

## **En la construcción del Espacio Interno desde la Eutonía - Escenas.**

Rovella, Adriana

**Palabras clave:** Eutonía – espacio interno – principios de la eutonía – cuerpo - corporeidad

### **Presentación**

El presente trabajo contará sobre la Eutonía<sup>1</sup>. Creada a mediados de 1900 por Gerda Alexander<sup>2</sup> quien para el desarrollo de la misma supo integrar sus formaciones previas de música, danza, pedagogía con nuevas búsquedas, algunas surgidas durante períodos de tiempo en que guardó reposo por enfermedades. Propuso a la Eutonía como una pedagogía desde la que se alienta a aprendizajes a través del cuerpo, la atención y la concentración, a percibirse, reconocerse, moverse con economía, flexibilidad, fuerza y delicadeza, armónicamente. En este marco la Eutonía se ha desarrollado en torno a Principios. Aquí contaremos algunos momentos de estos aprendizajes centrándonos en el Principio Espacio Interno<sup>3</sup>, como uno de los temas centrales en un proceso eutónico, tratando de dar cuenta de cómo hacemos lo que hacemos y cómo nos vamos conociendo en el cuerpo, a través del cuerpo, nombrando cuerpo como espacio de síntesis de sensaciones, sentimientos, registros “anatómicos”, tonos -neuromuscular, neurovegetativo, emocional- pensamientos, sentidos, contacto, comunicación, vínculos, corporeidad. Desplegando decires del sentir de los cuerpos, lo que de los cuerpos deviene.

A propósito de estas cuestiones encontramos que Raquel Guido (2005:10)<sup>4</sup> en su investigación sobre sensaciones y percepción considera la percepción como una

---

<sup>1</sup> Alexander, Gerda, (1983): La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo. Paidós, España

<sup>2</sup> Hemsy de Gainza, Violeta, (1983): Conversaciones con Gerda Alexander. Paidós, Argentina

<sup>3</sup> Rovella, Adriana, (2008): Teoría de la Eutonía – Principios. Jornadas de cuerpo y Cultura. Universidad Nacional de La Plata

<sup>4</sup> Guido, Raquel (2005): “De la sensación a la percepción”. Revista Kiné, nº 67 Año 14, Buenos

actividad subjetiva donde el sujeto con su historia participa activamente en la selección, organización y estructuración de los datos aportados por el sistema sensorio, interpretándolos y dándoles sentido. La percepción así entendida es el modo particular, personal, posible, presente de percibir. Suely Rolnik (2003:2)<sup>5</sup> desde otra perspectiva establece una distinción entre lo que denomina ejercicio intensivo de sensibilidad por un cuerpo vibrante, en resonancia, y ejercicio empírico de sensibilidad donde sensación y percepción se refieren a potencias distintas del cuerpo sensible. La percepción a través de su existencia formal traducida en representaciones visuales, auditivas, olfativas. La sensación remite a la pura presencia, pasible de expresión no de representación, generándose con el mundo una relación como campo de fuerzas con sensaciones que activan una “subjetividad cuerpo” en cuanto es afectado, atravesado, conmovido por otros universos y una relación mundo como forma a través de representaciones donde la subjetividad se reconoce y orienta en el espacio de su actualidad empírica. Dos mundos paradójales con los que se constituiría la sensibilidad humana.

Respecto a la capacidad de atención, considerándola como la encontramos desarrollada por Le Breton<sup>6</sup> (2002), en tanto acto de voluntad orientado por las prácticas de la cultura, que facilita el registro de ciertos estímulos o desvía la atención de los mismos posibilitando la significación de la experiencia sensible ligada a valores de un universo simbólico compartido. Bajo esta perspectiva los umbrales de la percepción aún para cada actividad sensorial si bien son marcados por el orden que cada programa orgánico porta como herencia de la especie, son modificados asombrosamente según el “orden” de uso marcado por las prácticas culturales. Esta activación en la vida cotidiana, estos aprendizajes van configurándose como formación en el sentido que da Farina (2007: 123)<sup>7</sup> como “aquello que configura las maneras como nos relacionamos cotidianamente con

---

<sup>5</sup> Rolnik, Suely, (2005): “Fale com ele ou como tratar o Corpo vibrátil em coma”. Conferencia

<sup>6</sup> Le Breton, David, (2002): Antropología del cuerpo y modernidad. Buenos Aires. Nueva Visión

<sup>7</sup> Farina; Cynthia, (2007): “La formación del territorio. Saber del abandono y creación del mundo”. En: Educación, cuerpo y ciudad. El cuerpo en las interacciones e instituciones sociales. Funambulos. Medellín

nosotros mismos”. A propósito de estas reflexiones podemos pensar entonces que dichos procesos son a la vez del individuo y fenómenos colectivos que propician modalidades de hacer, pensar, sentir, comprender la vida cotidiana allí donde se genera la experiencia personal.

