



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GANDOLFO, Luciana. Eutonia: a percepção da variação do tônus através da atenção às sensações corporais. . In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

EUTONIA: A PERCEPÇÃO DA VARIAÇÃO DO TÔNUS ATRAVÉS DA ATENÇÃO ÀS SENSACIONES CORPORAIS

Luciana Gandolfo

RESUMO

Neste artigo apresentaremos os conceitos de tônus e de contato dentro da teoria e da prática da eutonia, conforme foram construídos por Gerda Alexander. Por sua importância e complexidade, os conceitos de tônus muscular e tonicidade são objeto de estudo em diversas áreas do conhecimento. Abordaremos primeiro as principais conceituações de tônus, para depois apresentar as concepções específicas de Gerda Alexander, dentro do contexto da eutonia. A percepção do tônus e a consciência do contato trazem vitalidade a um corpo que não está dissociado da mente e do espírito. Também podem nos ajudar, em um sentido mais amplo, a refletir para encontrarmos, a partir do indivíduo, maneiras contemporâneas de construir valores e atitudes mais éticas, projetando-as para organizações comunitárias e sociais mais humanizadas.

Palavras-chaves: Eutonia . Consciência Corporal . Tônus . Postura



No início do século XX, no período entre guerras, surgiram vários movimentos de transformação nas formas de pensar, criar e ensinar, talvez como reação à própria opressão vivida por aqueles que enfrentavam as duas guerras e o nazismo. Foi neste contexto que Gerda Alexander criou a eutonia.

Considerada um dos primeiros métodos de educação somática, a eutonia é uma prática terapêutica e pedagógica que leva em conta as relações entre mente e corpo a partir da experiência corporal.

O desenvolvimento destes métodos são datados início do século XX , a maioria pautados em questões de autocura, como no caso de Gerda Alexander. Esses métodos foram disseminados artesanalmente pelos alunos dos criadores, atualmente têm sido usados nas áreas de saúde, por fisioterapeutas e psicólogos, na educação e nas artes em geral.

A chegada do método de Gerda Alexander ao Brasil

CENTRO REICHIANO DE PSICOTERAPIA CORPORAL LTDA

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000
(41) 3263-4895 - www.centroreichiano.com.br - centroreichiano@centroreichiano.com.br



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GANDOLFO, Luciana. Eutonia: a percepção da variação do tônus através da atenção às sensações corporais. . In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

2

A criadora da eutonia nasceu na Alemanha, em 1908, e emigrou para a Dinamarca em 1933, onde desenvolveu seu método e fundou a primeira escola de formação em eutonia. Seus pais eram apaixonados por artes, especialmente por música. Ainda menina, Gerda iniciou sua formação musical com o professor e pesquisador de rítmica Otto Blensdorf. Mais tarde, por intermédio de Blensdorf, em Genebra, Gerda Alexander conheceu Emilio Jaques-Dalcroze, que estava experimentando seu novo método de educação por meio da música e do movimento.

O contato com as ideias de Dalcroze, relacionadas à natureza de seu método, tiveram grande impacto sobre a criadora da eutonia,

Gerda Alexander tinha a saúde frágil e sofria de endocardite (inflamação na membrana do coração). Na época, os médicos alertaram para os perigos das atividades que pudessem acelerar seu ritmo cardíaco. Consciente dos riscos que corria se realmente deixasse de se movimentar e, por outro lado, sabendo dos benefícios que o movimento traria a sua saúde, ela – que havia estudado dança e rítmica –, passou a pesquisar em seu próprio corpo formas de experimentar os benefícios do movimento sem alteração do ritmo cardíaco. Essa foi a gênese da criação de seu método, que passou a chamar de eutonia. Com ele se tratou por toda a vida e, apesar de ter sido desenganada pela medicina logo na juventude, teve uma vida saudável, falecendo em 1994, aos 83 anos.

Em 1959, Gerda Alexander apresentou pela primeira vez seu método no Congresso de Relaxamento e Movimento Funcional, organizado pela Escola de Eutonia Gerda Alexander em Copenhague, Dinamarca, com o apoio do governo dinamarquês. A eutonia chegou à América Latina através de Berta Vishnivetz, uma assistente de Gerda de origem argentina, que fundou a Escola de Formação em Eutonia em Buenos Aires, na Argentina, e em São Paulo, no Brasil. Os alunos formados por Berta Vishnivetz, com sua supervisão, deram continuidade à escola no Brasil. Em 2009, um novo grupo de alunos fundou o Instituto Gerda Alexander de Formação em Eutonia.

