



Psicomotricidad y Eutonía

Psychomotor Therapy and Eutonic Work

Raymond Murcia
M. Ángeles Roca Martínez

INTRODUCCIÓN

La noción de Psicomotricidad nace en el siglo XIX respondiendo a una preocupación de la época: la búsqueda de un territorio cerebral en el que se realizaría la conexión entre voluntad y movimiento.

Conocemos la evolución del término en Francia: Dupré, Heuyer; etc... hasta que Wallon le confiere su estatus, pronto retomado por Ajuriaguerra, que sitúa la noción en su acepción moderna.

La característica de este cambio reside en la perspectiva genética (evolución) que toma en cuenta el rol del tono muscular tanto en la instauración de las primeras relaciones (diálogo tónico) como en el soporte postural indispensable para el movimiento y para la adquisición del espacio. Además, el tono, "tejido del que están hechas las emociones", según Wallon (1934), parece estar a la vez sobre la vertiente motora, afectiva y cognitiva del desarrollo del niño.

Parece evidente que la Eutonía, cuya definición indica que se trata de la búsqueda del tono *justo* en todas las circunstancias, puede encontrar su lugar en una reflexión a propósito de la Psicomotricidad. La definición de la Eutonía la sitúa de golpe en el corazón de las preocupaciones de la Psicomotricidad.

LA EUTONÍA DE GERDA ALEXANDER

El comienzo de la Eutonía se encuentra unido al interés de Gerda Alexander en el movimien-

to, ya que era profesora de rítmica Dalcroze y estaba obsesionada con la idea de una educación para el movimiento que no estuviese basada en la imitación; pensaba que debían enseñarse a los alumnos ciertas leyes básicas del cuerpo que les permitieran desarrollarse siguiendo su propio camino.

Por otra parte, y no menos importante, está el hecho de que graves problemas de salud en la juventud de Gerda limitaron de forma considerable su capacidad de movimiento, pero, lejos de disuadirla en su empeño, estos problemas le hicieron tomar conciencia de que usaba siempre demasiada energía. Surge así la idea de *economizar energía*.

Más adelante, sus observaciones y sus estudios la llevaron a desarrollar un conjunto de prácticas corporales que conocemos bajo el nombre de Eutonía.

Lo que Gerda Alexander buscaba era la adaptación del tono a cada actividad; la situación ideal se produce cuando una persona tiene una conciencia tan clara de cómo realizar determinada acción, que el nivel del tono se adapta de manera refleja al movimiento en cuestión. Pero esto sólo ocurrirá naturalmente si el organismo está libre de fijaciones o bloqueos musculares. Según Gerda Alexander, para vencer las perturbaciones, no basta suprimir las tensiones, sino equilibrar el tono de los músculos, el sistema nervioso y sanguíneo.

Es Alfred Bartusek quien propone a Gerda, en 1957, el término *Eutonía* (del griego *eu*= bien,

armonía, justo, y del latín *tonos*= tono= tensión), para traducir la idea de una tonicidad armoniosamente equilibrada y en adaptación constante, en justa relación con la situación o la acción que se va a vivir.

Aunque la Eutonía no se funda sobre un trabajo científico (en el sentido clásico del término) sino sobre observaciones que realizó sobre ella misma o sus alumnos, Gerda siempre se mostró interesada por los conocimientos y descubrimientos que se podían relacionar con sus experiencias. Uno de nosotros ha dedicado gran parte de su estudio a confrontar los descubrimientos de Gerda Alexander con los datos aportados por la psicología y la neurofisiología, intentando aclarar nociones claves que puedan darnos una idea de la relación de la Eutonía con la modificabilidad tónica.

En este sentido y de modo sintético podemos decir que numerosas experiencias corroboran que la respuesta alfa de un músculo (contracción fáscica, movimiento) está modulada por el bucle gamma (que según la ley de Henneman se activa con anterioridad), el cual conoce el estado de tensión del músculo, y sobre el que actúan las estructuras nerviosas centrales. Esto puede explicar la necesidad de actitudes preparatorias de la acción (lo que Wallon denominaba la *acomodación motriz*).

En esta dirección apunta el trabajo que se realiza en Eutonía. A través de las consignas se propone a los alumnos la vivencia de diferentes estados tónicos, desde la relajación, la distensión (llamada en Eutonía *tono pesado*) hasta estados de tono más alto (*tono ligero*). A diferencia de otros métodos, se trata de evitar toda sugestión: las sensaciones que experimenta cada alumno de Eutonía no son sugeridas en la presentación de las consignas de trabajo; no existe determinismo y las vivencias de los alumnos pueden ser radicalmente diferentes en función de su historia personal, de sus circunstancias, presentes en el momento de trabajo.