### **Escena 1: Los espacios - El espacio de la clase – El espacio propio<sup>8</sup>**

En una sala, con piso de madera, ambiente cálido. Cinco personas tendidas en el piso, sobre mantas, en una quietud despierta, concentrada, atenta, sintiéndose. La eutonista las invita a prestarse atención con algunas pautas que ofrece verbalmente, las orienta sobre algunas “cuestiones” a reconocer en ellas, en sus cuerpos. Les propone sentirse en el tórax, dirigiendo la atención allí, las costillas, los espacios entre costillas, el esternón, las vértebras, yendo poco a poco hacia el interior en ese espacio por las distancias entre esternón y vértebras, entre costillas de un lado a otro, atendiendo movimientos de tejidos, articulaciones, órganos, explorándose en movimiento, cambiando apoyos, rodando desde el tórax sobre el piso, variando su posición en el espacio, procurando mantener la atención allí durante el movimiento, tratando de ampliar el registro a su totalidad posible, a la respiración, las distintas sensaciones y sentimientos que fueran apareciendo durante la experiencia. Cada una en su experiencia, sus vivencias, sus registros. Va sucediendo una experiencia, retomando la idea de esa modalidad de experiencia en movimiento que encuentro en *La formación del territorio* donde Farina (2007: 116)<sup>9</sup> refiere a un hacerse y deshacerse, donde relaciones, atenciones y entendimientos conforman algunos de esos movimientos que podrán significar para el sujeto un bagaje constituido progresivamente reportándole una mejor captación de la realidad.

Durante las clases las palabras de las consignas y de los propios registros impregnan el cuerpo, se expanden, lo iluminan, aprendiéndolo y aprehendiéndolo

---

<sup>8</sup> Rovella, Adriana, (2009): En la construcción del Espacio Interno desde la Eutonía – Escenas. Para Seminario “Arte, cuerpo y subjetividad en los procesos de formación”. Maestría en Educación Corporal. Universidad Nacional de La Plata

<sup>9</sup> Farina, Cynthia op.cit.

en el lenguaje. Este cuerpo que siente es traducido, interpretado por y desde el lenguaje con distinciones a modo de una disección gramatical.

## **Escena 2: El espacio interno conciente, una experiencia posible<sup>10</sup>**

Espacio Interno, Principio de la Eutonía aprehensible desde conceptos: volumen, interioridad, tridimensionalidad, conciencia, temporalidad, que introducen un cambio en la existencia. Espacio anatómico que se va simbolizando trascendiendo lo anatómico a través de las palabras que lo nombran dándole sentido al sentir. Este territorio llamado Espacio Interno va creciendo y modificándose con la experiencia por circunstancias del funcionamiento interno e interacción con el espacio externo y la ubicación de la atención allí, configurándose a modo de un “territorio existencial sensitivo”<sup>11</sup> construido por un orden sensible y un orden inteligible, con la idea de crear un mundo, de construir y generar otras formas de saber, de producir sentido con lo real, como conocimiento en un plano inmanente a la experiencia.

De modo que el Espacio Interno desde la Eutonía va siendo, con las consignas de las clases las exploraciones personales se configurarán como “mapas” posibles para recorrer, reconocer, descubrir este territorio sorprendente. Espacio Interno como espacio, como instancia de construcción de aspectos del sí mismo que pueden palpase, medirse, que referidos por otras disciplinas son transformados y resignificados en la experiencia personal individual y en el intercambio con el entorno. El hecho de poder nombrarlo y ubicarlo en el cuerpo propio, de despertar, despegar, intervenir en regiones bajo propuestas de consignas propias o de la eutonista y la verbalización de esas vivencias, contribuye a que ese Espacio Interno vaya siendo, se enriquezca, se sienta más vivo. Acercando nombres a las zonas diferenciamos estructuras, ubicamos órganos, sentimos movimientos, ruidos, transformaciones que dan cuenta de funciones, todos estos aportes son muy útiles para la construcción de este espacio particular que va transformándose

---

<sup>10</sup> Rovella, Adriana, (2008): Op. Cit.

