

ISBN-13: 978-987-27772-2-5

Título: Actas del I Encuentro Latinoamericano de Investigadores sobre Cuerpos y Corporalidades en las Culturas

Editorial: Investigaciones en Artes Escénicas y Performáticas

Edición: 1a Ed.

Fecha publicación: 8/2012



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).

## **1er ENCUENTRO LATINOAMERICANO de INVESTIGADORES SOBRE CUERPOS Y CORPORALIDADES EN LAS CULTURAS**

### **Grupo de trabajo 2: Corporalidad, trabajo y vida cotidiana**

#### **Título: El espacio interno personal reencontrado desde la Eutonía – De la clase a la vida cotidiana**

Autora: Adriana Rovella

Ciudad: La Plata

Correo electrónico: [arovella@yahoo.com](mailto:arovella@yahoo.com)

Palabras clave: Eutonía – Espacio Interno – Principios de la Eutonía – Cuerpo – Vida Cotidiana

**Presentación:** El presente trabajo contará sobre la Eutonía. Esta disciplina fue creada en las primeras décadas de 1900 por Gerda Alexander quien para el desarrollo de la misma supo integrar sus formaciones previas de música, danza, pedagogía con nuevas búsquedas, algunas surgidas durante períodos de tiempo en que guardó reposo por enfermedades. Gerda presenta a la Eutonía como una pedagogía que motiva en sus seguidores el interés de percibirse, reconocerse a través del cuerpo con concentración y atención, desarrollando posibilidades de moverse con economía, flexibilidad, fuerza y delicadeza, armónicamente. Aquí contaremos algunos momentos de estos aprendizajes centrándonos en el Principio Espacio Interno, como uno de los temas centrales del proceso eutónico, tratando de dar cuenta de cómo hacemos lo que hacemos y cómo nos vamos conociendo en el cuerpo, a través del cuerpo, nombrando cuerpo como espacio de síntesis de sensaciones, sentimientos, registros “anatómicos”, tonos -neuromuscular, neurovegetativo, emocional-, pensamientos, sentidos, contacto, comunicación, vínculos. Desplegando decires del sentir de los cuerpos, lo que de los cuerpos deviene.

**Algunas consideraciones sobre sensación, percepción, atención, conciencia, experiencia** como aspectos especialmente considerados durante los aprendizajes en Eutonía.

“Estos conceptos involucran tanto el conocimiento de sí como el del mundo circundante, y no solo se refieren a fenómenos neuropsicológicos y situaciones pedagógicas, sino que forman parte de la filosofía de la Eutonía” (Vishnivetz, 1994, p.191)

Visnivetz (1994) nos aclara que para el concepto conciencia hay muchas acepciones, y como fenómeno es estudiado por distintas áreas del conocimiento. Define la conciencia como el estar despierto, estar alerta de lo que sucede a nuestro alrededor, pudiendo percibir la realidad, estar presente e interactuar de acuerdo con los estímulos recibidos y seleccionados por el sistema nervioso, siempre influida por diversos estados emocionales. Estar consciente entonces es estar atento, abierto hacia uno mismo y hacia el mundo, observándose.

Respecto de sensaciones y percepción encontramos que Raquel Guido (2005) considera la percepción como una actividad subjetiva donde el sujeto con su historia participa activamente en la selección, organización y estructuración de los datos aportados por el sistema sensorio, interpretándolos y dándoles sentido. La percepción así entendida es el modo particular, personal, posible, presente de percibir. Sobre estos mismos temas Suely Rolnik (2003), desde otra perspectiva, establece una distinción entre lo que denomina ejercicio intensivo de sensibilidad por un cuerpo vibrátil, en resonancia, y ejercicio empírico de sensibilidad donde sensación y percepción se refieren a potencias distintas del cuerpo sensible. La percepción a través de su existencia formal traducida en representaciones visuales, auditivas, olfativas. La sensación remite a la pura presencia, pasible de expresión no de representación, generándose con el mundo una relación como campo de fuerzas con sensaciones que activan una “subjetividad cuerpo” en cuanto es afectado, atravesado, conmovido por otros universos y una relación mundo como forma a través de representaciones donde la subjetividad se reconoce y orienta en el espacio de su actualidad empírica. Dos mundos paradójales con los que se constituiría la sensibilidad humana.