El objetivo de este artículo no es el de profundizar en estos aspectos, sin duda interesantes. Para quienes se interesen por el tema acon-

sejamos la lectura del artículo "El tono muscular y la eutonía", (Murcia, 1989) así como las notas a la traducción francesa del libro "Conversaciones con Gerda Alexander" de Violeta Hemsy de Gainza (1985, 1997).

Cualquiera que practique la Eutonía y reflexione seriamente sobre estas cuestiones puede plantearse el siguiente interrogante: el nivel tónico alcanzado, vivido en las sesiones de Eutonía, ¿puede ser transferido a continuación a otras situaciones, a todo movimiento? Si bien el tono es una de las condiciones previas de la postura y del movimiento, ello no debe llevarnos a la conclusión de que hay que trabajar sobre el tono para que la postura sea correcta y la motricidad sea justa. Siguiendo a Wallon, lo consideramos más bien una solución dialéctica en la que el tono se afina a medida que la motricidad se ajusta realizando el proyecto del sujeto. Dicho de otro modo, el buen tono no sería previo a la postura y el movimiento, sino posterior.

Lo que podemos suponer, con una gran base experiencial, es que la Eutonía contribuye a desarrollar la conciencia corporal, la observación propioceptiva de los diferentes estados tónicos, lo cual es una gran ventaja a la hora de adaptar la tonicidad a la actividad concreta. El cuerpo se familiariza, a través de las consignas de la Eutonía, con estados de armonía y equilibrio tónico, con esas cualidades de fluidez, que estarán presentes en el proyecto de acción, en la anticipación motriz, cada vez que el sujeto desea afrontar una situación o actividad. En palabras de la propia Gerda Alexander: "La Eutonía propone una búsqueda adaptada al mundo occidental, que ayuda al hombre de nuestro tiempo a alcanzar una conciencia profunda de su propia realidad corporal y espiritual en auténtica unidad. Le invita a profundizar en este descubrimiento de sí mismo, no retirándose del mismo, sino mediante una ampliación de su conciencia cotidiana por la cual liberará sus fuerzas creativas, con un mayor ajuste a todas las situaciones de la vida y un enriquecimiento permanente de su personalidad y de su realidad social" (Alexander, 1977; Murcia, 1983).

Con frecuencia, se ha situado a la Eutonía entre las técnicas de relajación y, si bien es cierto que algunas consignas de Eutonía generalmente provocan estados de distensión muscular, de descenso tónico, existen diferencias notables con los métodos de relajación conocidos. No debemos olvidar que, como para la Psicomotricidad, el objetivo de la Eutonía es el movimiento voluntario, el *movimiento eutónico*, que se obtiene cuando los músculos están en un tono óptimo, es decir, cuando la relación contracción tónica/contracción fásica es armoniosa. En este sentido, Gerda Alexander vio que el hacer las cosas de manera relajada era una necesidad, ya que, cualquier movimiento que hacemos requiere cierta cantidad de energía. La idea de hacer trabajar solamente los músculos directamente involucrados en el movimiento mientras los demás permanecen relajados es, para Gerda Alexander, equivocada: los músculos relajados tienen un tono demasiado bajo y se vuelven pesados, dificultando la acción de los que trabajan.

Otra observación importante es que, en la relajación en general y a veces también en la Eutonía, mientras uno busca el tono pesado, la desconexión máxima, el nivel de vigilancia tiende a bajar igualmente, en ocasiones hay adormecimiento, las consignas se desvanecen, a veces, el sujeto se desengancha. En Eutonía, aunque sea difícil, intentamos mantener un nivel de vigilancia al mismo tiempo que baja el tono, para que el sujeto pueda dominar y sobre todo sentir, organizar en el plano sensorial, las sensaciones correspondientes a esta modificación del tono muscular. Consideramos que debemos tratar de obtener el dominio de la relajación en plena consciencia. Aquí, las intenciones difieren de otros métodos (entrenamiento autógeno, hipnosis,...) en los que el descenso del tono se utiliza precisamente para disminuir el nivel de consciencia habitual.

A través de esta rápida caracterización de la Eutonía quizás sea más fácil comprender por qué cuando hablamos de ella no estamos tan lejos de la Psicomotricidad y de lo que autores como Wallon o Ajuriaguerra aportaron para su fundamentación.

¿PUEDE CONCEBIRSE LA EUTONÍA COMO UNA FORMA DE PSICOMOTRICIDAD PARA LOS ADULTOS?

