

Escuela Argentina de Eutonía

Carrera de Eutonista

Tesina

Eutonía, Identidad

Construcciones convergentes

Materia: Metodología de la investigación

Docente: Lic. Silvia R. Acosta

Alumna: Adriana Rovella

Noviembre 2007

Índice

Presentación	3
Decires en torno de la identidad	4
Esquema corporal, Imagen del cuerpo	13
La Eutonía	24
Eutonía, Identidad: construcciones convergentes	45
Bibliografía	50

Presentación

En la medida en que nos introducimos en la experiencia eutónica, en la asimilación de su pedagogía, se abre una dinámica de observaciones e interrogantes relacionados con el sí mismo.

¿Cuáles serían los alcances posibles de este aprendizaje que se torna permanente en la experiencia personal y cómo a través de sus desarrollos, en la posibilidad del enriquecimiento y aprehensión de esquema corporal, imagen del cuerpo y los amplios aprendizajes que desde la Eutonía se proponen, se facilita el encuentro con el sí mismo?. Asociando su construcción y enriquecimiento como modo de ser más concientes de la propia identidad, de poder pensar la identidad desde estas perspectivas.

Se buscarán a lo largo del trabajo las posibles conexiones entre los procesos personales, vivenciales que se originan y desarrollan a partir de la experiencia en la Eutonía y la construcción, afirmación de la identidad.

Decires en torno de la Identidad

Desde diversas narrativas presentaremos la identidad, con breves testimonios y definiciones como marcos teóricos desde donde se han estudiado sus distintos aspectos, que al momento de integrarlos significarán un importante aporte.

Las asignaciones

Nombre – Apellido – Grupo sanguíneo – ADN – DNI – Género – Lugar de nacimiento – Rasgos – Historia personal – Fecha de nacimiento – Historia social – Clase – Etnia – Profesión – Lengua – Credo – Yo

¿Quién soy?

Soy la que soy, la que fui, la que seré

Soy siendo

Candau habla de la dificultad de depuración conceptual de “identidad”. A nivel individual puede ser un estado resultante de una asignación administrativa: el documento de identidad establece la altura, edad, domicilio, etc., una representación – cada uno se hace una cierta idea de lo que es- y un concepto, el de la identidad individual, muy empleado en las ciencias humanas y sociales. Designa la mismidad: en el momento preciso de una observación, un individuo es idéntico a sí mismo.

El cuerpo

El cuerpo dice. A través del cuerpo suceden manifestaciones que nos ponen en evidencia con lo que somos, cómo somos, quiénes somos.

Cada uno va construyendo una - su identidad donde la identidad biológica es una más de todas las identidades (Bernath).

Lo dado

Lo recibido incorporado

Las propias construcciones

Siempre con otros...

Todo pasa y todo queda

El tiempo, la memoria: la historia

Inscritos en este ser, en este cuerpo-ser, que voy siendo

¿Quién soy?

Las miradas, los “espejos”, uno, los otros

Un hombre de unos 60 años, en un colectivo. Mira a una joven de unos veintipico, que saca boleto. La mira y se ve en ella. El asombroso parecido lo lleva a preguntarle por su nombre, y otros datos... es su hija. No sabía de su existencia...a partir de allí y rastreando en la historia, supo.

Quien soy

Quien es

Soy

Es

Pagnol en uno de sus films pone en boca de Fernadel, jorobado, que recibía las burlas de los chicos con los que intentaba jugar: “Cuando era pequeño, en mi casa no había espejos. El único espejo en el que podía verme eran los ojos de mi madre. Y en esos ojos, yo era el más bello” (en Murcia, R., A propósito de la noción de esquema corporal).

El espejo, mi imagen, la imagen de otros, las fotos, los cuadernos, los relatos ajenos y los propios, la piel actual, la mirada perdida, el brillo de los ojos, los ideales, los proyectos.

Más allá de la biología

Un joven, de 16 años. Se parece tanto a su padre... hasta en el cuerpo. Un hijo, criado en una familia adoptiva desde su nacimiento, vive su identidad sabiendo su origen “biológico”, con la tranquilidad de ser hijo amado de sus padres, deseado, y parecerseles tanto.

Aquí, la historia forzó la biología...

...”El derecho de todo ser humano a conocer sus orígenes responde al interés superior a todo hombre de saber lo que fue antes de él, de dónde se sigue su vida, qué lo precedió generacionalmente tanto en lo biológico como en lo social. Qué lo funda y hace de él un ser irrepetible”, en Di Pietro.

En Bernath encontramos que los estímulos que cada uno va recibiendo del medio ambiente desde el nacimiento y durante el crecimiento, el mayor o menor afecto de los padres, la educación, el país donde toca vivir, todo va construyendo a la persona. La identidad biológica está sobredimensionada. No todo está en los genes.

Quién sabe, la identidad, las posibles construcciones...

Uno no encuentra, dice Feinmann, su verdadera cara cuando se mira al espejo. Encuentra un reflejo. Ha ido al encuentro de lo mismo. No ha salido de si. La identidad se alimenta de la diferencia. Soy yo porque soy parte del mundo, pero porque soy diferente de todo. Existo para testimoniar que todo lo otro que existe es diferente de mí. Existo, a la vez, arrojado a esa diferencia que es lo que llamamos “mundo”. El “mundo” no es el espejo de mi baño, me devuelve otras caras, otras expresiones que expresan lo infinitamente expresable: el odio, el amor, el egoísmo, la mezquindad, el sadismo, lo sublime y las ciénagas del horror. Existir es ser diferente. De aquí que no sea posible existir sino en el modo de la identidad. Solo puedo ser diferente, abrirme al vértigo inacabable de la diferencia, desde una identidad lúcida, conciente, militante. Militante en este preciso sentido: sé que solo puedo ser “yo” en la medida en que lo “otro” me constituye, en la medida en que lo “otro” me importa, me otorga espesor, el laborioso espesor del sentido (...).

En este sentido la Eutonía propicia una búsqueda que estimula en las personas el desarrollo de una conciencia más profunda de su realidad corporal y espiritual como verdadera unidad, instándolas a un descubrimiento de si, enriqueciéndolas en su personalidad y como seres sociales.

Citando a G. Alexander...”Se ha vuelto banal decir que no hay división entre cuerpo y espíritu. Pero si el cuerpo es también espíritu, si contiene los rastros del conciente y el inconsciente individual y colectivo, debe poder expresar, a través de las riquezas infinitas de su constitución y de su desarrollo, la totalidad de cada personalidad única, a la vez que todo el pasado de la humanidad y todas las potencialidades del devenir de la especie que lleva en si...a esta conquista nunca terminada nos invita la Eutonía”...

Más acá de la historia

Cada uno de nosotros, cada ser humano es único e irrepetible, entonces la identidad es la condición de nuestra particularidad, de nuestro ser concreto en el mundo, que significa además de estar vivo, estarlo de un determinado modo.

...Un joven de 30 años cuenta que en la adolescencia empezó a sentirse “raro”, distinto... le llamaba la atención no tener parecido con los integrantes de su familia, parecido en nada, ni en la cara, ni en el cuerpo, ni en los pensamientos, ni en la mirada con la que lo miraban, ni en los abrazos...

La duda, desde ese ser cuerpo sentir, lo llevó a interrogarse por su identidad.

En una marcha vió una foto, y se vio en ella.

(Pequeño fragmento del testimonio de uno de los jóvenes que a partir de sus propios registros y de su impulso vital, pudo encontrarse con su primera ¿verdadera? identidad. Este joven, nacido en la ESMA durante la desaparición forzada de su madre y luego apropiado por sus captores, logró liberarse, aparecer y reconstruirse).

Aquí la biología forzó el destino y la historia lo reivindicó.

Moledo, tomando a Ortega y Gasset, dice “todos al nacer tenemos el derecho a ser, a nuestra identidad”. La obra que se cumple en la historia es el continuo fluir de la vida de cada uno, de la tuya, la mía, la de Pedro, la de Juan, la vida es de cada uno, es personal, individual, intransferible, cada uno tiene su historia, hace su historia en el mundo y con el mundo a través de su identidad. La personalidad es la obra que en la historia se cumple.

Para Fernández Cesáreo, en Moledo, la identidad personal es un conjunto de atributos y características que permiten individualizar a la persona en sociedad. Es todo aquello que

hace que cada cual sea uno mismo y no otro. Esta identidad se despliega en el tiempo y se forja en el pasado desde el instante mismo de la concepción donde se hallan sus raíces y sus condicionamientos, pero traspasando el presente existencial se proyecta a futuro, es fluida, se crea con el tiempo, es cambiante...

La identidad como derecho

Hablar de un derecho a la identidad comprende el derecho a la vida, a la propia biografía e incorpora la “verdad personal”, utilizando los términos de la jurisprudencia italiana, que el Dr. Fernández Cesáreo identifica como “un perfil social de la identidad personal”, ampliado en la doctrina que reconoce la participación de la persona humana en la construcción de su propia identidad. Con este derecho se protege la vida humana en su radical realidad que es la propia persona humana en sí única, indivisible, individual y digna. Asociado a éste en el derecho a la educación se ha insistido en que la misma tendrá como fin el pleno desarrollo de la personalidad humana (Art.13 del pacto de Derechos Económicos, Sociales y Culturales).

Existen entonces un conjunto de derechos relacionados con el derecho a la identidad de las personas, que se van articulando para formar un conjunto o unidad en la llamada Teoría de la integralidad de los derechos.

