La eutonía

Autor: Francisco Barrios Marco

Fisioterapeuta.

Instructor en Técnicas de Relajación.

La técnica de Gerda Alexander, un trabajo excelente de comprensión del ser humano, mucho más allá de lo que su nombre deja entrever: buen tono, es un método de desarrollo armónico del ser humano basado en las experiencias orgánicas, de una vuelta al cuerpo, que casi siempre se halla lejos de los pensamientos que componen el predominio de nuestra personalidad.

No es como muchos piensan un medio para disminuir el tono muscular, es una técnica para obtener el grado correcto de tensión en cada movimiento ó posición estática, no se trata de dar al cuerpo unas instrucciones acerca de lo correcto y de lo incorrecto, no es una educación de aprendizaje del paso de la oca, es un proceso de descubrimiento interior a través de la autoexploración, no se entregan los movimientos correcto y se imitan, no se priva de la experiencia del cuerpo haciendo mal un movimiento, busca que la persona se impregne de las sensaciones que le producen sus movimientos, de forma que comprendamos que los movimientos valen tanto como las sensaciones que producen, un movimiento que duele está mal realizado, una sensación plácida es el resultado de un movimiento bien hecho.

La genialidad de este método de relajación - stretching - educación del tono - meditación en movimiento, es que no priva al alumno de sus percepciones sino que le insta a mejorar por medio de las sensaciones agradables o desagradables, alimenta al cuerpo con la energía de la sensación y lo dirige a percibir que siento en el presente con el movimiento.

Para mostrar una postura o un movimiento no genera un proceso previo de represión, se toma la postura habitual o la acción muscular ordinaria y se busca una toma de conciencia para tomar cuenta guizás por primera vez en la vida de lo que ocurre en el cuerpo cuando me siento o me levanto del suelo, o de una silla, o cuando camino por la calle, o en el bosque.

No tenemos conciencia de que los músculos son el disco duro de la tensión y que la acumulan constantemente, porque no hay nada que les diga afloja, relájate, funciona dulcemente.

Despertar es en cierta forma percibir como uso mi cuerpo, de que forma a veces lo maltrato sin darme cuenta, la Eutonía es ese darse cuenta de lo que sucede, y acto seguido dirigir la atención a la corrección de aquello que de forma inconsciente produjo fatiga y sufrimiento muscular.

El problema es que mi personalidad parece estar ya inscrita en la estructura muscular, determinadas posturas desencadenan sentimientos, hay quien solo puede dormir si lo hace boca abajo, o quien solo puede hacerlo hacia un lado de la cama, y así ocurre con muchas otras posturas o actitudes, que son en esencia limitantes porque no permiten una mínima libertad corporal, restringen e impiden hacer lo que deseo, es más incomodan de forma que no pueda hacer lo mismo de otra manera.

Percibir un detalle puede permitir liberar completamente la tensión de un grupo muscular en un movimiento determinado, ¿por qué subir los hombros cuando llueve?, ¿es que si subo los hombros no me mojo?, todo el mundo que va a subir a un helicóptero inclina enormemente la cabeza, las hélices no llegan tan bajo, ¿por que hacerlo entonces así?, en muchas líneas de producción se mejora la altura y la disposición de la cadena, pero no se enseña a los trabajadores a librarse de las tensiones innecesarias.

Los movimientos automáticos, relacionados con las emociones automáticas y con los pensamientos automáticos son cadenas que nos impiden la experiencia de un presente

1

maravilloso si pudiera ser yo liberado de toda la tensión y los miedos inscritos en la tensión muscular, en los hábitos mediocres establecidos antes de que tuviera conciencia de mi.

Con la eutonía descubrimos como personas ruidosas, que todo lo golpean, que hacen ruido al caminar y en cualquier movimiento, tienen inscritos grados de tensión en su cuerpo que no les permiten desplazarse sin dejar huella sonora por donde van, en la selva ya no existirían, alertarían al depredador y a la presa, ellos son su propia presa y su personal depredador.

No buscamos eliminar la tensión del cuello o de un brazo, todo está relacionado y lo que nos interesa es esa relación, la toma de conciencia ha de ser general, respirar ha de ser un acto total, sin tensiones traumáticas que favorezcan el asma u otras patologías restrictivas, en suma Eutonía es un trabajo corporal en busca de la unidad.