Seguramente una gran parte de las personas que se interesan por la psicomotricidad son profesionales de la educación o, por lo menos, personas que trabajan con niños. Como tales, cuando oímos hablar de práctica psicomotriz enseguida se nos impone una representación mental: un aula o una sala de trabajo con cuerdas, aros, telas, tacos de madera, etc. y uno o varios niños desarrollando un proyecto de juego. Nos podemos preguntar si la Eutonía tiene cabida en este ámbito. Ciertamente, gran parte del trabajo en Eutonía exige un gran nivel de concentración, capacidad para permanecer un tiempo considerable en determinadas posiciones y, en definitiva, una madurez poco habitual en los niños. De todos modos, a partir de los 8-9 años se les pueden proponer algunas consignas de trabajo adaptando el lenguaje y los tiempos de trabajo a sus posibilidades. En este sentido, hemos tenido algunas experiencias de trabajo con niños muy interesantes. Pero, sin duda, nos encontramos ante un tipo de práctica dirigida a los adultos por lo que, en ocasiones, hemos oído decir de la Eutonía que ésta es la *psicomotricidad de los adultos*.

No es nuestro deseo crear confusión al equiparar dos disciplinas netamente diferenciadas y con un estatus propio sino mostrar, tan sólo, los puntos de confluencia que pueden situar a ambas en el mismo ámbito de discusión, es decir, la relación existente entre cuerpo y psique, que posee un vehículo de expresión privilegiado: el tono muscular.

Por otra parte, aunque la mayoría de las definiciones de Psicomotricidad no limitan la edad de los sujetos susceptibles de ser destinatarios de una intervención psicomotriz, es bien cierto que las investigaciones y experiencias con personas en tramos de edades diferentes a la infancia son muy escasas y poco conocidas. Es aquí donde consideramos que la Eutonía viene a llenar el vacío existente.

Así, la Eutonía ha tenido un gran eco, sobre todo en otros países, en la formación de los

deportistas de alto nivel, entre los profesionales de la danza, el teatro, la expresión corporal, la música... y, en definitiva, en aquellos que, de un modo especial, precisan de su cuerpo como herramienta de trabajo. Tal vez por ello se haya considerado la Eutonía como una *técnica* ligada a estos ámbitos profesionales. En nuestra opinión, se trata de un lamentable reduccionismo ya que, ¿quién puede prescindir de su cuerpo en las actividades (profesionales o no) de su vida cotidiana?

Otro campo de desarrollo importante de la Eutonía es el de la actividad terapéutica con sujetos que presentan patologías muy diversas y con distintos grados de afectación en su motricidad. Pensamos que ésta es una aplicación que reta a los eutonistas a desarrollar un importante trabajo de investigación.

En definitiva, cualquier persona puede beneficiarse de un trabajo en Eutonía, para la cual no se precisan unas aptitudes especiales sino tan sólo una actitud de búsqueda paciente de la propia realidad corporal en estrecha relación con la vida psíquica del sujeto, con su historia personal. Este es un proceso de duración ilimitada, pues no existe una meta, un nivel de dominio objetivable, definido a priori. Cada experiencia en Eutonía, a partir de consignas idénticas, es siempre diferente permitiendo al sujeto enriquecer progresivamente el conocimiento de sí mismo y conseguir un desarrollo óptimo de sus posibilidades de interacción con los otros y con los objetos.

Estas formulaciones no están tan lejos de definiciones de la Psicomotricidad como la que se propone en el perfil del psicomotricista al afirmar que la Psicomotricidad es una disciplina científica que actúa en los ámbitos terapéuticos y educativos procurando informaciones de carácter senso-perceptivo-motriz que favorecen el desarrollo del psiquismo y la funcionalidad del sujeto (Berruezo, 2000).

Es la especificidad de sus contenidos y de los medios que se proporcionan lo que le confiere un estatus propio.

RELACIÓN ENTRE ALGUNOS ASPECTOS DEL TRABAJO PSICOMOTOR Y LA PRÁCTICA EN EUTONÍA. APORTACIONES DE LA EUTONÍA.

Con frecuencia, la práctica de la Eutonía nos ha permitido vivenciar y tomar conciencia de aspectos que estaban presentes en las propuestas de intervención que, como psicomotricistas, realizábamos en las sesiones de trabajo con niños.

Sin duda, las que a continuación exponemos, no agotan las relaciones posibles entre ambas disciplinas, pero nos parecen suficientes para mostrar el paralelismo existente.

Pensamos que no es necesario volver a repetir lo que fundamenta y define la práctica de la eutonía –la modificabilidad tónica, la búsqueda del tono justo adaptado a cada situación–, lo que puede constituir el punto de confluencia entre Eutonía y Psicomotricidad.

