

La Eutonía

Cátedra: Viernes de 18.30 a 20.30

(eu) bueno, aptimo, armonioso (tonus) tensión.

Es una teoría que integra dos disciplinas que se ocupan de la salud del cuerpo; la somatopsíquica y la psicosomática. La primera opina que el estado del cuerpo afecta al funcionamiento emocional, intelectual y reflexivo, a la conciencia y a todas las actividades psicosomáticas del individuo. La segunda sostiene que las emociones y los diversos procesos psicológicos del individuo afectan a las funciones físicas del cuerpo.

Cátedra: Viernes de 18.30 a 20.30

Tacto conciente

El tacto se define como uno de los cinco sentidos con los que se percibe la aspereza o suavidad, dureza o blandura de las cosas.

Esta conciencia de la sensibilidad superficial y profunda se desarrolla a través de “la estimulación conciente de la piel y el sentido del tacto”. Se propone dirigir la atención de la persona hacia su propio cuerpo en la situación presente. Esta tarea de observación influye en los procesos involuntarios que regulan el tono muscular y las funciones vegetativas. De este modo y luego de varias experiencias, el individuo podrá completar su imagen corporal.

Para trabajar el tacto en eutonía el eutonista profesional realizará una forma de trabajo denominada “Inventario”: orientar a la persona a dirigir su atención hacia cada parte del cuerpo, se le pedirá que observe, el apoyo que brinda el suelo al cuerpo, la presión que hace su cuerpo sobre el piso, la posición espacial de un segmento con otro, el roce que se percibe entre la piel y la ropa.

La persona continuará con el recorrido desde los pies, las piernas, las rodillas etc. hasta completar su observación. Tal vez luego se le pide que cambie de posición y observe desde allí las modificaciones y finalmente puede el eutonista pedirle al alumno que sienta todo su cuerpo simultáneamente y que observe qué partes del cuerpo siente y cuáles no. Al terminar se le preguntará qué sintió: todas las respuestas son válidas.

La palabra clave aquí es “sentir”, si bien el tacto no es una emoción, sus elementos sensoriales pueden provocarla.

Durante los primeros años de vida la experiencia del tacto está íntimamente ligada a la relación con la madre. El niño siendo acariciado siente los límites de su cuerpo y al tocar las cosas del exterior recibe información que será completada con los otros sentidos.

En el caso de deficiencia o fracaso en la estimulación táctil en la primera etapa de vida, pueden aparecer problemas en el desarrollo de la personalidad y en el trato con los demás.

Hay una diferencia enorme entre el toque conciente y la estimulación mecánica, ya que el profesional de eutonía realiza el toque de manera completamente presente. Este toque conciente desde la presencia del eutonista es lo que produce cambios tan profundos en el alumno.

Cátedra: Viernes de 18.30 a 20.30

Espacio Interno

Espacio: Continente de todos los objetos sensibles que coexisten. Parte de ese continente que ocupa cada objeto sensible.

El desarrollo de la conciencia del espacio interno es un trabajo cuidadoso y profundo sobre la piel, los órganos internos, las articulaciones y los huesos.

Se verá el cuerpo de manera tridimensional y en esta percepción se incluyen a los siguientes receptores:

- Extroceptivos: piel y sentidos
- Propioceptivos: músculos, tendones, articulaciones y laberinto.
- Viscerales: estómago e intestino.

Estos receptores serán activados durante la clase de Eutonía para que el volumen, las funciones y los diferentes aspectos del cuerpo se hagan presentes para la persona.

El espacio interno es considerado como existente a priori.

El trabajo del espacio interno puede comenzar por la sensibilización de la superficie de la piel y la persona podrá ver las distancias que hay entre una parte y otra, y la atención se mantendrá en cada una de las partes exploradas y luego se unirán entre sí.

Una secuencia podrá ser:

- Sentir los límites (ancho, grosor, profundidad, largo)
- Percibir el contenido (tejidos, huesos, articulaciones, órganos)

El ejercicio se realiza primero en posición estática y luego puede repetirse en diferentes posiciones hasta que se pueda mantener en el movimiento.

Este trabajo estimula los receptores y el individuo podrá completar su percepción del espacio interno y así saber la ubicación adecuada de los diversos órganos

Cátedra: Viernes de 18.30 a 20.30

Contacto Conciente

El contacto es un intercambio activo y consciente que se establece con uno mismo, con un objeto o con una persona.