También las libertades que contribuyen con la propia identidad deben ser incluidas en ese conjunto: religiosa, de pensamiento, de opinión, respeto por la privacidad y la propia imagen.

Lo dicho en relación al derecho a la identidad está extraído de la Declaración universal de los derechos humanos, Declaración americana de derechos y deberes del hombre y Convención americana de derechos humanos o Pacto de San José.

Construcción del sujeto, identificaciones, la otredad

La concepción contemporánea de las identidades, a la luz del psicoanálisis, la lingüística y las teorías del discurso, en Arfuch, se aleja de todo esencialismo – en tanto conjunto de atributos “dados”, preexistentes – para pensar más bien su cualidad relacional, contingente, su posicionalidad en una trama social de determinaciones e indeterminaciones, su desajuste –en exceso o en falta- respecto de cualquier intento totalizador. La identidad, en singular, será vista entonces como un “momento” identificatorio en un trayecto nunca concluido, donde está en juego tanto la mutación de la temporalidad como la “otredad” del sí mismo.

El concepto psicoanalítico de identificación, retomado en su matriz freudiana, como la más temprana expresión de un lazo emocional con otra persona, lazo de amor-odio, según el modelo edípico, apunta a dar cuenta de esa relación de desajuste, necesariamente ambivalente, donde las partes no se subsumen una en otra.

La identificación es un proceso de articulación, de sutura, hay siempre demasiado o demasiado poco, una sobredeterminación o una falta, pero nunca una adecuación perfecta, una totalidad. Esta imposibilidad de adecuación, ese desliz del sujeto en exceso o defecto –su irrepresentabilidad en una posición – permite desplegar una concepción no esencialista de la identidad, que enfatiza la incompletud, el inacabamiento.

Otras dimensiones...

La dimensión política de la cuestión, señala Arfuch, indisociable de la anterior, remitirá a la articulación de la relación entre el sujeto y prácticas discursivas, a una capacidad de agenciamiento que no suponga necesariamente el retorno a la noción transparente de un sujeto-autor centrado de las prácticas sociales.

Entonces, la pregunta sobre cómo somos o de dónde venimos se sustituiría, bajo esta perspectiva, por el cómo usamos los recursos del lenguaje, la historia y la cultura en el proceso de devenir más que de ser, cómo nos representamos, somos representados o podríamos representarnos. No hay entonces identidad por fuera de la representación, es decir, de la narrativización – necesariamente ficcional – del sí mismo, individual o colectivo.

Esa dimensión narrativa, simbólica, de la identidad, el hecho de que ésta se construya en el discurso y no por fuera de él, en algún universo de propiedades ya dadas, coloca la cuestión de la interdiscursividad social, de las prácticas y estrategias enunciativas, en un primer plano.

Propone presentar a la identidad como un fenómeno problemático, a partir de su proceso de producción, enfatizando que toda identidad es el intento siempre renovado e inacabable de “poner en sentido” y “totalizar significativamente” la experiencia humana tanto individual como colectiva. Dicho proceso de significación se perfila en torno a la fascinación por un cuerpo sublime que trasciende el ámbito del análisis del discurso y la problemática del sentido, no por ser más realista sino por introducir la dimensión del goce.

Para ser, recordar

Candau introduce la cuestión de la memoria, porque la pérdida de la memoria, dice, es una pérdida de la identidad. Sin memoria el sujeto se hunde, vive únicamente en el instante, pierde sus capacidades conceptuales y cognitivas, su identidad se desvanece, su sí mismo se volatiliza y el “aquí y ahora”, es el “ahora, ya”, sin pasado inmediato ni lejano, según las alteraciones de la memoria, individual o colectiva. No produce más

que un sucedáneo de pensamiento, un pensamiento sin duración, sin el recuerdo de su génesis, que es la condición necesaria de la conciencia y de la conciencia de si.

Cada ser humano construye su identidad en el transcurso de un tiempo, que simultáneamente, lo altera de manera irreversible.

La función de memoria afecta a las grandes categorías psicológicas como el tiempo y el Yo; es el conjunto de la personalidad de un individuo el que emerge de la memoria. La memoria es la identidad en acto, ambas se compenetran.

Esquema corporal, Imagen del cuerpo, como conceptos inherentes al sí mismo

La estrecha solidaridad entre el sí mismo, la identidad y la experiencia corporal es el eje de estas búsquedas y parece ser uno de los problemas que se encuentra en el origen de las investigaciones y reflexiones sobre esquema corporal e imagen del cuerpo que, como construcciones inherentes al sí mismo, se articulan con distintos dominios del ser.

La noción de Esquema Corporal

En R. Murcia encontramos que Merleau Ponty escribió en 1945 sobre la complejidad de la noción de esquema corporal cuyo sentido ha evolucionado mucho, aproximándose a lo que en el origen designaba la propia realidad.

Haciendo una rápida retrospectiva de los diferentes sentidos que ha tenido la noción, llega a la que le parece la mejor interpretación “finalmente una manera de expresar que mi cuerpo está en el mundo” y una posible idea integradora, “figura y manera de ser que representan la naturaleza corporal”; aunque, para tratar de comprender mejor dicho concepto es útil buscar su origen, definir las diferentes etapas de su desarrollo y, si es posible, desprender de ahí las funciones, es decir, las atribuciones que le han sido otorgadas.

Harf y Nicosia, también Murcia, hacen una recopilación exhaustiva de investigaciones sobre Esquema Corporal e Imagen del Cuerpo, presentando su desarrollo teórico hasta los años 80 del pasado siglo. La introducción al tema se basa en ese material, además de ampliar conceptos directamente de las fuentes.

La filosofía, aristotélica primero, tomista después y luego cartesiana planteará con insistencia el problema del alma, el cuerpo y al mismo tiempo del individuo.

La clínica neuropsiquiátrica se interrogó sobre ciertas experiencias de vivencia corporal, confirmando lo dicho por Freud: “el yo fue antes corporal”.

La psicología constituida como ciencia a expensas de lo que la fundamenta etimológicamente, el estudio del alma, toma prestado su objeto y su método de la fisiología o física orgánica y de la sociología o física social, en el siglo XIX recoge de la fisiología la cuestión de ¿cómo conocemos inmediatamente nuestro propio cuerpo?, ¿qué representaciones nos hacemos para poder disponer de él?

La fisiología de la percepción, que se encuentra considerablemente evolucionada a mitad del siglo XIX, presenta el problema de otra forma: sabiendo cómo se percibe el mundo exterior a través de mecanismos constituidos en la llamada exterocepción, busca una función simétrica por la cual se pueda explicar el conocimiento del mundo interior. Esta dialéctica fuera-dentro perdurará hasta nuestros días en la noción de esquema corporal. También está el término cenestesia para designar al conjunto de sensaciones provenientes del interior del cuerpo. Este término guarda relación con lo que actualmente se define como propiocepción e interocepción, contribuye a la constitución del sentimiento de existir en tanto que individuo.

Una de las ideas centrales en las que parece haber acuerdo general es que la naturaleza del esquema corporal es una entidad dinámica.

El concepto es nombrado desde la neurología, pasando a constituir el foco de atención en la educación psicomotriz.

Para Wallon es resultado y condición de las relaciones entre el individuo y su medio y da cuenta de la imposibilidad para objetivar la existencia de una representación del cuerpo más que cuando se ponen en evidencia sus flaquezas, sus faltas o sus problemas.

Le Boulch lo considera como una intuición de conjunto o un conocimiento inmediato que tenemos de nuestro cuerpo, en estado estático o en movimiento, en relación con sus diferentes partes y sobre todo en relación con el espacio y los objetos que nos rodean. Esta noción se encuentra en el centro del sentimiento de disponibilidad, que se tiene del cuerpo y en el centro de la relación universo-cuerpo.

A un nivel más descriptivo el esquema corporal corresponde a la organización psicomotriz global, comprendiendo todos los mecanismos y procesos de los niveles motores, tónicos, perceptivos y sensoriales, expresivos -verbales y extraverbales-, procesos por los cuales el nivel afectivo está constantemente investido. Sería resultante de la experiencia del cuerpo -del cual el sujeto toma poco a poco conciencia- y de la manera cómo el cuerpo se pone en relación con el medio, con sus propias posibilidades. A medida que los procesos de aprendizaje se alejan de la mecanización y se apoyan en la riqueza de experiencias vividas, asociadas a la internalización de un modelo, representa un factor esencial de enriquecimiento del mismo.

La noción de Imagen del Cuerpo

El concepto de imagen corporal que Le Boulch identifica con el de esquema corporal es un concepto tomado del Psicoanálisis.

Schilder sostiene que existe una base fisiológica de la imagen del cuerpo, pero su estructura es libidinal, relacionándola con la captura imaginaria narcisista y la potencialidad sustitutiva y simbólica del lenguaje que orienta la identificación general.

Se desarrollaría dentro del proceso simbólico como imitación idealizada e interiorizada. La imitación permite el paso de la actividad sensoriomotriz a la función simbólica. Al principio, la imitación en el niño pequeño tiene por función integrar corporalmente por medio de un diálogo tónico, las actitudes de la madre y sentirlas como suyas, en tanto la imagen de la madre es distinguida como objeto. Hacia los cinco-seis años se supone que el niño, por medio de la actividad tónico-motriz, esboza una primera imagen sintetizadora del cuerpo que aparentemente sería estática, como transcripción de un esquema postural que no puede ser identificado con el esquema corporal; para pasar del esquema postural estático a una imagen del cuerpo, soporte de un aprendizaje motor con representación mental, es preciso pasar de una imagen meramente reproductora a una imagen anticipadora. Hasta aquí podemos decir que la imagen del cuerpo se compone de la imagen reproductora o esquema postural (relacionada con la estabilidad, el equilibrio) e imagen anticipadora o imagen dinámica, relacionada al esquema de acción, y el concepto “imagen corporal”, la intuición que se tiene del cuerpo en relación con el espacio, los objetos y las personas. Wallon y Piaget han descrito y puesto de manifiesto la importancia de los fenómenos afectivos y de identificación en la formación de dicha imagen.