Explícita o implícitamente, en las propuestas de trabajo psicomotor pedimos al niño que elabore un proyecto de juego, que anticipe las acciones que va a realizar y que ajuste su tono, su motricidad, al servicio de ese proyecto. H. Wallon (1934), a quién tanto debe la Psicomotricidad, decía al respecto: “El tono es el tejido del que están hechas las actitudes y las actitudes están en relación, por una parte, con la acomodación o espera perceptiva y, por otra, con la vida afectiva”. “El tono acompaña al movimiento, dándole el sostén necesario para su progresión regular, en la dosis exacta que pueden exigir las resistencias encontradas. Extendido por todo el conjunto del cuerpo, asegura en él el equilibrio necesario para la ejecución de cada gesto, realizando la actitud (ya sea estática o móvil) que corresponde a las diferentes fases del acto. Así, no hace más que ser el soporte del movimiento que se efectúa preparando su continuación, teniéndolo en potencia, y este rol puede convertirse en exclusivo del movimiento mismo. De este modo, sustituye en él a la inmovilidad, pero una inmovilidad a veces llena de tensiones musculares, como puede ser la del corredor cuando la señal de salida está a punto de darse. La velocidad, el vigor del gesto a realizar, son en este

instante como resortes; su forma ya está dibujada por el reparto del tono en el aparato muscular”.

Gerda Alexander llegó a idénticas conclusiones a partir de su experiencia, guiada por su excelente intuición. Más tarde, cuando conoció la obra de Wallon, ésta vino a confirmar sus descubrimientos. De este modo, Gerda proponía a sus alumnos trabajar a partir de la *intención de movimiento*, así como la realización de micro-movimientos. Sus consignas invitaban a tomar conciencia de las modificaciones tónicas que el sujeto podía experimentar cuando, a partir del reposo, se representaba una acción y se preparaba para iniciarla. De modo análogo, proponía realizar movilizaciones muy pequeñas, de amplitud mínima, y observar el tono de los músculos de las zonas implicadas y del resto del cuerpo, como unidad. Esta toma de conciencia permitía al sujeto, según su hipótesis de trabajo, preparar y equilibrar su tono muscular para la realización de esos movimientos (con amplitud normal), sin un gasto inútil de energía.

El desarrollo de la conciencia corporal, la construcción de la imagen del cuerpo y del esquema corporal, son objetivos de trabajo con los que los psicomotricistas estamos familiarizados y que están presentes también en la práctica de la Eutonía. La expresión “lleven su atención hacia...” o “tomen conciencia de...(tal o cual parte del cuerpo)”, la encontramos en todas las consignas de Eutonía. Así, en los *inventarios* se propone a los alumnos que tomen conciencia de las partes del cuerpo que tocan el suelo, que están en contacto con diferentes objetos (la manta, las castañas, las cañas de bambú, los troncos de madera, etc.), con el cuerpo del otro, o bien tomar conciencia de los huesos, de las masas musculares, de la piel, etc... A lo largo del tiempo, los alumnos de Eutonía que tienen una práctica regular, desarrollan enormemente (en el mejor de los casos) esta conciencia corporal. Normalmente, después de una sesión de trabajo, Gerda Alexander proponía a sus alumnos que representasen gráficamente o que modelasen su cuerpo o las partes aludidas en las consignas de trabajo. Se han podido observar gran-

des diferencias entre las primeras representaciones de un alumno y aquellas que realizó varios meses después de un trabajo regular en Eutonía, lo que nos hace suponer que existe una modificación importante de su imagen corporal.

Las consignas de Eutonía son una invitación permanente para desplegar nuestra capacidad perceptiva: propioceptiva y viscerosceptiva, a través de los *inventarios* mencionados anteriormente, pero también exteroceptiva, a través del *contacto* con los objetos, con el espacio, con el cuerpo del otro.

La noción de *contacto* es clave en Eutonía, diferenciándose del tacto. En palabras de Gerda Alexander: “al usar el tacto, uno se mantiene dentro de la periferia, pero con el contacto la energía sale del límite exterior del propio cuerpo y pasa a un objeto o a otro cuerpo. Lo que caracteriza al contacto es un intercambio activo y consciente que se establece con uno mismo, con un objeto o con otra persona cuando la atención es dirigida más allá de los límites del propio cuerpo” (Hemsey, 1985, 57). Para ejemplificar esta noción de *contacto* pensemos en la experiencia que todos podemos hacer cuando *pinchamos* un alimento y decimos si está o no cocido. Esto es el *contacto*. Nuestra atención no está ya en la mano, en los dedos, sino en lo que el objeto que la prolonga está tocando, pudiendo percibir sus cualidades de textura, dureza, consistencia,... En Eutonía se trabaja el contacto de diversas maneras, con la hipótesis de que al establecer contactos centrífugos (hacia el exterior), se produce una descarga de energía que, en el caso de existir tensiones en el organismo, contribuye a restablecer el equilibrio tónico. Pero también se realizan contactos centrípetos (hacia el interior), que permiten conservar y aumentar la energía cuando el nivel energético de una persona es muy bajo; en este caso, se parte del objeto o superficie tocada y se dirige la atención hacia el interior del cuerpo en las zonas tocadas.

