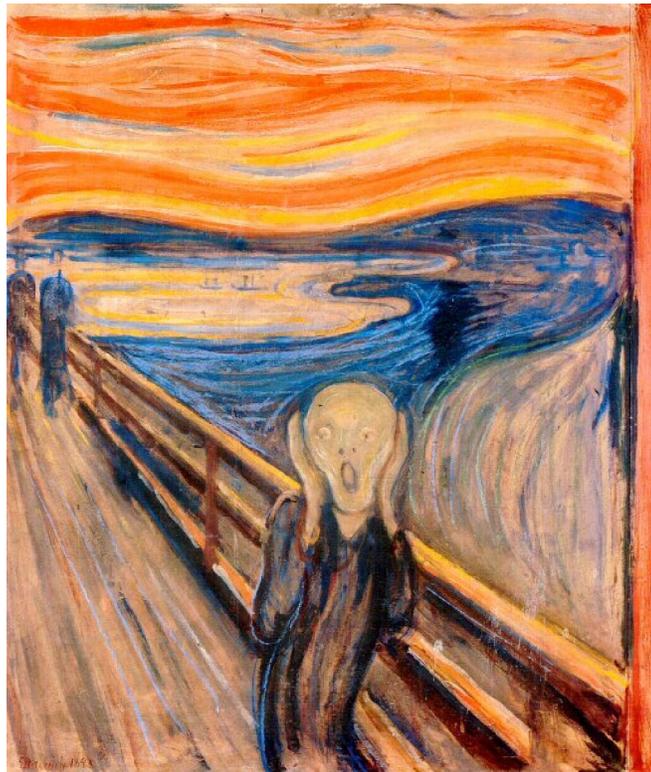


Eutonia en los Ataques de pánico



Silvia Rodríguez Boero

INTRODUCCION

Lo que motivó la realización de este trabajo fue el interés por compartir mi propia experiencia, y contar como con Eutonía pude superar los “ataques de pánico”.

Desde mi adolescencia, en ciertas situaciones y en forma inesperada mi cuerpo reaccionaba con una serie de manifestaciones tales como taquicardia, sudoración, sensación de ahogo, adormecimiento en algunas partes del cuerpo, que producían en mí un estado de angustia y confusión emocional al punto de temer perder el control, volverme loca o morir de un ataque cardíaco. Esto me paralizaba de tal manera que no quería salir de casa ni relacionarme con las personas, o viajar, entre otras cosas, trayendo como consecuencia el aislamiento, la soledad, la depresión.

Desde la primera vez que esto me ocurrió quise saber el por qué, quería entender lo que me estaba sucediendo y dejar de padecerlo.

En la búsqueda de ayuda experimenté técnicas y terapias de diferentes corrientes psicológicas, que no me dieron la respuesta esperada pero que sin duda sirvieron como punto de partida y de acompañamiento en este camino hacia el autoconocimiento.

Así llegué a la Eutonía, primero tome clases grupales por mucho tiempo y luego decidí hacer la formación de eutonista. Al ir incorporando los conocimientos teórico-prácticos y “vivir” su pedagogía sentía que había, por fin, encontrado lo que tanto había buscado. Comenzaba a tener mas claro lo que sucedía cuando esos ataques irrumpían, y así fue que al tener más conciencia de mi cuerpo, iban desapareciendo los miedos y los síntomas.

En el presente trabajo, a modo de hipótesis, trataré de demostrar que la Eutonía, como método de autoconocimiento y mejoramiento psicofísico puede ayudar a las personas que sufren de “ataques de pánico”, a reconocerlos y aceptarlos como tales transitando por ellos de la mejor forma posible y eventualmente, superarlos.

Basaré esta hipótesis en aspectos teóricos desde distintas corrientes psicológicas para hablar de “neurosis” y explicar a que me refiero cuando hablo de “ataques de pánico”; cuál es su origen, cómo se manifiesta en las personas, indagar cómo afecta al desarrollo humano. También me referiré a la Eutonía, su teoría, pedagogía y práctica, exponiendo los conceptos por los cuales considero que este método puede ser el adecuado para abordar estos trastornos.

I. **NEUROSIS** - Concepto

Es una afección psicógena cuyos síntomas son la expresión simbólica de un conflicto psíquico que tiene sus raíces en la historia infantil del sujeto y constituyen compromisos entre el deseo y la defensa. (Diccionario de psicoanálisis- Laplanche- Pontalis.

Se encuentra en Freud que la neurosis es el resultado de un conflicto entre el individuo y su medio, conflicto que nace a consecuencia de una negación en la persona ante una poderosa tendencia dominante que existe dentro de ella misma y produce una descarga.

En la teoría de Freud, los síntomas neuróticos resultan de la interacción entre los impulsos instintivos que luchan por manifestarse y las estrategias defensivas. La persona se defiende por medio de mecanismos de represión sin ningún resultado.

Por otro lado, Freud dice, también, que la etiología común de la enfermedad mental es siempre la frustración, el incumplimiento de deseos infantiles jamás dominados y que se arraigaron hondamente en la mente del individuo que los padece.

El mecanismo que se activa en la neurosis, según Freud, es no solo una pérdida de la realidad, sino una sustitución de ella. En consecuencia, la neurosis es una expresión de la rebeldía contra el mundo exterior, una incapacidad para adaptarse a la realidad.

El concepto de neurosis podría formularse como un conjunto de trastornos mentales leves a moderados, aunque de suficiente intensidad como para alterar la vida familiar, y/o social, y/o sexual, y/o amorosa, y/o emocional, y/o intelectual, y/o la propia vida subjetiva de cualquier persona que los padezca, pero que conserva el juicio de realidad. Los trastornos mentales que generan neurosis se caracterizan por la presencia de los siguientes rasgos distintivos:

-Carecen de causas orgánicas que los determinen, vale decir, se trata de afecciones puramente psicógenas.

