

CND LA EUTONÍA

Por Nathalie Schulmann

Colección salud

Noviembre 2014

Centre national de la danse
Ressources professionnelles
+33 (0)1 41 839 839
ressources@cnd.fr
cnd.fr

En el marco de su misión de información y acompañamiento del sector coreográfico, el CN D aborda la salud como una cuestión que forma parte integral de la práctica profesional de los bailarines. En esta óptica, ofrece una información orientada hacia la prevención y sensibilización, a través de fichas prácticas.

Esta Colección Salud se articula en torno a tres temáticas: nutrición, técnicas corporales o somáticas y terapias. Para la concepción y redacción de dichas fichas, el CN D solicitó la colaboración de especialistas en cada uno de estos campos.

Índice

Una vida	3
Un método	5
Talleres prácticos	6
Gerda Alexander y la danza	8
¿Dónde practicar?	8
¿Dónde formarse?	8
Estructuras recursos	9
Bibliografía selectiva	9

Ficha realizada en noviembre de 2005 para el Departamento de Recursos Profesionales por Nathalie Schulmann, bailarina contemporánea, profesora de danza contemporánea (DE), especializada en Análisis Funcional del Cuerpo en Movimiento en la Danza (AFCMD).

Nathalie Schulmann desea agradecerle a Françoise Weidmann por su revisión del texto, las precisiones aportadas y la bibliografía. Las informaciones prácticas se actualizaron en noviembre de 2014.

Una vida, un método: la Eutonía

La Eutonía es un método de educación del movimiento creado en los años 1930 por Gerda Alexander. Al rechazar una visión mecanicista del cuerpo para “volver a encontrar la fuente de la espontaneidad y despertar el deseo de crear”, su pedagogía excluye la imitación y se basa en un trabajo de análisis somático que permite al alumno estar siempre implicado y ser autónomo, es decir capaz de autoevaluarse.

Sus tres principios fundamentales son el “tacto consciente”, el “contacto consciente” y el “transporte consciente”. Los soportes de las experimentaciones – realizadas con personas u objetos, en el suelo – son la piel, los tejidos profundos, los huesos y sus interacciones, así como la relación con el espacio¹. Partiendo de las sensaciones propioceptivas hasta llegar a las percepciones, la imagen del cuerpo se va haciendo más completa, la adaptabilidad tónica y la reacción ante el mundo se van afinando. Hoy en día, la Eutonía es utilizada por artistas, pedagogos del movimiento y profesionales de la salud.

Una vida

Gerda Alexander (1908-1994) nace en 1908 en Wuppertal, Alemania. Se inicia muy joven en el método de Émile Jaques-Dalcroze, en la escuela dirigida por Otto Blensdorf. En 1929 obtiene el diploma estatal de Profesora de Rítmica y Movimiento en la Hochschule für Musik de Berlín. Entre tanto, se había desempeñado desde 1922 como “profesora asistente” en diferentes filiales de la escuela. Codirige con Otto Blensdorf y su hija Charlotte un curso de verano en Dinamarca. Llevando a cabo simultáneamente actividades artísticas y terapéuticas, participa en diferentes producciones artísticas (Hänsel y Gretel de Humperdinck) así como en proyectos de investigación en el centro para niños y adolescentes con trastornos mentales de Stadtroda, en el Estado de Turingia.

Tras verse obligada a renunciar progresivamente a la danza debido a graves crisis de reumatismo articular, diversifica sus actividades centrando sus

1 – De acuerdo con la definición del Diccionario de la Danza realizado por Catherine Friderich, p. 722 (véase bibliografía).

investigaciones en la educación a través del cuerpo. En 1940, empieza a formar profesores de Eutonía en la escuela que lleva su nombre. En 1945, el profesor Preben Plum le abre las puertas de su clínica para que desarrolle nuevos enfoques terapéuticos distintos a los de la medicina tradicional.

En 1950, Gerda Alexander es delegada como representante danesa en el primer Congreso Internacional de Ortopedia en Viena, en el que presenta su trabajo. En 1957, le da el nombre de “Eutonía” a su método de educación y reeducación funcional. En 1959, organiza bajo los auspicios del ministerio de Educación danés el “Primer Congreso Internacional de Relajación y Reeducación del Movimiento Funcional”.