Articulaciones entre esquema corporal e imagen del cuerpo

Vamos viendo que esquema corporal e imagen del cuerpo son conceptos provenientes de distintos dominios: neurofisiología y psicoanálisis respectivamente, traducen la misma realidad fenoménica que es el cuerpo, aunque ampliando sus conceptualizaciones, del cuerpo materia, función, voluntad al cuerpo inconsciente, libidinizado, deseante... expandiéndose hacia una totalidad más compleja.

Retomando los contenidos del concepto “esquema” Bonnier en 1893 -en Bernard- habla de un modelo perceptivo del cuerpo como configuración espacial, siendo lo que le permite al individuo diseñar los contornos de su cuerpo, la distribución de sus miembros y de sus órganos, y localizar los estímulos que se le aplican así como las reacciones con las que el cuerpo responde, entonces, el esquema designa algo más que una sensación o conjunto de sensaciones internas del cuerpo, algo más que un mero sentimiento de existencia; pudiendo sufrir trastornos y suministrar informaciones falsas haciendo creer, por ejemplo, que las partes del cuerpo ocupan más espacio del que ocupan en realidad. Aunque esta tesis fue muy discutida y combatida, su hipótesis fundamental de un esquema del cuerpo, es decir de una estructura organizada que lo representa, fue retomada por Schilder.

Estos esquemas amplían el conocimiento de la postura, el movimiento y de las localizaciones más allá de los límites del propio cuerpo. Todo cuanto participa de los movimientos conscientes del cuerpo se agrega al modelo que se tiene de sí mismo, pasando a formar parte de estos esquemas, que son esencialmente plásticos, se modifican indefinidamente, aunque con aspectos estables, de naturaleza fisiológica - procesos corticales -.

El modelo postural del cuerpo no se enfoca solamente en su aspecto perceptivo sino que se concibe como estructura indisolublemente perceptiva y activa que la experiencia enriquece sin cesar, siendo la motricidad uno de los aspectos que influye en la percepción de sí y en la imagen del cuerpo, siempre ligada a una experiencia emocional en la relación con otras personas.

La percepción en relación al cuerpo de las otras personas y a las emociones que este expresa es tan primaria como la percepción del propio cuerpo y su producción emocional. En el campo de la percepción sensorial el propio cuerpo no difiere

demasiado del cuerpo de los demás, el modelo postural de cada ser humano está directamente relacionado con el de los demás. Este aspecto relacional, en su dimensión psicológica, encuentra su fundamento en la teoría de la forma, en el psicoanálisis freudiano.

Recordemos que para Freud el cuerpo es un conjunto de zonas erógenas, es decir, lugares de excitabilidad sexual concentrada, libidinizados, sobre todo los orificios; en función de su experiencia pasada, en la primera infancia, cada individuo siente una determinada zona como privilegiada en relación con las demás, su sensibilidad sexual perfila así la imagen de un cuerpo que tiende necesariamente a modificar la imagen que resulta del modelo postural; todo lo que puede haber de particular en las estructuras libidinales se refleja en la estructura del modelo postural del cuerpo. Conviene recordar que las pulsiones parciales no se definen únicamente por sus fuentes orgánicas -boca, ano, órganos genitales-, sino también por su fin.

Por esto la noción de esquema corporal no debería concebirse como simple modelo postural de base fisiológica, sino comprenderse como una estructura libidinal dinámica, en permanente cambio, por nuestras relaciones con el medio físico, vital y social, es decir, una estructura en constante autoconstrucción y autodestrucción interna, siendo un proceso continuo de diferenciación donde se integran todas las experiencias incorporadas en el transcurso de la vida perceptivas, motrices, afectivas, sexuales, etc..

Encontramos hasta aquí dos corrientes principales de interpretación de la experiencia corporal. Una centrada en las relaciones del organismo con el medio circundante, señala el papel principal y el dinamismo de las estructuras perceptivo motrices, concibiendo el cuerpo como función de relación con su ambiente vital y social; otra desde el enfoque freudiano del cuerpo libidinal que cuestiona el concepto de esquema corporal,

sustituyéndolo por imagen corporal, donde se consideran además los aspectos libidinales inconscientes.

Wallon da al concepto esquema corporal el sentido de un todo dinámico que puede variar con las relaciones del ser respecto de sí mismo, de los demás y de los objetos, en vez de considerarlo como estático y preexistente; lo piensa como una urdimbre de relaciones cambiantes entre el espacio postural y el espacio circundante, el primero producido por las variaciones entre las diferentes actividades sensoriales y kinestésicas, y el segundo condicionado por el espacio que hay entre los objetos y las personas, el espacio afectivo y el espacio de los recuerdos, sueños, creencias, es decir el espacio simbólico, representado por el lenguaje.

Merleau-Ponty considera en la historia de la conceptualización de la noción de percepto del cuerpo tres etapas: la primera, donde el percepto del cuerpo es un conjunto de numerosas asociaciones visuales, táctiles y cenestésicas. Aquí Schilder agrega que solo cuando cada sensación se conecta con el modelo postural del cuerpo se adquiere la conciencia del sí mismo. En la segunda introduce el concepto de forma, tomado de la teoría de la Gestalt, donde se consideran las relaciones mutuas entre las partes del cuerpo. La tercera que considera el concepto de esquema corporal como entidad dinámica, cambiante, móvil, con interdependencia entre la estructura de un “yo corporal” y la del ambiente, con otras personas u objetos. Llegamos aquí a reconocer al esquema corporal como una expresión de la personalidad, de las características del yo.

También desarrolla la idea de que las posturas habituales responden a proyectos del sujeto relativos al mundo que lo rodea; de las bases que sienta la estructura anatómico-fisiológica o morfológica del cuerpo y de las experiencias adquiridas, en el esquema corporal quedaría lo más valioso para los propios proyectos, lo que permite una mejor adaptación al medio. Es decir, el cuerpo propio no se manifiesta como receptáculo

indiferente de excitaciones interoceptivas, propioceptivas y exteroceptivas, o como un mecanismo donde se asocian órganos funcionando, sino como un complejo de funciones, manifestaciones e interacciones con miras a ciertas tareas reales o posibles. Este cuerpo que no está solo en un espacio objetivo, está enraizado en una cierta situación que polariza todas sus acciones, existiendo orientado hacia ellas, volviéndose sobre sí mismo para alcanzar sus fines. El esquema corporal es, entonces, una manera de expresar que este cuerpo es mío, que soy.

Wapner y Werner, en Harf, Nicosia, afirman que los cambios en la relación entre el sujeto y su medio, contexto espacial, relación con los objetos, adopción de actitudes en diferenciación con los objetos, influye significativamente en la manera en que el sujeto experimenta el cuerpo. El concepto del cuerpo debe considerarse entonces dentro del contexto global del crecimiento psicológico, dentro de la integridad del individuo, de la unidad senso-psico-socio-motriz.

El reconocimiento de la existencia de los límites corporales es lo que ayuda a diferenciación con el medio. El individuo que posee una delimitación clara de su cuerpo es más activo, independiente, autónomo, comunicativo.

Lapierre designa como “cuerpo propio” a la representación mental que el individuo se hace de su propio cuerpo, la conciencia que tiene de cada una de sus partes, de su situación respectiva y de la unicidad del conjunto, es decir la conciencia de su identificación con ese yo corporal. La noción de esquema corporal es más amplia; la organización del cuerpo no está aislada, sino que se extiende a las relaciones espaciotemporales de ese cuerpo con el mundo que lo rodea.

La patología psiquiátrica pone de relieve las disociaciones de ese esquema corporal, evidenciando la importancia de esa noción, de esa “construcción”. Algunas enfermedades mentales construyen verdaderas disociaciones del yo corporal en

diferentes estadios, según la regresión. La enfermedad mental está considerada aquí como una regresión a un modo más arcaico. La integración del esquema corporal en particular, regresa al estadio de organización que presenta en el niño pequeño, llegando incluso al del lactante. Esta regresión del esquema corporal lleva aparejada ¿o acaso provoca? una regresión simultánea de los mecanismos psicológicos.

El esquema corporal se enriquecerá con las experiencias perceptivo motoras, ya que todo el aprendizaje motor pasa por una diferenciación de los elementos del mismo, lo que sugiere que el sujeto será más rico en posibilidades motrices, de adaptación y reconocimiento de sí cuanto más diferenciado, presente, vivenciado tenga dicho esquema.

La educación psicomotriz, sobre la que ha investigado Lapierre, es en esencia una educación de las percepciones, en particular de las espaciales y temporales, desarrollando la percepción del propio cuerpo y organización del esquema corporal; percepción, orientación y organización del espacio entorno; percepción y estructuración del tiempo; percepción y organización de las relaciones espacio temporales.

En la medida en que este aprendizaje esté garantizado, la persona incrementará su sensación-sentimiento de seguridad, con confianza en sí misma, en sus posibilidades, abierta a la relación con el medio, por esto, hablar de esquema corporal e imagen del cuerpo es referirse a desarrollo y aprendizaje.

