

Eutonia

IDMET – versione succinta

L'Eutonia è un **approccio corporeo** che si è sviluppato nel contesto della nostra **cultura occidentale**.

La parola « Eutonia » evidenzia l'importanza della funzione tonica. Il neologismo si ispira alle parole greche « eu » : giusto, armonioso e « tonos » : tensione. « **Eutonia** » significa dunque un **tono equilibrato**.

Idealmente la funzione tonica è capace di equilibrare ed di adattare il tono al bisogno del momento: il tono sale o scende a seconda della situazione. Sale ad esempio quando riceviamo una buona notizia che ci fa « saltare di gioia » e avere la forza necessaria per « muovere le montagne ». Al contrario, quando siamo delusi, tristi, stanchi il tono si abbassa, ogni movimento diventa faticoso, siamo rallentati.

Lo scopo della pratica dell'Eutonia tende a sostenere o a ristabilire l'**equilibrio tonico** e la flessibilità tonica.

Le funzioni vitali come la **respirazione** e la **circolazione** beneficiano direttamente dell'equilibrio tonico raggiunto, come pure la persona nella sua globalità. La presa di decisioni aderenti a quello che è giusto e buono per se', vivere la propria vita pienamente, diventa più facile.

Siamo degli esseri di relazione, incontriamo l'altro e **viviamo insieme**. Siamo influenzati dal nostro ambiente e lo influenziamo. Se stiamo bene, l'ambiente in cui viviamo « approfitta » del nostro equilibrio tonico. L'Eutonia utilizza esattamente questo fenomeno: attenta ai propri movimenti tonici, l'eutonista favorisce l'equilibrio tonico delle persone che la circondano.

La dinamica di questo **scambio vitale** è la base del metodo.

I mezzi di lavoro dell'Eutonia

- Le **proposte verbali** nelle lezioni di gruppo e individuali
- Il **contatto con le mani** nella seduta individuale
- La **creazione di forme in movimento**

Per ciascuno di questi mezzi ci sono a disposizione **strumenti di lavoro specifici**, numerosi e svariati. L'eutonista sceglie il mezzo e gli strumenti di lavoro più adatti alle persone presenti, basandosi sulla propria percezione, la propria esperienza e le sue conoscenze.

Non si tratta di esercizi o movimenti meccanici, ma di proposte di **situazioni d'esplorazione sensoria** che invitano la persona a diventare attiva, a mettersi in gioco, ad aprirsi a **un'esperienza corporea sensibile**. La persona diventa il soggetto del suo processo di evoluzione e di trasformazione.

Attraverso l'osservazione **delle proprie sensazioni** in ogni proposta di lavoro, verbale o attraverso il contatto delle mani, la persona diventa **protagonista** e contribuisce attivamente al suo proprio equilibrio tonico.

La pratica dell'Eutonia porta la persona ad osservare le sue proprie sensazioni in modo concreto, senza usare la suggestione o ricorrere all'immaginazione o alla visualizzazione, ma aderendo alla sua propria **percezione individuale**.

La ricerca pratica dell'Eutonia

- La ricerca di **Presenza** invita ad abitare il proprio corpo coscientemente (la pelle, la muscolatura, l'ossatura), in movimento e a riposo, dando spazio alla vita interiore (respirazione, circolazione, tono).
- La ricerca di **Contatto** propone di ampliare coscientemente la presenza corporea al di là dei confini del corpo aprendosi allo scambio naturale fra spazio interiore del corpo e spazio esteriore.
- La ricerca della **Verticalità** conduce all'uso cosciente del riflesso propriocettivo della verticale: Le forze della gravità e antigravitazionali passano attraverso l'ossatura e le articolazioni facilitando il movimento e la posizione eretta.

La persona viene sempre vista **in relazione** con lo spazio che la circonda e la sua realtà concreta. **L'attenzione al contatto col pavimento** è presente in ogni situazione di lavoro.

La pratica dell'Eutonia incoraggia ad integrare i mezzi scoperti durante la lezione, ad utilizzarli nel quotidiano, ad osservarne gli effetti: ad aprirsi all'esperienza corporea, alla percezione di se' nella vita quotidiana.

