

GERDA ALEXANDER

L'EUTONIA

**Prefazione di
Jean-George Henrotte**

**La traduzione italiana, a cura di
Francesco Gasto, è stata fatta sul testo della seconda
edizione francese del 1981 apparsa nel 1988 presso l'editore
TCHOU
con il titolo
"Ritrovare il corpo con l'EUTONIA"**

PREFAZIONE

Tutte le tradizioni antiche si sono interessate alla conoscenza di sé. Le tecniche preconizzate per raggiungere questo scopo hanno assunto grandi varietà di forme. In alcuni sistemi tradizionali, come quelli che si praticano ancora oggi in India, queste tecniche sono associate in un insieme ben strutturato che comporta aspetti psicologici come il Raja-yoga, la meditazione e aspetti somatici di cui l'Hata –Yoga è uno dei più conosciuti.

Nel mondo occidentale moderno si è sviluppato soprattutto l'approccio psicologico dando il via a differenti forme di psico-analisi. Il corpo, tuttavia, non è stato completamente dimenticato da alcune scuole in particolare quelle che si rifanno a Georg Groddeck e a Wilhelm Reich ma, nella maggior parte dei casi, l'approccio corporeo è stato utilizzato solo come complemento all'approccio psicologico.

Da qualche decennio si sono fatti molti tentativi per abordare la conoscenza di sé attraverso l'approccio corporeo evocata attraverso il movimento, il massaggio, il ritmo o la parola. A questo proposito, l'insieme di queste tecniche potrebbe essere raggruppato sotto una denominazione generale per la quale io propongo il termine di "somato-analisi". Così per opposizione e complementarità con le psico-analisi, il cui fine è la conoscenza a partire dalla psiche, le somato-analisi ci propongono di arrivare ad un fine analogo prendendo, come punto di partenza, la percezione del corpo. Non è per nulla sorprendente che due vie apparentemente così dissimili possano condurre a risultati dello stesso ordine. Gli specialisti dell'analisi psicologica osservano abitualmente, nei loro analizzati, una trasformazione profonda della coscienza corporea e del corpo stesso. Inversamente un'esplorazione profonda delle sensazioni e dei movimenti, un inventario delle distorsioni corporee, delle anestesi cutanee, e delle contratture muscolari conducono spesso a delle trasformazioni psicologiche che devono essere riprese in situazioni adeguate e da persone competenti in questa materia.

L'Eutonia di Gerda Alexander rappresenta, a mio avviso, una di queste tecniche cui si può applicare nel modo più adeguato il termine di somato-analisi. In questa prospettiva, sarebbe senza dubbio interessante ed utile intraprendere uno studio comparato tra l'eutonia e qualche altro metodo di valore che vi si avvicina ma anche se ne distingue nettamente. Il limite imposto dal quadro di una semplice prefazione non permette un simile tentativo lungo e difficile. Così mi accontenterò di citare i nomi di Mathias Alexander e di Moshe Feldenkrais con i quali Gerda Alexander ha avuto occasione di lavorare. Mathias Alexander ha sviluppato un metodo in cui la non ingerenza del mentale nelle funzioni somatiche assume un posto essenziale. Feldenkrais, dal canto suo, condividendo appieno la medesima idea di base, si è occupato in particolare del movimento e del gioco fisiologico della muscolatura sovente falsato da schemi acquisiti. Bisogna menzionare anche il metodo del dr. Vittoz, molto conosciuto in Francia poiché, come l'eutonia, attribuisce un'importanza considerevole alla percezione al ripristino delle sensazioni corporee attenuate.

