



Eutonía y running

Aportes al deporte

Dejar que se haga

Nota de Raymond Murcia

Eutonía y kinesiología

Jornadas de la UBA

Método Frida Kaplan

Logros y celebraciones



Las fotos de Gerda

VERANO DEL 38



Curso de verano de Rítmica, en 1938, en el Castillo Sternberg en Mecklemburgo 1938.

Foto de la izquierda. De izquierda a derecha: Charlotte Blensdorf, Gerda Alexander y otra participante. Charlotte, hija de Otto Blensdorf, docente de Rítmica fue amiga de Gerda durante toda su vida.

Foto de la derecha. De izquierda a derecha: una participante, Gerda Alexander, Karl Heinz Taubert y Charlotte Blensdorf. K.H.Taubert posteriormente se especializó en *ballet cortesano* y se convirtió en profesor en la Escuela de Música de Berlín.





Teatro de Dioniso en la Acrópolis de Atenas.

Editorial

TIEMPO DE FIESTA

Es tiempo de fiestas.

Tiempo de celebraciones. Cierre de año. Recibimientos y despedidas.

Noche buena y Navidad para el cristianismo.

Janucá o fiesta de las luminarias para el judaísmo.

Año nuevo y la magia de los Reyes Magos

El solsticio de verano en el hemisferio sur marca el comienzo para muchos, de un tiempo de vacaciones, de alguna pausa en el trabajo o el estudio.

Tiempo de gratitud por lo vivido y aprendido a lo largo del año, y tiempo de esperanza por lo que vendrá.

Tiempo de abrazos y buenos deseos.

El necesario tiempo de fiesta, que cada uno puede dar vida a su modo, y con sus ganas. Aun cobijando la tristeza de los recuerdos que afloran.

De la forma en que sea, la fiesta deviene en ritual sagrado, que se instaura como necesario —tanto como otras instancias estabilizadoras como la serenidad y la demora—.

La fiesta es una apelación a la reunión, a la congregación. En ella, cada uno se aleja del devaneo de la rutina, dibuja un paréntesis a las preocupaciones cotidianas.

La fiesta marca la finalización del tiempo de trabajo, un *kairós*, un corte en lo rutinario.

«El Tiempo de la fiesta no es un periodo de distensión o distracción. La fiesta es ella misma una forma de termina-

ción. Hace que comience un tiempo totalmente distinto [...] La terminación del trabajo, como víspera de la fiesta, anuncia un tiempo sagrado.» (Byung Chul Han, 2016)

La fiesta trasciende a los individuos al constituir una comunidad; es un nexo entre los seres que coinciden en un tiempo-espacio. Esta congregación o común-uniión se revela como purificación de la vida.

Así, la fiesta nos acerca, nos hermana y al menos por un momento olvidamos las diferencias. Como canta Serrat:

«Hoy el noble y el villano
El prohombre y el gusano
Bailan y se dan la mano
Sin importarles la facha
Juntos, los encuentra el sol
A la sombra de un farol
Empapados en alcohol...»

(*Fiesta*, Joan Manuel Serrat)

Desde lo arquetípico, este espíritu festivo toca el misticismo dionisiaco. El dios griego Dioniso despierta el «sentimiento de unidad sustancial con el todo; una especie de pérdida del sentido de la personalidad, no por disminución de la vitalidad (como un desmayo) sino por



TIEMPO DE FIESTA

exuberancia, por plétora de vida.» (...) «Es una sensación física de unidad con la naturaleza, sensación de embriaguez producida por la belleza de las cosas, por el aire, el sol.» (Navarro Monzó, J. *Dioses, mitos y cultos helénicos*.)

Sucede la desaparición de lo subjetivo, hasta el olvido de uno mismo al sentir la unidad con los otros y el entorno.

Es el convite de este tiempo de fiesta: brindis, «juntadas», baile y música, tal vez, algunos días de vacaciones en contacto con la naturaleza y también, el permiso de aplazar exigencias y descansar.

El verano por estas regiones habilita al disfrute de días más largos y luminosos, y a la práctica de deportes al aire libre. Es entonces que la primera nota se refiere a los **aportes de la eutonía para el running** —nombre actual que se impuso para lo que llamábamos trotar o salir a correr—. (¡Sirva esta nota de estímulo para sumarse a su práctica!).

En este número tenemos en honor de incluir un escrito de **Raymond Murcia**, eutonista valorado y reconocido en el medio, publicado originalmente en el boletín número 2 de la Federación Internacional de Eutonía (FIE). Agradezco a la FIE, a la viuda de R. Murcia y a Ángeles Roca la autorización para esta reproducción.

Liliana Dauach, quien conforma el grupo de kinesiólogos eutonistas del Posgrado de Eutonía Terapéutica y es



La fiesta trasciende a los individuos al constituir una comunidad; es un nexo entre los seres que coinciden en un tiempo-espacio.



Tiempo de brindis y buenos deseos.

docente en ese posgrado, comparte una síntesis de lo que fue la presentación de la eutonía en las XXXV Jornadas Nacionales de Estudiantes de Kinesiología y Fisiatría de la UBA.

Hoy se hace nuevamente presente el equipo organizador del Congreso del Método Frida Kaplan: **Lorena Faraone, Adriana Vicente, María Tosar, Silvina Ramírez y Julieta Ramírez**, quienes nos cuentan acerca de los proyectos y deseos que lograron concretar a lo largo del 2024, gracias a la labor mancomunada. Y también celebramos los veinte años de **Silvina Ramírez** como docente del Método Frida Kaplan.

Además, **Soledad Stéfano** pone en palabras su proceso en el que trasmuta emociones e intuición en pinceladas y color.

El *mimo al alma* trae una **bendición irlandesa**, anhelando que llegue al corazón de quienes la leen.

En el cierre, una reflexión para desearles **¡SIMPLEMENTE FELICIDAD!**

Leticia Aldax
Editora

DIONISO, DIOS EXTRAÑO, FESTIVO Y FASCINANTE

«**Fuertes corrientes de vino, vides con uvas rebosantes, hiedras creciendo, miel goteando, agua o leche brotando. El misterio que suscita fuertes corrientes nutritivas o embriagadoras es el mismo que divide rocas, hace estallar cadenas y ocasiona derrumbe de paredes. Dioniso en el dios del éxtasis, la danza y la canción; es también Lysios, “el más suelto”, “el liberador”. Él trae flexibilidad a lo rígido y duro; él nos libera de viejas ataduras; él disuelve viejas cadenas; él levanta antiguas barreras que eran concebidas invisibles e infinitas. Y la vitalidad infinita que ha sido encerrada lejos, brota de las profundidades como la leche, la miel y el vino que brota fuerte de la tierra.**» Arianna Stassinopoulos.

Dioniso (Baco entre los romanos) fue el dios del vino y del éxtasis y del terror, del delirio y de la liberación más beatífica.

Místico, amante y vagabundo.

Hijo de Zeus y la mortal Sémele, según algunas versiones.

Su singular personalidad contrasta mucho con los otros dioses griegos. Tremendo es en sus manifestaciones, en el gozo de sus fiestas orgiásticas y en la cruel venganza contra quienes le niegan o intentan apresarle.

El reino místico y el reino femenino le resultan familiares.

En los mitos es un elemento perturbador, que causa conflicto y locura.

De naturaleza siempre dual, su arquetipo remite a lo vital, a lo que está en movimiento, al instinto y al placer.

Posibilita el cambio. Permite que algo muera y renazca lo nuevo. Rompe formas cerradas, estáticas. Traspasa los límites.

Los sentimientos luminosos que inspira, destrozan el orden y la compostura, y pueden conducir tanto a la extática experiencia de la divinidad, como a la locura y la destructividad sanguinaria.

Dioniso nos invita a salir de lo convencional, a romper con lo que está estancado o atrapado en nosotros por miedo, pudor, prejuicio o crítica.

A conectar con lo instintivo, lo sensual, lo emocional.

A la creatividad, a la originalidad.

A la vida y la libertad.



Dioniso, Pan y satiro. Atenas: Museo Nacional de Atenas.

«**La paradoja desconcierta, pero no puede ser evitada: iluminación y destrucción, vida y muerte, están indisolublemente unidas.**

La fuerza vital instintiva que Dioniso representa está en perpetua oposición a todo lo que está muerto y petrificado en nosotros, y que, sin embargo, permanece, reforzado por el hábito, la inercia y el temor. Y el dios usará todos los medios para domar a las fuerzas que resisten la vida, incluyendo, el látigo de la locura, el horror y la destrucción.

