

CHRISTINE CHAUTEMPS

La eutonía

para mantener la salud del perineo
con el paso de los años

¡Adiós a las pérdidas de orina!



Editorial OB STARE

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Cuidados de la mujer

LA EUTONÍA PARA MANTENER LA SALUD DEL PERINEO CON EL PASO DE LOS AÑOS
Christine Chautemps

1.ª edición: enero de 2024

Título original: *L'Eutonie pour périnée en bonne santé au fils des ans*

Traducción: *Susana Cantero*
Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

© 2022, Éditions Quintessence.
(Reservados todos los derechos)
© 2023, Ediciones Obelisco, S. L.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: OB Stare.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-18956-24-9
DL B 17.123-2023

Impreso en Gràfiques Martí Berrio, S. L.
c/ Llobateres, 16-18, Tallers 7 - Nau 10. Polígono Industrial Santiga.
08210 - Barberà del Vallès - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prefacio	7
Agradecimientos	9
Introducción	11
Capítulo 1. La eutonía en la vida diaria	15
Un planteamiento de educación y de tratamiento somático	16
Público al que va dirigido este método	18
Privilegiar el conocimiento mediante la experiencia	19
La puerta de entrada del cuerpo	20
De la dimensión corporal a la del ser	20
Vínculo cuerpo y espíritu	21
Un enfoque médico alternativo	23
Considerar la relación entre medicina y salud	24
Una reeducación individualizada, postural y global	26
Un enfoque unitario y psicocorporal, incluso antropológico	28
El tono en eutonía	30
Una respiración más libre y regeneradora	32
Un proceso de conciencia	34
La práctica y la obligación del profesional de la salud	36
Capítulo 2. Las razones de ser de la reeducación	
pélvico-perineal (RPP)	39
Los diferentes tipos de reeducación pélvico-perineal (RPP)	40
Las técnicas instrumentales con la introducción de una sonda intravaginal para electroestimulación y/o <i>biofeedback</i>	40
Las técnicas manuales	41
Los métodos corporales	41
La evaluación educativa y curativa de estos planteamientos	42

La elección de un enfoque local o global	43
La acción local	44
La acción global	45
El valor del <i>testing</i> perineal	45
La sostenibilidad y la eficacia de estos dos planteamientos	47
El perineo o diafragma perineal	48
Su anatomía	48
Los tres diafragmas	50
Sus funciones	51
Sus conexiones	53
Conexiones con la parte superior	53
Conexiones con la parte inferior	54
Las principales interacciones musculares con el perineo	55
La coherencia del conjunto	56
La piel	57
Los tejidos blandos de debajo de la piel.	57
El hueso	58

Capítulo 3. Génesis y concepción de la reeducación

pélvico-perineal (RPP) mediante la eutonía	59
La ley de conjunto en RPP	60
El análisis científico de una terapia holística	62
Favorecer la interioridad	63
Una posición responsable para favorecer el cambio	65
Las implicaciones de una presencia en sí misma.	66
La reeducación del posparto	68
Su justificación en el período posnatal	68
Las condiciones oportunas para realizar la RPP.	69
Los parámetros vigentes	71
La reeducación fuera del posparto (PP)	73
Antes de la menopausia	73
El punto de inflexión de la menopausia	74
A partir de la menopausia y hasta el final de la vida	74

Capítulo 4. Las bases del camino terapéutico de la reeducación pélvico-perineal mediante la eutonía	77
Organización y desarrollo del tratamiento	78
Fundamentos de la reeducación postural y funcional en eutonía	79
Sensaciones y percepciones	79
La gravedad y la verticalidad	81
Los apoyos	82
El movimiento	83
El equilibrio de la postura durante el desplazamiento	85
El inventario	86
La pasividad corporal	88
El reflejo de enderezamiento (RDE)	90
El empuje	91
El tacto y el contacto	92
El movimiento con prolongación	94

Capítulo 5. La práctica de la reeducación pélvico-perineal mediante la eutonía	95
Reducir las tensiones y las irregularidades tónicas	95
Las circunstancias de aparición	96
La localización de las tensiones	98
Hombros y cintura escapular (CE)	98
Brazos y manos	99
Cuello, mandíbulas y nuca	99
Espalda y sacro	99
Zona torácico-abdominal	100
Cinturón abdominal (CA)	100
Piernas y pies	101
Descubrir la pelvis y el perineo	101
Equilibrar la postura global mediante la atención	107
Aprovechar los apoyos para anclarse y erguirse	109
Fluidificar la respiración	112
Liberar las presiones para poner remedio a los síntomas	113
Practicar los esfuerzos sin riesgo	114