-Nunca inhiben el sentido de realidad, esto es, el neurótico tiene un correcto juicio de sí mismo, del mundo y del tiempo.

-El neurótico o bien tiene conciencia de enfermedad, o bien puede tenerla una vez superadas las resistencias mediante las que negase la misma.

Los trastornos neuróticos son involuntarios, es decir, se imponen al yo a su pesar, son independientes del nivel de inteligencia, ya sea esta elevada o normal y son reversibles

Desde el punto de vista intra psíquico, el yo neurótico se caracteriza por sostener un sistema de conflictos que genera un efecto de sufrimiento o de disconformidad consigo mismo, o moviliza a realizar un esfuerzo constante por negar tal estado anímico, pero, a causa

de resistencias inconscientes, evita modificar el mismo aunque conscientemente desea el restablecimiento del estado de salud. Las estructuras neuróticas pueden ser tanto individuales como grupales, y muchas veces ocurre que el malestar de un sujeto neurótico se morigera a partir de la emergencia de una neurosis en otro miembro de la estructura.

Freud dice: "es un estado afectivo, la mayoría de los neuróticos se quejan de ella, la señalan como el padecimiento más horrible y realmente puede alcanzar en ellos una intensidad enorme y hacerles adoptar las más locas de las medidas..."

En las Neurosis, el contacto con la realidad no se halla afectado, no hay una pérdida de contacto con la misma como en el caso de las Psicosis (esquizofrenia, psicosis maniaco-depresiva, paranoia y psicosis orgánicas) sino que lo que aparece son ciertas inhibiciones que hacen que algunas capacidades del sujeto se vean alteradas obstaculizando el desarrollo de una vida plena.

Es en el transcurso del análisis donde el pasado sepultado resurge con su carga emotiva y donde el paciente al desenterrarlo, poniéndolo en palabras, lo inscribe en una historia integrándolo al presente, haciéndolo tolerable, librándose de esas ataduras (síntomas) que no le permitían el recorrido por la vida en libertad; ataduras, que al decir de los pacientes, le impedían subir un ascensor, viajar en colectivo, asistir a una fiesta, tomar decisiones, mantener en forma satisfactoria una relación vincular, lograr éxitos profesionales, etc.

Funcionalmente, las neurosis son reacciones inadecuadas a las causas de estrés. En consecuencia, muy a menudo los síntomas incluyen angustia y una exageración o hiperactividad de los mecanismos que la persona emplea comúnmente para resolver su angustia y el estrés. Las neurosis pueden ser de tipo recurrente y se manifiestan de la misma forma a través de toda su vida. Pueden variar de gravedad, desde episodios leves hasta una enfermedad grave e incapacitante, que incluso requiera hospitalización.

Cuando el problema se instaura surge la pre-ocupación siendo la ocupación el camino a recorrer para arribar a la solución, estos caminos a veces son largos, otros más cortos, algunos son llanos y otros escabrosos; dependiendo de la historia personal del cada individuo. Si por necesidad de comprensión debiéramos hacer una división podríamos clasificar a las neurosis de acuerdo a sus distintas manifestaciones en:

-Neurosis de angustia.

-Neurosis hipocondríaca.

-Neurosis obsesivo-compulsiva.

-Neurosis neurasténica.

-Neurosis de despersonalización.

-Neurosis histéricas.

El siguiente desarrollo tendrá que ver con la neurosis de angustia, también llamada ataque de pánico.-

I.I. **Neurosis de angustia o Ataque de Pánico**

El origen de las neurosis de angustia, Freud lo relacionó primero con acumulación sexual, y más tarde con ausencia o insuficiencia de elaboración psíquica de la excitación sexual somática.

Para Sigmund Freud, la angustia es el resultado de la excitación sexual no liberada. La tensión sexual pone en marcha mecanismos de defensa, siendo la neurosis de angustia, la consecuencia del fracaso de esta elaboración psíquica.

Según el "Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales", cuarta edición (DSM-IV) al ataque de pánico se lo denomina también *crisis de angustia* y se lo nombra internacionalmente en idioma inglés (panic attack) porque aconseja codificar el diagnóstico específico en el que aparece la crisis sin ofrecer una entidad aislada. Se lo define como: la aparición temporal y aislada de miedo o malestar intensos iniciados bruscamente, que alcanzan su máxima expresión durante los primeros 10 minutos en el que se evidencian algunas de las siguientes expresiones somáticas:

- Palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardíaca
- Sudoración
- Temblores
- Sensación de ahogo o falta de aliento
- Sensación de atragantarse
- Opresión o malestar torácico
- Inestabilidad, mareo o desmayo
- Náuseas o molestias abdominales
- Desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (estar separado de uno mismo).
- Miedo a perder el control o volverse loco
- Miedo a morir
- Parestesias (sensación de entumecimiento u hormigueo)
- Escalofríos o sofocaciones

Modernamente la aportación de estudios clínico-epidemiológicos, experimentales y genéticos, sugieren que la angustia puede ser considerada básicamente como un fenómeno biológico, debido en gran parte a factores genéticos compartidos por los familiares más que al efecto del medio ambiente familiar.

Este tipo de neurosis varía en su gravedad desde periodos de agitación moderada, hasta estados de profunda ansiedad caracterizados por una gran tensión. En las neurosis de angustia es posible que en forma transitoria se presenten otras manifestaciones neuróticas como las obsesiones, las fobias y las quejas de tipo hipocondríaco.