È soprattutto a proposito dell'Hata-yoga che mi piacerebbe fare qui alcune precisazioni. Si tratta di una tecnica che ho imparato in India nel corso di più anni e di cui ho tentato di studiare alcuni aspetti fisiologici e psicologici alla luce della scienza occidentale moderna. Al momento

l'Hata-yoga insegnato in India comporta movimenti, posizioni ed esercizi respiratori molto diversificati che permettono agli allievi una presa di coscienza del corpo sovente molto approfondita. Presenta il vantaggio di essere integrata in un sistema filosofico vasto che comprende esso stesso aspetti fisiologici e psicologici. In più le tecniche yoga insegnate oggi sono la conclusione di un'evoluzione che copre almeno duemila anni di storia per cui i suoi differenti aspetti hanno subito fortune diverse sotto l'influenza del tempo. Ci si trova di fronte a pratiche di cui, a volte, si è perso sia il fine sia ragione profonda e che, di conseguenza, hanno sofferto di inevitabili alterazioni portate con sé da una trasmissione soventemente orale da generazione a generazione. La mancanza di conoscenze fisiologiche ed anatomiche di molti insegnanti non migliora la situazione. Bisogna, però, dire che esistono in India alcuni grandi maestri che, per il loro particolare dono di osservazione e di intuizione, giungono a dare un insegnamento di reale valore, come ho potuto constatare personalmente. D'altra parte, il successo dell'Hata-yoga in occidente si spiega, in parte, per il mito del "guru" e per l'attrazione che esercita un certo esoterismo esotico. È attribuibile anche al benessere che accompagna sempre la presa di coscienza del corpo e sicuramente al valore incontestabile dell'insegnamento di un piccolo numero di professori di yoga che prendono le loro conoscenze dalle migliori sorgenti della tradizione indiana.

L'eutonia offre, evidentemente, un certo contrasto con le tecniche yoga anche se, in definitiva, per certi aspetti, i due insegnamenti si avvicinano. Gerda Alexander ha creato un sistema di conoscenze del corpo che si appoggia sulle percezioni. Benché all'esordio sia del tutto empirico, tuttavia risulta estremamente coerente. Basato su conoscenze approfondite di anatomia e di fisiologia, comporta in più una pedagogia di un rigore, di una logica e di una chiarezza eccezionale. La pratica dell'eutonia mi ha permesso, spesso, di capire il significato di alcuni esercizi di Hata-yoga e, a partire da qui, di scegliere tra le diverse modalità di realizzazione di questi esercizi quelli che mi appaiono più appropriati alla ricostruzione dell'equilibrio fisiologico.

Lo Yoga, così come è insegnato oggi in occidente, favorisce troppo l'introspezione. L'eutonia invece è stata concepita con il fine di permettere un felice equilibrio tra la presa di coscienza delle sensazioni interiori e l'apertura al mondo esterno. Esercizi speciali, in particolare il lavoro a tre, sono stati messi a punto da Gerda Alexander proprio in questa prospettiva: portare l'allievo a distendersi senza isolarsi, ad essere presente agli altri senza perdere se stesso, ad integrarsi nel gruppo conservando, al tempo stesso, la sua propria individualità. D'altra parte, e lo dobbiamo riconoscere, è uno dei fini ricercati anche se non raggiunti, da numerose filosofie compreso lo yoga indù.

L'eutonia è stata oggetto, fino ad ora, solo di brevi note o di libri scritti da allievi. L'opera attuale rappresenta dunque la somma dell'esperienza acquisita da Gerda Alexander nel corso di quasi cinquant'anni di pratica, di osservazioni minuziose fatte sia su persone sane che ammalate. Il lettore non troverà qui una descrizione precisa delle tecniche, esposte in parte in altre opere, e nemmeno un insieme di consigli di immediata e facile applicazione, ma, molto di più, una riflessione e una filosofia che indicano lo spirito stesso con cui deve essere insegnata la pratica dell'eutonia e, al di là dell'eutonia, anche di tutte quegli altri metodi consacrati all'approccio corporeo della conoscenza di sé.

L'eutonia è una tecnica particolarmente difficile da descrivere poiché la sua originalità risiede, in gran parte, nella sua pedagogia e non è facile per chi non ha seguito le lezioni di Gerda

Alexander comprendere come si può arrivare a percepire parti del corpo considerate generalmente insensibili allo stato normale.