Ejercer la confianza en sí misma	115
Conectarse consigo misma y con el entorno	116
Una práctica de la economía	117

Capítulo 6. El tratamiento de las principales patologías

de la esfera uro-ginecológica con la eutonía	119
Hacerse cargo de un síntoma	119
El pronóstico de un trastorno de la zona pélvico-perineal	121
Las opciones y las posibilidades de sanación de las pacientes . .	122
El acceso a una respiración más libre	124
Armonizar o regularizar el tono	124
Liberar los diafragmas	126
Liberar el espacio torácico.	128
Liberar el cuello, la garganta y las mandíbulas.	132
La pesadez pélvica	132
Causas y manifestaciones	132
Propuestas de mejora	133
La incontinencia urinaria de esfuerzo (IUE)	137
Causas y manifestaciones	137
Propuestas de mejora	137
El prolapso	142
Causas y manifestaciones	142
Propuestas de mejora	143
La urgenturia o imperiosidad miccional ligada a la	
hiperactividad vesical.	148
Causas y manifestaciones	148
Propuestas de mejora	148
La disuria o alteración de la micción	150
Definición y circunstancias de aparición	150
Propuestas de mejora	150
Holgura vaginal.	151
Definición y circunstancias de aparición	151
Propuestas de mejora	152

Las dispareunias y vulvodinias	153
Definición y circunstancias de aparición	153
Propuestas de mejora	154
La incontinencia anal	154
Definición y circunstancias de aparición	154
Propuestas de mejora	155
Capítulo 7. La exploración corporal de la RPP en	
eutonía	157
El lugar del cinturón abdominal (CA) en la RPP	158
La anatomía y la función del ca.	158
La fisiología del CA	159
Las propuestas de refuerzo del CA	160
Las propuestas de mejora en caso de diastasis	161
¿Tonificar el cuerpo?	166
La RPP hasta el final de la vida	167
Las propuestas concretas descritas	171
Conclusión	183
Abreviaturas	187
Bibliografía	189

Prefacio

¿A qué le llamamos «reeducción del perineo»?

En nuestra sociedad, la costumbre que tenemos es más bien considerar una patología –anatómica, fisiológica o psicológica– desde dentro de los límites del síntoma, y resolver ese síntoma mediante una respuesta mecánica y un protocolo bien asentado.

Esto puede satisfacer a algunos profesionales, porque es un enfoque cartesiano. La riqueza de los descubrimientos modernos refuerza, en efecto, la tendencia a aislar una parte del cuerpo mediante su investigación clínica (el perineo, la vejiga, los riñones, etc.).

El ser de una mujer que acude a consulta con un problema «perineal» –sensación de pesadez, pérdida de orina, prolapso...– no se limita solamente a la patología que padece. La mujer lleva auestas, en efecto, su corporalidad, pero también su historia presente y pasada, incluida la de su genealogía. Además, esa mujer está conectada con un entorno singular, familiar y profesional.

Conocí a Christine Chautemps en 1985, en una maternidad, con ocasión de uno de los talleres de eutonía que yo impartía, y en el momento de mi «jubilación profesional» fue ella quien tomó el relevo de mi enseñanza.

Desde entonces, Christine ha estado permanentemente procurando mejorar su manera de trabajar, formándose paralelamente en eutonía, en haptonomía, en las flores de Bach, en osteopatía y en psicología. Así, su manera de trabajar toma en consideración la relación del perineo con el conjunto del cuerpo, pero también los fantasmas y los miedos que se tienen sobre él.

Esta manera global de considerar el síntoma permite adaptar las sesiones a cada persona, y los ejercicios elegidos corresponden a las necesidades y las prioridades del momento presente.

Este libro os propone la experiencia de Christine, después de cuarenta años de ejercicio profesional con las mujeres.

FRANCINE DOUCÉ¹

1. *Rééducation du périnée, selon l'eutonie* de Gerda Alexander, Eds. Ardhome, 2010.

Agradecimientos

Gracias a las personas que han inspirado la realización de este libro.

Gracias a aquellas que han participado en su relectura, Francine, Marie, Dominique, Mireille y Anne, cuyo rigor literario ha sido un apoyo profundo.

Gracias a François, Sophie, Coraline y Laura por su disponibilidad y por su respectivo acompañamiento.

Gracias a Maria Bellosillo, de la editorial Quintessence, con quien la colaboración ha sido particularmente agradable.

Gracias a aquellas y aquellos que contribuyeron a su difusión y a su expansión entre las mujeres.

