processi e necessità inerenti alla natura dell'essere umano.

Qual'è il modo con cui si danno da fare coloro che fanno le cose naturalmente bene, senza affaticarsi, sia che nuotino, suonino uno strumento o realizzino un qualsiasi lavoro fisico?

Quali meccanismi, probabilmente inconsci, mettono in gioco?

L'eutonia è rivolta verso la conoscenza e lo studio di questi processi con l'obiettivo di renderli coscienti.

Non solo gli adulti ma anche i bambini – fin da piccolissimi– sono vittime, influenzati dagli esempi desolanti che osservano attorno a loro, di uno stile di vita sempre più agitato, esigente ed antinaturale, e soffrono, per questo motivo, di tensioni croniche.

L'eutonia è un metodo che prende in considerazione la prevenzione e la risoluzione di questi problemi che non devono essere considerati solamente nel loro aspetto corporeo perchè investono la vita e tutto lo sviluppo dell'individuo.

Il sintomo di tensione –aumento eccessivo o anomalie funzionali del tono muscolare– è preso di petto e con chiarezza da parte dell'eutonia. Il suo progetto non sta nel far abbassare in modo deciso il tono troppo elevato come si è soliti fare nei metodi di rilassamento tradizionali, ma di progettare il ristabilimento della flessibilità funzionale del meccanismo della variazione del tono. Si tratta di ottenere un tono ottimale per la vita quotidiana e l'azione specifica e, nello stesso tempo, di ridare la capacità di modificarlo naturalmente e di adattarlo ad ogni circostanza.

Per comprendere queste questioni basta osservare la condotta degli animali. In realtà sono molto semplici eppure sembrano essere diventati difficili e complessi per l'Occidentale. Un cane o un gatto, ma non un cavallo durante una corsa, ci insegnano come fare per non sprecare inutilmente la nostra energia. Non li vedremo mai tesi ma mai rilassati piuttosto con un tono intermedio, placido con il quale affrontano gli eventi, i movimenti abituali di ogni giorno.

Partendo da questo «tono mediano» che permette loro di essere, osservare, camminare, sedersi, fermarsi, cambiare direzione, andranno verso un tono leggermente più elevato in circostanze di osservazione più attenta appena percepiscono bruscamente qualcosa di nuovo oppure, di fronte ad un pericolo, in posizione di difesa. Tutto questo non dura che un istante e, contrariamente a quanto succede nell'uomo, mai una regione del loro corpo resta isolata dalle altre. Il tono si abbasserà ancora al momento di andare verso il riposo e il sonno.

Attorno alla «idea madre» dell'eutonia –la ricerca del tono muscolare ottimale per la vita e l'azione– si raggruppano altri temi fondamentali. Potremmo essere sorpresi, in eutonia, dalla semplicità dell'apporto che costituisce ciò che si potrebbe quasi chiamare l'asse operativo del metodo: il contatto come sorgente o origine dell'energia e, come conseguenza, la permeabilità, cioè la circolazione di questa stessa corrente di energia tra due o più punti di cui si abbia coscienza corporea. E ancora la possibilità di «lasciar passare» questo impulso quale che sia la sua ampiezza.

Attorno a questi due pilastri –contatto e permeabilità– si organizzano un insieme di pratiche eutoniche in una successione naturale di scoperte che, come spiega in certi momenti delle nostre discussioni la creatrice dell'eutonia, si sono prodotte spontaneamente senza che ci sia stata una intenzione *a priori* per la loro ricerca.

Gerda Alexander fa riferimento, in queste pagine, alla genesi di ciascuna di tali scoperte. Come è arrivata a pensare al contatto, all'importanza del riflesso di postura, del trasporto, dello stiramento e della diffusione dell'energia a partire dal corpo? La stessa cosa per quel che riguarda il test dell'immagine del corpo, i microstiramenti, le posizioni di controllo e molti altri aspetti, altrettanto affascinanti, del suo sistema.