A eutonia é um método de abordagem corporal com aplicações pedagógicas e terapêuticas que orientam e educam os hábitos corporais, como



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GANDOLFO, Luciana. Eutonia: a percepção da variação do tônus através da atenção às sensações corporais. . In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

3

o movimento e a postura cotidiana, visando à promoção da saúde compreendida como equilíbrio psicofísico. O aluno é incentivado a pesquisar a anatomia corporal e a perceber e refletir sobre as relações constantes entre as sensações do corpo, as emoções, os sentimentos e os pensamentos, interagindo com o ambiente nas ações cotidianas.

Atualmente, com as novas possibilidades de pesquisa surgidas nas áreas das neurociências, psicologia, neurologia e pedagogia, as bases da eutonia têm encontrado fundamentação científica, proporcionando abertura para novas experiências. Trata-se de um movimento criativo ascendente para a atual geração, capaz de construir uma nova etapa nas pesquisas do corpo e do movimento.

A percepção do tônus

Para Gerda Alexander, a atuação consciente sobre o tônus influencia o ser humano como um todo e integra corpo e mente. O tônus é onde se reúnem as informações captadas pelos sentidos, pelo processamento das emoções, pelos pensamentos e pela atividade biológica.

Na prática, através do estímulo da pele e da percepção dos ossos e do sistema motor, a eutonia promove novas conexões nervosas e passa a atuar diretamente na plasticidade neural, vindo a potencializar a criatividade e propiciando a ampliação da função intelectual e o contato com o ambiente – elementos essenciais para minimizar as influências do mecanicismo do estilo de vida contemporâneo.

Na eutonia, o conceito de tônus muscular adquire um sentido próprio e especialmente relevante.

O tônus atua como um fundo sempre presente na totalidade corporeamente do indivíduo. Ele confere ao físico um estado de tensão ativo e permanente, preenchendo os tecidos vivos de sensibilidade e flutuando por todos os espaços internos do corpo. Para percebê-lo é necessário estar alerta, em estado de atenção fina. Essa espécie de vigília relaxada está presente nos sentidos do corpo, e se expande para as emoções e os pensamentos. Este



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GANDOLFO, Luciana. Eutonia: a percepção da variação do tônus através da atenção às sensações corporais. . In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

4

aprofundamento da atenção nos aproxima da consciência da energia vital, a partir da qual, em uma atmosfera propícia, emergem os sinais delicados e profundos que promovem o contato e, com ele, o almejado sentimento de si.

A percepção do tônus engloba tudo o que está presente no campo de consciência do indivíduo: informações físicas, mentais e emocionais expressas na forma de sensações corporais, como temperatura, peso e volume. Por sua abrangência e complexidade, a percepção do tônus, buscada pela eutonia, amplia o autoconhecimento, a consciência pessoal, dos outros e do meio com o qual nos relacionamos.

O tônus é o responsável pelo início de todas as ações, é base para a postura corporal, relaciona-se com as respostas adaptativas do corpo em relação à força da gravidade e sustenta o movimento. Sua importância é ainda maior: ele coexiste com a vida afetiva e cognitiva; é onde se cruzam informações vindas do interior do corpo e do ambiente fora do corpo, como explica o especialista em psicomotricidade Vitor da Fonseca.

O *tônus* garante, como consequência, as atitudes, as posturas e a mímica. A sua regulação complexa [...] é dependente das emoções e do controle afetivo e constitui um dos meios de preparação da representação mental. A ele, estão ligados os diferentes tipos de hipertonicidade em relação próxima com a organização progressiva do sistema nervoso central. O tônus tem um papel muito importante na tomada de consciência de si e na edificação do conhecimento do mundo e do outro. (FONSECA, 2009, p.192).

Segundo o médico e psicólogo Henry Wallon (1879-1962), o músculo tem uma dupla função: a primeira relacionada com o movimento, a clônica de característica cinética (encurtamento e alongamento do músculo) e a segunda, a tônica, que está relacionada com a atitude postural, de suporte (manutenção de uma certa tensão de apoio), ambas em relação muito complexa. Wallon acrescenta ainda que as emoções são moldadas simultaneamente pelas variações produzidas tanto no ambiente quanto nas vísceras e na atividade própria do indivíduo e que o tônus é de fato constituído para fornecer uma base material à vida afetiva (WALLON, 1995, p 141).