Introducción

La eutonía de Gerda Alexander¹ (GA), en sus aplicaciones relativas a la reeducación del perineo, se aborda aquí con un enfoque antes que nada educativo y preventivo. Esta educación dista mucho de ser vana, porque es forzoso constatar que, en lo que a ella atañe, subsiste un amplio desconocimiento, incluso después de la maternidad.

A pesar de tener una organización y unas características anatómicas diferenciadas, el perineo es constitutivo de los dos sexos. No obstante, este libro expone las problemáticas sobre todo femeninas, cuya causalidad a veces se ignora y se le imputa de modo más o menos exclusivo al perineo. Si ustedes, caballeros, tienen la curiosidad de iniciar esta lectura, encontrarán en ella materia para realizar una investigación personal equivalente, sabiendo que también les afectan las leyes y los recursos que procuran el equilibrio interior.

Aunque las mujeres que se han preparado para dar a luz hayan recibido información relativa a la situación del perineo, su anatomía, su papel y su participación en el parto, después tan sólo conservan recuerdos parciales, incluso confusos, de dicha información. En las representaciones que se hacen del embarazo, la funcionalidad del perineo está borrosa, y eso hace que se materialicen miedos relativos a la episiotomía.

Ya sea en un contexto posnatal o no, muchas mujeres no establecen con claridad el vínculo existente entre la musculatura y las funciones del perineo, en especial las de la micción urinaria y la evacuación anal, a no ser mediante la acción de bloquearlo con ocasión de una necesidad imperiosa. Manifiestamente, a estas mujeres les parece más cómodo ocultar su perineo y apartarlo de su esquema corporal.

1. Gerda Alexander (1908-1994) es la fundadora de la eutonía, que permite aprender a vivir con un tono armonioso en cualquier circunstancia.

El conocimiento del perineo tropieza probablemente con tabús, incluso con heridas debidas a su contribución al acto sexual, y la sensibilización recibida durante el período prenatal dista mucho de ser duradera.

Para poner remedio a esto, una de las prioridades de este trabajo es el descubrimiento de esta zona a partir del cuerpo percibido y vivido desde el interior, con el fin de que el paréntesis ofrecido por la reeducación se presente como una oportunidad de apropiación del perineo, cuando no de reconciliación con una intimidad que dista mucho de ser familiar.

Aquí, la visión que se propone es la de una participación inclusiva del perineo en la unidad del cuerpo, y en ningún momento lo consideraremos de manera aislada o exclusiva.

Os invito a recorrer este libro con una mirada nueva y una disponibilidad interna despojada de esquemas clínicos o metodológicos. En efecto, el tratamiento médico de los trastornos de la zona pélvico-perineal mediante la eutonía pone en tela de juicio cierto número de concepciones tradicionales y puede, en un primer momento, perturbar creencias y certezas. Contrariamente a lo que dicen las ideas preconcebidas, el perineo no es la causa de los problemas funcionales, sino más bien la víctima de un desequilibrio cuyo origen está en otro lado.

En estas páginas encontrarán respuestas aquellas y aquellos que se preocupan por implicar al paciente en su tratamiento con el fin de llevarlo a ser actor de su equilibrio y de su bienestar.

Aquellos y aquellas que son escépticos tienen su(s) razón(es) para serlo, y la experiencia de la eutonía puede permitirles modificar su punto de vista sobre la definición de un perineo sano, así como sobre las cualidades de éste. Dentro de un planteamiento global como la eutonía, es importante que la tonicidad del perineo esté suficientemente adaptada a la situación o al esfuerzo que se esté haciendo y que se armonice con el del conjunto.

En tanto que matrona, me he formado en diferentes técnicas de reeducación perineal, en particular instrumental, manual y global. El encuentro con la eutonía desde pronto hará treinta años revolucionó mi práctica profesional y me convenció de su pertinencia y de su ade-

cuación. Desde entonces, las pacientes no han dejado de animarme a proseguir por esta vía con su curiosidad, su evolución y su entusiasmo.

En cuanto a las matronas y los fisioterapeutas que se forman en la eutonía, descubren, tanto ellos como ellas, un planteamiento que transforma su práctica y los guía paso a paso hacia otra perspectiva terapéutica. Veremos aquí que, para que conozca mejor su perineo, a la practicante se la invita a observar sus sensaciones desde los pies a la cabeza, en la medida en que éstas traducen el funcionamiento tanto del conjunto como de todas sus partes, incluso la más pequeña.

