

## **EUTONIA: A BUSCA DA FLEXIBILIDADE TÔNICA**

**Maria Thereza Bortolo**

### **O que é Eutonia?**

É uma prática terapêutica e pedagógica, cuja busca é a regulação tônica. Esse caminho leva às experiências formativas que são as que potencializam as aprendizagens; são as que nos afetam, as que nos modificam, as que deixam rastros.

A eutonia baseia-se em um sistema de conhecimento prático-teórico, com metodologia, técnicas e procedimentos; tem um repertório próprio de trabalho. Etimologicamente a palavra eutonia quer dizer bom e justo tônus: **eu** do grego, bom, justo; **tônus** do latim, tensão.

### **O eutonista leva a pessoa a se perguntar: como eu faço o que faço?**

Indaga a respeito de *como* os comportamentos se dão e pergunta: Como habitualmente dormimos, comemos, andamos, escrevemos, seguramos o telefone, carregamos coisas, digitamos... Enfim, a lista seria enorme se continuássemos a descrever tudo que fazemos quando nos movimentamos ou paramos para descansar.

### **E por que saber? Porque podemos aprender a interferir no nosso tônus.**

Como podemos flexibilizar constantemente a nossa tonicidade, ajustando-a em relação aos nossos estados e às atividades do momento? Essa pergunta é o fundamento básico da eutonia.

### **O farol que ilumina essa prática é a busca de uma tonicidade harmoniosa**

Sabe-se que todo ser vivo se expande e se contrai. É só lembrarmos da imagem da água - viva movimentando-se. Há vida, há ritmo, há pulsação.

A tonicidade é a atividade do músculo. A tensão é contínua, mesmo quando esse músculo está em repouso. Dizemos, então, que o repouso é aparente. O tônus é inato, vital, involuntário e está sempre presente em todo organismo vivo. Há uma comunicação direta com o sistema nervoso, que é comandado por complexos circuitos neurológicos.

O tônus é responsável por todo comportamento do corpo: posturas e atitudes, tanto no movimento quanto no descanso. Em diferentes graus, ele está presente nas ações interpessoais, influenciando e sendo influenciado. O tônus é contagioso; somos contaminados pela tonicidade das pessoas e a contaminamos. Os ambientes são produzidos por nós e por inúmeros fatores. Na eutonia, o tônus é considerado em vários aspectos de suas manifestações. Fala-se em tonicidade da voz, das vísceras, da respiração, da pele, ou seja, contemplam-se estados específicos e gerais, conectados em redes. O tônus é influenciado pelos nossos pensamentos, nossas emoções, nossa saúde, a história de vida, ...

Em termos ideais, poderíamos afirmar que o corpo deveria ter uma tonicidade homogênea, flexível, para se adaptar às diferentes circunstâncias do cotidiano. Isso é o que todos nós gostaríamos de conseguir, não é mesmo?

Sabemos que não é uma tarefa fácil, porque a capacidade da flutuação tônica pode ser diminuída ou mesmo fixada por inúmeras razões. Assim...

**Resgatar a flutuação tônica** é um ponto central desse trabalho. É um indicador que vale a pena buscarmos.

### **Vamos ver como é possível.**

A variação tônica em tônus alto, médio ou baixo está intimamente relacionada com o maior ou menor número de fibras musculares que se contraem ou se relaxam, modificando a própria elasticidade do tecido muscular.

Flexibilizar o tônus em diferentes graus não é tão simples assim. Quando vamos dormir, podemos ter dificuldades porque não conseguimos diminuir as nossas excitações. Ou ainda, é muito freqüente ativarmos desnecessariamente, um segmento corporal, sem perceber, ao fazer certas atividades. Por exemplo: apertar a direção do carro enquanto dirigimos, movimentar além do necessário a nuca ao olharmos algo, elevar os ombros

enquanto fazemos as coisas mais banais do cotidiano,... É só imaginar as consequências desses comportamentos, feitos diariamente, ao longo do tempo... Nesses casos, dizemos que pode haver fixações tônicas: os tecidos dessas regiões ficam sempre do mesmo jeito, sem ritmo de expansão e contração. Ousamos dizer, com pouca vida.