O psiquiatra Julian de Ajuriaguerra (1911-1993) mostra que há duas formas de tônus: a de repouso (de fundo) e a de atividade. A primeira tem um



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GANDOLFO, Luciana. Eutonia: a percepção da variação do tônus através da atenção às sensações corporais. . In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

5

caráter permanente e a segunda um caráter de ruptura e de atitude, inter-relacionando-se e complementando-se como um conjunto sensório-motor. (Apud FONSECA, 2012, p. 110). Complementando estas definições, o psicólogo americano Arnold Lucius Gesell (1880-1961) entende a função tônica como um comportamento, que tem por função manter, a todo instante, o músculo em grau de tensão ótimo, para preparar a ação ajustada. (Apud FONSECA, 2009, p. 192).

Estas definições estão incluídas na concepção de tônus de Gerda Alexander, mas há ainda alguns pontos a considerar.

A pesquisa do psiquiatra austríaco Wilhelm Reich (1897-1957) nos fornece fundamentos para a visão psicossomática do ser humano que emergia no mesmo período em que Gerda Alexander construía seu método. A teoria de Reich, desenvolvida entre os anos 1920 e 1930, baseava-se nas relações entre mente e corpo, demonstrando como a experiência psíquica tem uma base fisiológica, que ele chamou de couraça muscular.

Podemos dizer que estes conceitos correspondem, a partir de outro referencial, ao que Gerda entendeu como distonias musculares, ou tensões musculares, localizadas em partes específicas do corpo. Essas são chamadas de fixações tônicas.

O tônus está presente em todos os músculos do corpo e sua variação acontece tanto na sua globalidade, como em regiões isoladas. Por exemplo, a pessoa sente um tônus diferenciado na região dos ombros, descrito como desconforto e sensação de dor. Esta pessoa apresenta uma distonia ou uma fixação de tônus na região do ombro. Estas fixações acontecem tanto por um tônus alto, como por um tônus baixo, são tensões musculares que, na maior parte das vezes, estão relacionadas a nossos padrões de pensamento, de emoções e condicionamentos, reconhecidos através da postura, dos movimentos, dos estados mentais e dos comportamentos

Em alguns pontos específicos, as teorias e práticas criadas por Wilhelm Reich e Gerda Alexander dialogam e podem ser vistas como complementares. Reich criou e sistematizou um método para dissolver as couraças através de toques, conversas e movimentos expressivos, instrumentos também utilizados



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GANDOLFO, Luciana. Eutonia: a percepção da variação do tônus através da atenção às sensações corporais. . In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

6

por Gerda. Reich definiu os movimentos expressivos como inerentes a todos os organismos vivos.

O organismo vivo se expressa em movimentos; por isto falamos de movimentos expressivos. O movimento expressivo é uma característica inerente ao protoplasma. Distingue o organismo vivo de todos os sistemas não vivos. A palavra sugere literalmente – e é assim que devemos considerá-la – que alguma coisa do sistema vivo “pressiona a si mesmo para fora”, e portanto, se “move”. Isso só pode significar o movimento, ou seja, a expansão ou contração do protoplasma. No sentido literal, “emoção” significa “mover para fora”; ao mesmo tempo, é um “movimento expressivo”. O processo fisiológico da emoção plasmática, ou movimento expressivo, está ligado inseparavelmente a um significado facilmente inteligível, que costumamos chamar de expressão emocional. Assim, o movimento do protoplasma expressa uma emoção, e a emoção ou expressão de um organismo está incorporada no movimento (REICH, 1998, p.332).

Aquilo que Reich chamou de movimento plasmático, Gerda Alexander sugeriu observar como um fenômeno particular de cada indivíduo. Por exemplo, através da escuta fisiológica da alternância entre inspiração e expiração, que conduz à tensão ou ao relaxamento muscular, o aluno aprende a perceber e cria intimidade com os ritmos e a harmonia deste movimento essencial e contínuo que acontece em todo o corpo. Ou a entender quando ruídos emocionais bloqueiam a passagem ou o ritmo do movimento fisiológico essencial.