Nos referimos a la capacidad de atención, tal como la encontramos desarrollada en Le Breton (2002), como acto de voluntad orientado por las prácticas de la cultura, que facilita el registro de ciertos estímulos o desvía la atención de los mismos posibilitando la significación de la experiencia sensible ligada a valores de un universo simbólico compartido. Los umbrales de la percepción, para cada actividad sensorial si bien son determinados por el orden que cada programa orgánico porta como herencia de la especie, son modificados asombrosamente según el “orden” de uso marcado por las

prácticas culturales. Esta activación en la vida cotidiana, estos aprendizajes van configurándose como “formación” en el sentido que da Farina (2007, p.123) como “aquello que configura las maneras como nos relacionamos cotidianamente con nosotros mismos”. A propósito de estas reflexiones podemos pensar entonces que dichos procesos son a la vez del individuo y fenómenos colectivos que propician modalidades de hacer, pensar, sentir, comprender la vida cotidiana allí donde se genera la experiencia personal.

En tanto, Vishnivetz vincula el estudio de la atención con la conciencia y las actividades de la corteza cerebral, otros investigadores estiman que la atención es un estado de conciencia y que el proceso de atención es además de una actividad psicológica un proceso neurológico (Vishnivetz, 1994)

En Eutonía “la actividad esencial para cualquier trabajo se basa en la orientación de la atención, es decir que ésta es dirigida voluntariamente hacia un foco. Esto proporciona un entrenamiento que facilita y desarrolla la amplitud y agudeza al focalizar” (Vishnivetz, 1994, p.198). Como ya dijimos anteriormente en Eutonía primero se dirige la atención hacia el cuerpo, particularmente la piel, los tejidos internos, las articulaciones, los huesos y los órganos internos, el espacio interno se torna conciente a partir de ser foco de atención. Esta práctica de la atención dirigida lleva al estado de “presencia”, a estar alerta a lo que ocurre en el momento presente.

La tarea sistemática de dirigir la atención al propio cuerpo no produce resultados inmediatos. Progresivamente el “estar en su cuerpo” y el aprendizaje de nuevas maneras de movimientos más adecuadas a la realidad de cada persona le permitirá disponer de la capacidad de atender hacia su interior y hacia el mundo exterior simultáneamente “desarrollando una percepción más precisa de la totalidad de su cuerpo y del medio en el que vive” (Vishnivetz, 1994, p.199).

### **Los espacios - El espacio de la clase – El espacio propio**

“Espacio” según el Diccionario de la lengua española, de Martín Alonso, significa “continente de todos los objetos sensibles que coexisten. Parte de ese continente que ocupa cada objeto sensible. Capacidad de terreno, sitio, lugar”, en Vishnivetz (1993,41) El Espacio es un tema estudiado por disciplinas como la filosofía, la matemática, la física, la psicología, la neuropsicología, la educación, el arte, entre otras, también desde la Eutonía.

La clase. En una sala, con piso de madera, ambiente cálido. Cinco personas tendidas en el piso, sobre mantas, en una quietud despierta, concentrada, atenta, sintiéndose. La eutonista las invita a prestarse atención con algunas pautas que ofrece verbalmente, las orienta sobre algunas “cuestiones” a reconocer en ellas, en sus cuerpos. Les propone sentirse en el tórax, dirigiendo la atención allí, las costillas, los espacios entre costillas, el esternón, las vértebras, yendo poco a poco hacia el interior en ese espacio por las distancias entre esternón y vértebras, entre costillas de un lado a otro, atendiendo movimientos de tejidos, articulaciones, órganos, explorándose en movimiento, cambiando apoyos, rodando desde el tórax sobre el piso, variando su posición en el espacio, procurando mantener la atención allí durante el movimiento, tratando de ampliar el registro a su totalidad posible, a la respiración, las distintas sensaciones y sentimientos que fueran apareciendo durante la actividad. Cada una en sus vivencias, sus registros. También “la experiencia del espacio interno puede comenzar por la sensibilización de la superficie de la piel (la envoltura)” (Vishnivetz, 1994, p.44). La persona al dirigir su atención hacia cada parte de su cuerpo, recorre las diversas distancias que hay de un lado al otro: primero la antero-posterior, luego el ancho, etc. La atención dirigida se mantiene en cada una y en todas las partes exploradas de modo de ir integrando las relaciones entre unas y otras, completando la percepción de la forma tridimensional de la región y/o de todo el cuerpo. Berta Vishnivetz (1994) en su libro cuenta que Gerda Alexander aconsejaba comenzar este trabajo por la vivencia del espacio bucal, otros eutonistas comienzan por el volumen de la pelvis.