Un episodio de angustia es una experiencia dolorosa y debilitante, además los pacientes sufren de fatiga, debilidad e irritabilidad.

De gran relevancia científica, han sido los estudios sobre el sistema de neurotransmisión noradrenérgico y especialmente del "locus coeruleus", que apoyan la hipótesis de una hiperactividad noradrenérgica, como factor determinante de los ataques de pánico. Igualmente, se ha señalado una hipofunción del sistema serotoninérgico en los pacientes con agorafobia y ataques de angustia y del sistema GABA*, asociado a los receptores específicos para las benzodiazepinas.

*El GABA es el neurotransmisor inhibitorio más abundante en el SNC, en particular en las regiones supraespinales del encéfalo. Es el neurotransmisor en interneuronas (tipo Golgi II), que participan en la integración y procesado de la información en las distintas estructuras corticales y subcorticales. (Manual de neurofisiología, 8ª edición, Daniel P. Cardinali)

En resumen, si un individuo con predisposición, vulnerabilidad genética, es expuesto a una situación de estrés, puede aprender una respuesta mal adaptada a esta circunstancia, siendo la ansiedad el resultado de tal interacción.

“.....lo que constituye la neurosis es la manera de reaccionar a nuestras ideas mediante pautas de uso distónicas.” (Wilfred Barlow- El Principio de Matthias Alexander, cap. VII, Salud Mental.-

I.II. Distintas corrientes acerca de las causas de los trastornos de ansiedad.

-Los Psicólogos con una orientación evolutiva creen que la evolución nos ha predisuesto a asociar ciertos estímulos con temores intensos, y que este es el origen de las fobias.

-Los psicólogos con una perspectiva biológica proponen que la predisposición a los trastornos de ansiedad puede ser heredada, puesto que estos tipos de trastornos tienden a ocurrir por familias.

-Los psicólogos cognoscitivos sugieren que quienes creen que no tienen control sobre los sucesos estresantes en su vida son mas propensos a sufrir ansiedad.

-Los teóricos psicoanalíticos se han centrado en los conflictos psicológicos internos como la fuente de los trastornos de ansiedad.

II. **EUTONIA** - Definición y concepto

La Eutonía fue creada por Gerda Alexander nacida en 1908 en Alemania y es el resultado de la observación que realizó de ella misma y de las dificultades en los movimientos que veía en sus compañeros y alumnos. Esto le facilitó la investigación sobre los fundamentos neuropsicológicos de los movimientos naturales del hombre.

“.....al trabajar con la capacidad de moverse y desplazarse en el espacio del ser humano y al desarrollar en éste la conciencia de dicha capacidad, no solo se mejoraba la calidad del movimiento del individuo sino que este trabajo influía en toda la persona ” “su influencia positiva se extiende también a problemas neurológicos, ortopédicos y psicósomáticos”. B. Vischnivetz. En este caso se está refiriendo a las características de esta pedagogía y los resultados de la misma, respecto al crecimiento psicológico de las personas que la practicaban.

La palabra Eutonía viene del griego *eu*, armonioso, bueno; y *tonus*, tono, tensión, lo cual está hablando de una tensión armoniosa, equilibrada en adaptación constante y ajustada al estado o la actividad del momento.

Según Gerda Alexander, los psicofisiólogos definen el tono como la actividad de un músculo en reposo aparente. Esta definición señala que el músculo está siempre en actividad, aún cuando ello no se traduzca ni en desplazamientos ni en gestos. Esta es una manifestación de la función tónica, que tiene la propiedad de regular la actividad permanente del músculo.

La función tónica es la que mantiene en todo momento la forma del músculo y que le da un grado variable de consistencia. Las emociones tienen relación con las variaciones de tono. *“Los estados y cambios emocionales así como la angustia y la alegría, las diversas formas de excitación, el agotamiento físico y psíquico y las depresiones están en íntima relación con el tono” G. Alexander.*

En Eutonía se habla de:

“Normalización del tono” permitiría recuperar la flexibilidad del tono global.

“Regulación del tono” permitiría la desaparición de las fijaciones existentes en grupos aislados de músculos.

“Igualación del tono” permitiría eliminar las fijaciones en fibras musculares dentro de un mismo músculo.

La distonía es una alteración en la fluctuación del tono. La persona ha perdido la posibilidad de hacer fluctuar sus tonos entre tonos altos, medios y bajos en todo el cuerpo o en parte de él.

El tono ocurre todo el tiempo tanto en músculos lisos o esqueléticos.

Las funciones tónicas se modifican con las funciones fásicas o adaptativas (ideas, emociones, etc.)

Se ha confirmado el estrecho vínculo que existe entre el tono y la actividad cerebral. El psiquismo, el sistema neurovegetativo y el tono postural están íntimamente relacionados. Así por estas vías se manifiestan en el cuerpo la parte inconsciente y la consciente de nuestra personalidad.

Todo estímulo afecta el estado corporal. Es entendible entonces que actuando sobre la tonicidad se puede influir sobre todo el ser humano.

II-I. **Objetivos de la Eutonía**

- Ampliar la conciencia corporal.
- Mejorar el esquema y la imagen corporal
- Facilitar el conocimiento de sí mismo.
- Llegar a la propia esencia de una manera libre y creativa.
- Experimentar la unidad psicofísica del ser humano.
- Vivenciar la realidad corporal y espiritual como verdadera unidad.
- Explorar las diferentes posibilidades de percepción y movimiento.
- Revisar la adaptabilidad del tono muscular y vegetativo.
- Regular conscientemente el tono muscular.
- Desarrollar la capacidad de contacto consciente.
- Desarrollar la sensibilidad profunda y superficial.
- Tomar conciencia del reflejo propioceptivo de enderezamiento.
- Ir incorporando nuevos hábitos en el uso del cuerpo.
- Desarrollar la fuerza máxima con un mínimo de esfuerzo.
- Desarrollar la autoobservación.
- Facilitar el intercambio dinámico con los demás.