Il mio incontro con l'eutonia, esattamente dodici anni fa, è dovuto al fatto che sono musicista e pianista. Dopo aver sperimentato altre tecniche o diverse maniere di considerare il movimento del corpo, la conoscenza di questa disciplina originale, realizzata a contatto con la sua eccezionale fondatrice, manifestò la sua ricchezza, per così dire, in tutte le dimensioni della mia vita personale e professionale. La vasta distesa delle basi dell'eutonia mi ha aiutato ad integrare, correggere, e comprendere i principi di base del funzionamento dell'energia corporea poiché, in eutonia, non ci sono stereotipi comportamentali. La sola cosa veramente specifica sta nell'attitudine d'osservazione e di attenzione alla propriocezione grazie alla quale si ottiene un vissuto più profondo delle sensazioni corporee.

Gerda Alexander è una donna giovanile che ha appena festeggiato il suo settantacinquesimo compleanno. All'acutezza e profondità che sono familiari a coloro che hanno letto le sue opere, bisogna aggiungere alcuni tratti che si manifestano chiaramente dal suo modo di essere in relazione con gli altri: il suo entusiasmo, la sua simpatia, la sua giovialità il suo modo di naturale e fluido di muoversi –vera promozione del suo metodo– la sua capacità di proiezione e la sua intuizione quasi divinaria sia nelle comunicazioni individuali che in gruppo, la sua facilità di parola, la fluidità delle sue immagini e, infine, il suo senso dell'umorismo...

Ho avuto il piacere di vederla vivere e agire nella sua casa-scuola di Copenaghen attorniata dai suoi colleghi eutonisti di età diverse, formati da lei e dai giovani allievi venuti da ogni parte d'Europa avidi di sentire le critiche e i commenti sui loro lavori di esplorazione e di ricerca corporea.

Ho conosciuto Gerda Alexander nel giugno 1970 a Mosca in occasione di un congresso biennale delle Società internazionale di educazione musicale (I.S.M.E.). Un piccolo gruppo «selezionato» di insegnanti di musica si era riunito in modo informale, all'ora del the, convocato da Rudolph Zubrinsky presidente della Società argentina di educazione musicale, in una delle tre eleganti pasticcerie del corso che costeggia il Cremlino. Si trattava di stabilire un contatto con certe personalità suscettibili di essere invitate al seminario internazionale I.S.M.E. che si sarebbe tenuto a Buenos Aires nel 1971. In questo gruppo, tra gli altri, c'erano Charlotte Mac Jannet (Ginevra) pioniera del metodo Dalcroze in Europa, Frances Weber, dell'Università di New York, e Gerda Alexander dalla Danimarca.

Appena ebbi preso contatto con Gerda, seduta vicino a me, rimasta silenziosa mentre si svolgeva una discussione generale, mi sentii doppiamente affascinata: dalla sua attraente personalità ma, soprattutto, per il modo di dire appassionante, che fino ad allora mi era sconosciuto, con cui esponeva le sue ricerche sul «tono ottimale» o l'equilibrio del tono muscolare. Sentivo che stavo per incontrare il filo di qualcosa che cercavo da tempo.

Nel luglio 1971 Gerda Alexander venne, per la prima volta, a Buenos Aires per tenere un corso di eutonia nel quadro delle tre Giornate e del secondo Seminario internazionale di educazione musicale. Fu l'inizio di un avvicinamento professionale che non cessò di crescere ma, soprattutto, dello sviluppo di una intensa relazione umana che si propagò rapidamente ad un vasto gruppo di amici ed ammiratori convinti di Gerda Alexander e della sua creazione: l'eutonia.

Da allora la comunicazione si è accresciuta viepiù attraverso un contatto epistolare permanente, attraverso un lavoro importante su libri e documenti di ogni genere, e a successivi contatti personali.

Gerda ritornò a Buenos Aires per tenere dei corsi e seminare nel 1978 e nel 1980. Ci siamo ancora riviste in occasione dei seminari internazionali di Londra, Canada (1978), Montreux (1976), Varsavia (1980). Per quel che mi concerne ho assistito, nel 1976 su suo invito, al corso estivo per il gruppo internazionale di eutonisti che teneva a Talloires vicino al lago di Annecy (Alpi Francesi).