<sup>11</sup> Farina, Cynthia, (2007): Op. Cit.

y trascendiendo en la experiencia, en la propia historia, a través de esta concepción de cuerpo, continuando con la línea de trabajo que hallamos en el trabajo de Guido<sup>12</sup>, dónde es posible que los datos sensoriales que impactan en el organismo se conviertan en experiencias para el sujeto, para lo cual la información sensorial debe ser significada por el propio sujeto que como “ser social” se encuentra inmerso en una trama de significación. En tal sentido suceden transformaciones en el pasaje de la funcionalidad orgánica a la dimensión corporal en sentido amplio, a la corporeidad, transformando la acción en un hecho específicamente humano. El organismo funciona, el cuerpo surge así de la elaboración significativa de dicho funcionamiento, transformándose en ese territorio en que las coordinaciones sensoriomotrices entre percepciones y acciones se “afectivan”, adquieren sentido. Esta corporeidad, este cuerpo-siendo en cada una y cada uno es una declarada, aceptada, reconocida señal de construcción de subjetividad; la construcción de este saber a través del reconocimiento de y desde el cuerpo revitaliza, facilita la construcción de su realidad.

Podemos pensar que esta corporeidad se constituye estética, perceptivamente, que “piensa” y lo que piensa es capaz de darle forma. Los discursos sobre el cuerpo, el lenguaje para nombrarlo a la vez que las experiencias que vive cotidianamente alteran las maneras de contar-se esa realidad según se relacione con los hechos que suceden en un determinado territorio subjetivo.

### **Escena 3...o al principio: múltiples espacios en la cotidianeidad de una experiencia personal**

“...de lo que se trata es de liberar la vida allí donde está cautiva o intentarlo en un cierto combate”<sup>13</sup>.

S. se da cuenta que al prestarse atención algo comienza.

---

<sup>12</sup> Guido, Raquel, (2005): Op Cit

<sup>13</sup> Cita de Deleuze (1993), en Farina, Cynthia, (2007): Op. Cit.

Esta vez empieza orientando su atención desde la piel hacia su espacio interno, ubica los esquiones apoyados sobre el asiento, percibe el movimiento de los párpados para que los globos oculares despejados puedan ver, siente el ritmo cardíaco a veces, las fosas nasales por el aire que entra y sale, la cavidad bucal, sus estructuras y humedades. Mientras tanto escribe, reconoce que el tono del torso y de los miembros superiores varía para mantenerlo vertical y producir movimientos, acomoda sus pies dentro del calzado hacia el piso, los dedos de las manos tocan las teclas del teclado, las empujan, las rozan. Piensa, siente que siente, que tiene frío y está tranquilo, a esas sensaciones, a esos sentimientos les da albergue, los toma como “cuestiones”, en y desde su espacio interno, que no tienen volumen pero tienen peso, un peso especial y se manifiestan en el tono de los músculos, el funcionamiento de los órganos, su estructura, los movimientos, las posturas, las emociones. Su historia personal está en este espacio interno, va siendo en el espacio que ocupa.

### **Bibliografía**

- Alexander, Gerda, (1983): La Eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo. Paidós. España
- Farina, Cynthia, (2007): “La formación del territorio. Saber del abandono y creación de un mundo”. En: Educación, cuerpo y ciudad. El cuerpo en las interacciones e instituciones sociales. Funámbulos Editores. Medellín.
- Guido, Raquel, (2005): “De la sensación a la percepción”. Revista Kiné, nº 67 Año 14., Buenos Aires, 10,11.
- Hemsey de Gainza, Violeta, (1983): Conversaciones con Gerda Alexander. Vida y pensamiento de la creadora de la Eutonía. Paidós. Argentina
- Le Breton, David, (2002): Antropología del cuerpo y modernidad. Nueva Visión, Buenos Aires.
- Rolnik, Suely, (2003): “Fale com ele ou como tratar o Corpo vibrátil em coma”.

9º Congreso Argentino y 4 Latinoamericano de Educación Física y Ciencias  
Departamento de Educación Física  
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación  
Universidad Nacional de La Plata

Conferencia presentada en los siguientes simposios: Corpo, arte e clínica, Porto Alegre; A vida nos tempos de cólera, Sao Paulo; A Clínica em questao: conversações sobre clínica, política e criação, Niteroi

Rovella, Adriana, (2007): Teoría de la Eutonía- Principios. Presentado en Escuela Argentina de Eutonía; (2008): en las Jornadas de Cuerpo y Cultura, Universidad Nacional de La Plata

Rovella, Adriana, (2009): En la construcción del espacio interno desde la Eutonía – Escenas, presentado en el seminario “Arte, cuerpo y subjetividad en los procesos de formación” de la Maestría en Educación Corporal de la Universidad Nacional de La Plata