La meta de la Eutonía es que el individuo aprenda a observar, a sentir y a usar su cuerpo. Es un aprendizaje organizado sobre la base de técnicas o principios desarrollados para tal finalidad. Convoca e invita a percibir la realidad corporal y la del mundo externo de una manera diferente.

II-II. **Pedagogía de la Eutonía**

El punto de partida de esta pedagogía es una invitación a la toma de conciencia de la unidad mente-cuerpo, de la toma de conciencia de las propias capacidades y desarrollarlas, de estar atentos a todo lo que sucede dentro y fuera de cada uno percibiendo al cuerpo, escucharlo y sentirlo en una transformación constante y poder ampliar esta conciencia a todas las situaciones de la vida.

Promueve no solo el sentir sino tomar conciencia de eso que se siente, favoreciendo la libertad de ir descubriendo.

En eutonía no se muestra un camino a seguir, no hay modelos a copiar, no se influencia, no se juzga.

Se vale de ejercicios corporales porque desde el cuerpo se accede a la totalidad de la persona, en el cuerpo esta la historia corporal, es el cuerpo un factor importante de la salud mental.

Es un trabajo de investigación y de aceptación, implica paciencia y valentía.

“Este proceso no muestra resultados inmediatos “concretos”, tales como perfeccionar una destreza, sino que focaliza la atención en el proceso de sentirse” (Berta Vishnivetz)

II-III. **Principios de la Eutonía** - Definición

Son los medios con que cuenta una persona para explorar por sí misma las diferentes posibilidades de percepción y de movimiento con el objetivo de revisar su tono y su adaptabilidad.

Los principios son los siguientes:

Tacto consciente: es la estimulación consciente de la piel y del sentido del tacto.

El desarrollo de la conciencia de toda la superficie de la piel es el punto de partida, prepara al cuerpo para toda la actividad posterior, aumentando la capacidad de atención de la persona hacia su propio cuerpo. Captando las formas de las distintas partes del cuerpo, delimitando el espacio personal, se podrá ir completando la imagen corporal.

La piel nos relaciona con el mundo externo y nos informa, es el órgano de comunicación con el exterior.

La estimulación lenta y suave de la piel favorece la reducción del stress, induce cambios neurológicos musculares y mentales.

Tiene influencia sobre los procesos involuntarios que regulan el tono muscular y las funciones vegetativas.

La piel respira y transpira, segrega y elimina, al trabajar con la piel se registran cambios en la temperatura, estimula la respiración, la circulación, la digestión, la excreción y actúa sobre la reproducción, participa en la función metabólica.

Transforma al organismo en un sistema capaz de experimentar otros tipos de sensaciones, está casi siempre disponible a recibir señales y aprender códigos.

Para desarrollar la sensibilidad de la piel podemos trabajar observando las distintas partes del cuerpo que apoyan en el suelo, la presión que ejercen estos apoyos, el roce que se percibe entre la ropa y la piel, las partes que están en contacto con el aire y las que no lo están, podemos estimular la piel por medio de cañas de bambú, pelotitas, con la punta de los dedos, se puede dirigir la atención hacia un determinado segmento del cuerpo y después sentir todo el cuerpo simultáneamente, podemos trabajar con modelado, con masajes, con permeación, con radiación local, con circuitos, con el agua.

La piel es el órgano más grande del cuerpo.

Espacio interno: es el espacio comprendido de la piel hacia adentro, es el volumen del cuerpo, la tridimensionalidad, o sea el largo, el ancho y el alto.

Comprende todas las estructuras, tejidos diferentes, elementos y sustancias que el cuerpo contiene o produce, los espacios y relación entre ellos y los componentes.

Con el espacio interno tomamos conciencia de todas las estructuras, cuáles son, donde están, sus relaciones, la dirección que tienen, la relación espacial con respecto a otros órganos y segmentos, la calidad de la sensibilidad que aparece, la proximidad o la distancia, la conexión en la quietud y en el movimiento.

En esta percepción del espacio tridimensional intervienen diversos tipos de receptores:

Exteroceptivos, situados en la piel, articulaciones y órganos de los sentidos

Propioceptivos, situados en músculos, tendones, articulaciones y el laberinto

Viscerales; situados en estómago e intestino, entre otros.

Todos estos receptores nos permiten sentir nuestro cuerpo, sus límites, su interior, su estado y pueden ser activados en la clase de eutonía de modo que el volumen, las funciones de los órganos y los diferentes aspectos del cuerpo se tornen presentes para el alumno.

Podemos percibir el espacio interno a través de las sensaciones.

Para trabajarlo, se tiene que haber tenido la experiencia de la piel, se puede comenzar con un sector del cuerpo registrando al comienzo zonas duras y blandas, tocando con las dos manos armando la tridimensión, tomando distancias, seguir explorando otras partes e ir relacionándolas hasta completar la percepción de la forma tridimensional de la región o de todo el cuerpo. Sentir los límites del espacio de la región elegida, ancho, largo, grosor, profundidad. Percibir el contenido de este espacio interno en cuanto a tejidos, huesos, articulaciones su forma y dirección, órganos, su forma, volumen, función y movimiento, que cualidades y sensaciones surgen del interior. De esta manera se va creando la conciencia del espacio interno.