Podría dedicarse un artículo completo al tema del contacto, pero nuestro interés al exponer lo que caracteriza esta noción es el de acercar los principios de la Eutonía a aquellos que no la conocen.

Estos dos aspectos tratados en los párrafos anteriores (conciencia corporal, percepción) son trabajados por los psicomotricistas con la intención de contribuir al desarrollo madurativo del niño a través de intervenciones educativas o terapéuticas. Sin discutir la importancia decisiva de este tipo de intervenciones en edades tempranas, en las que la plasticidad del sujeto es mayor, me parece que son *construcciones* permanentes del ser humano en interacción con su entorno y, como tales, son siempre susceptibles de modificaciones. Por lo tanto, creo que es interesante trabajar en esta dirección a cualquier edad.

En la formación como psicomotricista y posteriormente en la práctica profesional, consideramos un aspecto destacable el trabajo sobre la columna vertebral, como eje corporal en torno al cual se organiza la postura y la motricidad, lugar de referencia que permite la toma de conciencia de la unidad corporal.

Paralelamente, en Eutonía, el *transporte* y la *conciencia de los huesos* (sobre todo de la columna) son principios y contenidos de trabajo que vertebran gran parte de nuestra práctica.

Por *transporte* entendemos el flujo de las fuerzas antigravitatorias a través de la estructura ósea de la columna vertebral, desde los pies hasta el atlas, que no es otra cosa que el reflejo postural, que endereza la columna llevándola a una posición normal, sin necesidad de utilizar los músculos exteriores para sostener el tórax, el cuello y la cabeza. Gerda Alexander llegó a este descubrimiento a partir de movimientos de balanceo, que le permitían experimentar esta inervación refleja de los músculos profundos, base de la postura y de la fuerza, así como tomar conciencia de la importancia de la estructura ósea para la correcta distribución del peso y el uso de la cantidad exacta de energía para cada movimiento. Por lo tanto, cuando en Eutonía se habla de experimentar el *transporte*, lo que se pide es la toma de conciencia de esta organización refleja que nos da postura y equilibrio. A continuación, podemos utilizar esta sensación en los empujes, los movimientos, y en diferentes posturas (sentados, de rodillas, de pie), según el mismo principio; nuestra acción debe volverse hacia el *dejar*

producirse, por tanto, evitar los bloqueos, endurecimientos, dejar la respiración libre, sentir la unidad pies-manos, la libre circulación.

Para practicar la experiencia del transporte, Gerda Alexander comenzaba por realizar vibraciones sobre los huesos, con lo cual se adquiere mayor conciencia de la estructura ósea. Neurológicamente hablando, no es posible sentir el interior de los huesos, pero sí se pueden percibir las articulaciones a través de los mecano-receptores. El alumno debe aprender a sentir y ubicar los puntos en los que se detienen las vibraciones a causa de las tensiones o de una mala colocación de las vértebras. Este trabajo nos permite *desarmar los bloqueos* y *homogeneizar* el tono muscular a lo largo de la estructura ósea.

Lo que Gerda Alexander pensaba es que uno puede trabajar y moverse con mayor economía de esfuerzos cuando existe conciencia del movimiento de los huesos, en vez de utilizar exclusivamente la fuerza muscular. Al trabajar pensando en los huesos afectamos a los músculos conectados con ellos (musculatura tónica) y todos los músculos vinculados a esos huesos obtendrán un tono parejo, justo, condición óptima para el movimiento.

En nuestra opinión, aunque para realizar determinados movimientos se comprueba que algunos grupos musculares, correspondientes a las zonas implicadas en la acción, poseen un nivel tónico diferente al resto del cuerpo, cuando este nivel es el *justo*, lo que el sujeto experimenta, su vivencia subjetiva, es el de una armonía y fluidez, que son lo que a Gerda Alexander le lleva a hablar de *homogeneidad tónica*, en el sentido de que no existen tensiones innecesarias que rompan la *melodía cinética* (Wallon), sino un equilibrio entre contracciones tónicas y fásicas.