L'eutonia presenta alcune caratteristiche che cercherò di riassumere qui.

Si tratta anzitutto di una **tecnica non direttiva**. Contrariamente al rilassamento di Schultz, per esempio, non si suggerisce di “sentire le proprie membra pesanti” ma si domanda di costatare ciò che è sentito oppure osservato. Allo stesso modo mentre lo Hata-yoga esige la presa di una posizione corrispondente ad un canone preciso, l'eutonia propone delle attitudini e chiede all'allievo di percepire in che misura queste sono possibili, difficili, dolorose, gradevoli. La stessa cosa vale per la respirazione per la quale non è previsto nessun tipo di esercizio particolare. Gli eventuali blocchi della muscolatura respiratoria sono attaccati indirettamente e non attraverso l'imposizione di una ginnastica respiratoria precisa come avviene nello yoga.

L'eutonia è una **tecnica attiva** nella quale la persona esplora le sue differenti possibilità di percezione e di movimento. Per la maggior parte del tempo l'istruttore non ha una azione diretta come succede invece nelle tecniche del massaggio e di ristrutturazione della muscolatura come, per esempio, quelle che propongono Ida Rolph e Françoise Mézières. Il suo fine è di permettere all'individuo di ritrovare *l'adattabilità del suo tono muscolare*. In effetti, ed è una cosa costatata da tutti i professionisti, molti problemi emotivi, vissuti soprattutto durante l'infanzia, trascinano contratture più o meno localizzate di alcuni muscoli, contratture inizialmente temporanee e che poi si fissano e si organizzano e finiscono per diventare permanenti. Si possono osservare anche delle ipotonie. In un caso come nell'altro la muscolatura è fissata in un tono preciso e non può più, da quel momento, presentare delle variazioni toniche che sono le risposte normali di una organizzazione adattabile agli stimoli che provengono dal mondo esterno o da altri territori dell'organismo.

Secondo Gerda Alexander non si tratta di stabilire un tono determinato nella muscolatura, un tono considerato normale, ma di ristabilire la morbidezza perduta sotto l'influenza delle fissazioni avvenute nell'infanzia. Gerda Alexander ha una concezione della fisiologia particolarmente corretta perché prende in considerazione i fenomeni di variabilità e di adattabilità inerenti alla vita stessa. Questa concezione, d'altra parte, è la stessa fatta oggetto degli studi della biometria, scienza per la quale io consacro le mie ricerche. Essa contrasta con una concezione stereotipata dei fenomeni vitali che è ancora purtroppo appannaggio di alcuni medici e anche dei biologi che vedrebbero nell'organismo vivente un complesso di meccanismi rigidi e lo descrivono attraverso un insieme di norme rigorose.

Tra i mezzi messi in opera per raggiungere gli obiettivi, Gerda Alexander utilizza diverse tecniche tra le quali citerai:

□ La presa di coscienza e la percezione della pelle e dell'involucro del corpo, delle masse muscolari e delle ossa. Questa presa di coscienza si fa in uno stato vigile, come lo indicano le tracce elettroencefalografiche. Questo stato non implica per nulla la presenza di uno stato di ipovigilanza che favorisca la suggestione (come succede invece nel rilassamento di Schultz o nello yoga abituale).

□ La nozione di conduzione ossea delle onde meccaniche (onde di chocs provocate dalla marcia o dalle tecniche degli “scuotimenti”) che permettono di prendere coscienza di tutta l'impalcatura ossea.

□ La sensazione di prolungamento nello spazio di alcuni segmenti del corpo (membra, sommità del capo, etc.) che facilita l'esecuzione di certi movimenti, probabilmente modificando il tono muscolare anticipando l'esecuzione del movimento.

□ L'utilizzazione di certi riflessi per rafforzare i muscoli profondi erettori della colonna vertebrale, permettendo di assicurare il loro ruolo così da liberare la muscolatura superficiale dal compito di sostenere, per il quale essa non è adattata.