### **Viver com tonicidade fixada é uma forma de aprisionamento**

Há, no repertório da eutonia, como veremos adiante, atividades para *acordar, vivificar* esses tecidos.

Como a eutonia é uma prática formativa e concebe o corpo como uma totalidade em constante construção, **busca ensinar a capacidade de influir voluntariamente na variação tônica, no momento em que a ação ocorre.**

Para Gerda Alexander, o homem é indivisível; o corpo é um conjunto integrado e coerente.

Dizemos que o corpo está sempre se fazendo, em construção permanente, conectado física, mental e emocionalmente, relacionando-se com o meio.

Produz ambiente e é produzindo por ele.

Refletir sobre essa totalidade, essa integração, percebê-la não tem sido para nós tarefa simples. Temos um pensamento dual, excludente. Muitas vezes, pensamos de forma classificatória e por definições; é um pensar que gera uma atmosfera imediatista, pragmática e de resultados. Separamos corpo-mente, dentro-fora, sujeito-ambiente.

Pensar em um corpo, em que todos os tecidos se conectam e se relacionam na sua funcionalidade, na relação entre corpo, mente e emoção, co-existindo em um sistema integrado, é uma visão, para nós, ainda em construção e, nem sempre muito clara. Difícil de vivê-la.

Quando falamos em corpo, falamos de sangue, ossos, músculos, pele, vísceras, pensamento, emoções, sentimentos, que desembocam em comportamentos na relação com o ambiente.

### **O nosso corpo é feito dessa totalidade**

## **Procedimentos propostos pela eutonia que interferem na regulação tônica:**

### **Nesse artigo elegi falar de consciência óssea e de pele**

#### **Ossos e articulações: suporte interno**

...O nosso corpo é feito de quê? Acabado o tempo que nos é devido, termina também o corpo.

Depois de tudo, sobra o quê?. Os ossos. O não tempo, nossa mineral essência. Se de alguma coisa temos que tratar bem é do esqueleto, nossa tímida e oculta eternidade.

(MIA COUTO, 2005, p.132).

A eutonia propõe um trabalho interessante com os ossos: vivenciá-los como tecido vivo, de sustentação.

Uma reorganização postural é produzida na medida em que se trabalham os ossos em relação ao seu tamanho, à sua forma, à sua localização, ao seu volume, à sua direção no espaço, ao seu alinhamento, à percepção dos apoios, às conexões entre as partes, à estrutura do tecido...

A partir da estrutura óssea, da interligação dos espaços articulares e das suas relações com os outros tecidos, há o reconhecimento da totalidade corporal.

É fundamental, portanto, adequar a distribuição do peso a essa camada profunda do nosso corpo — os ossos — reconhecendo os espaços articulares, os tendões e ligamentos, para que haja um realinhamento do eixo corporal.

Conseguiremos assim maior estabilidade dos movimentos.

Quando há uma estrutura óssea organizada, os outros tecidos podem desempenhar as suas funções; há um conjunto de camadas funcionando em maior harmonia e equilíbrio.

Para a conscientização óssea, utilizamos vários recursos: desenho de observação a partir do esqueleto, desenho de memória, modelagem em argila, percussão com bambus, deslizamentos ósseos, diferentes tipos de toques com as mãos ou objetos auxiliares<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Objetos auxiliares – Usamos vários tipos de bambus, bolinhas, sementes, almofadas, tecidos , ...

## **Sensibilidade superficial e profunda da pele : o sentido do tato.**

Tato

...”mas o tato me dá  
a consistente realidade  
de minha presença no mundo”

**Ferreira Gullar**

Será que damos a devida importância à estimulação do tato como um caminho para ampliar e refinar as nossas percepções, tornando-as mais sensíveis?

A pele é um órgão de conexão e de fronteira. Ela faz uma interface entre o mundo interno e o mundo externo. Ao mesmo tempo em que nos dá contorno, limite, contenção e, sendo um órgão comunicador, coloca-nos em intercâmbio com o ambiente.