Mi libro anterior, *L'Eutonie, une préparation à la naissance autrement*, aborda las aplicaciones de la eutonía para prepararse para el nacimiento y la parentalidad. Este segundo trabajo se inscribe dentro de una continuidad, dado que la reeducación perineal se suele justificar después de un parto, incluso pasado algún tiempo, a falta de haberse realizado de manera más precoz. Este libro está concebido para continuar el proceso de mediación corporal, cuya meta no es solamente la eficacia, sino también la perennidad. Además, cada vez atrae a más personas el procurar afinar la conciencia de sí mismo y anclarse en un cuerpo vivo, y no ya pensado e instrumentalizado.

Capítulo 1

La eutonía en la vida diaria

En el origen de la eutonía

Nacida en Alemania en 1908, GA (Gerda Alexander) se crió en un medio artístico y se interesó por la conciencia del cuerpo. Según ella, la avenencia entre música y rítmica favorece una preparación para el movimiento, cada uno de cuyos matices ejerce influencia sobre la actuación del cuerpo.

Lo que a ella la apasiona es la interpretación y la personalización del movimiento. Su intención es atreverse a desarrollar una originalidad propia y no conformarse con una reproducción, lo cual es poco corriente para la época.

Con sobrada razón, GA siente que la expresión sensible permite ser creativo y liberarse del peso de los condicionamientos. Insiste en la necesidad de la experiencia, sin la cual no puede desarrollarse ningún sentir. Su enfoque no pretende ser ni intelectual ni «normativo». A través de esta consideración del cuerpo, Gerda tiene la esperanza de contribuir a liberar los recursos, más o menos embridados, de cada uno.

En tanto que pedagoga, trabaja sin descanso en la observación de cuáles son las dificultades de la expresión corporal de cada uno. Mediante la eutonía, propone a sus alumnos medios experimentados y concebidos para facilitar los movimientos de cada uno a través de la práctica rítmica. Encuentra, en efecto, un público de músicos, de bailarines, de personal sanitario y de profesores de educación física y deportiva.

En 1957, con ayuda del profesor Bartussek,¹ es cuando GA decide darle el nombre de «eutonía» a su investigación, por oposición a distonía. La define como la búsqueda de una «tonicidad armoniosamente equilibrada y en constante adaptación, en relación adecuada con la situación o la acción que se ha de vivir».

Lo cual supone no solamente aprender a sentir el propio cuerpo, sino también unirlo en un todo coherente en su organización y sus funciones. En este sentido, sin duda colaboró GA con el movimiento de «una nueva educación» impulsado por Henri Wallon ya en 1927.² GA invita a todo el mundo a desarrollar su sensibilidad personal para abrirse a otra conciencia de sí mismo y del bien vivir juntos.

Esto supone favorecer y mejorar la expresión corporal cuando ésta ha quedado dañada por una enfermedad, una discapacidad o una circunstancia particular. GA lo experimenta personalmente, ya que, aquejada de un problema agudo de salud en sus años mozos, mide los resultados del método gracias a la recuperación de ciertas funciones afectadas: «Ahorrar esfuerzos fue una manera de mejorar mi estado de salud».³

Un planteamiento de educación y de tratamiento somático

Aun con todo lo simple que pueda parecer, el planteamiento está basado en el interés que se les presta a las sensaciones, con el objeto de favorecer el respeto y la movilidad del cuerpo, pero también de preservar su psicofisiología y su vitalidad. Este enfoque permite, en especial, realizar las acciones cotidianas de manera económica, con el mínimo de energía necesaria. Esto no siempre se corresponde con los aprendizajes y los reflejos de cada uno, ¡ni mucho menos!

1. El doctor Bartussek le propone a Gerda Alexander llamar a su método eutonía a partir de las raíces griegas *eu* = ('bueno') y ('tono', 'tonicidad'). Hasta ese momento, se hablaba del método de relajación y de movimiento de la señora Alexander.
2. Henri Wallon (1879-1962) ejerce una influencia duradera en la reforma de la enseñanza después de la guerra, en especial gracias a su presidencia del grupo francés de educación nueva y, más tarde, de la federación internacional de los sindicatos de la enseñanza.
3. *Entretiens de Talloire sur l'eutonie*, con Gerda Alexander, Éditions Jessie Delage, 2018.

Por otra parte, este trabajo puede ir dirigido a una zona del cuerpo, incluso ínfima, dañada o afectada por un trauma mecánico o psíquico. Éste puede ser el caso de las patologías neurodegenerativas o de las secuelas de una lesión nerviosa.

