

# CND EUTONIA

Por Nathalie Schulmann

Coleção saúde      Noviembre 2005

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

No âmbito da sua missão de informação e de acompanhamento do sector coreográfico, o CN D entende a saúde como uma questão que faz parte integrante da prática profissional do bailarino. Nessa medida, propõe uma informação orientada para a prevenção e a sensibilização, apresentada sob a forma de fichas práticas.

Esta coleção de saúde articulase em torno de três temáticas: nutrição, técnicas corporais ou somáticas e terapias. O CN D recorreu a especialistas de cada um destes domínios para a conceção e a redação dessas fichas.

Ficha elaborada em novembro de 2005 para o Departamento de Recursos Profissionais, por Nathalie Schulmann, bailarina contemporânea, professora de dança contemporânea (DE), especializada em Análise funcional do corpo no movimento dançado (AFCMD).

Nathalie Schulmann agradece a Françoise Weidmann o tempo dedicado na releitura, os esclarecimentos introduzidos no texto e a bibliografia.

As informações práticas foram atualizadas em novembro de 2014.

# Uma vida, um método: a eutonia.

A eutonia é um método de educação do movimento criado nos anos 1930, por Gerda Alexander. Rejeitando uma visão mecanicista do corpo para “reencontrar a fonte da espontaneidade e despertar o desejo de criar”, a sua pedagogia exclui a imitação e baseia-se num trabalho de análise somática que permite ao aluno estar sempre envolvido e ser autónomo, isto é, capaz de autoavaliação.

Os seus três princípios fundamentais são o “toque consciente”, o “contacto consciente” e o “transporte consciente”. Os suportes das experiências - com o auxílio de objetos, do solo e de parceiros - são a pele, os tecidos profundos, os ossos e as suas interações e a relação com o espaço<sup>1</sup>. Das sensações proprioceptivas às percepções, a imagem do corpo completase, a adaptabilidade tónica e a reação ao mundo afinamse. Hoje, a eutonia aplica-se aos artistas, aos pedagogos do movimento e aos cuidadores.

## Uma vida

Gerda Alexander (1908-1994) nasceu em 1908, em Wuppertal, Alemanha. Iniciase muito jovem no método de Émile Jaques-Dalcroze (escola dirigida por Otto Blensdorf) onde obtém o diploma oficial em 1929 (certificado oficial de professora de rítmica e de movimento na Hochschule für Musik, em Berlim). Entretanto, em 1922, trabalha como “professora assistente” em diferentes filiais da escola. Co-dirige, com o seu professor e a filha deste, Charlotte, um curso de verão destinado aos Escandinavos. Exercendo simultaneamente atividades artísticas e terapêuticas, dedicase a diferentes produções artísticas (Hänsel und Gretel, de Humperdinck), assim como a projetos de investigação e ao centro para crianças e adolescentes com perturbações mentais de Stradtroda, no Estado da Turíngia.

Obrigada progressivamente a abandonar a dança devido a crises de reumatismo articular agudo, diversifica as suas atividades, desenvolvendo a investigação em torno da educação pelo corpo. Em 1940, inicia a formação de professora de eutonia, na escola a que foi dado o seu nome. Em 1945, o professor Preben Plum abre as portas da sua clínica para que ela

1 – Segundo a definição do Dicionário da Dança da autoria de Catherine Friderich, página 722 (ver bibliografia).

desenvolva lá outras abordagens terapêuticas, além das da medicina convencional.

Delegada, como representante dinamarquesa, no 1º congresso internacional de ortopedia, em Viena, em 1950, apresenta o seu trabalho, sendo em 1957 que dá a designação de “eutonia” ao seu método de educação e de reeducação funcional. Em 1959, sob os auspícios do Ministério da Educação da Dinamarca, organiza o 1º congresso internacional sobre “O alívio das tensões e o movimento funcional”, para o qual convida numerosos representantes de outras abordagens de educação somática, artistas, médicos e psicólogos, entre os quais: Rosalia Chladek, Moshe Feldenkrais e representantes de Matthias Alexander, de Rudolf von Laban e do professor Schultz.