Durante las clases las palabras de las consignas y de los propios registros impregnan el cuerpo, se expanden, lo iluminan, aprendiéndolo y aprehendiéndolo en el lenguaje. Este cuerpo que siente es traducido, interpretado por y desde el lenguaje con distinciones a modo de una disección gramatical, “el lenguaje es una piel: yo froto mi lenguaje contra el otro. Es como si tuviera palabras a guisa de dedos, o dedos en la punta de mis palabras” (Barthes, 1987, p.82).

Para Gerda “sentir y observar son dos caminos que deben intervenir permanentemente en forma dialéctica. Para cambiar la visión de sí mismo, de los otros y de las cosas, es necesario volver a encontrar la capacidad de poder sentir el propio cuerpo, observar y mantener la conciencia del movimiento en forma simultánea” (Alexander, 1983, p.68).

Mientras tanto algo va sucediendo, y para dar cuenta de esto tomo la idea de esa modalidad de experiencia en movimiento que encuentro en Farina (2007), en La

formación del territorio, que refiere a un hacerse y deshacerse, donde relaciones, atenciones y entendimientos conforman algunos de esos movimientos que podrán significar para el sujeto un bagaje constituido progresivamente reportándole una mejor captación de la realidad.

### **El espacio interno conciente, una experiencia posible**

“Escrutar quiere decir explorar: exploro el cuerpo del otro como si quisiera ver lo que tiene dentro” (Barthes, 1987, p.80).

Espacio Interno, principio de la Eutonía aprehensible desde conceptos -volumen, interioridad, tridimensionalidad, conciencia, temporalidad-, que introducen un cambio en la existencia. Espacio anatómico que se va simbolizando, trascendiendo lo anatómico, a través de las palabras que lo nombran, dándole sentido al sentir. Este territorio llamado Espacio Interno va creciendo y modificándose con la experiencia por circunstancias del funcionamiento interno e interacción con el espacio externo y la ubicación de la atención allí, configurándose lo que Farina(2007) llama un “territorio existencial sensitivo” construido por un orden sensible y un orden inteligible, con la idea de crear un mundo, de construir y generar otras formas de saber, de producir sentido con lo real, como conocimiento en un plano inmanente a la experiencia.

En Vishnivetz (1994) encontramos que la experiencia de la conciencia del espacio interno a través de la Eutonía está organizada en la Gestalt, constituida por el volumen del cuerpo vivido en sus características tridimensionales.

De modo que el Espacio Interno desde la Eutonía va siendo, con las consignas de las clases las exploraciones personales se configurarán como “mapas” posibles para recorrer, reconocer, descubrir este territorio sorprendente. Espacio Interno como espacio, como instancia de construcción de aspectos del sí mismo que pueden palparse, medirse, que referidos por otras disciplinas son transformados y resignificados en la experiencia personal individual y en el intercambio con el entorno. El hecho de poder nombrarlo y ubicarlo en el cuerpo propio, de despertar, despegar, intervenir en regiones bajo propuestas de consignas propias o de la eutonista y la verbalización de esas vivencias, contribuye a que ese Espacio Interno vaya siendo, se enriquezca, se sienta más vivo. Acercando nombres a las zonas diferenciamos estructuras, ubicamos órganos, sentimos movimientos, ruidos, transformaciones que dan cuenta de funciones, todos estos aportes son muy útiles para la construcción de este espacio particular que va transformándose y trascendiendo en la experiencia, en la propia historia, a través de esta

