



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PINTO, Luciana Pereira Gomes. Eutonia e contato. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

## EUTONIA E CONTATO

Luciana Pereira Gomes Pinto

### RESUMO

A Eutonia, como prática corporal que visa a ampliação da awareness, pode ser considerada uma terapia do contato, assim como a Gestalt-terapia. Trazendo a atenção aos processos corporal e buscando se movimentar a partir dos ossos, o indivíduo alcança um estado de presença e um estar no aqui e agora que o permite se responsabilizar por suas escolhas na vida. A Eutonia amplia o contato consigo e com os outros, respeitando seus processos internos, buscando a alteridade.

**Palavras-chave:** Eutonia. Movimento. Terapia corporal. Contato



A Eutonia nasceu de um desejo de sua idealizadora, Gerda Alexander, de que cada ser humano pudesse encontrar sua maneira própria de se mover e de estar no mundo.

Segundo Gerda:

A Eutonia teve como ponto de partida o meu desejo de criar, para o homem do nosso tempo, um ensino capaz de dar a cada um a possibilidade de desenvolver sua própria personalidade, encontrando as leis psicossomáticas dentro de si, escapando aos estilos, técnicas e modas, cuja influência geralmente procuramos ou sofremos sem perceber. (ALEXANDER, 1997, p 27)

A palavra Eutonia (ALEXANDER, 1997) tem suas raízes no grego e significa: tensão (tônus) em equilíbrio, ou em harmonia (eu). O que se busca na eutonia, então, é o desenvolvimento de um ser humano criativo, flexível e em contato com o ambiente interno (organismo) e externo (meio).

A Eutonia é uma abordagem corporal que visa alcançar uma flexibilização do tônus corporal, para que as pessoas possam se movimentar de forma precisa e com leveza, utilizando a força justa e necessária a cada atividade, ou seja, o movimento eutônico é um movimento que se pretende adaptar às exigências do momento. (Campos, 2013)

E como fazemos isso? Levando a atenção às diversas partes do corpo, tocando, ou ainda se movimentando. O fazer da Eutonia é trazer a consciência de si através de perceber as sensações provenientes de sua pele, de seus ossos, dos espaços interiores,

### CENTRO REICHIANO

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



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PINTO, Luciana Pereira Gomes. Eutonia e contato. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

do espaço ao redor do corpo (o que chamamos em eutonia de “espaço radiante”). A partir desta presença instalada no corpo, podemos perceber a força da gravidade atuando no mesmo, e no beneficiarmos da lei de ação e reação (repousser), dos reflexos de endireitamento postural (transporte), e mesmo das alavancas ósseas para nos movimentarmos.

Segundo Levy (1974), Gestalt-terapeuta da década de 70, em seu livro “Só posso tocar você agora”, a consciência é a focalização da atenção naquilo que está te tocando, no que está acontecendo no AGORA. E ele discrimina três possibilidades de toques, ou como ele coloca, três espécies de fatos físicos a que se pode estar atento, e, portanto, se tornado conscientes:

Primeiro, os fatos estritamente exteriores – o contato pele a pele, o beijo, o pontapé, a carícia. Segundo, os fatos externos, onde o agente parece atingir o interior – o olhar amoroso, o canto da cotovia, o cheiro do pinho sendo queimado. Terceiro, os fatos estritamente internos, onde o toque ou contato, está totalmente, dentro de nós – o bater do coração, a dor de cabeça, a sensação de cansaço. Há um contato, - uma confluência – um toque em cada caso. Mesmo na dor de cabeça, ou na fadiga, há um movimento muscular e nervoso, uma tensão e contração corporal a que se presta atenção para ficar consciente. Onde não houver nenhuma mudança física, em relação a músculos, sistema nervoso, química corporal, ou grau de energia, não haverá fatos a reclamar atenção, então, nenhuma percepção. Se houver anestesia na parte do corpo onde ocorreu o toque – braço, rosto, músculo, nervo ou órgão – também não haverá percepção. Toque e atenção, ambos são necessários para haver consciência em todos os exemplos. (LEVY, 1974, p.17)

Para se responsabilizar por suas ações, sentimentos e emoções é necessário estar consciente, é preciso estar em contato com o interno e externo, com seu corpo, com o que te toca para poder escolher que caminho seguir.