Invita a numerosos representantes de otras corrientes de educación somática, artistas, médicos y psicólogos. Participaron, entre otros, Rosalia Chladek, Moshe Feldenkrais, así como representantes de Matthias Alexander, Rudolf von Laban y el profesor Schultz.

Desde ese momento, es invitada a muchos congresos internacionales para dar conferencias y seminarios, por lo que su trabajo adquiere gran madurez y una amplia difusión.

Su formación pluridisciplinaria y su enfoque humanista la llevan a trabajar desde temprana edad con jóvenes en dificultad, como parte del Plan Jena, en el Instituto de Investigación Pedagógica Científica de la Universidad de Jena dirigido por el profesor Peter Petersen, en los años 1924-1926.

Esta forma de relacionar constantemente elementos artísticos con elementos científicos confiere al método que elabora una verdadera credibilidad. Está convencida de que sólo el reconocimiento de la unidad psicosomática y de las facultades del organismo humano puede permitir al hombre moderno responder de manera equilibrada a las presiones de la vida y a las exigencias de sus actividades.

La visión holística del cuerpo y el despertar de la conciencia desarrollan y restauran la imagen del cuerpo, desde la conciencia de sus diferentes partes hasta la coherencia global del cuerpo y del ser en relación con el mundo.

La exploración y el sentir son los elementos necesarios para esta introspección. Conforme se va desarrollando la experiencia corporal, la persona va recomponiendo con y para sí misma una imagen global más eficaz y adaptada a las actividades que practica.

Los términos “imagen del cuerpo” y “esquema corporal” deben contextualizarse históricamente. Gerda Alexander no ahonda en este problema epistemológico y los usa indistintamente. Hoy en día estos

paradigmas psicofisiológicos y fenomenológicos pueden parecer obsoletos (se realizaron muchas investigaciones desde la aparición de las imágenes de síntesis).

Aquí hemos optado por conservar el uso de estas palabras tal y como fueron formuladas en las diferentes fuentes bibliográficas.

Como parte de las grandes corrientes de pensamiento del cuerpo, la Eutonía critica ciertos métodos, por ejemplo la vegetoterapia de Wilhelm Reich por su agresividad, y se inspira de otros, como el de Paul Schilder y sus investigaciones sobre la imagen del cuerpo.

Un método

Etimológicamente, “eu” significa en griego “bueno, justo, armonioso” y “tonos” “tono, tensión”. Creada 1957, la Eutonía expresa “la idea de una tonicidad armoniosamente equilibrada y en constante adaptación, en adecuación con la situación o la acción por vivir”.

Premisas teóricas

Deseosa de desarrollar un método que tome y tenga en cuenta a la persona en su unidad corporal propia, en su contexto psíquico particular y su creatividad personal, Gerda Alexander insiste en lo peligroso que pueden llegar a ser los métodos arbitrarios y aleatorios basados en la reproducción y la imitación de modelos.

Busca eliminar los estereotipos para crear una nueva pedagogía, basada en una actitud de observación y atención propioceptiva. Esa voluntad de “neutralidad” pedagógica la lleva a concebir herramientas que permiten desarrollar la conciencia y favorecer una autoevaluación de la persona. Su posición paradójica entre la búsqueda de una base científica y su procedimiento empírico la sitúa en la frontera frágil entre enfoques aparentemente incompatibles, que procura vincular y articular entre sí.

Ética de los estudios eutónicos

Buscando elaborar un diplomado que le permita capacitar a profesores, Gerda Alexander insiste en el compromiso individual con la experimentación como valor inicial.

Las condiciones de ingreso a la escuela reflejan una voluntad de rigor, y la duración del ciclo completo requiere una gran motivación y dedicación de parte de los alumnos.

El trabajo sobre sí mismo, progresivamente enriquecido por aprendizajes teóricos, permite desarrollar la capacidad de acompañar a los demás.

Objetivos

Desarrollar una conciencia corporal en movimiento vinculando el espacio interior del cuerpo con el espacio exterior del entorno: “la conciencia instantánea del cuerpo entero en su espacio interior... la forma exterior del cuerpo... y su volumen en el espacio”.

