

EUTONÍA Y BIODANZA

Eutonía y Biodanza

Etimológicamente la **eutonía** se deriva de dos palabras griegas: “eu” que significa bueno y “tonus” cuyo significado es tensión. La eutonía o gimnasia consciente es una disciplina o terapia corporal de autodesarrollo y autoconocimiento, que busca la relación armónica entre la mente y el cuerpo.



Imagen tomada de eutoniabariloche.com.ar

Este autodesarrollo se alcanza tomando conciencia de las funciones y de los valores del cuerpo humano, su objetivo es crear un aprendizaje del organismo para equilibrar muchos aspectos de la vida.

Fue creada y desarrollada en Dinamarca por la alemana Gerda Alexander. Gerda padecía de problemas derivados del reumatismo y esto la hizo observar e investigar la relación de las posturas de su cuerpo y su relación con el organismo.



Imagen tomada de ejercicioeutonia.com

La eutonía sostiene que el cuerpo es el principio de todo y es el centro para llegar a conocernos a nosotros mismos. La eutonía se practica a través de hacer ejercicios de postura que buscan lograr un equilibrio psicofísico, aumentando la capacidad de reacción, logrando el alivio de dolores y tensiones, mejora de la postura corporal, descanso adecuado y mayor vitalidad de las articulaciones. En la parte psíquica se logra mayor concentración, estar más alertas y reducir el estrés.



Imagen tomada de crecimiento-personal.innatia.com

Sus principios se basan en el desarrollo de la conciencia del tacto y de la piel, contacto consciente, conciencia de los huesos y conciencia del espacio interno. Cada alumno trabaja consigo mismo, crea sus propios movimientos sin copiar los de otras personas, de acuerdo con los sentimientos que experimenta adquiere una actitud y atención que percibe su propio sentir y no resultados previamente establecidos.

Las clases de eutonía se imparten en modalidad individual o grupal. La persona necesita una colchoneta o manta, ropa abrigada pero cómoda, diversidad de objetos de diferentes texturas, como pelotas de tenis, pelotas suaves, cubos de goma, espuma, etc.

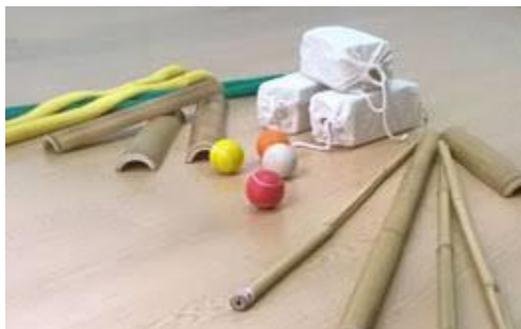


Imagen tomada de eutonia.org.ar

Se realizan ejercicios que tienen como objetivo sensibilizar a las diferentes partes del cuerpo, realinear los huesos, tocar y manipular diferentes objetos para experimentar la

respuesta del cuerpo y la persona se pueda conocer a sí misma. Nadie indica qué sentir o cómo sentirlo, es el propio cuerpo el que va dando las respuestas.



Imagen tomada de eutonía.es

Los ejercicios consisten en descubrir las posibilidades de movimiento de cada articulación, sentir los puntos de contacto del cuerpo con el suelo, empujar, presionar, rechazar contra el suelo o la pared, rodar una pelota de tenis bajo los pies, moverse, estirarse y desperezarse, poner diferentes texturas sobre determinadas partes del cuerpo y experimentar.



Imagen tomada de aurana.es

La práctica de la eutonía conduce a la relajación del sistema nervioso, involucrando a la respiración, el diafragma, el sistema circulatorio, la columna vertebral, los músculos y la piel.

Entre las disciplinas para practicar la eutonía se puede mencionar la craneosacral biodinámica, la osteopatía, el yoda, el shiatsu y el qi gong.



¿Sabías que...?

Bueno, pues resulta que nuestras emociones y creencias, los patrones de pensamiento y hasta el carácter, se ven reflejadas en la forma en que nos movemos.



La **biodanza** o danza de la vida, es una terapia que se vale de la música, el movimiento y la interacción con otras personas, para lograr la integración de los diferentes aspectos del ser humano, la sanación afectiva, el conocimiento de las funciones originarias de la vida y la renovación orgánica.



Imagen tomada de metropoliabierta.com

Utiliza la danza y la música para fortalecer la autoestima y solucionar los problemas emocionales a través de vivencias armonizadores que favorecen el desarrollo humano.

La biodanza fue creada y desarrollada por el psicólogo chileno Rolando Toro en los años sesenta. Utiliza la musicoterapia, el teatro y la terapia Gestáltica para solucionar problemas mentales, emocionales y físicos.

Toro la utilizaba en el hospital psiquiátrico de Santiago, en donde hacía que los enfermos mentales bailaran para que hubiera armonía y tranquilidad entre ellos.

Sus seguidores aseguran que la biodanza fortalece la identidad individual y cultiva las relaciones con otras personas, nos conecta con la naturaleza y logra que tengamos una vida más saludable, aumenta nuestro flujo de energía, previene y disminuye el estrés, mejora la autoestima, ayuda a superar la depresión, ayuda a resolver problemas emocionales, aumenta la creatividad, la comunicación y en general, todas las áreas de nuestra vida.

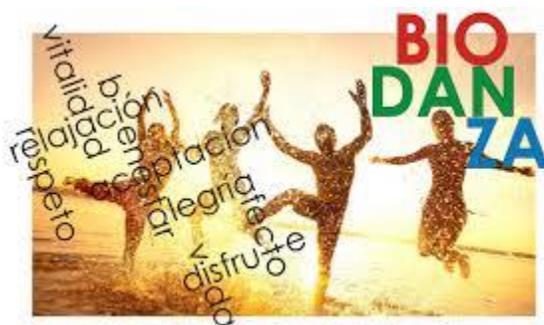


Imagen tomada de ikasten.info

Un detalle importante es que se realiza en grupo, las sesiones tienen una duración aproximada de 2 horas, en la primera parte todos se sientan en el piso formando una ronda y comparten lo que sienten en ese momento o lo que sintieron en la clase anterior, todo referido a ellos mismos, nada sobre los demás miembros del grupo. En la segunda parte de la sesión está terminantemente prohibido hablar, se puede reír, llorar, gritar, cualquier otra forma de expresión que no sea hablar.



Imagen tomada de cantarlavida.com

No todas las sesiones de biodanza son iguales, pero siguen más o menos el mismo patrón:

El relato de vivencias, la danza de bienvenida, caminar en diferentes formas (alegre, afectiva, triste, en parejas) luego se realizan los ejercicios específicos, que pueden ser danzas rítmicas, alivio de tensiones, vitalidad, etc. Terminan con una ronda de celebración o despedida.



Imagen tomada de evbiodanza.com

Referencias

<https://www.biodanzaspain.org/biodanza-que-es-y-para-que-sirve/>

<http://crecimiento-personal.innatia.com/c-como-aprender-a-ser-feliz/a-que-es-la-biodanza-y-para-que-sirve-3192.html>

<http://crecimiento-personal.innatia.com/c-eutonia/a-definicion-de-eutonia.html>

<https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2011/09/09/735728/Biodanza-el-lenguaje-del-cuerpo.html>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Euton%C3%ADa>

<http://www.eutonia.org.ar/eutonia-que-es.html>

<http://www.eutoniaymetodo.com.ar/eutonia/eutonia-clases.php>