Otra manera de establecer la base del concepto es más que asociándolo al de imagen, relacionándolo al de ideación y representación psíquica.

Como espejo afectivo somático ante la propia mirada y la de los otros, una autoestructuración con respecto al medio. A partir de las mutuas relaciones entre cuerpo y medio -por su actividad motriz el individuo explora- y lenguaje, se organiza la

imagen del cuerpo como estructura central, a través de la cual sentimos, actuamos, nos expresamos, creamos, nos comunicamos, somos.

Dolto establece la distinción entre esquema e imagen del cuerpo: el esquema corporal refiere al individuo en tanto que representante de la especie, cualquiera que sean el lugar, la época o las condiciones en las que vive; la imagen del cuerpo es propia de cada uno, está ligada al sujeto y su historia, es específica de una libido en situación, de una relación libidinal. Resulta de ello que el esquema corporal es en parte inconsciente, pero también preconscious y consciente, mientras que la imagen del cuerpo es eminentemente inconsciente, es la síntesis viviente de nuestras experiencias emocionales, puede ser considerada como la encarnación simbólica inconsciente del sujeto que desea y que, antes incluso que el individuo en cuestión sea capaz de designarse con el pronombre personal “Yo”, sabe decir “Yo”.

La imagen del cuerpo, matriz constitutiva de la estructura del sujeto por anticipación sobre la unidad corporal, es el tema central del “estadio del espejo”, desarrollado por Lacan. Es proporcionada no por el conjunto de sensaciones que el cuerpo procura, sino por las impresiones visuales que vienen a desempeñar un papel anticipador en la representación de la persona. Antes incluso que la integración de las sensaciones corporales se realice, se organice en las estructuras nerviosas, el sujeto posee del hecho de la representación imaginada de su cuerpo, el sentimiento de ser una persona propia, de ser un sujeto.

El ser humano es uno en su expresión corporal, con las peculiaridades de su historia, experiencias, placer, alegría, frustración. No van cada cual por su lado cuerpo, psique, espíritu...es la persona como un todo que percibe y expresa sus sentimientos, sus vivencias, sus acciones, su ser.

A manera de integración de los diversos aspectos puestos en evidencia cuando se trata de abarcar nociones complejas como esquema corporal, imagen del cuerpo, sí mismo, personalidad, individuo, encontramos a Gerda Alexander creando la Eutonía, como una pedagogía que dentro de sus especificidades facilita recursos para su desarrollo estimulando y enriqueciendo sus reconocimientos y registros.

LA EUTONIA

“La Eutonía tuvo como punto de partida mi deseo de crear, para el hombre de nuestro tiempo, una enseñanza capaz de proveer a cada uno de la posibilidad de desarrollar su propia individualidad en el movimiento y así encontrar las regularidades corporo-espirituales dentro de sí escapando a los estilos, las técnicas y las modas que por lo general buscamos o sufrimos sin advertirlo siquiera. Concebida de este modo, la Eutonía debía constituir una base común a todas las formas de movimiento artístico (rítmica, danza, ópera, teatro) y todos los gestos de la vida cotidiana, los juegos y los deportes”. Gerda Alexander

Siendo una disciplina captada en el cuerpo, pensada, aprehendida en el lenguaje, las palabras lo impregnan, se expandan, lo iluminan, colaboran en el encuentro del sentido.

Como experiencia de vida se aprende viviéndola, como seres integrales.

Se funda y fundamenta desde funciones, que se transforman en sentidos – significaciones-, en construcciones del ser, atravesadas, organizadas, actualizadas en el “aquí y ahora” desde la *conciencia*, también función específica, expresada en la necesidad de tomar conciencia, de un hacer a conciencia y una exploración con y desde esa conciencia.

Desde sus comienzos la conciencia es conocimiento y el conocimiento es conciencia.

Berta Vishnivetz hace referencia a James que habla de conciencia como un proceso continuo de pensamientos, que fluyen, cambiantes y únicos para cada persona. Significa la existencia de una capacidad de selección y discriminación constante de la cantidad de estímulos provenientes del entorno, y a Merleau-Ponty, para quien es una estructura interna que contribuye a mantener la comunicación entre el mundo interno y el externo, siendo siempre conciencia de algo, dando siempre significación a las acciones y los movimientos con la intencionalidad.

Ambos coinciden en considerarla como una estructura interna, única y personal.

En Eutonía es fundamental el aspecto de la conciencia, estar conciente, sentir, sentirse, a través de una atención que se va ampliando, profundizando, enriqueciendo, a la vez dirigida y abierta, a la expectativa de ver qué ocurre.

La *atención* es también un aspecto esencial, privilegiado relacionado directamente con la conciencia. Dirigirla voluntariamente en un sentido determinado, con un centro preciso: el cuerpo y sus vivencias, su interioridad y la captación del mundo externo. Estar atenta a las informaciones que envían los órganos de los sentidos desde el propio cuerpo permitirá, progresivamente, reconocer y comprender los mensajes que provienen de él.

Las propuestas de trabajo en Eutonía están diseñadas para producir un cambio en la dirección y en las cualidades de la atención, generando una modificación del tono, que puede ser perceptible; trascendiendo al estado de “presencia”, a estar alerta a lo que ocurre en el momento presente. Estos procesos se producen en el tiempo, no inmediatamente, favoreciendo poco a poco el estar en “su cuerpo” y el aprendizaje de nuevas maneras de movimientos más adecuados a la realidad de cada persona, que también será capaz de “atender” hacia su interior y hacia el mundo exterior simultáneamente, desarrollando una percepción más precisa de la totalidad de su ser y del medio en que vive.

El estudio de la atención, en Vishnivetz, está frecuentemente relacionado con el estudio de la conciencia y de las actividades de la corteza cerebral. Algunos investigadores llegaron a afirmar que la atención es un estado de conciencia. Al enfocar la atención sobre “algo”, ese “algo” cobra existencia, se distingue de lo que en ese momento se convierte en fondo, que es más vago, menos diferenciado. No hay posibilidad de vida psíquica y de representación de sus contenidos sin una dosis de atención, totalmente

imprescindible en toda experiencia. Sin atención no es posible ninguna actividad de la conciencia.

Sobre la atención Odessky cita a Husserl, “El hombre se constituye como tal en virtud precisamente de que el estar atento le permite abrirse al mundo como tal”.

Odessky y Vishnivetz retoman a James, que la considera como un proceso de selección previo de la conciencia, condición necesaria para llegar a la lucidez, es decir, la atención selectiva crea un contexto psicológico, una relación entre el organismo y el mundo circundante; y en Merlau-Ponty como un fenómeno conciente que ilumina nuevos aspectos de un objeto, facilitando miradas desde otras perspectivas.

“El yo observador”. Morrow testimonia que uno de los más importantes resultados de sus experiencias de años de práctica en Eutonía es el desarrollo y acrecentamiento de lo que se atrevió en llamar “Yo observador”, considerándolo como parte de la psiquis que no es el yo-pensante ni el yo-emocional ni el yo-funcional, es la función que es conciencia –awareness- ella misma; el siempre presente toda vez que haya conciencia, que en la mayoría de la gente considera que existe muy rudimentariamente. Este “Yo observador” requiere de un gran compromiso y persistencia en el trabajo personal, de manera de crecer, desarrollarse, poder acrecentarse en una entidad verdadera.

Gerda Alexander comprende la importancia de este desarrollo y las implicancias que la Eutonía tiene al respecto, aunque no ha escrito sobre el tema.

Esta especificidad del Yo observador se va manifestando por medio de la práctica, a medida que los alumnos y las personas involucradas en la experiencia sistemática en Eutonía van profundizando, enriqueciendo, expandiendo su nivel de conciencia, con una existencia conciente de sí misma, presente, en el cotidiano de cada uno. La

particularidad de este desarrollo es que la persona conciente de lo que ocurre dota a la situación de un novedoso estado de conciencia que antes no estaba.

El Yo observador eutónico sería un aspecto senso-psico-motriz que nos va habitando y habilitando junto al aprendizaje de los principios de la Eutonía como posibilidades de organizar nuestras experiencias, con el propósito de aprendernos en nuestros tonos, matices, matrices vitales , y dejarnos transitar y trascender en nuestras fluctuaciones.

En Eutonía el *sentirse* “ocupa un lugar” fundamental en la suma de aspectos esenciales para su construcción, porque trata de la toma de conciencia de las sensaciones del y desde el cuerpo, de percibirse y percibir.

La *percepción* es una actividad psicofisiológica que nos permite conocer y tomar conciencia de lo que sucede dentro y fuera de nuestro cuerpo, a través de un complejo sistema denominado por algunos autores “complejo perceptivo”. Implica una instancia física referida al estímulo, una orgánica referida al proceso neurofisiológico que la posibilita y una instancia psíquica y social que remite al yo del sujeto para poner en juego los contenidos de su escenario íntimo subjetivo, interpreta las señales del organismo convirtiéndolas en signos. Los distintos momentos de este proceso ponen en evidencia la complejidad multifactorial del mismo.

La *sensación* es el primer paso del complejo perceptivo, constituyendo su aspecto fisiológico. Sucede cuando un receptor es impresionado por un estímulo adecuado para él.