Dioniso era el dios del teatro y del horror. Sea en sus mitos o en escena, era usado para evocar lo emocional, los niveles instintivos del ser del hombre, para mover su alma.» Arianna Stassinopoulos.

Contenidos

8

EUTONÍA Y RUNNING

Aportes a la práctica deportiva.
Por Leticia Aldax

13

«DEJAR QUE SE HAGA»

Paradojas del *contacto* y el *transporte*.
Por Raymond Murcia

19

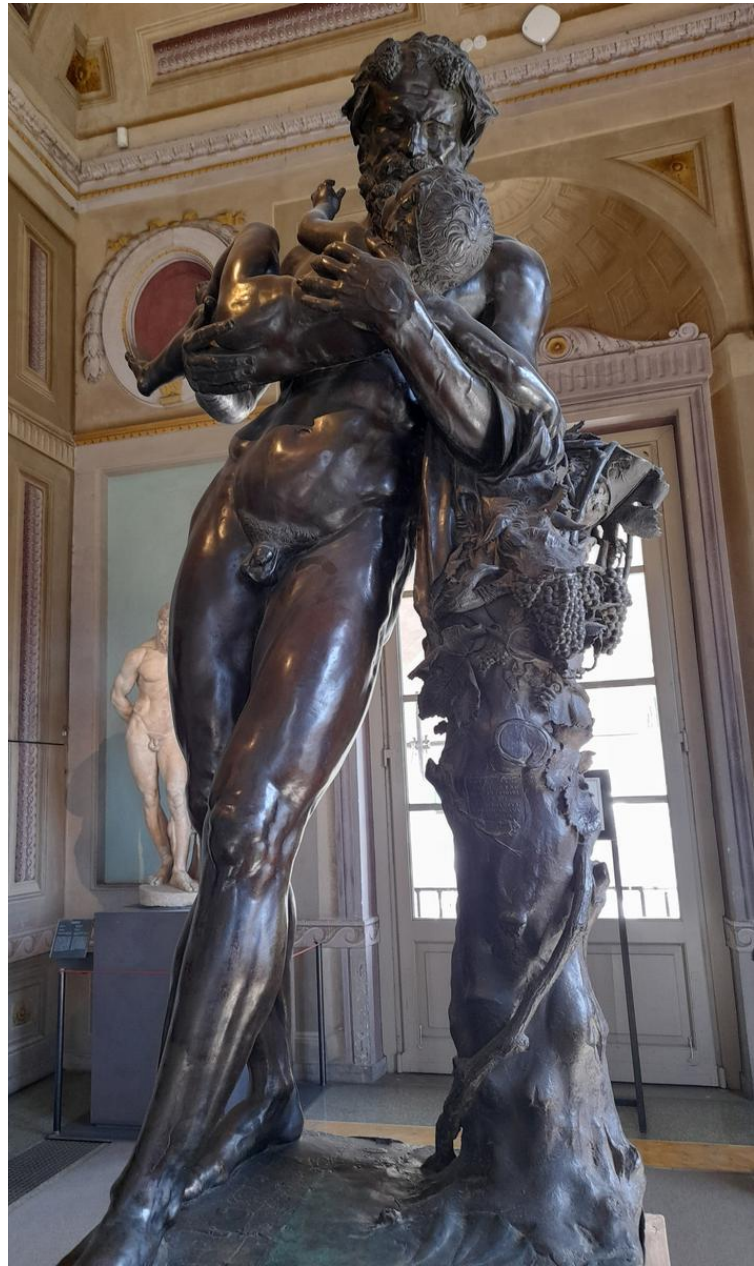
EUTONÍA Y KINESIOLOGÍA

Eutonía en las Jornadas de Estudiantes de
Kinesiología U.B.A.
Por Liliana Dauach

21

CUMPLIENDO PROYECTOS Y DESEOS

Docentes del Método Frida Kaplan



Dioniso bebé en brazos de Sileno. Florencia: Galleria Uffici.



Contenidos

23

20 AÑOS DE DOCENTE DEL MÉTODO FRIDA KAPLAN

Por Silvina Ramírez

25

CUERPO CREATIVO

Una aventura al autoconocimiento.

Por María Soledad Stéfano

27

UN MIMO AL ALMA

Bendición irlandesa.

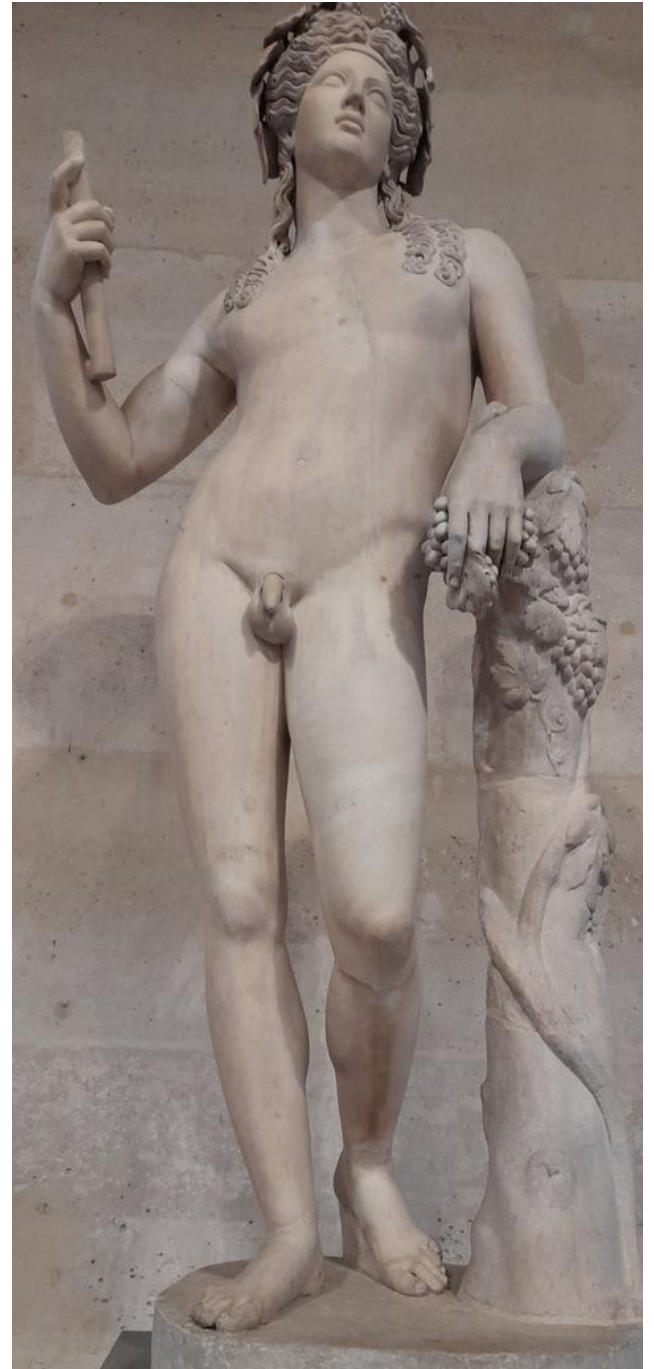
San Patricio de Irlanda

28

FELICIDAD

Simple y sinceramente.

Por Leticia Aldax



Dioniso o Baco. París: Museo del Louvre,



Eutonía y running

APORTES A LA PRÁCTICA DEPORTIVA



ESCRIBE LETICIA ALDAX
Etonista.
Instr. de Técnicas de Gimnasia

Sabemos que la eutonía como actividad de conciencia corporal busca la regulación dinámica del tono —tonicidad referida cuerpo, mente, emociones— en cualquier desenvolvimiento que requiera la persona. Es así que la eutonía resulta una actividad apta para la inclusión es las prácticas deportivas, sea con fines recreativos o competitivos, con impacto en el rendimiento, la mejora de las técnicas propias de cada deporte y especialmente, en la prevención de lesiones.



¿Qué beneficios puede ofrecer la eutonía en la práctica deportiva?

A través de los *principios de conciencia de huesos y movimiento eutónico* es posible vivenciar la anatomía en quietud y en actividad. Esto permite descubrir y modificar patrones posturales y de movimiento que pueden ser la causa lesiones.

La invitación a la conciencia corporal también implica tomar conciencia de la técnica en la ejecución del gesto deportivo a fin de mejorar o pulir esos gestos, optimizando el rendimiento y previniendo lesiones.