Non sono necessarie delle condizioni particolari per praticare l'Eutonia nel quotidiano. Portare l'attenzione agli appoggi per esempio, può essere fatto in ogni situazione, in movimento, a riposo, al lavoro, all'aperto e a casa.

Gli effetti

La coscienza dei propri appoggi avrà un'influenza benefica sul piano fisico, psichico e sociale. Per esempio **diminuire l'ansia** nelle **situazioni di stress**: un attore, un musicista che si esibiscono in pubblico, un insegnante di fronte a una classe difficile, un genitore di fronte a un bambino recalcitrante, un bambino che fatica a trovare il sonno, un adolescente preso dai cambiamenti interiori, uno studente in situazione d'esame e l'elenco potrebbe allungarsi ancora.

La presa di coscienza del nostro corpo in relazione con il supporto sono la nostra materia prima, il « cofanetto del pronto soccorso » in queste occasioni.

Integrare l'attenzione del corpo e dei suoi appoggi sul pavimento nel quotidiano, permette **di evitare delle tensioni** che a lungo andare possono diventare delle fissazioni responsabili di disturbi cronici.

Oltre a portare una risposta alle situazioni « d'urgenza », la presenza a se' nel quotidiano consolida le basi, rinforza la fiducia in se' e nella vita.

La pratica dell'Eutonia permette inoltre di

- posarsi, rigenerarsi
- muoversi con più leggerezza e facilità
- ritrovare la propria verticale naturale, la propria vitalità
- rinforzare la propria sicurezza interiore
- sviluppare la propria creatività.

La pratica dell'Eutonia guida e accompagna la persona nel suo processo di apprendimento, nel « **prendere cura di se'** » senza paragonarsi agli'altri. Il rispetto di se' conduce al rispetto dell'altro e del mondo che ci circonda.

A chi si rivolge l'Eutonia?

L'Eutonia si rivolge non solo agli adulti che desiderano trovare una migliore qualità di vita, un miglior « equilibrio tonico » con degli effetti benefici sul piano fisico, psichico e sociale, ma anche agli adolescenti e ai bambini sin dalla loro più tenera età.

Le richieste che portano a lavorare in Eutonia sono molto variegate. Può esserci un desiderio di introspezione e sviluppo personale, una ricerca di alleviare un dolore acuto o cronico come pure il bisogno di un sostegno in un momento di vita particolare. Per i bambini possono essere delle difficoltà di socializzazione, di separazione o di apprendimento.

La formazione

La durata da **tre a quattro anni** di formazione pratica in Eutonia è indispensabile per sviluppare le competenze necessarie per poter guidare e accompagnare le persone nel loro processo di autoregolazione, di sviluppo personale e di espressione corporea individuale.

Origine

Gerda Alexander (1908-1994) è all'origine del metodo. Molto giovane si è vista confrontata a dei problemi di salute. Attiva nel campo della danza, del teatro e della musica, desiderava mantenere la propria autonomia e vitalità. Dotata di una grande sensibilità, ha elaborato delle possibilità di rilassamento e di movimenti economici basandosi sulle **leggi corporee** (anatomia, fisiologia), le **forze naturali** (la gravità) e sui **fenomeni vitali** (capacità di autoregolazione).

Attraverso le sue proprie esperienze, il lavoro con i suoi allievi e una ricerca incessante, Gerda Alexander ha sviluppato progressivamente un approccio corporeo con dimensioni **pedagogiche, terapeutiche ed artistiche** che si rivolge alla persona nella sua globalità.

L'esperienza, la ricerca e la riflessione delle generazioni successive hanno permesso di riconoscere le strutture alla base della ricerca di Gerda Alexander e di nominarne i principi, i mezzi e gli strumenti specifici. L'Eutonia è un approccio corporeo vivo che basandosi su fondamenta solide è in continua evoluzione.

« Quello che importa è di imparare, ogni giorno un po' di più, che siamo questo corpo sul quale possiamo appoggiarci. »

Gerda Alexander