Según la clasificación de Sherrington mencionada por Le Boulch las sensaciones se pueden clasificar en exteroceptivas, cuando los estímulos provienen del exterior del cuerpo, captados por los cinco sentidos: tacto, gusto, oído, olfato, vista, en ellos los receptores se encuentran conformando órganos permitiendo la captación de cualidades

de objetos o situaciones del mundo exterior; y en propioceptivas e interoceptivas cuando los estímulos vienen del interior del cuerpo. Las sensaciones interoceptivas se producen por excitación de superficies internas del organismo o de algunos órganos huecos sensibles a la dilatación de sus paredes, produciendo sensaciones orgánicas que informan sobre estados del organismo, que codificamos y decodificamos como hambre, sed, ahogo, indigestión, etc.. Las sensaciones propioceptivas informan sobre la situación del cuerpo en el espacio, del aparato locomotor (la posición de los miembros en el espacio, los movimientos que se hacen y cómo se hacen, sensaciones de peso, de equilibrio –por medio de las impresiones recibidas en el aparato vestibular y laberinto del oído); producen sensaciones kinestésicas – referidas al movimiento- cuya función es regular el equilibrio y las acciones voluntarias coordinadas, y estáticas. Schilder describe que ambas en su integración conforman las sensaciones posturales, presentes en la construcción del Esquema Corporal que formará parte de la Imagen Corporal.

Las sensaciones estáticas nos informan acerca del equilibrio del cuerpo en relación a la fuerza gravitatoria, su pérdida y recuperación, interviniendo particularmente el aparato vestibular del oído. Registran la postura del cuerpo, su inclinación, rotación, la marcha – que implica un juego de pérdida y recuperación del equilibrio –, elevación, caída.

Permiten tomar conciencia de los movimientos, distinguir las variaciones en el tono muscular, el grado de vitalidad y el peso.

La percepción se completa con su faz psicológica, donde el Yo analiza e interpreta los datos sensoriales, dándoles significados.

Cuando construimos la percepción de un objeto no actuamos como un mero aparato perceptor, siempre existe una personalidad que experimenta la percepción.

La percepción relaciona los datos actuales aportados por los sentidos con experiencias anteriores que le sirven de fondo y orientación para comprender la experiencia actual y darle significado. Luego los organiza construyendo una “imagen” del objeto que se presenta a la conciencia. Paralelamente a la organización, la percepción estructura todos estos datos en un “todo” que es presentado a la conciencia como una unidad dotada de significado propio, y no como mera yuxtaposición de datos.

La estructuración al dar orden da “significado” a lo percibido, ubica en el tiempo y el espacio y permite apreciar cualidades, valores y estados afectivos que se engloban en la percepción como actividad subjetiva donde el Yo con su historia participa en la selección, organización y estructuración de los datos aportados por el sensorio, interpretándolos y dándoles sentido. La percepción siempre es el modo particular, personal, posible, presente de percibir.

Las percepciones también son representaciones construidas mentalmente, más o menos en relación a los estímulos recibidos de los objetos, no dependen solamente de ellos sino del contexto donde actúan, de modo que la configuración final puede contener elementos que no se hallaban presentes en las partes. Toda percepción se organiza espontáneamente en “figura y fondo”, en una relación que puede cambiar sin que exista cambio de estímulo y se encuentra limitada por umbrales determinados por el orden fisiológico del aparato sensorio.

En Eutonía consideramos al cuerpo como constitutivo del ser desde donde registramos, gracias al complejo perceptivo, nuestras experiencias a través del desarrollo de la sensibilidad y la autoobservación por evolución del yo observador.

Es un proceso dinámico de aprendizaje permanente que se desarrolla a partir de vivencias corporales-integradoras llamadas principios.

Los principios

Desarrollo de la conciencia de la piel, el tacto conciente.

Desarrollo de la conciencia del volumen del cuerpo, el espacio tridimensional que somos, el espacio interno.

Desarrollo de la conciencia de los huesos, su estructura y forma, el moverse desde los huesos.

Contacto Conciente -conciencia del espacio magnético que rodea al individuo-

Experiencia del transporte -reflejo conciente de enderezamiento-

Repousser -rechazar, empujar -

Vibraciones óseas

Vibraciones vocales

Micromovimientos, microdeslizamientos - movimientos de descompresión articular -

Movimientos activos y pasivos

Posiciones de Control -secuencia de posiciones que permite evaluar la flexibilidad muscular, la movilidad articular -

Movimiento eutónico propiamente dicho.

Desarrollo de la conciencia de la piel, el tacto conciente.

V. de Gainza – En la práctica de la Eutonía, lo primero es el trabajo con la piel, verdad?.

G. Alexander – Efectivamente. Se trata de lograr una imagen integral del cuerpo, necesaria para la propia expresión, para la propia delimitación en el espacio.

En este diálogo entre Violeta de Gainza y Gerda Alexander, en Hemsy de Gainza, está muy sintéticamente expresado un propósito que justifica el trabajo con – en la piel en Eutonía.

Se comienza por el tacto para desarrollar la sensibilidad de la piel, tratando de captar vivencialmente la totalidad en su verdadera forma, permitiendo la identificación con el sí mismo. También proporciona datos del mundo circundante: formas, temperatura, consistencia, presiones, y de la comunicación no verbal a través de la expresión de la cara, de las variaciones de la piel, ternura, dolor, etc. La conciencia de la piel se va desarrollando progresivamente.

Al estimular la piel para desarrollar el sentido del tacto, se activa la sensibilidad de los receptores, que dan la posibilidad de percepción.

Para Vishnivetz esta tarea prepara al cuerpo a toda actividad posterior, aumentando y sobre todo aguzando la capacidad atencional en la situación presente.

Gerda Alexander advirtió que a través de la práctica de la Eutonía, el desarrollo de la sensibilidad profunda y superficial actúan sobre la regulación del tono muscular y las funciones neurovegetativas.

La complejidad del sentido del tacto permite que se lo vivencie como modalidad física, sensación, y afectivamente, ya que sus elementos sensoriales inducen cambios neurológicos, glandulares, musculares y mentales que interrelacionados pueden producir una emoción.

Desarrollo de la conciencia del volumen del cuerpo, del espacio tridimensional que somos, del espacio interno

Espacio Interno, principio aprensible desde conceptos como volumen, tridimensionalidad, interioridad, conciencia y temporalidad, que introducen un cambio

en la existencia. Espacio anatómico que se va simbolizando, trascendiendo lo anatómico.

“El mapa no es el territorio”, este territorio llamado espacio interno crece y se modifica en la experiencia por circunstancias del funcionamiento interno, interacción con el espacio externo y la ubicación de la conciencia allí.

El Espacio interno conciente desde la Eutonía va siendo y las consignas de las clases, las exploraciones personales van configurándose como mapas posibles para recorrer, reconocer, descubrir este territorio sorprendente en formas, densidades de tejidos, tamaños, vibraciones internas, líquidos circulando, órganos, huesos.

Espacio interno como espacio, como instancia de construcción de aspectos del sí mismo que pueden palpase, medirse -referidos y fundamentados por otras disciplinas-, transformado y resignificado en la experiencia personal individual y en el intercambio con el entorno. El hecho de poder nombrarlo y ubicarlo en el cuerpo propio, el hecho de despertar, despegar, intervenir en regiones bajo propuestas de consignas propias o dadas por otros y también la verbalización de vivencias contribuyen a que este espacio sea más interno, más rico y más vivo. Que implique un mayor registro y un sentimiento de identidad, de diferenciaciones y también de similitudes.

Podemos acercar nombres a las zonas, diferenciar zonas, especificar la ubicación de órganos y hasta sentir movimientos, ruidos, transformación de estructuras que dan cuenta de funciones; todo sirve como aporte para la construcción de este espacio particular que va transformándose y trascendiendo en la experiencia y en la propia historia.

Emociones, afectos, pensamientos, sensaciones son también cuestiones vividas en y desde este espacio interno conciente, no tienen volumen pero tienen peso -un peso especial- y se revelan en el tono de los músculos, el funcionamiento de los órganos, el

equilibrio, estructura, movimientos, posturas. La historia personal está inscripta en este espacio. Se es el espacio que se ocupa.

En la experiencia se lo explora a partir de la conciencia de la piel y el tacto hacia el interior, con la percepción de volumen y tridimensionalidad, límites, alineaciones posturales, órganos, tratando de transformarlo en un espacio consistente, con discriminación de tejidos, estructuras y cavidades, movimientos y ruidos internos, distancias en profundidad entre sectores de una misma región y distintas regiones entre sí.

Desarrollo de la conciencia de los huesos, su estructura y forma; y el moverse desde los huesos

Dentro de la pedagogía de la Eutonía el desarrollo de la percepción de los huesos es fundamental, la conciencia de la estructura ósea es una de sus propuestas más originales.

Forma parte de la exploración del espacio interno desde donde se van distinguiendo huesos, articulaciones, músculos, etc.

Con este aprendizaje se facilitan los movimientos a partir de la conciencia en los cambios de posición de los huesos en el espacio, las experiencias de repoussé y transporte, hacia el movimiento eutónico.

Su desarrollo implica además de la experiencia práctica en movimiento su exploración estructural.

Es importante que la persona vaya comprendiendo que la estructura ósea, además de ser el armazón rígido del cuerpo, está constituida por un tejido dinámico que se encuentra sometido a un proceso de destrucción y regeneración constantes. Por ello es necesario un minucioso estudio de su morfología y conformación.

Gerda Alexander afirma que los huesos son la fuente fundamental de energía necesaria para que el movimiento sea económico, su forma determina su función. La toma de conciencia de las diferentes cualidades óseas -solidez, elasticidad, porosidad- y las de la médula son las etapas sucesivas que permiten vivir la experiencia vital más profunda. Después de las tomas de conciencia parciales, la de la totalidad del esqueleto no ocurre a menudo sino tras años de trabajo y a veces en el momento menos esperado. El sistema óseo cuya eficacia está contenida en la belleza de sus formas tiene en si todas las posibilidades del movimiento.