Nuestra doble formación (como psicomotricistas y eutonistas), nos permite vincular los principios de la Eutonía, las enseñanzas de Gerda Alexander, con las obras de Wallon y de Ajuriaguerra, en las que se funda la psicomotricidad actual. Saber que cuando los psicomotricistas hablamos de *melodía cinética* no estamos tan lejos del fin perseguido por Gerda

Alexander: el *movimiento eutónico*, ya que: "músculos tónicos y fásicos están en juego y el movimiento justo, armonioso, eutónico, sólo se realizará cuando estas dos funciones en sinergia, alcancen un cierto grado de armonía; *tonus* y *clonus*, para retomar los términos de Wallon, están permanentemente en actividad, sobre todo en el movimiento. En las patologías, al igual que en los movimientos no aprendidos (que aún no son habilidades), vemos estas disarmonías que afectan al resultado... Toda definición del movimiento eutónico reside en la realización de esta "melodía cinética", en esta justa relación de las dos funciones tónica y fásica, relación de intensidad, de ritmo y relación topológica. El movimiento es eutónico cuando estas diversas relaciones y sinergias son lo que deben ser en la optimización del movimiento, sin contracción inútil, ni demasiado larga ni demasiado corta, ni demasiado ni poco intenso, y ello en el momento en que es necesario" (Murcia, 1997, 180-181).

LA CONCEPCIÓN PEDAGÓGICA Y TERAPÉUTICA EN EUTONÍA.

Para finalizar esta breve caracterización de la Eutonía a través de la cual hemos resaltado los puntos comunes con la práctica psicomotriz, nos parece importante referirnos a su concepción pedagógica y terapéutica.

Puesto que en Eutonía se persigue un movimiento que sea expresión de la persona que lo produce, una creación permanente, el modelo pedagógico que la acompaña, coherente con este objetivo, se basa en la autonomía de la persona, en enseñar a las personas a ser independientes. El eutonista no es un *gurú*; cada uno es su propio *gurú*. La responsabilidad del trabajo recae sobre cada individuo y el eutonista sólo muestra el camino para que cada cual haga sus propios descubrimientos.

La formación del eutonista no concluye tras cuatro años de estudios, sino que es un proceso de construcción permanente que apunta a la maduración del ser humano, tarea que nunca se agota.

En Eutonía nunca existen dos experiencias iguales, aunque la consigna sea formulada en términos idénticos. Cada vivencia es única, construcción singular del sujeto implicado en un momento igualmente único e irreplicable.

Por ello, aún en un tratamiento de Eutonía, no existe el paciente, sino el alumno. El concepto de alumno define así una relación en la que el sujeto es considerado en sus posibilidades de crecer, crear, aprender, desarrollarse, capaz de valerse de sus propios recursos, de *buscar* el camino de su curación.

La relación entre el eutonista y los alumnos está basada, pues, en la confianza y el respeto mutuos, en la aceptación del otro, con sus reacciones y manifestaciones que no son ni buenas ni malas, sólo de quien las vive, por lo que deben quedar libres de juicios e interpretaciones. El profesional no es un modelo a ser imitado; más aún, como ya dijimos, en Eutonía no se habla de la obtención de unos resultados a partir de una consigna, no ha de haber inducción y se intenta evitar, en todo lo posible, la sugestión a partir de la palabra. Por ello tampoco hay correcciones directas, ya que el objetivo de la clase es tomar conciencia; cuando es necesario se subrayan, a través de las consignas, los aspectos sobre los que hay que poner especial atención.

A este respecto "podemos encontrar ecos de la actitud rogeriana, pero también de la posición del psicoanalista, sin decir (lejos de esto) que el tratamiento en Eutonía es un psicoanálisis. Tan sólo estar en esta relación con el otro donde se trata de dejarle crecer solo, de manera independiente. No invadirle, estar cerca de él, pero en el exterior. Se puede formular la hipótesis de que es esta actitud, bien encarnada, la que permite el trabajo corporal tal y como lo deseaba Gerda Alexander" (Murcia, 1997, 181). A esto llamaba Gerda, en la jerga de su escuela, *neutralidad*, tan importante para ella en todas las consignas en las que se establece un contacto con el otro.

Esta neutralidad supone la capacidad para entrar en contacto con el otro, para orientar hacia él su percepción sin perder, al mismo tiempo

po, la propia percepción (su espacio interno, su propio contacto con el suelo, etc...). Esto último desarrolla en el eutonista un cierto estado tónico y emocional (pues toda intención tiene su equivalente somático), que Gerda Alexander llama *neutro*, en función del cual, el cuerpo del alumno, en contacto con el eutonista, responde inconscientemente. Supone, así mismo, respetar el espacio del otro, sin invadirle; sobre todo en los tratamientos, esto toma especial importancia para evitar que el alumno pueda sentirse cada vez más débil en sus propias reacciones. El eutonista debe estimularle para procurar que esté siempre activo. En referencia a Reich, Gerda Alexander afirma respecto a los tratamientos: "No hay que destruir las defensas de un alumno antes de haberle permitido probar su capacidad para estar parado sobre sus propios pies" (Hemsey, 1985, 131). Y esto, tanto en sentido literal como figurado.

