

## ALGUNAS IDEAS CLAVE SOBRE EUTONIA

(Extraídas del libro “vivre en harmonie avec son corps par l’eutonie” de Mariann Kjellrup. Editions Dangles 2002). Traducción Luis del Blanco

### ¿QUÉ ES LA EUTONÍA?

Un método de desarrollo personal, basado en la gestión del tono. Refiere el dominio del mejor equilibrio psicofísico posible

En Eutonía importa que cada uno descubra su propio ritmo, para efectuar movimientos precisos, conscientes en vez de mecánicos.

El tono, depende de los patrones de acción de gestión vegetativa inconsciente. Depende por tanto de la calidad de nuestra propia presencia, de los movimientos del cuerpo y de la atención.

### LAS REACCIONES DE CARA AL ESTRÉS

En situaciones cotidianas difíciles (estrés), nos bloqueamos, nos protegemos, no las afrontamos adecuadamente.

Si desmantelamos estas actitudes, podemos afrontar las situaciones problemáticas, con una actitud de presencia, apertura y relajación.

### DESMANTELAR MALOS HÁBITOS

El hecho de apretarse y crisparse es una traba al desarrollo de nuestro ser

Los ejercicios de Eutonía, la ampliación perceptual que éstos suponen:

- **mejoran la calidad de nuestras relaciones, con nosotros mismos y el mundo exterior.**
- nos ayudan a eliminar los hábitos generadores de bloqueos.

### CONSCIENCIA: EL TRABAJO DE EUTONÍA IMPLICA:

- **ser conscientes de la manera en que usamos nuestro cuerpo**
- **y, también, de prestar atención a nuestras sensaciones.**

### LA PRESENCIA DE SI

La Eutonía, mediante la presencia de si, nos proporciona la manera de despertar las capacidades que ya poseemos.

La presencia de si implica:

- una conciencia clara y objetiva del mundo exterior.
- la percepción del carácter vivo de nuestros procesos fisiológicos (tono, circulación sanguínea, respiración, etc).

Requiere tomar distancia con nosotros mismos, de mantener una actitud de neutralidad (equivale al espíritu de no temor) de manera que podamos distinguir nuestras reacciones a las cosas y a las situaciones. Dicho de otra manera, tenemos que tener el espíritu alerta pero también una actitud de no juzgar.

La Eutonía, no hace referencia ni a la autosugestión, ni a la absorción meditativa.

Se supone que debemos permanecer en un estado de observación calmada para alcanzar un equilibrio psicofísico. Luego el objetivo de la Eutonía no es el éxito en el movimiento, sino “la presencia de sí” en los movimientos.

El objetivo es que vivamos, un instante tras otro, nuestra propia realidad.

#### **TENER UNA IMAGEN CLARA DEL PROPIO CUERPO.**

Es un proceso. Se desarrolla con el tiempo. Podemos hacer comprobaciones modelando en barro o dibujando nuestro propio cuerpo.

#### **ESTIMULAR EL ESPÍRITU DE AUTONOMÍA.**

Se espera que seamos conscientes de la acción de los diferentes ejercicios sobre nuestro propio cuerpo. No que practiquemos dócilmente lo que el profesor dice.

Hay que respetar las pausas entre dos encadenamientos de movimientos, para volver sobre su vivencia corporal (necesitamos tiempo para hacerlo).

#### **INTEGRAR LOS EJERCICIOS EN LA VIDA COTIDIANA.**

Algunos movimientos, incluso muy cortos, realizados lentamente y una intensa concentración, son más aprovechables para el organismo que muchos ejercicios realizados de forma rutinaria. Esto reclama estar atentos a nuestro cuerpo en la vida cotidiana.

#### **CONSCIENCIA CORPORAL Y TÉCNICAS DE BASE: LA CONSCIENCIA CORPORAL. LA CONCENTRACIÓN, UNA HERRAMIENTA INDISPENSABLE**

##### **LA CONCENTRACIÓN NO ES EL RESULTADO DEL ESFUERZO DE VOLUNTAD.**

La concentración, en este sentido requiere dirigir la atención sobre un objeto determinado, excluyendo cualquier otro. El objeto puede ser uno mismo (observación de un proceso fisiológico o psíquico...) o algo que está afuera.

Por medio de la concentración uno se sumerge en el objeto para obtener una consciencia detallada y global, al mismo tiempo.

Si yo soy el objeto de la concentración, ello me permite conocerme mejor y, consecuentemente, adoptar actitudes más significativas de cara a la vida y un modo de acción más eficaz, ha de establecerse en un espíritu calmado y atento.

La concentración permite liberarnos de contenidos mentales perturbadores y que la atención se mantenga enteramente sobre la actividad en curso.

##### **IMPORTANCIA DE LA CONSCIENCIA CORPORAL**

La mayoría de las personas no toman consciencia de su cuerpo sino es a través de la molestia y el dolor. Todos los ejercicios de Eutonía persiguen un mismo objetivo: restituir al cuerpo y al espíritu su unidad y su armonía fundamentales

##### **INTENSIFICACIÓN DE LA CONSCIENCIA CORPORAL**

Se proponen ejercicios de percepción, de presencia.

Llevar la atención a un lugar del cuerpo estimula la circulación de la sangre en ese punto.

Incluso el tono (la tensión en el interior del sistema muscular diferenciado) se modifica en los lugares del cuerpo sobre los que se lleva la atención.

Hay que especificar que una concentración sobre la masa muscular modifica el tono de manera distinta que si se dirige sobre el espacio interior del cuerpo o sobre el esqueleto.