□ La pratica degli "scuotimenti", cioè delle vibrazioni sulla cui azione, tanto per risvegliare percezione sopite quanto per mettere in attività unità motorie non funzionali, sembra ci siano pochi dubbi anche se difficilmente spiegabile allo stato delle nostre conoscenze attuali.

□ Infine il lavoro in due o in gruppo che permette la presa di coscienza della relazione con gli altri a livello corporeo. In particolare il lavoro a tre al quale Gerda Alexander attribuisce una grande importanza. Pensa, in effetti, che nella relazione a due possa verificarsi o il rifiuto dell'altro o la perdita dell'individuo nel suo partner cosa che richiama la situazione del bambino piccolo nei confronti di sua madre. Per contro il lavoro a tre richiede alla maggior parte dei soggetti, se vogliono essere veramente presenti ad entrambi i suoi due partners, di conservare la propria individualità. Gerda Alexander vede, nel lavoro a tre, un metodo che può permettere la risoluzione dei conflitti provenienti dalla apparizione nell'intimità della coppia madre-bambino di un terzo personaggio, il padre.

L'eutonia è fatta anzitutto di esperienza vissuta e percepita. Alcune di queste percezioni che si sviluppano nel corso di una pratica avanzata costituiscono sovente una nuova esperienza, come per esempio la sensazione interna delle ossa, percezione acquisita al di fuori da ogni esperienza traumatica, frattura o manipolazione esterna. Il lettore non dovrà dunque stupirsi di aver qualche difficoltà a comprendere alcune di queste percezioni descritte da Gerda Alexander.

D'altra parte psicologi e neurofisiologi sanno bene quanto sia difficile stabilire un legame tra le loro rispettive aree di conoscenza. Il contenuto psichico analizzato dai primi è difficilmente riducibile alle strutture cellulari e molecolari studiate dai secondi. La stessa difficoltà si presenta quando si prova, come ha fatto Gerda Alexander a più riprese in questa opera, di collegare i differenti aspetti della sua pedagogia a meccanismi fisiologici precisi. In questo campo i punti fondamentali tracciati nel corso dei diversi capitoli di quest'opera devono, a mio avviso, essere considerati prima di tutto come suggestioni, ipotesi che aprono il capo a future ma difficili ricerche. Certi risultati, come quelli ottenuti da S. Molbrch a Copenaghen, lasciano intravedere, già da ora, interessanti prospettive. La stessa cosa vale per quel che concerne gli aspetti medici e patologici. Gerda Alexander ha lavorato a diverse riprese con medici e in particolare con i servizi clinici universitari di Copenaghen. I risultati ottenuti e l'apertura di alcuni di questi servizi all'eutonia che vi è praticata in modo regolare, mostrano l'interesse che questo metodo può rappresentare per la professione medica. I casi clinici citati da Gerda Alexander non sono certamente né sufficientemente numerosi né descritti in modo abbastanza dettagliato per permettere un vero studio scientifico. D'altra parte l'autore li presenta solo come illustrazione di possibili applicazioni.

Così in questo caso come quello della spiegazione fisiologica dei fenomeni descritti questo libro costituisce una base di partenza molto interessante e anche, si può dire, molto stimolante per l'immaginazione creatrice del clinico e del ricercatore nella misura in cui lo leggeranno senza

idee preconcepite e con uno spirito aperto. Se dei ricercatori, a qualunque disciplina essi appartengano, fossero interessati all'eutonia bisognerebbe augurarsi che comincino dapprima a vivere questa disciplina poiché essa si presenta, in definitiva, come un nuovo modo di percepire la realtà tanto quella del corpo come quella del mondo esterno. Ogni tentativo di avvicinarla attraverso un puro approccio intellettuale sarebbe votato al fallimento.

J.G. HENROTTE,
Maître de Recherche al C.N.R.S.