Para a eutonia, pelo tato consciente, desenvolvemos a sensibilidade superficial e profunda dos nossos espaços corporais. Além de captar sinais do mundo externo, transmitindo-os aos centros nervosos para serem interpretados e discriminados, capta também sinais do mundo interno.

“A percepção se dá graças aos órgãos sensoriais do tato, aos quais se acrescentam os sentidos próprios e interoceptivos que trazem informações sobre os tecidos profundos como músculos, ossos, articulações, cartilagens e vísceras”.

(BRIEGUELL-MÜLLER; WINKLER,1999,p.26)

Na eutonia, trabalha-se com a estimulação do tato consciente por meio de variados tipos de toque eutônico das mãos sobre a pele. Usam-se também diferentes objetos auxiliares.

Os outros procedimentos que fazem parte do repertório da Eutonia como contato, transporte, atividade-passividade, micromovimento etc serão apresentados em futuros artigos.

**Em síntese: a eutonia intensifica a nossa vitalidade**

Por meio do trabalho da eutonia temos benefícios como a regeneração dos tecidos fatigados; há melhora dos movimentos circulatórios e respiratórios; os movimentos se tornam mais flexíveis, funcionais e harmoniosos. Criam-se outros padrões de postura; há redução do nível de ansiedade; desenvolve-se maior autoconfiança; a atenção e concentração aumentam. O corpo fica mais vitalizado e é sentido e percebido em conexão com as diversas camadas que o compõem. Sente-se a sua unidade.

A eutonia nos convida a criar outras maneiras de viver, a criar outras trilhas, outros terrenos, resistindo aos bombardeios manipuladores das falsas necessidades.

Desafia-nos a ficar antenados aos excessos de padronização, não sermos capturados pelos modelos impostos que trazem, ao nosso cotidiano, a ilusão de escolhas, de liberdade e de criatividade. Instiga-nos a fugir dessa ditadura - de comportamentos, de modos de vida - fortemente ancoradas na economia de consumo.

Orienta-nos a buscar uma singularidade que permita viver as multiplicidades de que somos feitos; a ampliar e afinar as nossas percepções, criando um campo potente, de atuação, com o ambiente.

Em síntese, a Eutonia nos propõe conciliar a necessidade de sermos consistentes, de termos uma presença atenta, forte e flexível, sem sermos capturados por essas forças. Esse caminho parece ser vivificador, que foge aos automatismos.

## **Referências**

Alexander Gerda – Eutonia : um caminho para a percepção corporal. São Paulo. ed.Martins Fontes

Brieghel-Müller, Gunna– Eutonia e relaxamento. São Paulo . ed Manole

Brieghel- Müller, Gunna e Anne-Marie Winkler- Pedagogia e terapia em Eutonia.São Paulo . ed.Summus

Gainza,Violeta Hemsy- Conversas com Gerda Alexander-vida e pensamento da criadora da eutonia- ed-summus

Viishninetz, Berta- Eutonia- educação do corpo para o ser. São Paulo, Ed Summus

Maria Thereza Bortolo

Eutonista formada pela Escola de Eutonia da América Latina- Brasil  
Foi Presidente da Associação Brasileira de Eutonia

Trabalhou durante 20 anos como coordenadora e docente do curso de formação profissional em eutonia Berta Vishnivetz

Pedagoga com experiência em coordenação pedagógica e formação continuada para educadores

Pós graduada em Filosofia da Educação-PUC-SP

Atualmente supervisiona grupos de profissionais em eutonia e atende em consultório particular.

Participa no Rio de Janeiro do curso: Psicologia Formativa do Brasil (Anatomia Emocional, de Stanley Keleman).

e-mail- [mtbortolo@hotmail.com](mailto:mtbortolo@hotmail.com)

fone- 38150619 cel- 996640246

Pinheiros- SP

Rua Padre Bento Dias Pacheco, 69, Pinheiros  
CEP 05427-070. Fone –11- 38150619 São Paulo  
e-mail – [mtbortol@terra.com.br](mailto:mtbortol@terra.com.br)