La exploración del movimiento consciente promueve mejoras osteomioarticulares alcanzando rangos óptimos de movimiento, esenciales en cualquier desenvolvimiento físico.

A partir del trabajo de *conciencia de espacio interno* sobre la cavidad torácica se pueden hallar efectos directos en el volumen respiratorio al regular el tono del diafragma y dar movilidad al tórax.

La apelación a la atención dirigida que propone la eutonía favorece la capacidad de focalizarse, centrarse en uno mismo y estar en contacto con el otro y el entorno. Es un aprendizaje para instalarse en el *aquí y ahora*, evitando distracciones.

La práctica del *contacto consciente* brinda recursos concretos para establecer la conexión necesaria con los objetos propios de cada práctica (pelota, raqueta, bate...), con los compañeros en los deportes grupales, conciencia del campo o espacio donde se lleva a cabo el juego y del rival. Ese contacto consciente con uno mismo, con el otro y con el entorno forma parte de la propuesta de cada clase.

Siendo uno de sus objetivos la *fluctuación del tono*, es un gran recurso para resolver contracturas y aliviar tensiones, o para la vuelta a la calma en el posentrenamiento o luego de las competencias.

La pedagogía de la eutonía, en la que el alumno es un sujeto activo, brinda al practicante herramientas concretas para su autocuidado.

En síntesis, **la eutonía invita a una práctica deportiva consciente, que redunde en mejora del rendimiento y en prevención de lesiones, pero, fundamentalmente, invita a redescubrir el placer del cuerpo en movimiento.**

Eutonía y running

Con respecto específicamente al *running*, podemos delinear algunas pautas para la incorporación de la eutonía al entrenamiento de atletas o corredores aficionados o recreativos.

La toma de conciencia postural, la regulación del tono de diferentes áreas, la liberación del movimiento que promueve la eutonía cobra brillo en primer lugar en torno a la técnica de carrera.

La técnica de carrera es la cadena de movimientos ideales desde el punto de vista biomecánico, energético y motriz, que transcurre en un ciclo de la marcha del corredor.

Si bien hay condiciones personales en la ejecución, podemos establecer algunas características que ayudan a la hora de hallar una técnica adecuada que permitirá lograr mayor eficiencia de los movimientos, mejorar rendimiento, reducir el riesgo de lesiones, retrasar la fatiga. A esto nos referimos a continuación:

Técnica de carrera y eutonía

Postura

La postura es esencial, base para desarrollar la técnica de carrera en corredores de todas las distancias.

La posición del tronco es muy importante: erguido con una ligera inclinación hacia adelante, a fin de favorecer la fuerza de gravedad en favor de la carrera. Alineación pies a cabeza. En eje pies - rodillas - caderas - hombros. Cabeza alineada, ni adelantada y ni retrasada con la mirada al frente.



CARRERA MAYA, Buenos Aires, 25 de mayo de 2024.



Postura en la técnica de carrera.

- Como punto de partida con un *inventario* de pie es posible la toma de conciencia de la postura en bipedestación: la alineación cabeza-pelvis- núcleo podal, observación de las curvas de la columna vertebral, chequeo de la caída de los miembros superiores a los lados del cuerpo y el eje de miembros inferiores, el registro de zonas de tono alto o bajo. Este «darse cuenta» de la actitud postural y las áreas de fijaciones tónicas ya es un gran paso.
- En el desarrollo de la clase encontraremos abundantes recursos a través del *principio de conciencia de huesos*: varas de bambú para explorar el eje vertebral en su conjunto o por segmentos, recorridos por eje cráneo-sacro-calcáneos con pelotitas o bolsitas o rollos de semillas.



- Dado que la pelvis cumple una función fundamental en la alineación corporal, se pueden incluir prácticas de *conciencia ósea* y *espacio interno*, para armar su tridimensionalidad y hallar el punto de armonía de la pelvis neutra a partir del que se da la organización corporal. El encuentro de los isquiones suele ser un hito básico para esa organización.
- La práctica propia de la eutonía del *reflejo de enderezamiento* desde isquiones y desde los pies cobra ahora relevancia.

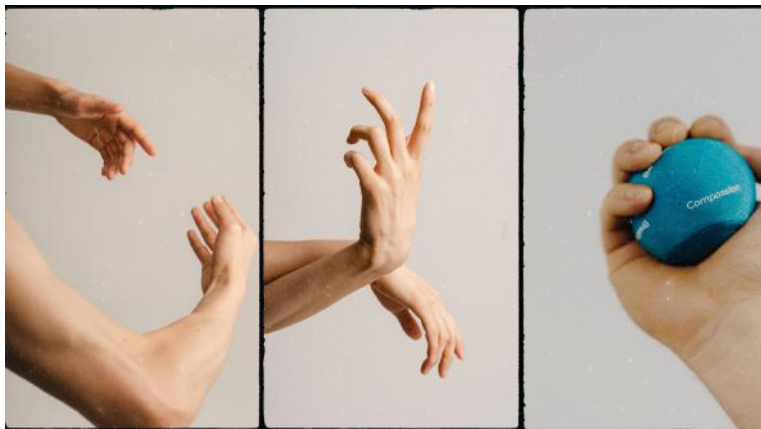
Apoyo de pies

Este es un tema clave, y en general la falla más grave está en la pisada, tanto en aficionados como atletas de elite. Es frecuente observar en parques, calles o pistas corredores con mal apoyo en la toma contacto con el piso. El apoyo debe ser con el **metatarso**: no de punta ni de talón. El apoyo de punta dificulta el empuje; el de talón provoca un frenado en la carrera. El apoyo de metatarso origina más explosividad en la fuerza excéntrica del empuje del pie; así se posibilita que cada paso impulse hacia adelante con más eficiencia, que es el objetivo.

- Aquí el trabajo en eutonía está dirigido a la *conciencia de piel*, fascia, huesos de pies y tobillos. La pelotita de tenis o un corcho o elemento cilíndrico rodando debajo de la planta del pie es útil para liberar la fascia plantar.
- La *conciencia de los huesos* que componen en pie y tobillo, y la exploración del *movimiento* de los dedos y el tobillo deben estar presentes. Cobra especial cuidado el *hallux* o dedo gordo del pie por su principal función de facilitar el despegue al caminar, correr o saltar, y ayudar a mantener el equilibrio. Igualmente, la movilidad del tobillo frecuentemente limitada.
- En esta instancia, se puede incorporar los empujes o *repousser* desde los pies, con ambos y de manera alterna, reproduciendo la marcha, también desde diferentes regiones de los pies. Se busca la vivencia de la fuerza de empuje y del *transporte* hasta la cabeza o hallando los trayectos por donde viajan las fuerzas o los sitios donde ellas se bloquean, para luego sumar otros abordajes.
- La conciencia del *repousser* y *transporte* pueden transferirse fácilmente a los ejercicios específicos de técnica de carrera como salticados con empujes.



Apoyo inadecuado con impacto del talón.



Conciencia de huesos y movimiento eutónico un recurso útil en la técnica del braceo.

Braceo

Se sugiere que los hombros estén relajados (que el trapecio no esté activo) a fin de evitar contracturas en cuello y espalda alta luego del entrenamiento, y no dilapidar energía de manera ineficaz. Los brazos en ángulo de 90° — esto mejora la velocidad por acortamiento del brazo de la palanca en el movimiento de péndulo que realizan los miembros superiores—. Los puños no apretados con el mismo sentido de evitar tensiones innecesarias y economía de esfuerzo.

El movimiento del braceo es pendular. Cuando el brazo va hacia adelante, el antebrazo sube y el puño no debe superar la altura del pecho no cruzar la línea media del cuerpo. Y al ir hacia atrás, el puño no debería exceder la línea de la pelvis. La fuerza se realiza hacia atrás (como dando codazos) y el retorno es casi pasivo, permitiendo que el balanceo suceda.

Durante el braceo es conveniente evitar la rotación del tronco. Esto sucede a veces por la escasa movilidad de los hombros.

- El trabajo en eutonía puede centrarse en la *conciencia y movimiento* de la cintura escapular y miembros superiores: cubos de goma espuma o pelotitas debajo de los omóplatos, recorridos por huesos y articulaciones de la cintura escapular, brazos, antebrazos y manos.
- Hay acá un espacio para abocarse a la *pasividad* o desactivación motora de la musculatura del tren superior y a la indagación de los balanceos.
- Para alivianar tensiones y ampliar la movilidad se proponen *prolongaciones* y *movimientos libres* desde codos, bordes óseos, dedos.
- El trabajo sobre las manos y muñecas ofrece el encuentro de un tono adecuado durante la carrera.