El desarrollo de las posiciones de control y los estudios de movimiento a partir de un hueso o región ósea significan también una búsqueda organizada.

En Vishnivetz encontramos que el trabajo de Eutonía sobre la conciencia de los huesos consiste en parte en el realineamiento y la recuperación de las direcciones adecuadas de las líneas de fuerza resultantes de las diferentes influencias a las que el cuerpo se ve sometido durante actividades cotidianas. En la práctica se va aprendiendo a focalizar la atención, de modo tal que poco a poco se comprenda y consiga una distribución equilibrada del peso del cuerpo y de las fuerzas.

Contacto Conciente - Conciencia del espacio magnético que rodea al individuo

En Eutonía se hace una distinción entre tacto y contacto – G. Alexander.

Estar en el tacto conciente es experimentar un estado de superficie, de límites del cuerpo, vivenciando su forma, situación que contribuye a la constitución de la identidad, recibiendo información del medio circundante -formas, temperatura, consistencia-, de la comunicación no verbal.

El contacto es un fenómeno que puede vivenciarse en la vida cotidiana, sin ser del todo concientes, haciendo contacto con los objetos con los que trabajamos, con las personas

con las que nos relacionamos, en nuestros propios cuerpos, cuando por ejemplo, para aliviar un malestar apoyamos las manos en la zona y nos quedamos un rato, con la atención puesta allí.

Con el contacto conciente se trabaja específicamente la posibilidad de traspasar el límite visible del cuerpo, incluyendo la conciencia del campo electromagnético perceptible, que existe en el espacio que nos rodea. Comprende la toma de conciencia en que dicho campo se encuentra, las modificaciones concientes de su intensidad y dirección, además de la toma de conciencia de las modificaciones al interactuar con el campo electromagnético propio, el de otros seres, con los objetos y el espacio, en Odessky. Influye sobre los cambios en el tono neuromuscular, neurovegetativo y psicológico, la circulación y el metabolismo.

Vishnivetz señala que a través de la acción conciente del contacto ampliamos la comprensión de cómo establecemos nuestra comunicación meta-corporal, ofreciendo posibilidades en los órdenes pedagógico y terapéutico. G. Alexander dice que el tornarnos concientes a esta actividad abrió una nueva dimensión de conciencia para el conocimiento de la naturaleza humana, permitiéndonos comprender cómo y qué comunicamos a través de los innumerables canales físicos y “meta-físicos” de nuestro cuerpo. Lo excepcional de Gerda fue llevar este contacto con lo que nos rodea al nivel de la actividad conciente, despertándonos a preguntas de ¿qué hacemos?, ¿cómo lo hacemos? , estimulando la actitud atenta, abierta, curiosa sobre lo que percibimos, lo que vivimos.

Se llega al contacto eutónico luego de haber trabajado sobre la estimulación de la piel, el espacio interno y la conciencia ósea. Es la base para realizar el movimiento eutónico.

A través del mismo se desarrolla la capacidad de estar presente en las diversas direcciones que el espacio personal despliega en el espacio circundante, pudiendo registrar y expandir su propia predisposición.

El proceso de aprendizaje es gradual, se va desarrollando desde las primeras experiencias en Eutonía, cuando al hacer conciente la piel se entra en contacto con ese aspecto esencial del sí mismo. La incorporación progresiva de los distintos principios y el adentramiento en la pedagogía eutónica harán que cada uno pueda descubrirse en su capacidad de contacto conciente, con sí mismo, con otros y con los objetos.

Es un principio integrador.

Experiencia del transporte (reflejo conciente de enderezamiento)

Vishnivetz refiere al transporte como proceso vital de estimulación conciente de los reflejos de enderezamiento para agudizar el control de la postura y la coordinación motriz en el espacio, tomando conciencia de la transmisión de una fuerza aplicada desde cualquier parte del cuerpo a través de los tejidos - articulaciones, ligamentos, huesos - desencadena los reflejos de enderezamiento e intensifica la sensación de unidad del cuerpo. Por ejemplo: desde la conciencia de huesos se hace contacto con el exterior, aplicando una fuerza dirigida concientemente sobre una superficie resistente – repoussé -, el movimiento que se despliega a través de los huesos es el transporte, que implica la transmisión del enderezamiento y el sostén postural. Es un reflejo trabajado concientemente y practicado en función de su permanencia. Si está activo se está en una actitud atenta, de vigía -cuando el tono es bajo o existen bloqueos el reflejo no se desencadena integralmente.

Su gran objetivo es tomar conciencia de cómo actúan las fuerzas y cómo usarlas para organizar movimientos desde el sostén de los huesos, sin esfuerzos, más precisos y

livianos, por esto para poder trabajarlo previamente se recurre al desarrollo de la conciencia de huesos y articulaciones - tamaño, forma, dirección -, de la estimulación conciente de la piel y desde allí al espacio interno, el repoussé.

Repousser - rechazar, empujar -

Este movimiento está relacionado específicamente con el uso y distribución de la fuerza con resistencia, carga, descarga - tirar, levantar, sostener -. Se produce ejerciendo presión desde una parte del cuerpo en una determinada dirección sobre una superficie. Si la misma es resistente el cuerpo se extiende y luego empuja, realizando la acción con o sobre esa superficie, moviéndose en la misma dirección que la fuerza ejercida, en sentido contrario y con la misma intensidad. Se lo busca desde el hacer conciente y el movimiento desde los huesos, contacto conciente y transporte - el cuerpo en una posición que permita el despliegue del transporte y el objeto que se va a desplazar, cargar o tirar - y los principios fundados en leyes de la física mecánica, en Panseri, que dicen que en un cuerpo actúan dos clases de fuerzas: internas y externas.

Vibraciones óseas

Es una de las técnicas para despertar la conciencia ósea.

Estas experiencias de movimiento son una integración de principios: conciencia ósea, espacio interno y conciencia de la piel, repoussé y transporte, y sincronidad entre movimientos activos y pasivos.

Son pequeños movimientos o toques rítmicos, continuados que se desarrollan en forma individual o entre dos, en una dirección precisa. Se pueden organizar distintos recorridos durante las vibratorias y decidir los alcances, entre distintos sectores de un hueso, entre huesos.

Es un recurso utilizable como diagnóstico sobre el tono de los tejidos, detectando la fluidez o suspensión del movimiento, la movilidad articular.

Vibraciones vocales

Las vibraciones vocales son experiencias sonoras, explorando determinados sonidos: vocales, consonantes, palabras.

Se exploran como experiencias de conciencia de espacios internos, de la cabeza, el cuello, tórax, hasta las extremidades. Todo el cuerpo se transforma en una gran caja de resonancias.

Las posibilidades de fonación están directamente relacionadas con las posiciones en que se ubica el cuerpo en el espacio -en Principios de Foniatría. Se seleccionan sonidos para conducirlos por el cuerpo, observando hasta donde llegan las vibraciones. Y también hacia el exterior, proyectándolos a través de la calota, el occipital o la boca hacia afuera, otra persona, un objeto o hacia el piso.

El trabajo con vibraciones sonoras estimula el reconocimiento del espacio interno, puede facilitar la distinción de estructuras de tejidos, de regiones del cuerpo, de cavidades, de huesos. También ayuda a regular el tono, “masajea” órganos.

Es un recurso diagnóstico para averiguar, según su alcance, donde puede haber bloqueos.

Sirve como exploración creativa, como otro aspecto de la expresión del propio lenguaje, del ser, dejando salir la voz.

Micromovimientos, microdeslizamientos (movimientos de descompresión articular)

Los micromovimientos son movimientos casi imperceptibles, sutiles, realizados a repetición en una articulación, cuando los huesos que intervienen en ella se deslizan en direcciones opuestas. Son sutiles por ser apenas más amplios que la intención, pudiendo ser captados por alguien entrenado para ver y a repetición ya que se realizan con un ritmo de alternancia activo - pasivo, estimulando la observación en ambas fases.

Esta experiencia procura facilitar por medio de las micro separaciones entre los huesos la apertura y descompresión de los espacios articulares.

El microdeslizamiento de un hueso se produce, “sucede” cuando se aumenta el espacio anatómico que dejan los músculos al soltarse a su alrededor, llevando la atención a la zona con la intención de soltar esa musculatura. Se experimenta un movimiento muy pequeño cuando el hueso se desliza.

Movimientos activos y pasivos

La vida humana sucede en una continua alternancia entre actividad y pasividad, pudiéndose vivenciar y experimentar distintos grados de ambas.

Pasividad es la experiencia consciente de la influencia de la fuerza de gravedad sobre la totalidad del cuerpo o alguno de sus segmentos.

Neurofisiológicamente es la capacidad que tiene la persona de inhibir la actividad motriz, entregándose a la gravedad, soltando todo control voluntario y consciente sobre la musculatura del segmento elegido, facilitando la percepción del peso de esa zona.

Psicológicamente sería el “no hacer consciente” o “primero sentir antes de hacer”, en Vishnivetz. Se diferencia del abandono inconsciente – sueño, un desmayo – y del estado de inacción no escogido voluntariamente pero consciente – parálisis, cansancio extremo.

Estas experiencias están asociadas al contacto.

Se las trabaja para registrar las calidades de las acciones, seleccionando conscientemente las modalidades más convenientes y en el aprendizaje para la fluctuación de los tonos.