Los efectos que se producen al trabajar con este principio son que al estimular muchos de los órganos sensoriales entre los que se hallan los mecanorreceptores se activa la regulación del tono muscular y aumenta la toma de conciencia de los límites del cuerpo, se expanden los órganos internos tomando la forma adecuada y produciendo una sensación de descanso.

Al tomar conciencia del volumen del cuerpo se experimenta una sensación de seguridad, confianza, por eso la vivencia de este principio tiene una repercusión emocional.

En la obra “El Percepto del Cuerpo” Fisher y Cleveland indican que la formación de los límites corporales tiene importancia para el desarrollo del sentido de identidad y para un adecuado funcionamiento del “yo”, y que cuanto más claros son los límites de un individuo, mayores posibilidades tiene de conductas autónomas.

Contacto consciente: al usar el tacto, uno se mantiene dentro de su propia periferia, con el contacto consciente la energía bioelectromagnética sale del límite exterior del cuerpo y pasa a un objeto o a otro cuerpo.

Es el intercambio activo y consciente que se establece con uno mismo, con un objeto o con otra persona cuando dirigimos la atención más allá de los límites del propio cuerpo.

Por medio del contacto incluimos en nuestra conciencia el campo magnético perceptible y eléctricamente mensurable que existe en el espacio que nos rodea.

Tomar “contacto” con un objeto es ir hacia él abiertamente, comunicarse, estar en equilibrio con el exterior. En esta noción de contacto están presentes siempre dos direcciones sin que predomine ninguna de ellas.

Diferentes tipos de contacto

Contacto radiante: desarrollar la conciencia de la propia radiación (la que emana del cuerpo), con esto es posible regular la capacidad de expandir la conciencia y la percepción de los límites del cuerpo traspasando la capa externa de la piel. Se puede realizar con uno mismo, con otra persona, en el espacio o en un objeto.

Contacto lineal o prolongamiento: es la experiencia en la cual se prolonga la dirección del cuerpo en el espacio, más allá del límite exterior de la piel. Se realiza siempre hacia fuera y hacia un punto definido del espacio exterior.

Permeación: una parte del cuerpo irradia a través de un segmento del cuerpo que se interpone entre el segmento que emite y el segmento que recibe, o sea que hay un tercer cuerpo entre el emisor y el receptor. Las dos manos rodean el área del cuerpo que se desea estimular haciendo contacto en ambas direcciones, por lo tanto es bidireccional y simultáneo y se siente como una corriente que pasa a través de los tejidos.

Radiación local: es la radiación que emana de las manos hacia un segmento del cuerpo de uno mismo o de otra persona.

Espacio radiante: es la expansión de la conciencia de toda la piel en el espacio exterior

Espacio personal: es la integración de las experiencias del espacio interno en el espacio radiante.

Espacio total: es la expansión del espacio personal en el espacio exterior.

Circuitos: es la experiencia de contacto con uno mismo, por medio del cual se junta o une una parte del cuerpo con otra, haciendo contacto en una dirección, creando un circuito que se puede orientar en un sentido o en otro dentro del cuerpo y de la conciencia

Contacto con un objeto: se realiza prolongando la dirección del hueso en un objeto.

Diafragma común: es la experiencia de contacto que se obtiene con otro o con otros, de un respirar común, en sincronía rítmica creado en forma involuntaria.

Neutralidad: es la experiencia de contacto unidireccional, forma de contacto básico para el aprendizaje de los fundamentos de la pedagogía de la eutonía.

Es la forma de mantenerse abierto, transparente y receptivo, recibiendo la información que proviene del otro sin mezclarla con lo que viene de sí.

Gerda lo definió como crear un espacio a disposición de la búsqueda personal del otro.

Es a través del contacto que ampliamos la comprensión de cómo establecer una comunicación meta-corporal, de como nos comunicamos a través de los canales físicos y meta-físicos de nuestro cuerpo.

Se influye conscientemente sobre el equilibrio entre el simpático y el parasimpático, con las consecuencias para la circulación y el equilibrio hormonal, se estimulan o inhiben las funciones vegetativas restableciendo el equilibrio vegetativo.

Además de una regulación global del tono se puede ejercer una acción local y producir un cambio inmediato y voluntario al nivel de un segmento o de un órgano. Además de dominar los distintos grados del tono y el equilibrio neurovegetativo, permite equilibrar las tensiones de otro organismo. Se toma conciencia del propio espacio corporal tridimensional, amplía la percepción.

Conciencia ósea: la percepción del espacio interno es incompleta si no se vivencian los contenidos que lo conforman, tales como los huesos, las articulaciones, los músculos, los órganos, etc.

La conciencia ósea es poder llevar la atención a los huesos para poder percibir su forma, su tamaño, la dirección, la estructura del tejido y la posición que ocupa dentro del espacio interno. Por eso es importante ir incorporando cada hueso dentro de nuestro cuerpo.

Hay varias maneras de vivenciar los huesos; se puede partir de lo teórico conociendo las propiedades y funciones, mirando láminas y/o piezas óseas, ubicando tamaño, volumen, forma relieves, posición dentro del espacio interno, tocando con la mano, con otra parte del cuerpo, ciertos elementos, deslizando partes blandas, etc.

Trabajando sobre la conciencia de los huesos se puede lograr el realineamiento y la recuperación de las direcciones adecuadas de las líneas de fuerza y se consiga una distribución equilibrada del peso del cuerpo logrando una economía de esfuerzo.

Estimula la regeneración del tejido óseo y el restablecimiento del cartílago en las articulaciones, así como mejoría en enfermedades como la artrosis.

Libera tensiones crónicas más pegadas al hueso, eleva el tono muscular, mejora la postura.