A partir da consciência do movimento essencial da fisiologia do corpo, a eutonia propõe um método completo de percepção do movimento como ação com características específicas, desde o pré-movimento, passando pelos movimentos desenhados por um osso, movimentos ativos e passivos, micromovimentos, microestiramentos, rolamentos e estiramentos vitais (espreguiçar consciente) até a composição sofisticada dos estudos do movimento. Estes estudos do movimento expressam sinteticamente fragmentos biográficos narrados em gestos, que em suas arestas ou entrelinhas comunicam conteúdos emocionais inconscientes não simbolizados pela linguagem verbal.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GANDOLFO, Luciana. Eutonia: a percepção da variação do tônus através da atenção às sensações corporais. . In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

7

Nas práticas de movimento o aluno aprende a regular o tônus de uma região específica do corpo, dissolvendo os padrões de movimento e posturas enrijecidas, deixando emergir um movimento espontâneo original essencial.

O pedagogo e terapeuta de eutonia tem um cuidado especial com o vocabulário. A escolha das palavras deve abarcar o universo das sensações do corpo e ao mesmo tempo atingir com precisão os comandos de cada passo da prática a ser realizada. Para isso o eutonista deve estar especialmente atento com relação à escolha das palavras, à construção das frases, ao seu ritmo e tom de voz. Os professores utilizam a palavra vitalidade para conduzir a observação do tônus global ou tônus de fundo do aluno. A palavra vitalidade (por sua própria raiz, vida) sugere a observação e a reflexão sobre a intensidade vital que preenche a pessoa, ou sobre a intensidade de tônus que emerge para cada atividade. Assim, quando estamos cansados ou deprimidos é comum que a vitalidade esteja menos intensa, ou que o tônus de base esteja baixo. Para a eutonia, na saúde o tônus deve variar, adaptar-se conforme a atividade e suas solicitações. O tônus pode ainda sofrer variações em função do clima ou da mudança das estações do ano, ou mesmo variações em função dos períodos do dia – pela manhã, ao acordar, o tônus pode estar mais alto, logo depois do almoço o tônus costuma baixar e ao dormir o tônus deve estar muito baixo. Entre um tônus alto e um tônus baixo, temos um espectro infinito de variações, às vezes bem pontuais e outras mais sutis. Quando ocorre uma fixação do tônus há uma distonia, a pessoa perde a capacidade de autorregulação, de adaptação e enrijece. Diz-se que está bloqueada, desregulada. São exemplos de distonia a insônia ou a manutenção de um rígido estado de equilíbrio em um tônus médio. O ser humano possui a capacidade nata de adaptação e autorregulação e quando está saudável é capaz de fluir a partir da variação tônica sem perder a identidade e a sensação de continuidade ou integração individual.

Gerda Alexander define eutonia como a busca de “uma tonicidade harmoniosamente equilibrada, em adaptação constante e ajustada ao estado ou à atividade do momento” (ALEXANDER, 1983, p.9). Em suas experiências práticas, ela observou que ocorriam mudanças na tonicidade que envolviam a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GANDOLFO, Luciana. Eutonia: a percepção da variação do tônus através da atenção às sensações corporais. . In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

8

pessoa como um todo. Para isto, desenvolveu formas de aguçar a sensibilidade da pele, sentir a estrutura óssea e entrar em contato com o volume e os espaços internos do corpo. Todos esses elementos complementam ou atualizam a imagem inconsciente do corpo.

Para cada reação aos estímulos internos ou externos do corpo há uma variação do tônus. Gerda nos propõe prestar atenção a esse processo, ampliar a percepção e a consciência no cotidiano. Esta proposta pode ser entendida como uma filosofia de vida, uma maneira de estar no mundo que respeita o funcionamento do ser como matéria viva e psique, e pode ser aplicada a todas as ações cotidianas, seja andando, lavando louça ou trabalhando.

O método da eutonia ensina, através da experiência e da reflexão, os passos para o encontro dinâmico da pessoa com sua unidade corpo-mente, expandindo a consciência para o entendimento das leis que regem o indivíduo saudável e expandindo, através do contato, seus benefícios para as relações afetivas.

O contato consciente e a qualidade das relações

Além do conceito de tônus, o contato é um dos temas centrais da eutonia. Todos os passos do método preparam o aluno para o contato consciente que, por sua vez, age diretamente nas variações do tônus. O contato consciente estabelece uma qualidade diferenciada a todas as relações, seja a relação consigo mesmo, seja a relação com um objeto externo, com o ambiente ou com os outros seres.