concepción de cuerpo. Las impresiones recibidas desde las diferentes zonas del cuerpo, allí donde se haya focalizado la atención o donde haya sido conducida por alguna sensación desde el mismo cuerpo, se interrelacionan e interconectan en una organización perceptiva más compleja e integrada. Para esta percepción del espacio tridimensional intervienen distintos tipos de receptores: exteroceptivos -situados en la piel, articulaciones y órganos de los sentidos-, propioceptivos -situados en los músculos, tendones, articulaciones y el laberinto del oído-, y viscerales -situados en estómago, intestinos, y demás órganos-, incluyen las sensaciones de las vísceras y sus estados, como hambre y sed. Todos estos receptores permiten que sintamos nuestro cuerpo, sus límites, el interior, su estado. Estos mismos receptores dice Vishnivetz (1994) son activados durante la lección de Eutonía, de modo que el volumen, las funciones de los órganos y los diferentes aspectos del cuerpo se tornan presentes para el sujeto atento.

Respecto de estos recorridos, aprendizajes, percepciones, registros, encontramos en el texto de Guido (2005) que es posible que los datos sensoriales que impactan en el organismo se conviertan en experiencias para el sujeto, para lo cual la información sensorial debe ser significada por el propio sujeto que como “ser social” se encuentra inmerso en una trama de significación. En tal sentido suceden transformaciones en el pasaje de la funcionalidad orgánica a la dimensión corporal en sentido amplio, a la corporeidad, transformando la acción en un hecho específicamente humano. El organismo funciona, el cuerpo surge así de la elaboración significativa de dicho funcionamiento, transformándose en ese territorio en que las coordinaciones sensoriomotrices entre percepciones y acciones se “afectivan”, adquieren sentido. Esta corporeidad, este cuerpo-siendo en cada una y cada uno es una declarada, aceptada, reconocida señal de construcción de subjetividad; la construcción de este saber a través del reconocimiento de y desde el cuerpo revitaliza, facilita la construcción de su realidad.

Podemos pensar que esta corporeidad se constituye estética, perceptivamente, que “piensa” y lo que piensa es capaz de darle forma. Los discursos sobre el cuerpo, el lenguaje para nombrarlo a la vez que lo que vive y cómo lo vive cotidianamente alteran las maneras de contar-se esa realidad según se relacione con los hechos que suceden en un determinado territorio subjetivo.

### **Múltiples espacios en la cotidianeidad de una experiencia personal**

“...de lo que se trata es de liberar la vida allí donde está cautiva o intentarlo en un cierto combate”. ( Deleuze, en Farina, 2007)

Breve historia. S. se da cuenta que al prestarse atención algo comienza.

Esta vez empieza orientando su atención desde la piel hacia adentro, ubica los isquiones apoyados sobre el asiento, percibe el movimiento de los párpados para que los globos oculares despejados puedan ver, siente el ritmo cardíaco a veces, las fosas nasales por el aire que entra y sale, la cavidad bucal, sus estructuras y humedades. Mientras tanto escribe, reconoce que el tono del torso y de los miembros superiores varía para mantenerlo vertical y producir movimientos, acomoda sus pies dentro del calzado hacia el piso, los dedos de las manos tocan las teclas del teclado, las empujan, las rozan. Piensa, siente que siente, que tiene frío y está tranquilo. A esas sensaciones, a esos sentimientos les da albergue, en y desde su espacio interno, los toma como “cuestiones”, que no tienen volumen pero tienen peso, un peso especial y se manifiestan en el tono de los músculos, el funcionamiento de los órganos, su estructura, los movimientos, las posturas, las emociones. Su historia personal está en este espacio interno, va siendo en el espacio que ocupa.