Cada hueso está vinculado a un conjunto de músculos que influyen sobre él.

Percibiendo el volumen de cada hueso, incluyendo el periostio, podemos regular el tono muscular, ya que cada músculo vinculado a ese hueso tiene el mismo tono, con lo cual se produce un equilibrio de tensiones, condición óptima para el movimiento armónico.

Cuando existen diferentes niveles de tono, la corriente de energía a través del sistema nervioso encontraría músculos débiles y otros que ofrecen más resistencia, lo que impediría esta armonía en el movimiento.

Libera tensiones innecesarias y esto influye sobre la respiración, estimula la circulación sanguínea y se logra una vivencia y experiencia de todo el esqueleto.

También produce efectos psicológicos como el adquirir seguridad, autoconfianza, estabilidad interna, produce un sentimiento de alegría y paz al elevarse el tono muscular.

Transporte: es la utilización consciente del reflejo postural, es la fuerza viajando por los huesos que se inicia desde los pies pero puede ser activada desde cualquier otra parte del cuerpo.

Es la base de todo esfuerzo, porque de esta manera movilizamos los músculos más profundos del esqueleto que son los que deberían usarse para incorporarse y estar de pie y donde las toxinas producidas por el cansancio se eliminan más rápido que en los músculos externos.

Entonces; se trata de trabajar conscientemente con los músculos esqueléticos y no sobrecargar a los músculos dinámicos la columna vertebral y los pies. Es aprender a funcionar con un mínimo de energía.

En el transporte se suman la conciencia ósea y la experiencia del contacto, desarrollo de la conciencia de toda la piel, conciencia del espacio interno

Para experimentarlo es necesario desarrollar la conciencia de las fuerzas que viajan a través de la estructura ósea.

Lo podemos trabajar desde experimentar la propia gravedad,, desde una persona u objeto hacia una parte del cuerpo, de cualquier parte del cuerpo ejerciendo una suave presión rítmica vibratoria sobre un objeto exterior como el piso o la pared, vibraciones sonoras

Efectos físicos del transporte. endereza y alinea el cuerpo, estabiliza la postura en las posiciones acostada, sentada, de pie y durante el movimiento, normaliza iguala y revitaliza el tono de todo el cuerpo, libera la respiración profunda, estimula la circulación sanguínea, equilibra y regula el tono del psoas ilíaco y del cuadrado lumbar, actúa en los músculos profundos de la columna vertebral, afloja las tensiones alrededor de los huesos y articulaciones.

Efectos psicológicos. facilita la vivencia de la unidad del cuerpo, se experimentan sentimientos de liviandad y alegría, se obtiene una percepción más aguda del entorno como de sí mismo como un todo obteniendo mayor flexibilidad y estabilidad, tanto física como psíquica, la persona se torna mas abierta y cuidadosa en sus actos y relaciones.

Repousser: es la acción que realizamos con el cuerpo contra una superficie dura y fija en una dirección, en un cierto sentido y en determinado ángulo obteniendo una reacción en sentido contrario y con la misma intensidad.

Facilita la toma de conciencia de la dirección de las fuerzas en el espacio, se aprende a usar la fuerza con precisión sin sobreesforzarse ni sobrepasar los límites de capacidad de carga del cuerpo.

Estas experiencias llevan a la toma de conciencia del funcionamiento de las leyes de la física mecánica en el cuerpo humano y utilizarlas en beneficio de la salud del individuo.

Permite moverse con mayor precisión y ayuda a encontrar nuevas formas de relacionarse con el espacio, con otros objetos y con otras personas, otorga control y seguridad en los movimientos, y desarrollar mayor capacidad para realizar desplazamientos adecuados al propio cuerpo, permite mas libertad de movimiento, vitalidad y fuerza.

Puede ser utilizado en la vida diaria en cualquier actividad, profesional, artística o deportiva eleva e iguala el tono muscular.

Psicológicamente ayuda a desbloquear la agresividad, es una herramienta útil para desinhibir y expresar esta emoción.

Para experimentar el repousser es necesario haber tenido la vivencia de los principios arriba mencionados.

Vibraciones: son acciones voluntarias que podemos experimentar con el cuerpo, pueden ser óseas o sonoras.

Son óseas cuando dicho impulso lo realizamos desde los huesos, es la aplicación de un impulso intermitente durante un tiempo y ritmo que se propaga por todo el esqueleto.

Las sonoras las realizamos a partir de la voz humana.

Las vibraciones óseas las podemos realizar desde cualquier parte del cuerpo, sobre diferentes segmentos involucrando huesos y articulaciones hasta llegar a los diferentes tejidos, dado que lo que pasa por los huesos se propaga a los demás tejidos del cuerpo.

La onda vibratoria pasa por los huesos sin que participe un solo músculo dinámico.

Se pueden hacer con un repousser intermitente desde el apoyo de los miembros superiores o inferiores y comenzar a hacer vibraciones desde allí, desde las manos tomando la articulación de las rodillas, en decúbito dorsal sacudir esos segmentos hasta que la onda vibratoria se expanda por el resto del sistema osteoarticular.

Podemos dirigir las vibraciones hacia aquellos lugares donde detectemos bloqueos, diferencias tónicas.

Las vibraciones sonoras las realizamos con la voz, al emitir diferentes sonidos, logramos diferentes resultados y esto no influye solo en las cuerdas vocales sino también en todo el aparato de la fonación como la laringe, los resonadores.

Las realizamos con la boca abierta, vocalizando, así la onda sonora que vibra al emitirla en nuestro interior, también lo hace en el espacio radiante logrando un efecto sobre la piel.