A la izquierda un braceo ineficiente y apoyo de pie incorrecto.
A la derecha, braceo adecuado.

Movilidad y alineación caderas-rodillas-tobillos

El movimiento de los miembros inferiores debe ser **circular**, no pendular; para eso es necesario una amplia movilidad de caderas, rodillas y tobillos

En particular la movilidad de caderas influye notablemente en el desarrollo técnico de los atletas o aficionados.

La alineación adecuada de estas articulaciones hace que el impacto de las fuerzas caiga sobre el centro de masa o gravedad y que estas tengan buena funcionalidad.

La actividad de los miembros inferiores, naturalmente, están en relación con la pelvis. Ella requiere estar alta, no caída; la pelvis baja implica que las caderas y rodillas se flexionan en exceso y eso aplasta hacia el suelo generando un retardo del tiempo de contacto con la superficie. La pelvis alta (que se vincula con el tema de la activación del *core*) permite menos tiempo de toque con el piso.

- La práctica de eutonía puede dirigirse a la *conciencia ósea* a fin de abordar la alineación de caderas- rodillas y tobillos en decúbito dorsal y luego en bipedestación.
- La búsqueda del *movimiento eutónico* promueve la exploración de la movilidad articular en todos sus rangos y la liberación del movimiento.

Lo aprendido, transitado e incorporado en las sesiones de eutonía puede incluirse en una situación de entrenamiento y carrera a través de consignas ya exploradas, que refuerzan el engrama motor.

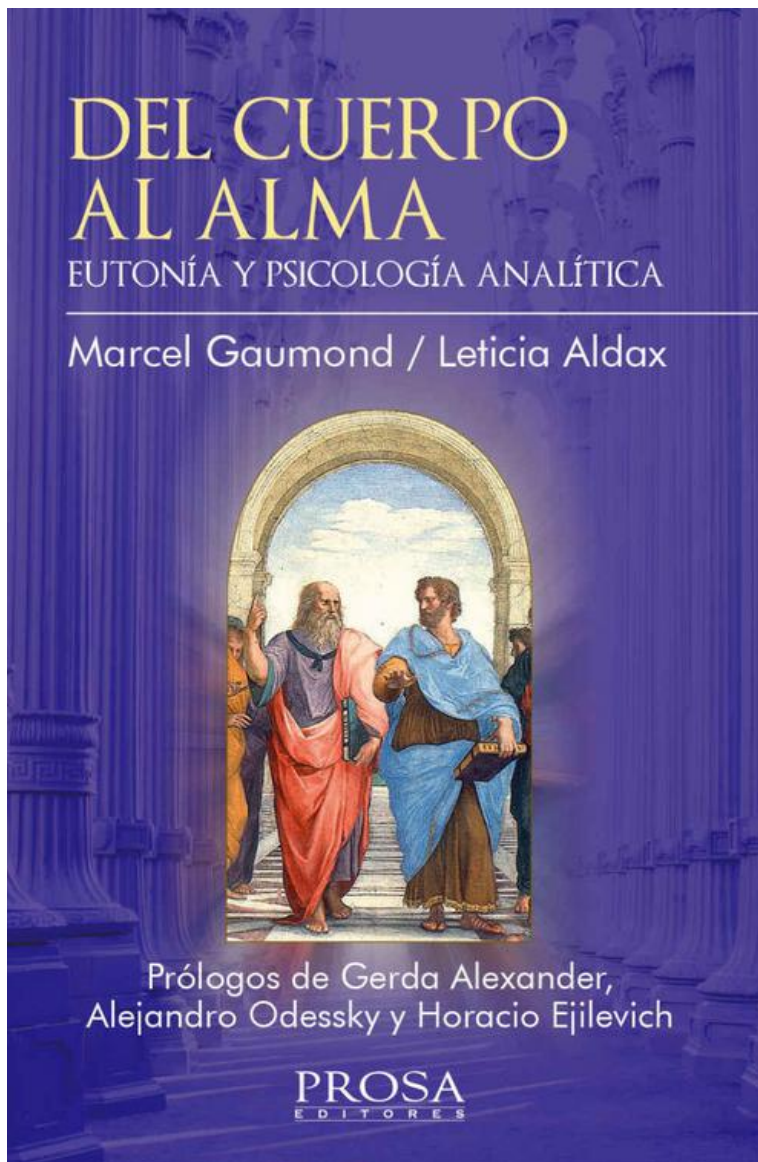
Hay muchos otros aspectos vinculados también el rendimiento y prevención de lesiones en el deporte que pueden abordarse con eutonía (cuyo tratamiento excede el espacio de esta nota): la conciencia del diafragma y la mecánica respiratoria, y movilidad del tórax para el logro de una respiración completa y eficiente. Además, el equilibrio, la conciencia y activación del *core* y su sinergia con el piso pélvico (para esto último remitimos a los números de Eutonía con Alas 2 y 9 y a la nota de la kinesióloga eutonista Susana Chiurazzi en el n°10).

Entrenadores y atletas frecuentemente consideran que este tipo de propuestas de toma de conciencia y movimiento consciente e incluso el trabajo sobre la técnica son pérdida de tiempo y prefieren «sumar kilómetros». Considero que eso es una falacia ya que las sesiones de eutonía no requieren ser tan extensas: bastaría de media a una hora por semana. Es un breve tiempo invertido para alcanzar grandes beneficios en relación al anhelado rendimiento y especialmente en la prevención de lesiones ya que mucho kilometraje con una mala técnica genera lesiones. Además, luego de algunas sesiones de eutonía, se instala la autoobservación y se atesoran los principios de la eutonía como un aprendizaje in-corporado, que se transfiere al rodaje de distancias o al entrenamiento de fuerza u otras instancias de la práctica.

Creo que **es necesario modificar el paradigma priorizando el para qué y el cómo por sobre el qué y el cuánto.**



LETICIA ALDAX
Eutonista.
Instructora Nacional de Técnicas de Gimnasia



Libro *Del cuerpo al alma*

La primera parte es un MANUAL DE EUTONÍA: sus principios, objetivos, fundamentos y pedagogía.

La segunda parte es la TRADUCCIÓN DEL LIBRO HOMÓNIMO DEL MARCEL GAUMOND, analista junguiano que aborda el tema desde la clínica.

La tercera es la INTEGRACIÓN DE LAS BASES JUNGUIANAS A LA PRÁCTICA DE EUTONÍA.

La cuarta es el registro de un trabajo de campo de clases de EUTONÍA CON MUJERES DE TERCERA EDAD .

Al final un tríptico de POEMAS surgidos luego de la práctica eutónica.

Cada una de sus partes puede abordarse independientemente, siguiendo el deseo en la lectura.

Disponible en papel y en PDF.
Para adquirirlo desde nuestra página:

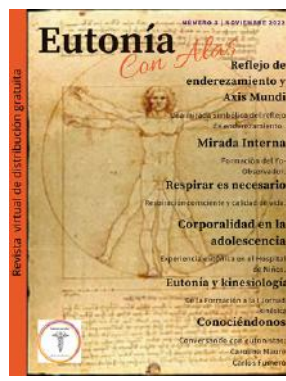
www.eutonia.com.ar

(link más abajo)

O podés comunicarte:

Leticia Aldax +54 9 11 3359 0952

eutoniajanguiana@gmail.com



PARA LEER O DESCARGAR GRATIS TODOS LOS EJEMPLARES DE LA REVISTA: <https://www.eutonia.com.ar/#revistas>

EUTONÍA - Cursos, Clases, Revistas y Libros - Buenos Aires - Ramos Mejía
Free Website Template
eutonia.com.ar

«Dejar que se haga»

Paradojas del *contacto* y el *transporte*

POR RAYMOND MURCIA

Eutonista. Profesor de Educación Física.

Lic. en Psicomotricidad y Psicosociología.



El presente artículo fue publicado en el boletín 2/ 2009 de la Federación Internacional de Eutonía (FIE) a cuyos miembros agradecemos la autorización para su réplica. También está incluido en el libro *Un camino hacia la eutonía a través de algunos textos* (2015), editado por la FIE.