A través de la acción consciente del contacto se amplía la comprensión de cómo establecemos nuestra comunicación meta - corporal.

Al tornar consciente una actividad tan cotidiana se podrá entender cómo y cómo comunicamos por nuestros canales fisiológicos y meta - fisiológicos (llamado nivel silencioso)

Las formas de realizar el *contacto consciente* son:

- Considerando la radiación que emana una persona; **contacto radiante** y **contacto lineal**.
- Considerando si el contacto es con **uno mismo o con los otros**.

Contacto radiante: La persona desarrolla la conciencia de su propia radiación y aprenderá a regular su capacidad de expandir la conciencia y percepción de los límites de su cuerpo traspasando la capa de la piel con uno mismo, con otra persona o con el espacio.

Contacto lineal: Se prolonga la direcci3n del hueso en el espacio m3s all3 del l3mite de la piel.

Los contactos radiantes pueden ser varios:

- *Piel a piel:* Es decir la irradiaci3n de una parte del cuerpo directamente hacia otra
- *Permeaci3n:* Hay un tercer cuerpo entre emisor y receptor. Este contacto es bidireccional y simult3neo.

El contacto radiante con el espacio puede ser:

- *Espacio radiante:* expansi3n de la conciencia de toda la piel en el espacio exterior.
- *Espacio personal:* es la integraci3n del espacio interno en el espacio radiante.
- *Espacio total:* expansi3n de los espacios personales en el exterior.

Diferentes tipos de contacto lineal

- Puede ser con un objeto, una persona o el espacio. Cuando es consigo mismo se lo denomina circuito que a su vez puede ser cerrado y que quiere decir que la persona junta una parte de su cuerpo con otra y se forma un circuito orientado en un direcci3n o en otra.
- El contacto con un objeto se realiza prolongando la direcci3n del hueso.

C3tedra: Viernes de 18.30 a 20.30

Diferencias entre “radiaci3n” y “prolongaci3n”

Radiaci3n		Prolongaci3n
Emana constantemente	â	Es una elecci3n conciente de una de las direcciones de todas las que hay en una radiaci3n
Sale desde la piel a todo el cuerpo		Se origina en el espacio interno, sigue la direcci3n del cuerpo hacia un punto espec3fico del exterior
Cambia constantemente su longitud de onda		

Contacto con uno mismo/ contacto con otro

Contacto con uno mismo

La Euton3a se define como la disciplina que facilita a la persona en camino y los recursos para estar en contacto consigo mismo y esto adem3s de ser fundamental es adem3s necesario para el contacto real con los otros. Por lo tanto la conciencia de s3 mismo es tambi3n un medio de desarrollar la conciencia del otro.

Contacto con el otro

El contacto es comunicaci3n. Cada funci3n de la personalidad nace de una relaci3n y en cada relaci3n se establece un di3logo. Un di3logo es una comunicaci3n rec3proca, o dicho de otro modo, el di3logo involucra el compartir las experiencias de vida.

Antes de realizar la experiencia del contacto, el alumno tiene que haber vivido e integrado la experiencia del espacio interno y de la estructura Ásea, principalmente lo relacionado con ejes de su cuerpo y su centro de gravedad.

Esto es fundamental porque el contacto conciente permite e incentiva la conexi3n de dos seres diferenciados e independiente que establecen una relaci3n donde existe interdependencia para accionar, sin sometimientos. NO es una relaci3n simbi3tica.

Hay un intercambio mutuo, ambos prestan continua atenci3n a las informaciones de uno mismo y del otro. Se logra un equilibrio de fuerzas y el movimiento se manifiesta con fluidez.

Cuando dos o m3s personas se mueven en armon3a se define como contacto conciente porque la reciprocidad se establece por la igualaci3n del tono corporal.

Contacto con objetos

C3tedra: Viernes de 18.30 a 20.30

Se modifica la relaci3n para el individuo porque 3ste debe adecuar la calidad de contacto y el esfuerzo al objeto. Desarrolla respeto por los propios l3mites y aprende a ir m3s all3 de ellos, al realizarlo ampl3a su campo perceptivo hacia el otro. Lo aprehende sin perder la integridad individual

Neutralidad

Es una de las formas b3sicas para el aprendizaje y la compresi3n de los fundamentos de la pedagog3a de Euton3a. Tiene car3cter unidireccional.

La persona est3 abierta y receptiva. No irradia m3s all3 de sus l3mites, recibe la informaci3n del otro sin mezclarla..