Si las realizamos con la boca cerrada la onda vibratoria que nace en la interioridad actúa dentro de las diferentes cavidades del cuerpo y en los contenidos de las mismas, modificando las relaciones entre los distintos tejidos y órganos, las tensiones musculares como por ejemplo las del diafragma y la vivencia del espacio interno.

Es un método normalizador del tono del cuerpo, produce la vivencia de la integración del mismo, lo podemos utilizar para aprender el transporte, podemos desarmar bloqueos articulares o de tejidos blandos como hipertonicidad muscular, ayuda a la exploración del espacio interno, autorregula nuestro sistema neurovegetativo, produce regeneración ósea, en el caso de las vibraciones sonoras evita crear tensiones en la actividad respiratoria y en uso del aparato fonal.

Movimiento eutónico: es la posibilidad de desplazar el cuerpo o diversos segmentos de éste en el espacio utilizando los principios de eutonía, que una vez incorporados tomamos conciencia de la gran variedad de movimientos que somos capaces de hacer conscientemente, ejecutándolos con liviandad con el empleo de poca energía.

Todo el cuerpo se mueve sintiendo su unidad, se desplaza de una manera flexible, la respiración se adapta a la dinámica del movimiento manteniendo su regularidad y profundidad, la mente está tranquila y alerta.

Diferentes tipos de movimientos eutónicos

Estiramiento vital: es la reacción natural del cuerpo después de haber estado en una posición de inmovilidad durante mucho tiempo, es el desprezarse.

Movimientos activos: es usar la propia energía para realizar estos movimientos, decidiendo cuando cómo y donde los vamos a ejecutar; pueden ser con aumento de tensión sin

desplazamiento, sin aumento de tensión con desplazamiento, con aumento de tensión y de tono con desplazamiento.

Los podemos ejecutar sin prolongar un segmento del cuerpo o prolongándolo en el espacio o en un objeto y dibujar desde el segmento elegido.

Rodar y/o rotar: se realiza alrededor de un eje de rotación, sobre una superficie dura que proporcione los puntos de contacto y apoyo para que el cuerpo se desplace en el espacio. El movimiento comienza en un punto del cuerpo, se prolonga ese segmento hacia un punto en el espacio exterior denominado foco y esto provoca un movimiento rotatorio que va involucrando a todo el cuerpo.

Movimiento consecutivo: se puede prolongar un parte del cuerpo hacia un lugar en el espacio exterior manteniendo ese punto consecuentemente como foco y meta del movimiento.

Movimientos activos y pasivos: la pasividad es la experiencia consciente de la influencia que tiene la fuerza de gravedad sobre nuestro cuerpo, dejar que actúe, entregarse, percibiendo así el peso de nuestro cuerpo, y es necesario alternar estos movimientos activos-pasivos para vivenciarlos y reconocer mejor tanto uno como el otro.

En la pasividad inhibimos la actividad motriz voluntaria en todo el cuerpo o en algunos de sus segmentos.

De acuerdo a cuantos segmentos del cuerpo se dejan pasivos los movimientos se pueden clasificar en:

pasividad total: donde todo el cuerpo se deja caer

pasividad parcial: donde se sueltan varios segmentos mientras se sostienen o controlan otros; están en juego varias articulaciones y/o cuando se inhibe la actividad motriz de un solo segmento; estando en juego una sola articulación.

También podemos vivenciarlo cuando el cuerpo o algunas de sus partes son movidas por otra persona.

El trabajo de pasividad constituye la base del diagnóstico y terapia eutónica, facilita la exploración del estado de las articulaciones y de los tejidos, se pueden descubrir tensiones crónicas, se activan los receptores, se toma conciencia de la percepción postural y kinestésica, se descubren nuevas posibilidades de movimiento, se vivencia el cuerpo en su tridimensionalidad, desarrolla la capacidad de inhibir la intervención motriz voluntaria.

Se pueden trabajar integrando los diferentes principios.

Micromovimiento-microdeslizamiento: son variantes del movimiento eutónico, y son posibles a partir de la conciencia ósea.

Micromovimiento: es el desplazamiento mínimo de un hueso con otro en una articulación, con él se amplía el espacio interno de la articulación lo que produce un aumento de la movilidad.

Microdeslizamiento: es la intención de mínimo movimiento del hueso por dentro de los tejidos blandos, separándolos del mismo, en el sentido de la dirección de las trabéculas óseas.

Microestiramiento: es la modificación que ocurre en los tejidos blandos, cercanos y adyacentes a los huesos que se deslizan.

Lo podemos trabajar por ejemplo llevando la atención a una articulación, al espacio que ocupa y a las superficies articulares, efectuar un movimiento, el más pequeño que podamos realizar que apenas se perciba desde el exterior, para mover los huesos dentro de la articulación.

Así éstos hacen un microdeslizamiento y los tejidos blandos un microestiramiento, esto cambia y amplía la percepción del espacio interno articular y la movilidad.

Así logramos conciencia del espacio que ocupa el hueso por dentro de los tejidos blandos, conciencia de la articulación, conciencia del espacio articular y ampliación del espacio articular, aumento del flujo sanguíneo, mayor movilidad en la articulación y regulación del tono.

Estudio de movimientos: es una secuencia organizada de movimientos variados, contruidos sobre un tema dado de antemano, es creada en forma individual o con uno o más compañeros.

Se integra la experiencia personal sobre alguno de los principios de eutonía.

Es una síntesis personal de todo lo que se pudo explorar o descubrir.

Los efectos son variados; se descubren nuevos patrones de movimiento, regula el tono muscular, enriquece y mejora el uso adecuado del cuerpo.