Raymond Murcia (+06/01/20215) fue discípulo directo de Gerda Alexander, a quien conoció en 1965; trabajó con ella hasta su muerte, en 1994. Fue reconocido Internacionalmente por su labor docente, profundizó tanto en los conocimientos científicos que fundan los principios de la eutonía como en el pensamiento filosófico implícito y, a través de numerosos artículos, plasmó su reflexión personal entorno de la eutonía. Aún hoy sus escritos continúan interpelándonos e invitándonos a repensar y actualizar nuestra mirada y nuestra práctica.

Esta fórmula, frecuentemente empleada por Gerda Alexander en sus cursos y sobre todo a propósito del contacto, continúa cuestionándome y recordándome, de manera permanente, que quizás algo importante se me escapa en lo que fue la búsqueda de toda su vida: la eutonía. Revisando todos estos años desde mi encuentro con Gerda Alexander y por tanto con la eutonía, me doy cuenta de que tuve con frecuencia una actitud crítica a propósito de lo que nos decía. Aún seducido por la eutonía y por Gerda, lo era. Había hecho de la eutonía mi horizonte y de Gerda, mi piloto. Por otra parte, ya no utilizaré más actualmente la expresión de piloto, pues Gerda nos indicaba más bien una dirección y unos medios para alcanzarla y no nos conducía de la mano como a un niño.

Si mi memoria no me traiciona y revisando las situaciones,

las secuencias en las que soltaba esta expresión, me parece que fue a propósito del contacto y tal vez también de los empujes.

Lo que me había sorprendido agradablemente en las sesiones de eutonía era la llamada constante a la *consciencia perceptiva*. La expresión que me viene permanentemente es: sientan, tomen conciencia de... lleven la atención hacia... Yo, que venía de prácticas deportivas en las que la *performance* y la reproducción eran lo esencial de las «consignas», encontraba en esta práctica un cambio radical.

Quizás no al principio de mi práctica con Gerda pero bastante rápidamente llevé mi reflexión hacia lo que me parecía y me parece aún una contradicción.

La percepción que tenía de esta expresión me parece indicar que, en el contacto, tal vez en los empujes y, por qué no, en todas las proposiciones o consignas, el «**esto se hace o se da o esto sucede**» significaba que fuera de la voluntad y de una cierta búsqueda, algo pasaba. Esto me recuerda el *wu-wei* de los taoístas. Volveré sobre este punto más adelante.

¿Cómo se podía proponer una plena conciencia de la situación y de las percepciones y, al mismo tiempo estar en un «esto se hace»? El «esto» me evoca el mismo término utilizado por Groddeck. La dificultad de plantear claramente el problema tiene que ver con el hecho de la polisemia del término conciencia, es decir, todas las definiciones y matices que esta palabra comporta.



RAYMOND MURCIA EN CONTACTO Y TRANSPORTE. El «esto se hace o se da o esto sucede» recuerda al *Wu wei* del taoísmo. Foto del boletín de la FIE *In Memoriam*, 2015.

De hecho, la contradicción sólo aparece si se confrontan en el mismo momento las dos consignas; pero si se las considera en el tiempo, en el proceso evolutivo, representan los dos polos de un camino, de una vía, característicos de todo aprendizaje, de toda realización de uno mismo. Un acercamiento dialéctico que integra la superación de la contradicción en el tiempo, revela la importante intuición de Gerda Alexander de la que se puede desprender una cierta filosofía implícita de la eutonía. Refiriéndome a numerosos autores y corrientes de pensamiento he podido clarificar, al menos en mi espíritu, lo que constituía un obstáculo para una plena adhesión a la eutonía.

Mi interés por la psicología del niño y por consiguiente la psicomotricidad, me llevó hacia Wallon cuya obra completa devoré con avidez. Esto ocurrió en los años 1960 y desde entonces no ceso de releerlo y de alimentarme con su pensamiento. Todavía hoy me parece un autor de vanguardia, ineludible. En un artículo titulado «La torpeza» (revista *Enfance*, mayo-octubre 1959 – nº 3-4, pág. 264-276), Wallon da una perspectiva que me parece muy interesante. Analiza (pág. 271-272) las interferencias entre automatismos y movimiento voluntario: Wallon nos previene (pág. 270) contra una mala utilización del término automatismo que él diferencia del automatismo mecánico: «*La perfección del automatismo no es la de haber fijado definitivamente un cierto encadenamiento de acciones musculares, al contrario, es una creciente libertad en la elección de las acciones musculares a encadenar*». Pero, añade «*este automatismo no es totalmente independiente de la actividad consciente y puede ser perturbado por ella*». Wallon nos explica pues, de acuerdo con su método, que se orienta a tomar los procesos en su globalidad y su complejidad, que, en el momento de aprendizaje de un movimiento, el modelo viene dado del exterior (imagen o consigna) y que tratamos de coincidir, por medio de nuestras sensaciones, con este modelo. A continuación, cuando el movimiento está aprendido por medio «del ejercicio y la repetición» (...) «Nos parece de repente que entramos en el espíritu del movimiento, y a menudo es a través de una intuición con la que nos comprometemos como en un papel, como dentro de un personaje...Tenemos la impresión de hundirnos, de volar, de ser fluidos. El niño se convierte en caballo, locomotora o mono y dejándose poseer cada vez por todos los seres sobre los que experimenta su fantasía o la necesidad de acomodar sus actitudes y su imaginación, es como completa su educación motriz...».

Wallon, a partir de un descenso rápido de una escalera y de la que nos viene al espíritu la imagen de los escalones, muestra que la representación (consciente) del automatismo durante su ejecución, viene a perturbar éste. La conciencia, en tanto que representación del acto, necesaria al principio, para liberar y permitir la acción del gesto aprendido, integrado, debe ponerse en segundo plano dejando, libre, realizarse el gesto. Esto no quiere

decir ausencia de conciencia, sino conciencia global del conjunto, para permitir, justamente, la fluidez y la adaptación si la situación lo requiere, al contrario que el automatismo ciego, estereotipado.

Se trata, por supuesto en lo que acabo de decir, del aprendizaje y de la ejecución de un movimiento. Pero esto es transferible a toda actitud, estática o dinámica, por ejemplo, el contacto (eutonía, osteopatía...).

De momento, podemos decir que por el hecho de su inacabamiento (neotenia) y de su lugar en la filogénesis, el ser humano desarrolla esta capacidad que se llama conciencia, al mismo tiempo que descubre el mundo (sensaciones) y que se adapta, se acomoda, diría Wallon, a las exigencias y las obligaciones que le impone el medio en el que vive. Pero es necesario que esta conciencia-guía, que controla y permite los aprendizajes, se borre, cambie de estatus, se aleje de algún modo de la situación inmediata para permitir el buen desarrollo, sin molestar para nada a la flexibilidad, la disponibilidad, la fluidez del sujeto. El cumplimiento perfecto del acto se hará entonces a la luz de esta conciencia-vigilia que permite el «aquí y ahora» sin encerrar al sujeto en respuestas limitadas y frecuentemente inducidas o estereotipadas.

Tomemos un ejemplo: el equilibrio. No el equilibrio como ejercicio acrobático, sino como función, como respuesta adaptada a la gravedad de todo ser viviente. Ida Rolf, creadora del rolfing, decía: *«la gravedad se vuelve terapeuta»*. A menudo, cuando *«trabajamos»* el transporte en eutonía digo más o menos lo mismo: *«no corrijan su postura, relájense y dejen que se realice el reflejo antigravitatorio; no se lucha contra la gravedad, el peso es nuestro aliado»*. *«La evolución se ha llevado a cabo adaptándose permanentemente a la existencia de la gravedad»*.

El niño que comienza a levantarse, a tenerse en pie, a caminar, controla, busca, tantea. Nosotros mismos, si estamos en una situación de desequilibrio inhabitual, estamos muy presentes en la situación, controlando. Pero sila situación, aunque sea difícil (acrobacia), es habitual, reencontramos el «esto se hace» de Gerda y entonces es mejor no pensar en ella, no representársela. Con frecuencia admiro a los camareros de los cafés o los restaurantes que deambulan con soltura, con una bandeja super llena sobre una mano, a menudo con la otra limpiando una mesa, respondiendo a las preguntas que le hacen y todo esto sin que nada se les caiga. No es un automatismo, ya que es permanentemente diferente. Han desarrollado, entre otras, lo que Wallon llama la función de equilibración.