Una vez más, encontramos aquí resonancias de la práctica psicomotriz, (tal y como la entendemos), del rol que el psicomotricista asume en su intervención educativa o terapéutica. Más allá de escuelas y tendencias, creemos que al psicomotricista se le confiere la tarea de proporcionar estímulos y crear las condiciones (espacio-temporales) a partir de las cuales el sujeto ponga en juego sus potencialidades, su ser concebido como unidad indisoluble cuerpo/mente que se expresa en cada gesto, en cada movimiento, en cada palabra que los acompaña, y ello en una relación de confianza mutua. No se trata de *modelar* o configurar un tipo de persona *sacando lo que sobra* o *poniendo lo que falta*; aceptar al otro en su singularidad es el requisito previo que le permitirá tomar conciencia de su realidad personal y ampliar sus posibilidades de desarrollo a través del intercambio activo con su entorno.

Aún en el tratamiento de la patología, los síntomas, las defensas, están llenos de significado y deben ser aceptados y comprendidos, en la medida de lo posible, como una expresión del ser del sujeto, susceptible de sufrir modificaciones. Es el propio sujeto quien se desembaraza de sus síntomas cuando éstos pierden

la significación que los mantenía vivos, cuando descubren, de la mano del terapeuta, otros cauces de expresión y cuando recuperan la confianza en las propias posibilidades.

LA EUTONÍA EN LA FORMACIÓN DEL PSICOMOTRICISTA

Las explicaciones precedentes nos permiten llegar a la conclusión de que la práctica de la Eutonía no sólo tiene cabida, sino que realiza importantes aportaciones a la formación del psicomotricista, que hace de la comunicación corporal, del *diálogo tónico*, instrumentos de su quehacer diario, como educador o como terapeuta.

Para el psicomotricista, que establece una relación desde su tono al tono de su *partenaire*, desde su espacio corporal al espacio del otro, pueden tomar una significación especial los principios de neutralidad y contacto definidos por Gerda Alexander y anteriormente comentados. De este modo, la Eutonía proporciona una vía para desarrollar la actitud del profesional en Psicomotricidad, coherente con los modelos teóricos (científicos y filosóficos), con las concepciones acerca del desarrollo que la sustentan: actitud de respeto y confianza en el otro, en sus posibilidades, actitud de colaboración, proporcionando al otro la estimulación necesaria para construir su personalidad, expresada en las interacciones que establece con el mundo de los objetos y de las personas.

Sabemos que en la formación del psicomotricista no bastan los contenidos teóricos y los repertorios de actividades. Al psicomotricista se le exige un elevado grado de disponibilidad corporal, de adaptación tónica al tipo de interlocutor con el que trabaja y al tipo de actividad y de comunicación que establece con él en un momento determinado. Para esto no hay recetas; tan sólo trabajo y más trabajo, años y años de experiencia. Para un psicomotricista, la práctica de la Eutonía, la toma de conciencia de las propias tensiones, de los diferentes estados tónicos y, en definitiva, de la realidad corporal, pueden enriquecer sustancialmente el modo de enfrentar las sesiones de Psicomotricidad, permitiendo una presencia más consciente, una mayor *autenticidad* en la relación y una cre-

ciente comprensión del lenguaje corporal, sobre todo en su expresión tónica.

Por supuesto, además de esto, la Eutonía nos sugiere ricas estrategias y formas de intervención sobre el tono muscular que la constituyen en una *técnica* (aunque este término no sea acertado) de mediación corporal adecuada para la edad adulta y orientada no sólo al tratamiento de las patologías sino, ante todo, a objetivos de autoconocimiento y desarrollo personal.

Queremos insistir una vez más en la consideración de la Psicomotricidad y la Eutonía como prácticas bien diferenciadas que, no obstante, poseen muchos elementos comunes y una fundamentación científica similar, a pesar de que, como ya se ha dicho, la práctica de la Eutonía no se deriva de un modelo científico, de un determinado marco epistemológico, sino que se apoya sobre la intuición y la larga experiencia de su creadora. Más tarde, los conocimientos aportados por las neurociencias y la psicología vinieron a validar sus descubrimientos.

Sin duda, el mejor modo de mostrar la Eutonía no es un artículo, sino la invitación a participar en sesiones de trabajo sobre los aspectos comentados.