El trabajo de pasividad es básico para el diagnóstico en Eutonía, porque facilita la exploración del estado de articulaciones, tejidos, capacidad de fluctuación tónica y el dominio que ejerce la persona sobre sí misma en la posibilidad de soltar o no un segmento en forma autónoma o al ser tocado eutónicamente.

La experiencia de pasividad total es dejar caer el cuerpo, llevándolo a un estado de inmovilidad. La actividad total también lleva a un estado de inmovilidad, de modo que el movimiento sucede en los desplazamientos que realiza el cuerpo o parte de él.

Los movimientos activos se producen por acción voluntaria, opuesta a la pasividad, a través de la inervación motriz. La ejecución coordinada de un movimiento es el resultado entre la activación de ciertas unidades motrices y la inactivación apropiada de otras y del propósito de desarrollar un movimiento y concretarlo en la acción. La persona decide cuando, cómo y dónde lo ejecutará, con desplazamiento total del cuerpo o de algún segmento, también en oposición a la fuerza de gravedad.

Se observan tres posibilidades: 1) Activo con aumento de tensión sin desplazamiento, 2) sin aumento de tensión con desplazamiento y 3) con aumento de tensión y de tono con desplazamiento.

Posiciones de Control (secuencia de posiciones que permite evaluar la flexibilidad muscular, la movilidad articular)

Las Posiciones de Control son una serie de posiciones del cuerpo en el espacio, elegidas por Gerda Alexander y algunos de sus alumnos; consisten en movimientos que comienzan influenciando una articulación y gradualmente van involucrando a otras,

hasta integrar todas las zonas del cuerpo, aumentando progresivamente en complejidad y exigencia respecto de las posibilidades de movilidad y coordinación.

Estas posiciones están “diseñadas” para que las articulaciones puedan moverse en su mayor amplitud, determinada por las características particulares de sus componentes: estructura y dirección de los huesos, conformación y distribución de los ligamentos que los sostienen, superficies articulares, grado de tensión de los músculos y significaciones emocionales que estén influyendo, relacionadas con la historia de la persona.

Permiten darse cuenta rápidamente del estado articular y la elasticidad y longitud muscular, para detectar acortamientos y tensiones que pueden ser crónicos.

Los acortamientos en el rango normal del músculo en reposo limitan los movimientos de las articulaciones y dificultan el enderezamiento reflejo del cuerpo.

Si los músculos tienen su longitud “normal” las posiciones de control pueden ser adoptadas sin dificultad por niños y adultos de cualquier edad, sin dolores, cómodamente, pudiéndose transformar en posiciones de descanso, si están acortados, cualquiera sea su origen, impiden realizar el máximo de variaciones de movimiento que permite la estructura ósea y estas posiciones podrán vivirse incómodamente, con dolores o ser directamente impracticables.

Apuntan a tres objetivos comunes a la totalidad de la propuesta de la Eutonía: conciencia, contacto y equilibrio de las tensiones.

No se trata, dice Gerda Alexander, de establecer en el sistema muscular un tono determinado considerado como normal, sino de devolver la flexibilidad perdida por efecto de fijaciones producidas en la infancia, teniendo en cuenta los fenómenos de variabilidad y adaptabilidad inherentes a la vida misma, considerando la relación entre la tonicidad y lo vivido consciente e inconscientemente, ya que la expresión de nuestro cuerpo, actitudes, movimientos, están relacionados con la historia personal. Digelman

habla de la motricidad como de diferentes informaciones conscientes e inconscientes que actúan unas sobre otras no pudiendo reducirla a órdenes que vienen de afuera, tratando al cuerpo como si fuera instrumento de otra cosa, cuando en verdad somos una unidad.

Movimiento eutónico propiamente dicho

El movimiento eutónico se realiza desplazando todo el cuerpo o un sector en el espacio, integrando los principios de la Eutonía, en un estado de presencia continua y sensación, sentimiento de unidad, expandiendo la conciencia simultáneamente en el espacio interno y en el espacio circundante. Es esencial que desde la atención dirigida, la conciencia, se guíe la ejecución de los movimientos en completa calma. Esta actitud asegura precisión en el desplazamiento y las funciones fisiológicas no son perturbadas. El nivel de atención que requiere este movimiento tiene que ver con una toma de conciencia postural, kinestésica y el deseo de la persona de desarrollarlo.

En el pasaje al movimiento, dice Kesselman, la Eutonía intenta que en el cuerpo se logre una corporeidad liviana y flexible, tonicidad despierta -regulada conscientemente - este agregado es mío-, que pueda dar color a las emociones y a las texturas de lo humano, disponible a cualquier acción y estado. Un cuerpo de movimiento preciso, tono leve, que utilice motores versátiles de movimiento, con la fuerza justa, de acuerdo con los ideales de la regulación y flexibilidad de tono.

El uso del transporte y el repoussé, los prolongamientos desde cualquier segmento del cuerpo y la adaptación de la respiración a la necesidad de cada momento facilitan la acción.

Se necesita tener: a) percepción del cuerpo antes del movimiento, b) la representación del mismo, c) observación del cuerpo durante el movimiento y d) control de la

velocidad del movimiento. Para lograrlo se solidarizan distintos dominios: tono de base, equilibrio neurovegetativo, inervación motriz y conciencia del transporte. Se ponen en evidencia los principios asimilados al observarse el equilibrio entre la conciencia y el espacio corporal durante su realización.

Estos movimientos se realizan con el estilo personal de cada individuo, al nacer de su actitud interior, emergen como expresión propia y única de sí mismo.

La fuerza educacional del movimiento dice Odessky, es utilizada en el desarrollo de la pedagogía de la Eutonía y desde allí es posible desarrollar la creatividad y el arte, porque en Eutonía la experiencia del movimiento resulta el medio para facilitar el desarrollo de las potencialidades.

Vishnivetz describe diferentes tipos de movimientos eutónicos: estiramiento vital, movimientos activos, movimientos pasivos, estudios de movimientos, posiciones de control.

Integración

La práctica y asimilación de su pedagogía, la exploración particular de cada principio y la integración progresiva que va sucediendo implican el desarrollo y despliegue de vivencias que tienen que ver con procesos, momentos, posibilidades perceptivas, de asimilación y comprensión. Teniendo en cuenta particularidades y diversidades encontramos muy frecuentemente, al cabo de los trabajos específicos, comentarios referidos a sensación de integración, presencia del cuerpo real, de límites e identidad, revitalización en la discriminación de sensaciones, texturas, temperaturas, fuerza, seguridad, mejor sostén y facilidad de movimientos. Sentimientos de placer pleno, también de asombro y desconcierto ante el sentir. Siendo conscientes desde la piel, el contacto, espacio interno, estructura ósea, fuerzas, ubicaciones en el espacio, al tiempo

que el yo observador propio se activa y los conceptos esquema corporal e imagen del cuerpo se transforman en vivencias.

Somos seres vivos, transitando esta pedagogía inscribible en la vida cotidiana vamos siendo seres eutónico–fluctuantes, en nuestras sensaciones, sentimientos, pulsiones, pensamientos, sudores, ritmos, humedades, ruidos.

Eutonía, Identidad: construcciones convergentes

Eutonía, esquema corporal, imagen del cuerpo, el ejercicio del sentir y el saber a partir de ese sentir, el sentirse a sí mismo, en el “aquí y ahora”, la representación del ser: la identidad.

Esta especie de cadena asociativa de conceptos que al momento de la vivencia se hacen uno y me representan, me resultan una evidencia contundente. Devienen de registros personales, subjetivos y de relatos testimoniales de personas que en el camino de la Eutonía ponen de manifiesto reconocimientos referidos a su mismidad, afirmaciones identitarias desde sensaciones, sentimientos, pensamientos que hacen que cada uno se sienta progresiva, potentemente más uno.

Para otras personas no es así. La bibliotecaria que me asesoró en la búsqueda del material sobre identidad, una persona que además se especializa en el tema desde la teoría en un ámbito sensible, activo y productivo en esta cuestión, se sorprendió. Cuando le conté sobre mi trabajo me confesó que ni se le hubiera ocurrido llegar a la identidad por este camino, aunque parezca tan cercano, tan obvio.

Entonces es posible sentir la identidad, rescatándola desde la vivencia, ampliando, modificando, hasta llegando a cuestionar los otros saberes que hacen que uno sepa que es uno. ¿Cuales son las condiciones y las determinaciones del sentir y de los demás saberes, cuales sus alianzas?. Ambos registros personales, individuales son siempre resultantes de la interacción con otros, de ser seres sociales, atravesados por matrices de la propia cultura porque al decir “yo soy yo”, siento y se que no soy otros, pero no soy sin los otros, me constituyen. Cuando Feinmann habla de que existir implica ser diferente, también dice que esa existencia solo es posible en el modo de la identidad.

Desde este ensayo abro una perspectiva de abordaje de la identidad como construcción y en alianza con la Eutonía, para poder identificarla y desarrollarla concientemente

gracias a datos que permitan el reconocimiento del ser, más integrado, orgánico y organizado, con materia que late, se contrae, siente, procesa, se emociona. Aunque también podría entrar desde la Eutonía, sus principios y objetivos, el desarrollo que propicia en quienes acceden a sus búsquedas y cómo lo que se encuentra con su práctica remite directamente a las identidades. En lo personal es un movimiento dialéctico entre ambas que me llena de interrogantes, ¿cómo dar sentido a la vida, las sensaciones, los sentimientos, a una serie de acciones deshilvanadas, fragmentadas, a la discontinuidad de lo real?. ¿Cómo hacer surgir el orden de la confusión, del desconocimiento, la armonía y la integración de lo discordante, inconexo, lo inteligible de lo accidental, lo necesario o lo verosímil de lo episódico?, preguntas que al momento de formularlas, de reconocerlas en la propia situación vital, en el presente se convierten en motivaciones que propician los recorridos de la Eutonía y se imponen como datos para la construcción de una identidad viva, activa, conciente.