A partir daí, é convidada para diversos congressos internacionais, onde dá conferências e seminários, conferindo ao seu trabalho toda a sua maturidade e influência.

A sua formação pluridisciplinar e a sua abordagem humanista levam-na, desde muito jovem, a trabalhar com jovens em dificuldades: sob a responsabilidade de Charlotte Blensdorf, realiza uma missão de investigação, no quadro do plano Jena, no Instituto de investigação Pedagógica Científica da Universidade de Jena, dirigido pelo professor Peter Petersen, por volta de 1924-1926.

Esta articulação constante entre dados artísticos e dados científicos confere muita credibilidade ao método que ela elaborou. Para ela, só um verdadeiro reconhecimento da unidade psicossomática e das faculdades do organismo humano pode permitir ao homem moderno responder de forma equilibrada às pressões da vida e às exigências das suas atividades.

A visão holística do corpo e o acesso a um estado de consciência desperto desenvolvem e restauram a imagem do corpo: da consciência das diferentes partes à coerência global do corpo e do eu em relação ao mundo.

A exploração e o sentimento são os elementos necessários para esta investigação de si mesmo. À medida que a experiência corporal se processa, a pessoa pode recompor consigo mesma e para si própria uma imagem global mais eficaz e adaptada às atividades que pratica.

Os termos utilizados “imagem do corpo” e “esquema corporal” devem ser historicamente contextualizados. Gerda Alexander não aprofundou este problema epistemológico e utiliza um e outro indiferentemente. Estes paradigmas psicofisiológicos e fenomenológicos podem parecer atualmente obsoletos (desde o advento das imagéticas de sínteses realizaram-se numerosos

estudos). Aqui, a opção é manter o uso destas palavras, tal como foram formuladas nas diferentes fontes biográficas. Inscrito nos grandes movimentos de pensamento do corpo, este método posicionase entre outros a que se opõe, como a vegetoterapia de Wilhelm Reich (método cuja agressividade contesta) ou em que se inspira, como Paul Schilder e os seus estudos sobre a imagem do corpo.

### **Um Método**

Etimologicamente, “eû “ significa em grego “bom, certo, harmonioso” e “tonos”: “tónus, tensão”. Criada em 1957, a eutonia traduz “a ideia de uma tonicidade harmoniosamente equilibrada e em constante adaptação, numa relação justa com a situação ou a ação a viver”.

### **Preliminares teóricos**

Preocupada em desenvolver um método que considerasse a pessoa na sua própria unidade corporal, no seu contexto psíquico específico e na sua criatividade pessoal, Gerda Alexander insiste nos perigos dos métodos arbitrários e aleatórios baseados na reprodução e na imitação de modelos. Pretende promover a ausência de estereótipos para criar uma pedagogia nova, baseada numa atitude de observação e de atenção proprioceptiva. Este desejo de “neutralidade” pedagógica leva a criar ferramentas de consciencialização que favoreçam uma autoavaliação da pessoa. A sua posição paradoxal entre a procura de uma base científica e o seu método empírico coloca a na fronteira frágil de domínios aparentemente incompatíveis que ela tenta ligar e articular.

### **“Ética dos estudos eutónicos”**

Na tentativa de elaborar uma formação certificada que lhe permita habilitar professores, insiste no compromisso individual com a experimentação como valor pessoal.

As condições de ingresso na escola de formação revelam uma vontade de rigor e a duração do ciclo completo exige uma verdadeira motivação e empenho dos alunos. O trabalho sobre si mesmo, sustentado progressivamente em aprendizagens teóricas, permite desenvolver a aptidão para acompanhar os outros.