Aprendizaje individual, en grupos.

Al principio es interesante realizar algunas sesiones individuales, con el objetivo de integrarse en un grupo lo antes posible, los grupos se reúnen al menos dos veces por semana y aunque el instructor tenga preparados una serie de trabajos a realizar con los alumnos, se adaptará siempre al momento siendo necesaria una preparación muy elevada para ser capaz de percibir el estado del grupo y la necesidad de trabajo en ese presente único que es la sesión de eutonía. La duración de los ejercicios estará prevista aunque casi nunca coincidirá con la real, ya que habremos de adaptarnos a cada grupo de trabajo, a cada caso individual. la necesaria flexibilidad convierte el mismo trabajo eutónico en una obra creativa, una forma de arte personal. Ejercicios:

- a. Cuando se pide a un alumno que modele con arcilla o dibuje su cuerpo ocurre que sorprendentemente dibuja una cabeza, o un cuerpo sin piernas o modela solo un torso, al preguntar porque surgen excusas curiosas, sin embargo esa es su percepción del cuerpo, y pasado un tiempo de trabajo con la eutonía ya no vuelve a ser una cabeza nunca más.
- b. Tumbado se pide al alumno que sienta el brazo, pero no se le dan orientaciones como en entrenamiento autógeno, en Jacobson o en la sofrología, no se le prepara para.....nada, se le deja en libertad para sentir que siente.
- c. Tumbado en el suelo se comienza como en el ejercicio anterior y se le pide que tras tomar conciencia de las sensaciones haga un inventario, de sus sensaciones y posesiones, de su piel, de sus músculos, de sus huesos, de sus articulaciones, y después que una todo esto que lo perciba en su globalidad, fragmentos y unidad, somos todo.
- d. Tomamos conciencia de aquellas áreas que no sentimos y las convertimos en sensitivas al colocar bajo ellas una pelota elástica que permite al desplazar el peso sobre ella retornar una sensación que nos hace integrar esa zona oscura del cuerpo en la totalidad, a veces aparecen sin más otras zonas como si estuvieran interconectadas, de repente se hace la luz sobre ellas, de repente se establece un nuevo equilibrio. Todo tipo de instrumentos sencillo son útiles a este fin.
- e. Contacto. Algo o alguien me puede tocar y sin embargo no hacer contacto, el aire puede tocarme y no hacer contacto, diferentes personas pueden tocarme y hacer o no hacer contacto conmigo. Gerda Alexander diferenciaba claramente este hecho, puedo estar vivo y no hacer contacto con la vida. El contacto no es pasivo, mi atención en la percepción del tocar genera contacto, la estimulación exterior no lo genera, es preciso que mi conciencia este presente para que el mismo grado de estimulo produzca o no un contacto profundo, el sol me da de todas formas pero puedo contactar con él o no. En cierta forma es un acto autoalusivo, cuantos más niveles están presentes en mí mayor es el contacto.
- f. Movilizaciones pasivas, que permiten una nueva experiencia de mi cuerpo.
- g. Contactos alternos en que se recibe y se da contacto.
- h. Estiramientos globales, analíticos, de la piel, de las articulaciones.
- i. Tensión relajación, de diversos grupos musculares, no en el sentido de Jacobson, ya que no se busca una máxima distensión, lo que se pretende no es una eliminación de la

tensión, buscamos un equilibrio corporal de la tensión una capacidad orgánica para tensar y distender libremente, sin sufrimientos innecesarios, un ritmo eutónico en el que el paso de tensión a relajación y viceversa se logre con el mínimo gasto y en las mejores condiciones para la salud del cuerpo en general.

Aprender a repartir los esfuerzos musculares es necesario para mantener una posición y para el movimiento voluntario bien coordinado.



Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC & Escuela Oficial de Hipnosis EOH

http://hipnosis.es

http://facebook.com/hipnosisclinica

http://facebook.com/hipnosis.sociedad

http://hipnosis.biz

http://hipnosis.pro

http://hipnosis.info

http://hipnosisvalencia.info

Tienda OnLine

Guía Internacional de Hipnoterapeutas Profesionales

Clínicas de Hipnosis

Clínica de Hipnosis OnLine

Escuela Oficial de Hipnosis Clínica, antigua web

Centro Hipnosis Clínica especializado en Desintoxicación

http://hipnosisclinica.es

http://cocaina.es