Posiciones de control: también es una secuencia de movimientos que comienza influenciado una articulación y gradualmente va involucrando a las otras hasta que todas las partes del cuerpo están participando, las articulaciones se activan en su mayor amplitud de movimiento.

Las podemos realizar en una serie en la cual todas las posiciones estén conectadas en una secuencia ordenada, o sobre cada posición individualmente.

A través de ellas podemos descubrir tensiones, acortamientos y limitaciones de movimiento, soltar tensiones crónicas mejorando la postura, adquiriendo mayor flexibilidad y aumentando el flujo sanguíneo en todos los tejidos. Podemos coordinar mejor los movimientos y ampliar la conciencia de todo el cuerpo, se regula la respiración y se torna más profunda, se logra una sensación de bienestar y vitalidad.

Todos estos principios en los que se basa la Eutonía, solo serán posibles de ser aprendidos, desplegados, desarrollados, experimentados, vivenciados, si al mismo tiempo el alumno acompaña este accionar con una ampliación de conciencia que le permita ir desarrollando su observador; ese observador del cual es poseedor y que aún, quizás, no es consciente de ella.

Todo este proceso requerirá de algún tiempo y dependerá de la experiencia y el estado emocional del alumno.

La Eutonía se puede realizar, tanto en clases grupales como individuales.

En las clases grupales la presencia y el contacto con los otros favorecen positivamente en la sensación de seguridad a partir de adaptarse a un grupo, de compartir, de cooperar, de no sentirse en soledad y de percibir el tono propio y de los demás.

En los tratamientos individuales el eutonista hace uso, principalmente de los distintos tipos de contacto, principalmente con sus manos, tocando el cuerpo del alumno facilitándole así sentir su cuerpo bajo ese estímulo. También podrá diagnosticar y ayudarlo a regular sus tonos y podrá obtener información del estado en que se encuentra ese alumno.

En Eutonía no se denomina paciente, sería ubicar a la persona en una posición pasiva y dependiente, sino alumno, porque se trata de que el individuo aprenda a tomar conciencia de su cuerpo, a crear, a aprender, a desarrollarse y a crecer.

En las clases de Eutonía la persona es tomada en cuenta en su totalidad, desde un concepto holístico de la salud y de las funciones corporales. Porque de existir problemas o dolencias serían el emergente de procesos que tienen su origen en situaciones anteriores, desde lo físico o psicológico.

CONCLUSIÓN

“La conciencia es influida por los diversos estados emocionales. Una persona alegre está más despejada para percibir lo que ocurre, en tanto que quien está en un estado de pánico, cólera o furia no puede estar abierto a la realidad que lo circunda. Su estado de conciencia está alterado por el estímulo perturbador que influye la conducta total”. (Berta Vishnivetz, Eutonía- Educación del cuerpo hacia el ser, pag.194.

“La regulación del equilibrio vegetativo, además de actuar sobre la respiración inconsciente, atenúa o suprime en muchos casos los trastornos psicósomáticos, las neurosis orgánicas y de angustia, las deficiencias endocrinas, la frigidez y la esterilidad masculina y femenina.”(Gerda Alexander, La Eutonía, pag. 35)

El cuerpo es un órgano de expresión en el que los estados emocionales modifican, alteran, los estados de tensión muscular y viceversa. Así es como la agresión o el miedo, o los estados de felicidad y excitación tienen sus pautas musculares y posturas que los caracterizan.

Hay una estrecha relación entre estados mentales y estados musculares; también hay estados de tensión que no llegan al umbral de la conciencia. Con los tratamientos eutónicos se facilita la liberación de esas tensiones, regulándolas. De esta manera el individuo podrá deshacerse por sí mismo, de sus dificultades psicofísicas, ya que en esta tarea, son constantes los procesos de investigación, de auto observación, de ampliación de la conciencia, en todas sus posibles formas de manifestación.

El eutonista acompañará al alumno, desde una actitud neutral, para que pueda vivenciar la unidad psicofísica que es, lo incentivará para que pueda dirigir la atención hacia sus procesos corporales y escuchar las señales que irán apareciendo. Así podrá aceptar las reacciones de su cuerpo, entenderlas e integrarlas como parte de su vida. Es así como será factible posibilitar la integración de sus aspectos físicos y psíquicos.

Por los resultados obtenidos en mi propia experiencia, por investigaciones referidas a estos temas, es factible observar que la Eutonía influye positivamente en esta manifestación de la neurosis, que son los ataques de pánico. El alumno, al desarrollar la capacidad de observar, sin prejuicios, sin juzgarse, las reacciones que se producen en su propio cuerpo, aprenderá a distinguir la imaginación de la sensación real, y no dejarse llevar por fantasías.

Eutonía es; para mí; haber encontrado el equilibrio entre la conciencia de las sensaciones internas y la apertura hacia el mundo externo.

BIBLIOGRAFÍA

- Alexander, Gerda. La Eutonía. “Un camino hacia la experiencia total del cuerpo”. Editorial Paidós.
- Barlow, Wilfred. “El principio de Matthias Alexander”. El saber del cuerpo. Editorial Paidós.
- Cardinali, Daniel P. Manual de Neurofisiología, 8ª edición.
- DSM-IV. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Editorial Masson.
- Freud, Sigmund, Obras completas.
- Hemsey de Gainza, Violeta. “Conversaciones con Gerda Alexander”. Editorial Paidós.
- Laplanche Jean- Pontalis Jean-Bertrand; Diccionario de Psicoanálisis. Editorial Labor.
- Vishnivetz, Berta. Eutonía; “Educación del cuerpo hacia el ser”. Reimpresión 1996. Editorial Paidós.
- Wapner, S., Werner, H. y otros; “El Precepto del Cuerpo”. Editorial Paidós.