La inclusión de la Eutonía en la formación del psicomotricista, aunque pueda parecer una idea descabellada o muy audaz, cuenta ya con entidades pioneras que han recogido la iniciativa. Sin ir más lejos, la A.P.E.E. (Asociación de

Psicomotricistas del Estado Español) ofrece a sus asociados la posibilidad de asistir a cursos de fin de semana celebrados en Madrid y animados por Raymond Murcia. Ellos, mejor que nadie, pueden comprender el significado de este artículo.

Así mismo, en Vigo, el Instituto Gallego de Psicomotricidad y Relajación incluye en su programa de formación en Psicomotricidad módulos de iniciación a la Eutonía, valorados muy positivamente por los alumnos que, con frecuencia, manifiestan su deseo de proseguir con esta práctica.

Son dos ejemplos que ponen de manifiesto que los psicomotricistas, en el amplio espectro de sus intereses de formación permanente, contemplan la Eutonía como una práctica enriquecedora.

En España, el Instituto Internacional de Eutonía, asociación civil con sede en Vigo, canaliza las actividades de un grupo ya veterano en la Eutonía (seis años de trabajo lo avalan). Existe un interés común de difundir la Eutonía y de transmitir el entusiasmo del grupo, que ha permitido la organización de numerosos cursos, que ha permitido mantener activo un Seminario Permanente que se reúne con regularidad (una vez por semana) para trabajar en las consignas de Eutonía y, este es el próximo reto, iniciar un ciclo formativo de cuatro años para la obtención del diploma en Eutonía.

BIBLIOGRAFÍA:

ALEXANDER, G. (1979), *La eutonía*. Buenos Aires: Paidós.

ALEXANDER, G. (1977), *Le corps retrouvé par l'eutonie*. Ed. Tchou.

BERRUEZO, P.P. (2000), Hacia un marco conceptual de la psicomotricidad a partir de su práctica en Europa y en España. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, núm. 37. pp.21-33.

BRIEGHEL-MÜLLER, G. (1972), *Etonie et relaxation. Détente corporelle et mentales*. Ginebra: Delachaux et Niestlé.

DIEGELMAN, D (1976), *La eutonía de Gerda Alexander*. Buenos Aires: Paidós.

HEMSY, V. (1985), *Conversaciones con Gerda Alexander*, Buenos Aires: Paidós.

MEUNIER FROMENTI, J. (1989), *Etonie et pratique corporelle pour tous*. Paris: Le courrier du livre.

- MURCIA, R. (1982), La eutonía de Gerda Alexander. *Psicomotricidad, Revista de Estudios y Experiencias*, nº 42, 15-21.
- MURCIA, R. (1989), Le tonus musculaire et l'Eutonie. *Journées d'étude et de reflexion. Idet Arbresle*. pp. 23-31.
- MURCIA, R. (1997), *Entretiens sur l'eutonie avec Gerda Alexander*, Paris: Dervy.
- VISHNIVETZ, B. (1994), *Eutonía. Educación del cuerpo hacia el ser*. Buenos Aires: Paidós.
- WALLON, H. (1934), *Les origines du caractère chez l'enfant*. Paris: PUF
- WALLON, H. (1942), *De l'acte à la pensée*. Paris: PUF

RESUMEN:

Se presenta la Eutonía ligada a la Psicomotricidad en su interés por el movimiento y por su preocupación por el tono, la postura y la construcción del esquema corporal, elementos nucleares del pensamiento psicomotor, a partir de las ideas de Wallon y Ajuriaguerra. Se hace un recorrido por las nociones más importantes de la Eutonía y sobre sus posibilidades educativas y terapéuticas, para terminar proponiendo la incorporación de la Eutonía a la formación personal del psicomotricista.

PALABRAS CLAVE:

Eutonía, tono muscular, postura, conciencia corporal, psicomotricidad.

ABSTRACT:

In this article the Eutonic Work is presented linked the Psychomotor Therapy in its interest for the movement and for its concern for the tone, the posture and the construction of the corporal outline, nuclear elements of the psychomotor thought, starting from the ideas of Wallon and Ajuriaguerra. A journey is made by the most important notions in the Eutonic Work and envelope its educational and therapeutic possibilities, to finish proposing the incorporation from the Eutonic Work to the personal formation of the Psychomotor Therapist.

KEYWORDS:

Eutonic work, muscular tone, posture, corporal conscience, psychomotor therapy.

DATOS DE LOS AUTORES:

Raymond Murcia es Etonista y Psicomotricista residente en Francia. Participa y supervisa la actividad de formación y práctica sobre Eutonía que se desarrolla en Vigo, en Madrid y Huesca (España), así como en Buenos Aires (Argentina).

M^a Ángeles Roca Martínez es Psicomotricista, Secretaria y Coordinadora de Formación del Instituto Internacional de Eutonía, con sede en Vigo (Pontevedra. España), miembro del equipo del Instituto Galego de Psicomotricidade.