Los modelos que proponen las neurociencias a propósito de los aprendizajes motores van en la misma dirección. Pero es cuestión, como el paradigma obliga, de regulaciones, de vías efortoras, de aferencias y de retroacciones. Siempre es algo delicado, aunque la tentación sea grande, insertar en estos esquemas las nociones puramente psicológicas de consciente o de no conciencia, pues entonces hay que atribuir estas funciones a territorios cerebrales, neocorticales y demás. Esta tarea es la que intentan algunos que se atreven prudentemente. (Marc Jeannerod, Jacques Hochmann, Alain Berthoz, Lionel Nacache, etc.).

En otro orden de ideas y de pensamiento, y probablemente orientado por mi atracción hacia las artes marciales, pero también por la problemática que levantan las nociones de psicomotricidad y de psicosomática y poco seducido por las respuestas de la filosofía occidental, con la excepción de la fenomenología —esencialmente Merleau



RAYMOND MURCIA

Ponty—, he descubierto el pensamiento chino (Lao-Tseu, Mencius, Tchouang-Tseu, Lie- Tseu, sobre todo). Muy selectivo en mis lecturas, debo mucho a François Billeter, François Jullien, Anne Cheng, Francisco Varela, de haberme permitido descubrir en estos pensadores chinos reflexiones y análisis que venían a corroborar lo que había sentido en otro lado. No es el lugar, en este breve artículo, para desarrollar las tesis esenciales de este pensamiento chino.

Sobre todo, en las «Lecciones sobre Tchouang-Tseu» de J.F. Billeter (ediciones Allia-2002) he extraído lo esencial de las descripciones y comentarios que van todos en el mismo sentido: tanto el relato del carnicero como el del nadador que evoluciona como un pez bajo una cascada de trescientos pies, como el carretero Pien que tallaba una rueda al pie de las escaleras de la sala en la que leía el Duque Houan, o también el remero que atraviesa el río, todos convergen en la misma idea: por medio de la práctica continua, la dualidad sujeto-objeto se difumina hasta desaparecer, dando lugar a la continuidad, el contacto, diríamos nosotros en eutonía, la prolongación del sujeto en el objeto sin que esto sea fusión ni confusión. Es la realización del acuerdo perfecto, de la armonía, entre el sujeto y el cuchillo, el agua con sus remolinos, las herramientas del carretero, el barco sobre la corriente del río. Cada uno de estos sujetos realiza sus propias virtualidades, realiza lo natural. En esta perspectiva, el significado de naturaleza, de lo natural, es muy diferente del que se le da habitualmente distinguiéndolo e incluso oponiéndolo al de cultura. Lo natural, que en el hombre no puede existir en una perspectiva extra o pre-cultural (referente al niño salvaje y las ideologías del siglo XVIII), toma un sentido totalmente diferente en el pensamiento chino y sobre todo taoísta. Lo natural representa, en este caso, lo espontáneo que resulta, ello mismo, de un largo aprendizaje, es lo que nosotros llamaríamos actualmente el experto, el alto nivel, el que ya no tiene necesidad de controlar, de guiar, de conducir lo que hace. La espontaneidad no es natural en el sentido en que lo entiende Occidente. Resulta de una larga práctica y se expresa cuando se ha olvidado. Es la disponibilidad. Era la búsqueda de las artes marciales, el «esto se hace». A propósito de ello, una anécdota interesante de Pablo Picasso durante su estancia en S. Paul de Vence. Siendo invitado con motivo de una exposición de dibujos de niños

en una escuela primaria, fue abordado por un periodista que le dijo: «a su edad usted pintaba ya como los grandes maestros romanos o florentinos, ¿verdad?» A lo cual respondió: «es posible, pero para pintar como ellos he necesitado cincuenta años». En lo que a mí concierne interpreto esta respuesta del siguiente modo: había necesitado cincuenta años para que su técnica, que había adquirido por medio de un trabajo constante, pudiese realizarse espontáneamente; cincuenta años para volver a ser niño conservando las adquisiciones de adulto.



RAYMOND EN CONTACTO CON LA NATURALEZA. «Olvidar el yo y convertirse completamente en algo es también tomar conciencia de la propia vacuidad...» F. Varela. Foto del boletín FIE, 2015.

Limitado por las exigencias que impone el crédito restringido disponible para la publicación de algunos textos, me ceñiré, a modo de conclusión y de ilustración de lo que intento expresar, a retomar lo que dice Francisco Varela, desgraciadamente muerto prematuramente, a propósito de la ética (*Quel savoir pour l' éthique? Action, sagesse, cognition*, ediciones La Découverte, 1996). Podemos leer, en la página 57: «De hecho, el wu-wei designa **una experiencia y un recorrido de aprendizaje**, y no un simple descubrimiento. Designa la adquisición de una disposición en la que la distinción absoluta entre sujeto y el objeto de la acción desaparece para ser reemplazado por la adquisición de un saber hacer en el que la espontaneidad le lleva por encima de la deliberación. Como en todo **saber hacer verdadero**, se trata de **una acción no dual**». Leemos también en la página 59: «Cuando se es la acción ya no queda ninguna conciencia de sí para observar la acción desde el exterior...»

RAYMOND MURCIA

Olvidar el yo y convertirse completamente en algo es también tomar conciencia de la propia vacuidad...Esta toma de conciencia es bien conocida por todos los expertos y, en Occidente, ha sido frecuentemente destacada por los atletas pues la conciencia de sí es sentida como un impedimento más que como una ayuda.»

En el mismo sentido, François Roustang, a propósito de la actitud del terapeuta en su relación con su saber y la conciencia que tiene del mismo, dice: «...No se trata de ser ignorante, sino de volverse ignorante, no por no haber aprendido nada, sino por olvidarlo todo, porque el olvido condiciona la plenitud del acto.» (*El fin de la plainte*, Ediciones Odile Jacob. Enero 2000, pág. 147-148).

Angélus Silésius, que sin duda ha sentido profundamente el obstáculo que podía constituir la conciencia en la realización de la plenitud del ser, expresa con su elegancia habitual, la nostalgia que experimenta el hombre frente a la rosa, a semejanza de Von Kleist ante el oso o la marioneta:

«La rosa no tiene porqué.

Florece porque florece.

No se preocupa de sí misma,

No se preguntasi es mirada.»

¿Y si la eutonía fuese portadora de una filosofía implícita del no dualismo?

RAYMOND MURCIA,

Julio de 2009



Esta nota fue pertenece al boletín N° 2 /2009 de la FIE puede verse en el siguiente link



Gracias a la Federación Internacional de Eutonía y a la viuda de Raymond Murcia por autorizar esta publicación. Gracias a Ángeles Roca por ser intermediaria para que esto suceda.

Curso de Eutonía 2025

Del cuerpo al alma

Leticia Aldax y Marcela Grois

Quienes somos

Marcela Grois. Eutonista (Título Oficial de la Escuela Argentina de Eutonía). Médica (U.B.A.). Cantante. Integra canto y eutonía en su práctica docente y profesional.

Desarrolló en especial la práctica de Vibraciones sonoras y vocales, en pos de la regulación del campo energético humano.

Leticia Aldax. Eutonista (Título Oficial de la Escuela Argentina de Eutonía).

Abogada (U.B). Mediadora. Instructora Nacional de Técnicas de Gimnasia. Integra la eutonía a la práctica deportiva, especialmente para el entrenamiento y cuidado del suelo pélvico. Integra la eutonía y la mirada junguiana.



FUNDAMENTOS, PRÁCTICA Y PEDAGOGÍA DE LA EUTONÍA.

UN SÁBADO POR MES DE 10 A 16

INICIA EN ABRIL



Más info e inscripción:

+54 9 11 3359 0952

+54 9 11 6372 5102



Eutonía y kinesiología

EUTONÍA EN LAS JORNADAS DE ESTUDIANTES DE KINESIOLOGÍA U.B.A.

ESCRIBE LILIANA DAUACH
kinesióloga. Etonista.

En el marco de las Jornadas Nacionales de estudiantes de Kinesiología y Fisiatría de la U.B.A., las kinesiólogas eutonistas María Sol Casal, Andrea Bello y Liliana Dauach dictaron un taller a alumnos de la carrera.

Los días 2, 3 y 4 de Octubre se llevaron a cabo las **XXXV Jornadas Nacionales de estudiantes de Kinesiología y Fisiatría de la Universidad de Buenos Aires**, con invitación extendida a todos los estudiantes de Kinesiología a nivel nacional. **Eutonía Kinésica Argentina** dijo presente, como lo venimos haciendo desde hace ya muchas ediciones. Siempre es un gusto participar, agradecemos y felicitamos a los estudiantes organizadores y a todos los estudiantes que colaboran para que cada año se supere el nivel del evento: maravillosa cantidad de talleres y mesas redondas, una logística impecable, el trabajo y la disposición desde el minuto cero.