Pensando la identidad más que como conjunto de cualidades preestablecidas –raza, color, sexo, clase, cultura, nacionalidad, etc.- como una construcción nunca acabada, abierta a la temporalidad y la contingencia, una posicionalidad relacional solo temporariamente fijada en el juego de la diferencia, observamos que desde la Eutonía se estimula su reconocimiento y desarrollo, devolviéndole a la persona la capacidad de captarse a sí misma. Su aprendizaje, organizado desde los principios con el “complejo perceptivo” y el “yo observador” despiertos, desarrollado a través de una búsqueda dinámica, de experiencias vivenciales, concientes en-desde el cuerpo, involucran a la totalidad de la persona, acercándola a reconocimientos siempre nuevos y cada vez más ricos, profundizando en el desarrollo de la propia individualidad.

La atención y estimulación de la piel, el desarrollo del tacto conciente propician la constitución de esquema corporal, facilitando una imagen integrada que permite la

delimitación propia y la diferenciación en el espacio, con los otros, los objetos, también la equilibración tónica: muscular, neurovegetativa y emocional. En Wapner y Werner en relación al reconocimiento de los límites corporales como diferenciación con el medio aparece que aquellos individuos que cuentan con una delimitación más clara suelen ser más activos, independientes, autónomos, comunicativos, seguros de sí. Freud menciona un yo corporal inicial, en los inicios de la estructuración subjetiva y desde la Fenomenología Merleau Ponty confirma que la propia realidad está asociada a la conciencia del esquema corporal por la evidencia de sentir que mi cuerpo está en el mundo, forma parte de él.

En la medida que crece y se profundiza la experiencia en el tiempo y en el propio espacio se producen nuevas construcciones de este sentir, la superficie tiene espesor e interior, el interior densidades, formas, movimientos, se gesta el espacio interno consciente. En un ejercicio minucioso, sistemático, el volumen abre paso a nuevas realidades e integraciones, el conocimiento de sí de hoy parece el conocimiento de otra de ayer. Lo casi permanente y lo cambiante conviven en esta realidad con nombres, distinción de sensaciones. El ser uno se enriquece momento a momento, desde la superficie hasta las estructuras más pequeñas, profundas, diversas, traducibles en lenguajes anatómico, fisiológico, psicológico, filosófico, físico y hasta metafísico...se trata de uno en sus circunstancias.

El aprendizaje consciente para la fluctuación tónica, las experiencias de estimulación consciente del tacto, la conciencia de la presencia de los huesos, conforman y confirman esta presencia, un Ser - siendo, un decir cuerpo como decir un todo, que va dando cuenta de individualidades e identidades.

La conciencia de sí a puro presente, “conciencia de ser”, organiza la significación total de la experiencia como elaboración de la unidad, estructura interna, única, personal,

posibilitada por el recuerdo gracias a la dimensión tiempo. El compromiso y persistencia en el trabajo de uno consigo mismo, el cuidado, la formación y la expresión de sí, de manera de crecer, desarrollarse y constituirse como verdadera entidad, suponen también un trabajo de la memoria, la personalidad del individuo emerge de la misma, como origen del sentimiento de continuidad temporal, condición necesaria de la representación de la unidad del yo.

Las personas que acceden a la experiencia de la Eutonía se animan a “un viaje” de conciencia, observación, reconocimiento y experimentaciones, con destino incierto. Saben como empezaron, lo que sucederá es la gran incógnita... aun en el desconcierto siempre tendrán datos de sí. Tal vez se empiece por la piel, pero el contacto conciente se va insinuando e incitando desde el inicio. Principio integrador que va habilitando la posibilidad de estar presentes en las diversas direcciones que el espacio personal despliega, abre a una nueva dimensión más allá del límite de la piel integrando el espacio alrededor, radiante y expansible hacia el afuera, haciendo contacto con sí mismo y hacia el exterior, con los otros y los objetos.

Al ser incorporadas sistemáticamente observaciones del desde el cuerpo -esquema corporal, imagen del cuerpo, conceptos que se integran en la experiencia - la mente, la psiquis... pierde importancia qué contenido particular se esté observando en ese momento, porque en Eutonía se estimula el reconocimiento de sensaciones y sentimientos, huesos, piel, músculos, órganos, espacio radiante, recuerdos serán tenidos en cuenta. El proceso de entrenar al “yo observador”, implica una mayor conciencia de totalidad, una captación del sí mismo vehiculizando registros de identidad.

Lowen habla del sentimiento de identidad como derivado de la conciencia de contacto con el propio cuerpo, porque para saber quién se es hay que saber qué se siente. Sostiene la idea de que la sustancia y la estructura de la identidad personal se hallan

íntimamente ligadas a la realidad del sentimiento corporal, que nunca es solamente corporal.

Para Gerda Alexander “la tarea de la Eutonía es la búsqueda de la propia personalidad y es la búsqueda de la totalidad, porque no se trabaja solamente con el cuerpo, se trata de comprender la totalidad del ser humano, el aspecto psicosomático, las emociones, las experiencias, la expresión y la conciencia, es decir, el espíritu humano...La totalidad siempre está, pero tener conciencia de la totalidad es algo bastante distinto”.

Bibliografía

- Alexander, Gerda.** “La Eutonía- Una experiencia total del cuerpo”. Paidós, 1983
- Arfuch, Leonor.** -compiladora- “Identidades, sujetos y subjetividades”. Prometeo, 2002
- Bernard, Michel.** “El cuerpo”. Paidós, 1980
- Bernath, Viviana.** “La identidad – historia reales del ADN”. Planeta, 2007
- “Genética para la identidad” – Reportaje por F. Kukso –
Diario Página 12- 24/01/07
- Candau, J.** “Memoria e identidad”. Del sol, 2001
- Damasio, Antonio.** “Sentir lo que sucede”. Andrés Bello, 2000
- Digelman, Denise.** “La Eutonía de Gerda Alexander”. Paidós, 1981
- Di Pietro, Marcelo.** “La identidad: un Derecho...” Conferencia, en Jornada sobre Derecho a la Identidad – 27 / 11/ 2001 – Honorable Cámara de Senadores - Bs. As
- Doltó, Françoise.** “La imagen inconsciente del cuerpo”. Paidós, 1986
- Elizondo Breedy, Gonzalo, Carazo Vicente, Marcela.** “Derecho a la Identidad”, en Juventud e Identidad – Abuelas de Plaza de Mayo. Espacio, 2001
- Feinmann, José Pablo** “Teatro e identidad” en Teatro por la identidad. Eudeba – Serie Abuelas de Plaza de Mayo – Teatro en Eudeba, 2001
- Guido, Raquel** “De las sensaciones a la percepción”. Informe: Sistema Nervioso/ segunda parte. Revista Kiné. Año 14- N 67. Junio-agosto 2005
- Harf, Ruth, Nicosia, Olga.** “Esquema Corporal” Compilación y elaboración - Ficha
- Kesselman, Susana, de Gainza, Violeta** “Música y Eutonía – El cuerpo en estado de arte”. Lumen, 2003
- Lapierre, Andre.** “La reeducación física” - Tomo I – sin dato editorial

- Le Boulch, Jean.** “Hacia una ciencia del movimiento humano”. Paidós, 1978
- Merleau-Ponty, Maurice.** “Fenomenología de la percepción” Colección Obras maestras del pensamiento contemporáneo N° 26 – Planeta Agostini
- Moledo, Susana.** “Para que nacer no signifique no ser” – Jornada sobre Derecho a la Identidad”...
- Morrow, Félix.** “The formation of an observing self in Eutony”. Somatics, 1985 - “La formación de un yo observador en Eutonía” artículo, traducido por la Etonista Marcela Arias Uriburu
- Murcia, Raymond.** “A propósito de la Noción de esquema Corporal” – CITAP – Psicomotricidad- Revista de estudios y experiencias – N° 36 - España
- Odessky, Alejandro.** “Eutonía y Estrés”. Lugar Editorial, 2003
- Piaget, Jean.** “La construcción de lo real en el niño”. Editorial Crítica, 1985
 “La Formación del símbolo en el niño”. Fondo de cultura económica, 1982
- Pollack, Michael.** “Memoria, olvido, silencio”. Ediciones Al margen, 2006
- Rovella, Adriana.** “Explicaciones teóricas (definiciones, descripciones, ejemplos) alrededor de la experiencia eutónica”. Trabajo final, 1991. Corregido por Berta Vishnivetz
 “Aproximación teórica a la experiencia de la Eutonía”. Ponencia presentada en el Primer Congreso de Educación Física y Ciencias. La Plata, 1993
 “Trabajo final sobre Teoría de la Eutonía – Los principios”, para Escuela Argentina de Eutonía, 2007
- Segre, Renato, Naidich, Susana.** “Principios de Foniatría para alumnos y profesionales de canto y dicción”. Médica Panamericana, 1981
- Schilder, Paul.** “Imagen y apariencia del cuerpo humano”. Paidós, 1987

Vishnivetz, Berta. “Eutonía – Educación del cuerpo hacia el ser”. Paidós, 1994

Wallon, Henry. “Los Orígenes del carácter en el niño”. Nueva Visión, 1982