O contato eutônico é algo que podemos construir através de um percurso específico, cujo primeiro passo consiste em trazer para o campo da atenção a sensação viva da pele – órgão que possibilita experimentar a sensação do corpo como um todo. Por exemplo, uma pessoa pode sentir que seu braço tem um comprimento, um diâmetro e está localizado em um lugar específico em relação à totalidade de seu corpo. Este seria o primeiro passo em direção à construção da imagem da forma verdadeira do corpo. A partir do



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GANDOLFO, Luciana. Eutonia: a percepção da variação do tônus através da atenção às sensações corporais. . In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

9

reconhecimento dos limites e contornos, é possível distinguir as sensações que vem do espaço interior do corpo. Para Gerda Alexander, contato é

esta possibilidade de “vir” do interior do próprio corpo para um ponto da periferia. É disso que se trata quando trabalhamos encostados em varetas ou bolas sobre o solo. O fenômeno do contato se produz quando se reage do interior do corpo para fora (Apud GAINZA, 1997 p. 56).

Desde as primeiras relações que se estabelecem entre a mãe e seu bebê já encontramos alterações tônicas provocadas pelo contato entre ambos. O diálogo tônico inicia-se nas fases mais primitivas do desenvolvimento do bebê e se estende ao longo de toda a existência, como uma linguagem paralela impressa como um histórico individual no tônus corporal. O histórico deste diálogo tônico fica marcado no sistema nervoso, na musculatura, na organização postural, na motricidade e na construção da identidade psíquica da pessoa.

Há uma diferença entre apenas tocar e tocar com contato. O toque pode acontecer sem contato, como em uma massagem, por exemplo. Gerda Alexander explica que “ao usar o tato, a pessoa se mantém dentro de sua própria periferia, com o contato a energia sai do limite exterior do próprio corpo e passa a um objeto ou a outro corpo” (Apud GAINZA, 1997, p. 52). Na realidade, a eutonia ajuda a potencializar o contato que já acontece naturalmente entre os seres. Em nosso cotidiano estamos em contato com nós mesmos, com o ambiente, com os outros entes da natureza e com objetos. Praticando os passos do método da eutonia adicionamos a consciência ao contato que já está presente.

A prática do contato e o equilíbrio do tônus na construção de uma experiência vital integral

Gerda Alexander observou em si e em seguida em seus alunos evidências de que o contato pode curar. Atualmente, são inúmeras as evidências, nos consultórios dos eutonistas e nas práticas de grupo, do poder



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GANDOLFO, Luciana. Eutonia: a percepção da variação do tônus através da atenção às sensações corporais. . In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

10

terapêutico do contato eutônico. Nota-se como o contato age na facilitação da autorregulação dos processos corporais, colaborando com a diminuição da dor física ou psíquica, com a transformação da atmosfera dos ambientes de grupo, com os *insights* e a intuição, favorecendo a clareza do pensamento e o raciocínio.

O contato emerge do interior de cada pessoa e atravessa delicadamente os limites do corpo e, ao mesmo tempo, incorpora os estímulos vindos do ambiente, estabelecendo dessa forma um diálogo real, um diálogo tônico, ou um encontro das vitalidades dos seres envolvidos. Estabelecido desta maneira, o contato propicia relações horizontalizadas, a partir das quais as hierarquias e intenções de apropriação são diluídas. Nessas relações, em que ninguém dirige nem é dirigido, estão os ingredientes essenciais para os processos de cura e criações coletivas que geram o verdadeiro espírito comunitário. Em linguagem eutônica, é possível equilibrar o tônus com ajuda do grupo, criar um tônus próprio do grupo, no qual todos os corpos juntos formam um só organismo, sem que as pessoas consumam energia reagindo às tensões, tanto as suas próprias como as do outro. Com isto, é criada a oportunidade de ser e de existir junto, sem esgotar seus recursos vitais com as limitações de uma existência reativa, rígida, controlada e pouco criativa.

O contato e a consciência do tônus estão intrinsecamente ligados, pois os níveis de contato dependem dos níveis de equilíbrio do tônus, ou da diluição dos excessos de tensão que blindam a comunicação do corpo. É interessante notar que o tônus só se equilibra à medida que estabelecemos um contato íntimo com a percepção da própria vitalidade. O equilíbrio do tônus e o contato servem de base para a organização dos sentimentos, dos pensamentos e das atitudes corporais. Desse modo, passamos a nos relacionar melhor com as exigências do mundo contemporâneo, preservando o tempo e o espaço orgânico, suas próprias necessidades, tendo como ponto de partida o próprio espaço interior.