### **Objetivos**

Desenvolver uma consciência corporal em movimento, ligando o espaço interior do corpo ao espaço exterior envolvente: “a consciência instantânea do corpo inteiro no seu espaço interior... a forma exterior do corpo... e o seu volume no espaço”.

## **Princípios e meios**

É sempre difícil enumerar os conteúdos práticos de um método de educação somática. Não é raro os objetivos e os meios confundirem-se e tornase necessário manter-se prudente face à enumeração linear limitada pela escrita.

É sempre em relação ao mundo (solo, espaço, estimulações externas) que será possível experimentar os limites do próprio corpo, descobrir o seu espaço interior e a qualidade das trocas com o exterior.

“Normalizar” no sentido de “pôr em ordem”, que aqui significa não se conformar a um modelo exterior, mas procurar a normalidade no sentido do seu próprio equilíbrio: uma harmonia apropriada à evolução de cada um. Estes conceitos podem parecer muito subjetivos, mas constituem a base de muitos métodos que propõem aliar valores de eficácia e de bemestar no desenvolvimento da pessoa.

O conceito de “posições de controlo” (concebidas em 1930 e 1934) permite avaliar o estado de atrofia muscular do corpo e observar a disponibilidade articular. Estas posições dão pistas do trabalho pessoal. G. Alexander tem a confirmação da sua intuição quando lhe vem parar às mãos um livro de ioga em 1936. As experiências de elasticidade e os alongamentos são omnipresentes na prática e consideradas à luz dos princípios fundamentais citados mais adiante.

## **O papel da descontração e a função tónica**

“Bastam muito poucos músculos para realizar uma ação”: aqui G. Alexander centrarse nos aspetos qualitativos da organização muscular e na importância do suporte tónico na economia dos grandes movimentos. A dualidade funcional dos músculos fásicos e tónicos implica a sua discriminação, para não sobrecarregar o movimento de tensões parasitas que alteram a sua fluidez e afetam a sua eficácia. Postura, ação e atividade vegetativa estão intimamente ligadas. “Dissociando estes músculos da totalidade indiferenciada em que foram quase sempre incluídos na vida quotidiana, obtém-se uma grande segurança”

## **Workshops práticos**

Três princípios fundamentais interagem e completam-se. São experimentados em repouso e em movimento: tratase de “toque consciente”, do “contacto consciente” e do “transporte consciente”.

## **O toque consciente**

Gerda Alexander sublinha a importância da pele como interface entre o interior e o exterior do corpo. As experiências desenvolvem a sensibilidade superficial e profunda, estruturam o sistema corporal e equilibram o tônus. Utilizam-se diferentes suportes: tocar no solo, tocar em diversos objetos como bolas, bastões e caixas que estimulam e guiam a atenção. Estas ferramentas fazem emergir “a possibilidade de vir do próprio corpo até à zona periférica”. Aqui encontramos princípios comuns a um outro método: o da ginástica holística da Dra. Lily Erhenfried, de que Elsa Gindler é pioneira. Segundo alguns estudos, parece que Moshe Feldenkrais e Gerda Alexander conheceram Elsa Gindler.

## **O contacto, a permeabilidade e a circulação**

O contacto consciente desenvolve a presença na relação com o solo, o ambiente, os objetos, o espaço e, através deles, as outras pessoas. Inclui todas as capacidades de adaptação à relação e permite a elaboração do movimento mais adequado. Participa na economia do movimento. A falta de contacto é uma causa frequente de acidentes. A sua gestão requer o aprofundamento da consciência de si, dos seus limites corporais e da sua relação com o solo.

## **O transporte**

O “transporte” é definido por G. Alexander como a utilização consciente do reflexo de recuperação. A experiência, ligada à passagem das forças através dos diferentes elementos do sistema locomotor e, portanto, sobretudo através dos ossos, facilita a mobilidade.

A consciência dos ossos e os exercícios de “repuxar” (que incluem a capacidade de relaxamento da musculatura voluntária) permitem o jogo livre dos reflexos tónicos, fatores da disponibilidade postural e geradores de potência na economia.

