

INSTITUTO DE YOGA DE LONAVLA ®
CENTRO DE EUTONÍA Y YOGATERAPIA ®

Filial del Lonavla Yoga Institute ® (India)

Para la Investigación, Educación y Terapia

DIRECTORA: ALICIA SOUTO

(MATERIAL REGISTRADO)

ACERCA DE LA EUTONÍA

Psicofisiológicamente se define el tono como “la actividad de un músculo en reposo aparente”, o sea que el músculo está siempre con cierta actividad aunque no se perciba como actividad motriz.

En Eutonía se iguala el tono cuando se eliminan fijaciones en fibras musculares.

Se regulariza cuando se logra la eliminación de las fijaciones en grupos musculares reintegrándolos a la musculatura general.

La función tónica regula la actividad del músculo que condiciona la postura.

El tono aumenta con la actividad y disminuye con el reposo.

Los cambios emocionales están en íntima relación con el tono.

La flexibilidad tónica permite pasar por toda la escala de sentimientos y actividades y volver al tono habitual.

Cuando el tono de una persona queda fijado en un nivel alto o bajo se puede hablar de hipertonía o hipotonía. Cabe agregar que el tono puede quedar fijo en un nivel medio, lo que también indica una falla de flexibilidad tónica.

Para incidir sobre el tono se dirige la atención a determinadas zonas del cuerpo, haciendo consciente la piel, los distintos tejidos, la estructura ósea, el volumen, el espacio interno.

El movimiento en Eutonía se caracteriza por la liviandad y economía energética, que son consecuencia de la eliminación de fijaciones tónicas, entonces el tono muscular es el adecuado.

Gerda Alexander descubrió el transporte a partir de los movimientos de **balanceo**.

Fisiológicamente todo movimiento registrado en las cápsulas articulares influye en la vida vegetativa. El balanceo se produce realizando pequeños movimientos pendulares llevando el peso desde la parte anterior del pie al talón dejando que este movimiento se transmita a través del cuerpo.

El **transporte** o sea la consciencia del flujo de las fuerzas antigravitatorias a través de la estructura ósea de los pies al atlas a través de la columna permite tomar consciencia del alineamiento óseo para distribuir el peso y utilizar la cantidad necesaria de energía para el movimiento.

Posteriormente Alexander encontró la explicación del reflejo postural, que endereza la columna sin utilizar la musculatura exterior. A partir del descubrimiento de los mecanorreceptores se considera que la distribución adecuada del peso del cuerpo es lo que produce ese estímulo articular que favorece el metabolismo y la respiración.

El principio del transporte está relacionado con el reflejo antigravitatorio en los movimientos y la postura.

Gerda llama transporte a la utilización consciente del reflejo de enderezamiento o postural.

La aproximación al transporte puede comenzar a través de las vibraciones óseas y la percepción ósea para continuar con la estructura ósea en movimiento.

El reflejo postural se inicia en la planta del pie y va a través de la articulación del pie, el astrágalo, tobillo, rodilla y desde allí al cuello y la cabeza del fémur, sigue por ambos lados de la pelvis para encontrarse en la 5ª vértebra lumbar y de allí ir a través de toda la columna hacia el atlas.

La posición de los pies con relación al transporte y movimiento eutónico es de gran importancia.

El **movimiento eutónico** integra no sólo los músculos profundos sino también la estructura externa o dinámica.

Bibliografía:

- Gainza Violeta. “Conversaciones con Gerda Alexander”. 1983.
- Gerda Alexander. “La Eutonía”. Editorial Paidós.
- Digelmann D. “La Eutonía de Gerda Alexander”.
- Murcia R. “Eutonía y psicomotricidad”. 1962