Consideremos o primeiro tipo de consciência – a consciência do toque vindo de fonte externa, a percepção do contato de pele ou de corpo. Sinto um toque em minha mão. Estou consciente disso. Desde que eu tenha percebido o toque, poderei reagir a ele. Posso tirar o braço. Posso tentar alcançar o que está me tocando. Posso permanecer imóvel e consciente e gostar, ou sofrer com isto. Ou posso desviar a atenção e ficar alheio ao fato, e agir simplesmente como se ele jamais tivesse acontecido. Provavelmente só faria isso se o toque parecesse produzir em mim sensações muito ambivalentes. Neste caso, à medida que não mais estivesse consciente, não mais teria controle. Nem poderia ser responsável. (idem, 1974, p. 18)

#### CENTRO REICHIANO

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



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PINTO, Luciana Pereira Gomes. Eutonia e contato. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Esta citação mostra a importância de se estar consciente de seu corpo, para que possamos realizar de fato uma escolha, responsabilizando-nos pela mesma. Da mesma forma, é preciso estar consciente de seus pensamentos, sentimentos.

Ainda fazendo uma conversa entre a Eutonia e Gestalt-terapia, o conceito de saúde para Eutonia não é a ausência de doença, mas sim, a fixação do tônus, aqui considerado como tônus corporal, mental, emocional, e espiritual, pois para ela, como na Gestalt-terapia, não há dissociação entre essas dimensões do ser humano.

Segundo Alexander, 1991,

A Eutonia propõe uma busca, adaptada ao mundo ocidental, para ajudar o homem de nosso tempo a alcançar uma consciência mais profunda de sua realidade corporal e espiritual, como uma verdadeira unidade.” (ALEXANDER, 1991, p. 9)  
“Convida-o a aprofundar essa descoberta de si mesmo sem se retirar do mundo, mas ampliando sua consciência cotidiana, permitindo-lhe liberar as forças criadoras, possibilitando-lhe um melhor ajustamento a todas as situações de vida e um enriquecimento permanente de sua personalidade e de sua realidade social. (idem, 1991)

Os movimentos eutônicos permitem a realização das próprias possibilidades de movimento, numa integração consciente, de acordo com as leis psicossomáticas. Na vida cotidiana, além de terem um efeito vitalizador sobre o organismo, significam um aumento de qualidade e precisão nos movimentos. (idem, 1991, p.25)

O que primeiro nos chama a atenção quando traçamos alguns paralelos entre a Eutonia e a Gestalt-terapia é a ideia de um ser integrado, uno.

A Gestalt desenvolve uma perspectiva unificadora do ser humano, integrando ao mesmo tempo as dimensões sensoriais, afetivas, intelectuais, sociais e espirituais, permitindo “uma experiência global, em que o corpo possa falar e a palavra encarnar” (Anne Rosier). (GINGER, 1995, p. 17).

Também a visão de saúde que encontramos na Eutonia, muito se aproxima da visão da Gestalt que considera a saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social, como também propõe a O.M.S. (Organização Mundial da Saúde).

Neste sentido, Ginger coloca que,

nessa perspectiva global, “holística”, a terapia visa a manutenção e o desenvolvimento desse bem estar harmonioso, e não a cura, a “reparação” de

#### CENTRO REICHIANO

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



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PINTO, Luciana Pereira Gomes. Eutonia e contato. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

qualquer distúrbio – que subentenderia uma referência implícita a um estado de “normalidade”, posição oposta ao próprio espírito da Gestalt, que valoriza o direito à diferença, a originalidade irredutível de cada ser. (Ginger, 1995, p. 14).

Silva (2012) também *diz que*:

A saúde pressupõe que cada um possa estar centrado, firme sobre seu próprio eixo, para poder então alimentar e ser alimentado pelo outro. Aqui, o alimento pode ter várias dimensões: física, afetiva, espiritual, intelectual. (SILVA, 2012, p. 1)

Para a Gestalt-terapia o homem saudável está em movimento, em inesgotável crescimento. É o homem que vai em direção a si mesmo e simultaneamente em direção ao mundo. (idem)

Alexander (1997) corroborando o que foi dito, numa perspectiva eutonica, diz que:

Os estudos de movimento em grupo levam um enriquecimento incalculável e a possibilidades de expansão a que o indivíduo não poderia chegar sozinho. Este progresso nasce da necessidade de adaptar seu próprio tônus, seu tempo, seu ritmo, aos do grupo, sem perder-se em si mesmo. (ALEXANDER, 1997, p 37)

E na sequência Silva continua falando sobre a saúde segundo a Gestalt-terapia:

A saúde é pensada como a capacidade de estar vivo e presente nas relações com outras pessoas, com a maleabilidade de ir até o outro e voltar a si mesmo. A saúde fala da capacidade de saber de si, de cuidar de si, e poder também saber do outro e cuidar do outro. A saúde fala da possibilidade de diferenciação entre si mesmo e o outro. (SILVA, 2012)

Para a Gestalt-terapia, a alternância entre ir ao encontro do outro e retornar a si mesmo é o movimento mais pleno de vida, e o homem que se detém repetidamente em apenas um dos polos, costuma estar desenvolvendo alguma forma de adoecimento. A saúde então, parece pressupor movimento, alternância, fluência e integração de polaridades. (idem, 2012)

As polaridades em questão podem ser pensadas como expansão/retração, mas também podemos apontar para as polaridades masculino/feminino, yin/yang, claro/escuro, receptivo/agressivo entre várias outras possibilidades. (idem, 2012)

O ponto fundamental é que para a Gestalt-terapia, a saúde se refere à integração de polaridades. E a integração se refere à inteireza do ser, à possibilidade de ser por inteiro, num trânsito fluente entre polos opostos. (idem, 2012)

Por outro lado, sempre que o homem aliena partes suas, partes do seu próprio ser, isto é, rejeita, exclui, algum dos polos que o constitui, costuma estar passando por algum grau de adoecimento. (idem, 2012)

Assim, a recuperação da saúde do ponto de vista gestáltico trata grandemente da integração de polaridades, do resgate de partes alienadas e da possibilidade de inclusão dessas partes no próprio ser do homem. (idem, 2012)

#### CENTRO REICHIANO

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



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PINTO, Luciana Pereira Gomes. Eutonia e contato. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

A saúde fica então associada a uma certa sabedoria: a sabedoria de respeito a si próprio, à própria natureza, aos próprios limites. E isto só pode ser obtido com o exercício de perceber a si mesmo e com o fortalecimento do ser do homem, isto é, a possibilidade de bancar a si próprio. Curiosamente, este homem mais sabedor de si costuma ser mais instrumentalizado para lidar também com o outro. (idem, 2012)

Por outro lado, relações de confirmação, aceitação, inclusão, respeito e valorização das diferenças tendem a ser recuperadoras. (idem, 2012)

As relações mais saudáveis são entendidas como aquelas onde se torna possível a troca entre seres diferentes, que se percebem como separados, mas que também se influenciam e transformam reciprocamente. (idem, 2012)

#### E ainda sobre a Getalt,

Essa terapia então reúne a noção de desenvolvimento pessoal, de formação e a de plenitude do potencial humano... (GINGER, 1995, p. 15)

O conceito de saúde para Gestalt-terapia, como na eutonia, não é a busca da perfeição (do corpo perfeito, da postura perfeita), mas sim uma busca pelo modo próprio de cada um existir, e estar no mundo. Não se trata de negar partes, querer retirá-las de si, mas sim de iluminar e integrá-las ao todo. E assim poder viver de forma plena.

Outro aspecto que nos chama atenção na Eutonia e que podemos encontrar de forma equivalente a Gestalt- terapia busca desenvolver a alteridade, o respeito às diferenças e tendo como ponto de partida a auto aceitação.

A Getalt me incita, sobretudo, num primeiro momento, a me conhecer melhor e a me aceitar tal como sou e não a querer mudar para me adaptar a um modelo de referência explicativo ou idealizado, seja ele individual ou social, interno ou externo, filosófico, moral, político ou religioso. (GINGER, 1995, p. 19)

#### REFERÊNCIAS

LEVY, Ronald **Só posso tocar você agora**. São Paulo. Ed. Brasiliense, 1974

GERDA, Alexander. **Eutonia - um caminho para a percepção corporal**. São Paulo Ed. Martins Fontes, 1991.

GINGER, Serge e Anne Gestalt - Uma terapia do contato.. São Paulo, 4a. edição. Summus, 1995.

#### CENTRO REICHIANO

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



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PINTO, Luciana Pereira Gomes. Eutonia e contato. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Silva, Claudia. **Gestalt- terapia e Saúde**. Apostila de Curso de formação em Gestalt Terapia - Instituto Sedes Sapientiae, 2012.

#### AUTORA

**Luciana Pereira Gomes Pinto / São Paulo / SP / Brasil** – CRP-06/110741 - Psicóloga, Etonista, Gestalt-terapeuta.

**E-mail:** [lgomes@institutodeeutonia.com.br](mailto:lgomes@institutodeeutonia.com.br)

#### CENTRO REICHIANO

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