A musicista Violeta de Gainza, que foi aluna de Gerda Alexander, agrega ao contato o tema da permeabilidade.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GANDOLFO, Luciana. Eutonia: a percepção da variação do tônus através da atenção às sensações corporais. . In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

11

Na eutonia , surpreende a naturalidade do recurso que constitui [...] o eixo operativo do método: o *contato* como fonte ou origem da energia e, como consequência, a *permeabilidade*, ou seja, a circulação dessa mesma corrente de energia entre dois ou mais pontos nos quais existe consciência corporal. Além disso, a possibilidade de “deixar passar” esse impulso, qualquer que seja sua magnitude. (GAINZA,1997, p. 14)

A vitalidade do homem contemporâneo tem sido escoada pelo ritmo acelerado e pelo uso excessivo da tecnologia. Para cuidar desses seres humanos que se consomem, emergem muitas terapias apontando para necessidade da volta a si mesmo, da busca da riqueza interior. Contudo vemos surgir também outro tipo de aprisionamento, aquele das pessoas que encontram em si mesmas um conforto solitário, e esgotam sua energia na busca vazia da perfeição. Carentes, esses seres necessitam de reconhecimento incessante e da promoção individual, envolvendo-se em relações verticalizadas nas quais o semelhante é transformado em objeto de uso, bloqueando desta maneira qualquer tipo de troca afetiva.

A eutonia aponta para além do aprimoramento individual quando propõe, como parte de seu processo, o contato em duplas, trios e com o grupo como parte das aulas. Está contida na pedagogia e na terapia a experiência de um corpo condutor de energias, pensamentos, reflexões e *insights* artísticos que não se esgotam na experiência individual. À medida que a consciência do tônus e do contato acontece, todos estes conteúdos de conhecimento fluem, deixando a pessoa permeável, mais aberta para as atualizações e intencionalmente pronta para compartilhar. O apego que gera tensões diminui quando o aluno exercita o estado real de impermanência, situando-se plenamente no presente.

Por essa razão, é necessário ter consciência das tensões ou dos reflexos do passado que bloqueiam o presente, expressos como um tônus inadequado para a ação, para o movimento e para a comunicação.

No método da eutonia, o aluno se aproxima de uma filosofia de vida que se apoia nas leis dos organismos vivos, construindo uma ética de valores que protegem a vida. Vitalidade pode ser compreendida como a própria vida atravessando a permeabilidade dos tecidos biológicos, de maneiras e



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GANDOLFO, Luciana. Eutonia: a percepção da variação do tônus através da atenção às sensações corporais. . In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

12

intensidades variadas. Vitalidade pode ser entendida como a energia que está em tudo, nos seres e na natureza, nutrindo-se das atitudes individuais e da comunicação, das conexões que constroem um potente organismo coletivo. Vitalidade é também toda a vida que nossa consciência pode captar, não apenas matéria biológica, nem tampouco apenas conteúdo psíquico. Vitalidade é tudo aquilo que une, que dá o élan a todos os nossos aspectos humanos. Isto também pode ser chamado de contato em eutonia.

.....

REFERÊNCIAS

ALEXANDER. G. **Eutonia**: um caminho para a percepção corporal. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

FONSECA, V. **Manual de observação psicomotora: significação psiconeurológica dos fatores psicomotores**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2012.

FONSECA, V. **Psicomotricidade: filogênese, ontogênese e retrogênese**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2009.

GAINZA, V. **Conversas com Gerda Alexander**: vida e pensamento da criadora da eutonia. São Paulo: Summus, 1997.

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

WALLON, H. **As origens do caráter na criança**. São Paulo: Nova Alexandria, 1995.

.....

AUTORA

Luciana Gandolfo / São Paulo / SP / Brasil - Graduada em Comunicações pela PUC-SP. Co-fundadora e coordenadora do Instituto Gerda Alexander de Formação em Eutonia. Professora do curso de especialização em eutonia no Instituto Sedes Sapientiae e de cuidados integrativos no Departamento de Neurologia e Neurocirurgia da Unifesp.

E-mail: lueutonia@gmail.com