Nuestra propuesta fue un taller titulado «**Eutonía, piel y movimiento**». En él, futuros colegas kinesiólogos vivenciaron los principios de la práctica, con un trabajo sobre sí mismos, más centrado en el Principio de Tacto Consciente; primero acostados en colchonetas para luego, finalizar con la exploración del moverse desde la piel en diferentes planos, en la bipedestación y al caminar.

En algunos momentos de la clase los invitamos a que comenten sus apreciaciones. De a poco, pero cada vez más animados, iban dando cuenta de sus registros, de las sensaciones que surgían, los efectos aquí y allá, las regulaciones tónicas.



Las kinesiólogas eutonistas Andrea Bello, Liliana Dauach y María Sol Casal acercando la eutonía a los estudiantes de la facultad de Kinesiología y Fisiatría de la U.B.A.

Terminada la clase, a partir de la experiencia vivida y las valiosas devoluciones y preguntas que fueron haciendo los alumnos, **transmitimos algunas consideraciones sobre la eutonía, su creadora, el alcance en la terapéutica kinésica y la exquisita relación entre eutonía y kinesiología que potencia el quehacer de ambas.**

Cumplido el horario estipulado, teníamos que entregar la sala y todavía casi en la puerta, había ganas de saber más, preguntar y valorar. Fue una hermosa tarde de viernes, a pleno sol. Nos fuimos con el corazón lleno de alegría, la alegría que da compartir la eutonía, esta vez con los estudiantes de nuestra querida Kinesiología.

LILIANA DAUACH

Lic. en Kinesiología y Fisiatría U.B.A.

Docente del Equipo Posgrado Eutonía Terapéutica.
Formación en el Método Gerda Alexander.



Taller «Eutonía, piel y movimiento» en el que futuros kinesiólogos vivenciaron los principios de la práctica de eutonía.



Eutonía Kinésica Argentina



Docentes del Método Frida Kaplan

Cumpliendo proyectos y deseos

Hace un año les contamos nuestros proyectos para este 2024, hoy queremos contarles qué sucedió con estos proyectos.



Equipo organizador del Congreso del Método Frida Kaplan: Lorena Faraone, Adriana Vicente, María Tosar, Silvina Ramírez y Julieta Ramírez.

Nuestro desafío como grupo de trabajo de docentes es **sostener la formación continua y un espacio de pertenencia**. Para eso, llevamos adelante las siguientes acciones:

1.- Creación de un perfil en Instagram (@docentesmfk) en el que todas las docentes están invitadas a participar, compartiendo sus actividades vinculadas con el Método. Además, aquí pueden informarse de las acciones a seguir como docentes. Es un espacio de difusión y divulgación de construcción colectiva y solidaria.

También el objetivo de este perfil es que las personas gestantes y sus parejas/acompañantes puedan encontrar docentes en su zona o región e informarse.

2.- Celebración del Día del Método durante el mes de abril: hace tres años definimos el 28 de abril como el día del método. Así como el año pasado, continuamos con esta celebración brindando clases solidariamente en hospitales públicos e instituciones privadas durante todo el mes. Hubo actividades en Montevideo, Neuquén, Plottier, Bariloche, Viedma, Rosario, en

provincia de Buenos Aires en las localidades de Moreno (Maternidad Estela de Carlotto y Hospital Mariano y Luciano de la Vega), Tigre, Melchor Romero (Hospital Alejandro Korn), Avellaneda (Hospital Goitia), el Palomar (Hospital Nacional Posadas) Tandil, Azul y en CABA (Hospital Ramos Mejía y Hospital Rivadavia).

3.- **Formación continua:** organizamos tres encuentros virtuales brindados por docentes del Método:

- *¿Qué sucede con los diafragmas en la gestación?* Por Claudina Tilleria y Lorena Faraone.
- *Suelo pélvico en la gestación. ¿A qué prestarle atención?* Por Marcela Polonsky.
- *¿Quiénes somos cuando escuchamos?* Por Elisabeth Isla y Silvina Ramírez.

4.- **2do Congreso de Docentes del Método Frida Kaplan:** este año lo realizamos en Brandsen (Provincia de Buenos Aires) los días 27, 28 y 29 de septiembre.

- El lema de este año fue: **«Aprender a sentir-se, fortaleciendo el contacto».**

DOCENTES DEL MÉTODO FRIDA KAPLAN

- Trabajamos fortaleciendo nuestro ser docente, presentamos investigaciones y compartimos saberes sobre neurociencia de la mujer y de las personas gestantes, iniciamos el proyecto de un trabajo de investigación, y conocimos el desarrollo y creación de un proyecto de docentes llamado C.A.L.M.A. para seguir con los beneficios del método una vez nacidos los bebés.

Con cada una de las palabras e hitos compartidos con ustedes, queremos expresar nuestro entusiasmo y compromiso para difundir el Método Embarazo y Nacimiento Eutónico y las invitamos a seguirnos en @docentesmfk para conocer y participar de las actividades que estamos planificando para 2025.

Por último, queremos agradecer a «Eutonía con Alas» por darnos este espacio para compartir nuestros proyectos y en especial a Leticia Aldax por darnos siempre la posibilidad de ser parte de este espacio, quien al igual que nosotras sabe que multiplicar es la tarea...



« ¡Multiplicar es la tarea!» Docentes del Método junto a Frida Kaplan, creadora del Método, siempre presente, quien inspira con su escucha abierta y creatividad inagotable, durante el 2do Congreso, Brandsen, 2024.



«Aprender a sentir-se, fortaleciendo el contacto», 2do. Congreso de Docentes del Método Frida Kaplan, Brandsen, 2024.



EMBARAZO Y NACIMIENTO EUTONICO

IG : @DOCENTESMFK



Aniversario

20 años de docente del Método

Frida Kaplan

ESCRIBE SILVINA RAMÍREZ

«Veinte años de docente del Método Frida Kaplan y lo quiero compartir con ustedes.»

El 26 de noviembre cumplí veinte años como docente del Método Frida Kaplan - Embarazo y Nacimiento Eutónico. Cuando inicié la formación en el año 2004 nunca imaginé que este iba a ser mi futuro o mi presente. Abracé con amor esta profesión, seguí estudiando, me formé como eutonista en la Escuela Argentina de Eutonía, también certifiqué como Coach Ontológica Profesional. **Hoy sigo estudiando, buscando ser mejor docente, mejor eutonista.**

Siempre fui inquieta y perseverante, eso me permitió llegar con el método a lugares impensados como la UBA por 14 años, o a Andacollo en el norte neuquino para llevar la formación.

Agradezco a Frida por su saber y creación, por su confianza y su contacto amoroso. Desde el primer día después de terminar la formación, ella me invitó a asistirle: primero en sus clases semanales, posteriormente en la formación como asistente, y luego, como formadora.

Ya en el 2015, brindé la primera formación en General Roca, donde conocí a María Tosar —hoy una de mis mejores amigas— a quien le compartí desde el comienzo mis sueños y proyectos relacionados con el Método. Actualmente, trabajamos juntas; su apoyo incondicional y su escucha me dieron fuerzas para seguir siempre con optimismo y ganas. En el 2017, María organizó la formación en la ciudad de Neuquén, y ese mismo año, también di la formación en Rosario, — esta la organizó otra colega: Silvina Andrés—.



Silvina Ramírez. Eutonista. Coach Ontológica Profesional. Docente Formadora del Método Frida Kaplan.

En el 2016, conocí a Yamila Clavero, quien me llevó a Andacollo para dar la formación; otra amiga entrañable, que se sumaba al grupo con María. Luego en el 2018, Yamila organizó la formación en Santa Rosa de Calamuchita.

En el 2019, por primera vez di la formación en Chile; la organizó Jennyfer Sanhueza. Otra hermosa e intensa experiencia... La formación inició el día del estallido social chileno en aquel año...

En el 2020, pandemia mediante, comenzamos a dar juntas la formación con Frida Kaplan y así seguimos hasta hoy.

En el camino me crucé con muchos alumnos de formación y gestantes: ¡hermoso cada uno! De todos aprendí. Con todos me emocioné.

Sigo agradeciendo al grupo —María Tosar, Lorena Faraone, Julieta Ramírez y Adriana Vicente— con el que

SILVINA RAMÍREZ

trabajamos a diario para fortalecer a los docentes con congresos, encuentros formativos, difusión.