O trabalho a dois concebe-se como uma nova oportunidade de regular o seu próprio tônus na relação com o outro. Pode ser considerado de forma bastante natural se os princípios de base forem suficientemente experimentados a nível individual. Os suportes pedagógicos serão os mesmos, enriquecidos com elementos ligados à situação relacional. “A comunicação entre duas pessoas não se estabelece unicamente pelo toque e o contacto, mas também a partir do espaço interior de um indivíduo até ao seu espaço exterior e até ao espaço corporal do outro”. Depois aumentam-se as estimulações propondo uma comunicação a três pessoas, o que requer uma escuta bipolar. Multiplicando as comunicações entre as pessoas e o número de pessoas, cria-se um estado de escuta e de recetividade multimodal e pluridirecional.

A respiração é gerada por processos reflexos. É considerada naquilo que tem de perceptível, de flutuante e naquilo que manifesta. Qualquer fixação ou mudança tónica a afeta. Não existe, em geral, trabalho direto sobre a respiração voluntária. “Ela (G. Alexander) chamava a atenção para esta, não com a intenção de domínio e de controlo, mas visando uma tomada de consciência “atenuada”, muitas vezes associada à consciência do espaço interior2. “

### **Gerda Alexander e a dança**

Transpondo este método de harmonização do tónus para o desenvolvimento das qualidades expressivas e a prevenção, especifica: “O essencial, para qualquer artista, é a capacidade de adaptar o seu tónus imediatamente, conforme a necessidade da situação”. Insiste no espaço interior que, com a estrutura óssea, inclui o sistema de reflexo antigravidade em torno da coluna vertebral.

Desde aquilo que inicia o movimento, da estrutura óssea à globalidade do corpo e até ao seu destino em contacto com o espaço: é a unidade do corpo percecionado que favorece a expressão e a radiação para o exterior de que o artista deve poder ser o mestre.

Por fim, a improvisação de movimentos é muito importante na prática da eutonia. Para G. Alexander, a eutonia também pode permitir aos bailarinos recuperar o equilíbrio após esforços de adaptação por vezes excessivos. Dando o exemplo de Pina Bausch, sublinha, para os seus bailarinos, os efeitos psíquicos no físico, nos seus desempenhos, e conclui: “Esta capacidade de recuperar o equilíbrio deveria fazer parte do programa de educação dos artistas”.

### **Onde praticar?**

Os cursos de eutonia são coletivos ou individuais.

Não se pode falar de correntes, apenas da personalidade de cada professor e dos seus campos de exercício conforme se interesse mais por um domínio artístico ou outro. Os cursos são ministrados por professores de eutonia Gerda Alexander, cuja formação é certificada pelo colégio internacional.

## **Onde se formar?**

### **EFEGA - École Française d'Eutonie Gerda Alexander**

8, rue Eugène Sue  
75018 Paris

Responsável pedagógico: Jessie Delage  
+33 (0)1 42 51 62 67 / +33 (0)6 73 20 14 43

E-mail: [jessiedelage@aol.com](mailto:jessiedelage@aol.com)

Site : [www.efega.fr](http://www.efega.fr)

A formação é ministrada em 4 anos, à razão de um encontro de 4 a 7 dias por mês.

## **Estruturas de recursos**

### **AFEGA - Association Française d'Eutonie Gerda Alexander**

Site: [www.eutonie.com](http://www.eutonie.com)

A Associação tem por objetivo agrupar todos os profissionais formados em Eutonia Gerda Alexander. Mantém a integridade do ensino da Eutonia Gerda Alexander® em França e promove trabalhos de reflexão e de investigação sobre a Eutonia Gerda Alexander®

A AFEGA é a única detentora da patente da marca Eutonia Gerda Alexander®.

## **Bibliografia seletiva**

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.