A propósito de esta breve historia coincidimos con Vishnivetz (1994) en que es importante destacar que después de un cierto tiempo de práctica bajo la orientación de un profesional capacitado –eutonista- las personas irán integrando poco a poco la Eutonía a su vida cotidiana, que a través de recursos sencillos encontrarán posibilidades para hacer que la vida sea un poco más fácil, más cómoda...y hasta placentera. “Gerda Alexander constantemente enfatizaba esto en sus clases, dando ejemplos concretos de cómo los trabajos vividos durante una lección se podían aplicar a la vida cotidiana”, en Vishnivetz, 1994, p.19. Para Gerda la interacción permanente entre el cuerpo y el entorno significaba una condición indispensable para la conciencia de la realidad como condición básica para un buen estado psíquico, “aprender a sentir y observar simultáneamente y conservar esa capacidad incluso en medio de la vida dispersa de nuestra sociedad es una de las primeras tareas a que nos invita la Eutonía” (Alexander, 1983, p.68)

El hecho de plantear a los aprendices durante sus lecciones la posibilidad de explorarse e ir aprendiéndose desde la Eutonía en el ámbito de las clases, para así continuar aprehendiéndose en su cotidianeidad al trasladar estas búsquedas a su vida diaria, los estimula a estar más atentos a lo que hacen, cómo lo hacen y de esta manera ampliar sus



posibilidades de cómo cuidarse y darse cuenta de algunos de los sentidos de su propio cuidado. De modo que las personas puedan tornarse más independientes, al confiar en su propia percepción para saber qué les está pasando. “Independencia y confianza en sí mismo son aspectos fundamentales con que la Eutonía contribuye al crecimiento personal de cada uno” (Vishnivetz, 1994, p.20). Para Gerda Alexander el alumno es el que tiene el papel principal en este proceso, es el “artesano de sus descubrimientos y de su desarrollo. La educación como la reeducación es primero y esencialmente asunto del interesado, no del maestro cuya función es facilitar y ayudar, tarea difícil, tan alejada de no hacer nada como de la acción normativa”. (Alexander, 1983, p.75)

Como cierre, como apertura, a modo de invitación y de reflexión comparto este párrafo que, a nuestro modo de sentir, sintetiza algunos de los propósitos fundamentales de Gerda para la Eutonía como pedagogía de vida “la Eutonía propone una búsqueda adaptada al mundo occidental para ayudar al hombre de nuestro tiempo a alcanzar una conciencia más profunda de su realidad corporal y espiritual como verdadera unidad. Lo invita a profundizar este conocimiento de sí mismo sin retirarse del mundo, sino ampliando su conciencia cotidiana y permitiéndole liberar sus fuerzas creadoras con un mejor ajuste a todas las situaciones de la vida y con un enriquecimiento permanente de su personalidad y de su realidad social”, en Alexander, 1983, p.23

## Referencias Bibliográficas

Alexander, G. (1983): *La Eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo.* (1ª reimpresión). España: Paidós.

Barthes, R. (1987): *Fragmentos de un discurso amoroso* (Ed. 6ª). Argentina: Siglo veintiuno argentina editores.

Farina, C. (2007): *La formación del territorio. Saber del abandono y creación de un mundo.* En: Educación, cuerpo y ciudad. El cuerpo en las interacciones e instituciones sociales. Medellín: Funámbulos Editores.

Guido, R. (2005): De la sensación a la percepción. Buenos Aires. *Kiné*, (67) Año 14. p.p. 10,11.

Le Breton, D. (2002): *Antropología del cuerpo y modernidad.* Buenos Aires: Nueva Visión.

Rolnik, S. (2003): *Fale com ele ou como tratar o Corpo vibrátil em coma.* Conferencia presentada en los siguientes simposios: Corpo, arte e clínica. Porto Alegre; A vida nos tempos de cólera. Sao Paulo; A Clínica em questao: conversações sobre clínica, política e criação. Niteroi.

Rovella, A. (2011, 13-15/06): *En la construcción del espacio interno desde la Eutonía - Escenas.* Ponencia. 9º Congreso Argentino y 4º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias. Universidad Nacional de La Plata.

(2008, 15-17/05): *La Eutonía, sus principios.* Ponencia. Jornadas de Cuerpo y cultura. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

Vishnivetz, B. (1994): *Eutonía. Educación del cuerpo hacia el ser.* Argentina: Paidós.