Durante la sua ultima visita a Buenos Aires nel 1980, ho suggerito a Gerda di raccogliere in un nuovo libro le osservazioni con le quali riempiva di sfumature, in modo molto fine e preciso, i suoi corsi e le sue discussioni. Mi rispose che la vita che conduceva, talmente piena di viaggi e di obblighi professionali, non le concedeva attimi di respiro per poter portare a buon fine un simile progetto. Le consigliai, allora, di chiedere a qualche collega o amico di Danimarca di fare delle interviste registrate. In questo modo, a volte si ottengono eccellenti risultati senza che lo specialista investa eccessivo tempo. Le ho rammentato l'interesse e, soprattutto, il valore pratico di libri come *Conversazioni con Stravinsky* di Robert Craft. Con la rapidità e la spontaneità che la caratterizzano disse: «Facciamolo subito». Era appena arrivata a Buenos Aires e ci attendevano due settimane di corsi, attività sociali ed incontri professionali.

In quel momento ho creduto che il progetto sarebbe stato irrealizzabile. La mancanza di tempo (dovevo mantenere anche i miei corsi in questo periodo), la vita familiare, la partecipazione ai seminari di Gerda, il fatto che dovevamo parlarci, come d'abitudine, con lingue diverse dalle nostre (Inglese e Francese). Evidentemente il desiderio che altri potessero condividere queste conversazioni con Gerda Alexander tanto istruttive, inesauribili ed, a volte, appassionate, mi diede il coraggio di intraprendere questo compito.

Dall'indomani, dovunque andassi, avevo sempre con me il registratore portatile. Praticamente, in queste due settimane, ho registrato tutte le nostre discussioni. Ho rispettato, secondo il desiderio tanto di Gerda che dei suoi eutonisti, la tradizionale astensione di registrare durante i corsi. Ma sarebbe stato veramente peccato perdere i suoi commenti spontanei, sempre differenti pieni di spirito e di umorismo, espressi davanti ai suoi allievi. Così uno dei miei compiti consisteva a non lasciarmi distrarre per poter domandare, successivamente, di ripetermi e di chiarire qualcuno di questi temi così pieni di interesse.

Alla partenza di Gerda ero in possesso di diverse cassette registrate sia in inglese che in francese. Qualche volta aveva continuato a parlare in questa ultima lingua dopo aver conversato con amici che non conoscevano né l'inglese né il tedesco (lingua madre di Gerda). La lasciavo parlare per non interrompere il corso delle sue idee anche se, di comune accordo, avevamo adottato l'inglese per conversare lungo tutta la durata di questa esperienza condivisa.

Si mise in movimento un vero lavoro d'équipe a cui parteciparono le persone più vicine al gruppo di amici che Gerda aveva a Buenos Aires. Eva Kantor, con una passione fuori dal comune, si mise a trascrivere quella estate le nostre conversazioni. Frances Wolf rilesse e corresse l'originale in inglese con lo zelo e l'entusiasmo che la caratterizzava. Inseguito inviai a Gerda una copia degli originali per poterle permettere di poter precisare dubbi e completare qualche punto. Io mi sono

presa il carico del «collage» definitivo, l'impaginazione generale aggiungendovi gli insegnamenti e i documenti che avrebbero costituito l'appendice essenzialmente dedicata al lettore neofita. Ho preferito che Gerda stessa lo informasse brevemente in modo generale attraverso due interventi originali presentati in congressi internazionali e mai pubblicati fino ad allora. Da ultimo, mio marito, Enrique Gainza, anche lui partecipe del gruppo degli amici di Gerda e lui stesso ammiratore dell'eutonia, tradusse in spagnolo il testo inglese.

Per completare questo lavoro fu necessario un viaggio a Copenaghen nel dicembre 1982. Ho trovato nella casa di Gerda il tempo e la pace di cui avevo bisogno per terminare e, soprattutto, ordinare un lavoro che era stato realizzato in modo disperso: nel suo hotel di Buenos Aires, in macchina durante i suoi spostamenti, nella casa di Zubrinsky, nel tempo strappato ai suoi e miei riposi durante l'estate quando il caldo e l'umidità annunciavano l'estate a Buenos Aires.

E anche durante i freddi e scuri pomeriggi di Copenaghen all'inizio del dicembre 1982 già vicini alle feste di Natale.

Violeta Emsy de Gainza