“La presencia del s3-mismo en la apertura hacia el otro es la actitud que la neutralidad reestablece. No es el deseo de ayudar sino tener en cuenta las necesidades del otro, su ritmo, su personalidad toda entera”

L. Beck

Diferencia entre Tacto y contacto

Tacto	Contacto
Se experimenta la delimitaci3n del organismo	Se incluye a la conciencia el espacio y a los que nos rodean. A trav3s de esta experiencia se sobrepasan la frontera exterior de uno mismo.
	C3tedra: Viernes de 18.30 a 20.30

Conciencia de los huesos

Los huesos son la fuente fundamental de la energ3a necesaria para que el movimiento sea econ3mico y su forma determina su funci3n.

C3mo desarrollar la conciencia de los huesos

Luego del inventario observar la mano derecha con la mano izq.

Palpar la forma de los huesos y las distancias entre ellos. Examinar la movilidad y las articulaciones de cada dedo, la plama y luego la mu3eca.

Sentir los huesos sin tocarlos. Elegir un hueso de los que aparezcan en la conciencia. Fijarse si se puede mover si forzar la actividad. Al terminar observar la sensación de una mano y de la otra.

Efectos fisiológico producidos por la toma de conciencia de los huesos

- Estimula la regeneración de tejido óseo
- Reestablece el catilago de las articulaciones
- Libera tensiones crónicas
- Eleva el tono muscular (sentimiento de paz y alegría)
- Facilita la experiencia de transporte
- Facilita en alineamiento correcto, la postura y la ejecución y coordinación de los movimientos
- Se logra mayor y mejor equilibrio
- Se utilizan fuerzas con economía porque se consideran los huesos como palancas
- Se modifica la distribución del peso
- Se siente el espacio interno y se agudiza la percepción y el uso del espacio exterior
- Se adquiere mayor autoconfianza por una sensación de solidez y estabilidad interna.

Función de los huesos

- Referencia de sostén
- Lugar de inserción para los músculos, ligamentos, tendones, fascias, cápsulas y duramadre
- Funcionan como palancas mecánicas
- Delimitar y proteger los órganos vitales
- Funciones hematopoyéticas
- Depósito de minerales

Cátedra: Viernes de 18.30 a 20.30

Fundamentos Teóricos, filosóficos y Psicológicos de la Eutonía

La conciencia

Se puede definir como la capacidad de percibir la realidad de una forma estructurada, dinámica, de estar presente y de interactuar de acuerdo con los estímulos recibidos y seleccionados por el sistema nervioso.

Características:

- Fluye
- Es intencional
- Se basa en la información que le proporcionan los sentidos y que son posteriormente seleccionadas por el SNC. Se construye un modelo del mundo a través de una elección creativa.
- Unifica los diferentes aspectos del ser porque es conocer desde la vivencia de una manera más profunda que la información intelectual.
- Tomar conciencia de un problema no lleva automáticamente a su resolución. Resolverlos requiere tener la capacidad de usar este conocimiento.
- Tomar conciencia implica tomar contacto con la realidad.
- La conciencia es influida por los estados emocionales

En la eutonía, el objetivo está en el proceso y no en el resultado.

La atención

La atención es el estado de conciencia caracterizado por el mantenimiento de un cierto nivel de receptividad en uno o varios canales sensoriales. Este nivel receptivo está originado y mantenido por diversos procesos neuropsicológicos.

La atención dirige las actividades conscientes, es el despertador de la conciencia.

La atención en Eutonía se dirige hacia el cuerpo.

Alerta

Es un estado de la conciencia que requiere cierto nivel de atención, reactividad y cierto tono muscular en todo el organismo.

Estar despierto en sí mismo es saber lo que se está haciendo, pero también se puede estar desde un lugar reflexivo, es decir que no sólo saber lo que está sucediendo, sino también cómo sucede y que me pasa a mí cuando esto sucede.

En Eutonía el estar alerta implica un estado de continua atención, observación y sensibilización. Se está a la escucha de sí y de los otros.

Intención

Todos los aspectos psicológicos son intencionales.

En Eutonía se ejercita la intención que excluye la actividad motriz en el desplazamiento espacio-temporal. En el trabajo con la intención se utilizan la memoria y la atención para revivir el proceso de una acción cuando el sujeto se predispone a trabajar la intención de un movimiento o de una acción. En este proceso se activan las conexiones neuronales y bioquímicas de la organización neuromotriz del individuo.