Principios y medios

Siempre resulta difícil enumerar los contenidos prácticos de un método de educación somática. A veces objetivos y medios llegan a confundirse, así que se debe tomar con cautela cualquier enumeración lineal establecida por escrito.

No es sino en relación con el mundo (suelo, espacio, estimulaciones externas) que se podrán explorar los límites del propio cuerpo, descubrir su espacio interior y la calidad de los intercambios con el exterior.

Se trata de “Normalizar” en el sentido de “armonizar”, lo cual no significa ajustarse a un modelo exterior, sino buscar su “normalidad”, es decir su equilibrio propio: una armonía en adecuación con la evolución de cada uno. Aunque esas nociones puedan parecer muy subjetivas, no dejan de ser la base de muchos métodos que proponen combinar eficacia y bienestar para lograr el desarrollo de la persona.

Las “posiciones de control” (concebidas en 1930 y 1934) permiten evaluar el estado de contracción muscular y la disponibilidad articular. Son una guía para orientar el trabajo personal. En 1936 G. Alexander encuentra una confirmación de sus intuiciones al leer un libro sobre el yoga. Las experiencias de elasticidad y los estiramientos son omnipresentes en la práctica y se inspiran en los principios fundamentales que se mencionarán a continuación.

Papel de la relajación y función tónica

“Se necesitan muy pocos músculos para realizar una acción”. G. Alexander se centra en los aspectos cualitativos de la organización muscular y en la importancia del sostén tónico para la economía de los grandes movimientos. Si se quiere aprovechar la dualidad funcional de los músculos fásicos y tónicos, hay que hacer la distinción entre ambos, con el fin de no sobrecargar el movimiento de tensiones parásitas que alteran su fluidez y afectan su eficacia. Postura, acción y actividad vegetativa están estrechamente vinculadas. “Al disociar esos músculos de la totalidad indiferenciada en la que casi siempre se han incluido en la vida cotidiana, se adquiere una gran seguridad.”

Talleres prácticos

Tres principios fundamentales interactúan y se complementan. Se experimentan ya sea en relajación o en movimiento: se trata del “tacto consciente”, el “contacto consciente” y el “transporte consciente”.

Tacto consciente

Gerda Alexander subraya la importancia de la piel como punto de contacto entre el interior y el exterior del cuerpo. Las experimentaciones desarrollan la sensibilidad superficial y profunda, estructuran el esquema corporal y equilibran el tono.

Se usan diferentes soportes: tacto con el suelo, tacto con diversos objetos como pelotas, palitos y castañas que estimulan y guían la atención. Dichas herramientas hacen surgir “esa posibilidad de llegar desde el propio cuerpo hasta la zona periférica”.

Existe otro método que se basa en los mismos principios: el de la gimnasia holística de la doctora Lily Ehrenfried, discípula de Elsa Gindler. Algunas investigaciones sugieren que Moshé Feldenkrais y Gerda Alexander conocieron a Elsa Gindler.

Contacto, permeabilidad y circulación

El contacto consciente desarrolla la presencia en la relación con el suelo, el entorno, los objetos, el espacio, y a través de ellos, con otras personas. Moviliza todas las capacidades de adaptación a la relación y permite la elaboración del movimiento más adecuado. Contribuye a la economía del movimiento. La falta de contacto es una causa frecuente de accidentes. Su manejo requiere una profundización de la conciencia de sí mismo, de sus límites corporales y de su relación con el suelo.

Transporte

G. Alexander define el “transporte” como la utilización consciente del “reflejo de enderezamiento”. La experiencia, vinculada con el paso de las fuerzas por los diferentes elementos del sistema locomotor, sobre todo a través de los huesos, facilita la movilidad.

La conciencia de los huesos y los ejercicios de “empuje” (que incluyen la capacidad de relajación de la musculatura voluntaria) permiten el libre juego de los reflejos tónicos, que son factores de disponibilidad postural y generadores de potencia en la economía del movimiento.