Conformar este equipo y con estos objetivos era un sueño que venía gestando hace muchos años y verlo plasmado de esta manera, para mí es un sueño cumplido, con la certeza de que cuando se trabaja en equipo el aprendizaje y el sostén es mucho más fácil.

Si querés sumarte a la Formación profesional para ser docente, no dudes en consultar. Empezamos en abril, tanto la modalidad presencial como la online.

Podemos ser protagonistas de un mundo diferente y ser agentes de ese cambio.

SILVINA RAMÍREZ

Eutonista. Coach Ontológica Profesional.

Docente Formadora del Método Frida Kaplan.

@eutoniaymetodo



Silvina Ramírez y Frida Kaplan. «Agradezco a Frida por su saber y creación, por su confianza y su contacto amoroso.» S. Ramírez, cumpliendo 20 años como docente del Método.



Inicia en Abril

Formación profesional de docentes 2025

Abierta la inscripción

MÉTODO FRIDA KAPLAN

FORMACIÓN PROFESIONAL DE DOCENTES 2025

Inicia en Abril 2025, ya te podes inscribir.

Las clases están a cargo de [@kaplanfrida](#) y [@eutoniaymetodo](#) Silvina Ramírez

Frida creó el método de Embarazo y nacimiento Eutónico ya hace 35 años, y desde ese momento comparte y transmite sus conocimientos.

La modalidad de la formación será virtual y presencial. Los cupos son limitados.

Para mayor información podes completar este formulario <https://forms.gle/y3pomBd1HBL7xLyM6> o escribir a eutoniakaplan@gmail.com

Cuerpo creativo

UNA AVENTURA AL AUTOCONOCIMIENTO



ESCRIBE MARÍA SOLEDAD STÉFANO

Psicóloga. Instructora de yoga

En esta nota, la autora pone en palabras su proceso en el que trasmuta emociones e intuición en pinceladas y color. Surgen sus obras desde lo profundo... y es lo que conmueve. ¡GRACIAS SOLEDAD POR COMPARTIR ESA INTIMIDAD!

Comencé a pintar después de que la vida me impuso un límite. Durante mi segundo embarazo, la placenta previa me obligó a reposar y conectar con ese estado de pasividad y receptividad.

Mis inicios fueron con *mandalas*; lentamente comencé a sentir el placer que me brindaba esa sensación. Fue un hablar a través de la pintura lo que había estado callando durante mucho tiempo, una descarga fluida y creativa.

Así comenzó a surgir mi exploración de profundidades, coloreando figuras que reflejaban mi mundo interno. Aunque no tenía un sentido lógico, era energético y emocional. En momentos críticos, surgían colores sorprendentes y mágicos.

La expresión creativa se convirtió en mi salvación, superando cualquier palabra. Mi registro corporal sensitivo e intuitivo siempre había sido más fuerte que el verbal.

La creatividad fue mi refugio en momentos de adversidad. A través de ella, descubrí una nueva forma de comunicación conmigo misma.

Construí mis apoyos ambientales y sincronicé mi camino de regreso a mi «sí mismo».

Supe desplegarlo y escucharlo frente a una historia ambiental e individual donde no prevaleció la confianza.

Instintivamente sentí una fuerza y un empuje que me daba autoconfianza. La unión del cuerpo y lo creativo se entrelazó, dando sentido a mi sentir.

«Desbloqueando mis venas, resurgió el color en mí.» **Me sorprendí al mirarme a través de esa creación, entrando en conciencia de los infinitos mundos que podemos ser.**

Uno de mis primeros cuadros los hice con colores fríos, entre azules, celestes y grises... Paralelamente, mi cuerpo sentía extrañeza y miedo; estaba soltando algo que no quería despedir. Meses después, partió mi padre.



La inteligencia intuitiva se manifestaba antes que cualquier lógica. Fue ahí cuando comencé a sentir un vértigo que me llevó a descubrir mi coraza muscular.

Comencé un camino de introspección y responsabilidad, queriendo liberarme de la parte de la historia que ya no me pertenecía. Reconocí la perfecta autorregulación de mi cuerpo para resistir.

Mi profesión, la psicología, me acompañó no solo para atender pacientes, sino para entenderme a mí y seguir otorgando mi regreso. Sin dudas, fue un gran apoyo para mi transformación.

Sentí que, como terapeuta, puedo acompañar procesos desde la palabra y lo simbólico, pero había un área inabarcable tan importante como las otras: las emociones bloqueadas que quedan impregnadas en nuestros cuerpos físicos.



«Desbloqueando mis venas, resurgió el color en mí.» M.S. Stéfano.



Escorzos de pinturas de María Soledad Stéfano. «La creatividad fue mi refugio en momentos de adversidad. A través de ella, descubrí una nueva forma de comunicación conmigo misma».

Decidí hacer el instructorado de *Yoga Kundalini* para llegar a una mayor integración del ser. El autoconocimiento es la clave; una vez que lo comienzas, no se pierde.

Hoy, recorriendo un lado más de la espiral con la *Eutonia Junguiana*. Gracias, Leti, por impulsarme a conectar con mi historia a través de la escritura.

MARÍA SOLEDAD STÉFANO
Psicóloga (Mat. Prof. 10149)
Instructora de yoga



Un mimo al alma...

Bendición irlandesa

SAN PATRICIO DE IRLANDA (SIGLO V)

«Que el camino salga a tu encuentro.

Que el viento siempre esté detrás de ti y la lluvia caiga suave sobre tus campos. Y hasta que volvamos a encontrar, que Dios te sostenga suavemente sobre la palma de su mano.

Recuerda siempre olvidar las cosas que te entristecieron, pero nunca olvides recordar aquellos que te alegraron.

Recuerda siempre olvidar a los amigos que resultaron falsos, pero nunca olvides recordar a aquellos que permanecieron fieles.

Recuerda siempre olvidar los problemas que ya pasaron, pero nunca olvides recordar las bendiciones de cada día.

Que siempre tengas palabras cálidas en un anochecer de luna llena en una noche oscura, y que el camino siempre se abra a tu puerta.

Que el Señor te guarde en la palma de su mano, y no apriete mucho su puño.

Que Dios esté contigo y te bendiga, que veas a los hijos de tus hijos, que el infortunio te sea breve y te deje rico en bendiciones.»

Antigua bendición irlandesa atribuida a San Patricio o Patricio de Irlanda (siglo V).



Felicidad

SIMPLE Y SINCERAMENTE

«A veces oigo pasar el viento,
y me parece que sólo para oír pasar el viento vale
la pena haber nacido.» *Fernando Pessoa*

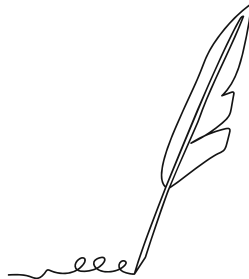
Por estos días es frecuente desearnos «Felicidades». Y este concepto que denota un estado de ánimo de bienestar, disfrute, alegría, satisfacción, naturalmente se colma con los sueños y anhelos de cada uno, y sin embargo creo que también se conforma con la actitud vital... Tal vez existe una posibilidad de aprender a agradecer y a saborear esos instantes mínimos, que se hilvanan con descuido en el transcurso de lo cotidiano —en relación con esto, en eutonía nos referimos al *desarrollo de la sensibilidad* y al *contacto consciente*—.

Así podemos descubrir que la felicidad no es una meta, ni un gran misterio a develar, sino el camino a transitar con disponibilidad y apertura. Una experiencia. Una experiencia no pretenciosa. Sin estridencias.

Y es lo que hoy les deseo: FELICIDAD, esa felicidad sutil y llana. FELICIDAD.

Eso mismo rescata Bertolt Brecht (1898-1956) en su poema *Satisfacciones*:

«La primera mirada por la ventana al despertarse,
el viejo libro vuelto a encontrar,
rostros entusiasmados,
nieve,
el cambio de las estaciones,
el periódico,
el perro,
la dialéctica,
 ducharse,
nadar,
música antigua,
zapatos cómodos,
comprender,
música nueva,
escribir, plantar,
viajar,
cantar,
ser amable.»



Leticia Aldax




Instantes mínimos que se hilvanan en la cotidiano...
Tal vez eso sea LA FELICIDAD

Eutonía con Alas. Revista digital trimestral

Para estar en contacto...

eutonijunguiana@gmail.com

 @eutonijunguiana

 +54 9 11 3359 0952



¡Gracias por tu lectura!

¡Nos reencontramos en marzo 2025!