El trabajo con otra persona se concibe como una nueva oportunidad de regular su propio tono a través de la relación con el otro. Se llega a ello naturalmente, tras haber experimentado lo suficiente los principios básicos de manera individual. Los soportes pedagógicos son los mismos, enriquecidos por los elementos propios de la situación relacional. “La comunicación entre dos personas no sólo se establece mediante el tacto y el contacto, sino también desde el espacio interior de un individuo hasta su espacio exterior y hasta el espacio corporal del otro”.

Luego se aumentan los estímulos al proponer una comunicación entre tres personas, que requiere una escucha bipolar. Al multiplicar las comunicaciones entre personas y el número de personas, se crea un estado de escucha y de receptividad multimodal y multidireccional.

La respiración obedece a procesos reflejos. Se observa en lo que tiene de perceptible, de fluctuante y en lo que manifiesta. Cualquier fijación o cambio tónico se refleja en ella. Por lo general, no hay trabajo directo sobre la respiración voluntaria.

“[G. Alexander] subrayaba su importancia, no con una intención de dominio o de control, sino a través de una conciencia ‘difusa’, a menudo asociada con la conciencia del espacio interior².”

Gerda alexander y la danza

G. Alexander aplica ese mismo método de armonización del tono al desarrollo de las cualidades expresivas y a la prevención, y precisa: “Lo más importante para cualquier artista es la capacidad de adaptar inmediatamente su tono a las necesidades propias de cada situación”. Insiste en el espacio interior, que incluye la estructura ósea y el sistema de reflejo antigravitatorio alrededor de la columna vertebral.

Lo que inicia el movimiento, desde la estructura ósea hasta la globalidad del cuerpo, llega a su destino en contacto con el espacio: es la unidad del cuerpo percibido la que favorece la expresión y la radiación hacia el exterior que el artista debe saber dominar.

Por último, la improvisación de movimientos es un elemento central en la práctica de la Eutonía.

La Eutonía también permite a los bailarines volver a encontrar un equilibrio tras unos esfuerzos de adaptación a veces excesivos. Poniendo a Pina Bausch como ejemplo, G. Alexander subraya ante sus bailarines la influencia de los factores psíquicos sobre el desempeño físico durante las presentaciones, y concluye: “La capacidad de recuperar este equilibrio debería ser un objetivo para cualquier programa de educación artística.”

¿Dónde practicar?

Los cursos de Eutonía pueden ser individuales o colectivos.

No se puede hablar de corrientes, sólo de la personalidad de cada profesor y de su esfera de actividad, dependiendo de si se orienta hacia un ámbito artístico o terapéutico. Los cursos son impartidos por profesores de “Eutonía Gerda Alexander” cuya formación fue avalada por el Colegio Internacional.

¿Dónde formarse?

EFEGA - École Française d'Eutonie Gerda Alexander
8, rue Eugène Sue
75018 Paris

Responsable pedagógico: Jessie Delage
T +33 (0)1 42 51 62 67 / 06 73 20 14 43
Mail : jessiedelage@aol.com
Site : www.efega.fr

La formación tiene una duración total de 4 años, con un encuentro de 4 a 7 días cada mes.

2- Esta presentación está basada en gran medida en las notas de Raymond Murcia en su traducción francesa del libro Entretiens sur l'eutonie avec Gerda Alexander.

Estructuras recursos

AFEGA (Association Française d'Eutonie Gerda Alexander)

Site : www.eutonie.com

La Asociación reúne a todos los profesionales diplomados en Eutonía Gerda Alexander. Garantiza la integridad de la enseñanza de la Eutonía Gerda Alexander en Francia y promueve los trabajos de reflexión e investigación sobre la Eutonía Gerda Alexander.

La AFEGA es la única titular de la marca registrada Eutonie Gerda Alexander®.

Bibliografía selectiva

Gerda Alexander, *L'Eutonie*, éd. Sand et Tchou, Paris, 1997.

Gunna Brieghel-Müller, *Eutonie et relaxation*, éd. Delachaux et Niestlé, Lausanne-Paris, 1972-1979-1986.

Violeta Hemsy de Gainza, *Entretiens sur l'eutonie avec Gerda Alexander*, éd. Dervy, Paris, 1997.