En cuanto a las patologías urinarias y ginecológicas más frecuentes, sus perjuicios pueden vivirse como algo de gran peso, hasta el punto de tener consecuencias psicológicas y sociales nada desdeñables. Algunas mujeres sienten vergüenza respecto a sus síntomas y prefieren arreglárselas solas en secreto antes que consultar.

En período de puerperio, vemos a mamás jóvenes sufrir pérdidas urinarias porque no han podido dejar atrás el trauma vivido durante su parto; o bien porque se sienten desvalidas e insuficientemente apoyadas para afrontar la nueva responsabilidad de la parentalidad.

A una edad más avanzada, el paso a la menopausia puede también provocar trastornos de este tipo por miedo a las modificaciones fisiológicas y a sus consecuencias sobre la imagen que la mujer tiene de sí misma.

En otro contexto, sabemos que una mujer que ha sido víctima de abuso sexual elige, de manera más o menos inconsciente, cerrar su pelvis y poner a distancia su propia intimidad, mientras no se haya realizado el proceso de reparación.

Abordaremos estas diferentes problemáticas por medio de la conciencia corporal y, más concretamente, a partir de una reapropiación del cuerpo.

Durante el siglo pasado, no antes, disfrutó el cuerpo de un aumento de interés y de consideración, tanto en Europa como en otros lugares. Esta nueva sensibilidad ha dado lugar a todas clases de prácticas corporales, no todas ligadas, no obstante, a la de la conciencia.

La ambición de GA sitúa claramente la eutonía en la categoría de los enfoques holísticos que requieren una participación personal y una disponibilidad en el instante presente. Esto es lo que le confiere su potencia y su potencial transformador.

Público al que va dirigido este método

Está al alcance de todos y es accesible a los que gozan de buena salud, a las personas que están en proceso de búsqueda o a las que están atravesando dificultades, tanto si su motivación es preventiva como si es curativa o, simplemente, obedece a la curiosidad o a un interés personal. Tan sólo hay algunas patologías psíquicas que imponen límites.

Situadas en la estela de la eutonía y desde la década de 1970-1980, han florecido en Occidente ciertas prácticas inspiradas en las artes marciales, como el Tai Chi,⁴ el Qi Gong,⁵ el Aikido⁶ y el Kinomichi⁷ del Maestro Noro. Por otro lado, son numerosas las personas que se inician en la sofrología del Dr. Alfonso Caycedo,⁸ en el yoga y en la hipnosis en diversas formas.

Todas estas prácticas aportan, sin duda, medios para un anclaje mejor y para paliar cierta forma de malestar ambiental. La «contaminación del entorno» es uno de sus factores predisponentes. En cuanto a los factores agravantes, en especial las adversidades de la vida social, profesional y personal, cada uno puede establecer su propia lista reconociendo más o menos su responsabilidad personal.

Por todas estas razones, hay una proporción creciente de individuos

-
4. El Tai-Chi-Chuan, en tanto que arte marcial interna, insiste en el desarrollo de una fuerza flexible y dinámica llamada *jing*, por oposición a la fuerza física pura. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Tai-chi-chuan>
 5. El Qi Gong es una gimnasia tradicional china y una ciencia de la respiración basada en el conocimiento y el dominio de la energía vital y que asocia movimientos lentos, ejercicios respiratorios y concentración. El término significa literalmente «ejercicio (gong) relativo al qi», o «dominio de la energía vital». https://fr.wikipedia.org/wiki/Qi_gong
 6. El Aikido no es una práctica para aprender a pelear, sino un arte marcial que permite prepararse, tanto física (flexibilidad, rapidez, musculatura) como mental (permanecer sereno en cualquier circunstancia) y técnicamente (respetar la distancia de seguridad, encontrar la apertura, situarse...). <https://fr.wikipedia.org/wiki/Aikido>
 7. El Kinomichi, fundado por el Maestro Masamichi Noro, es un budo japonés, literalmente Vía (*do*) que detiene la lanza (*bu*). Es una disciplina que apunta al establecimiento de la paz y a la búsqueda de las condiciones de paz. La técnica sigue ese desarrollo para que los empujes viajen desde el suelo hacia lo alto, desde los pies hacia las manos, desde el apoyo hacia el agarre y más allá. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Kinomichi>
 8. La palabra «Sofrología» viene del griego: *Sos*, que significa 'tranquilo', 'sereno'. *Phren* significa 'cerebro', 'conciencia'. *Logos* significa 'palabra', 'estudio', 'ciencia'. La Sofrología es el estudio de las técnicas que permiten obtener la serenidad de la mente. www.ecole-sophrologie.com/sophrologie.html

al acecho de técnicas para aprender a interiorizarse y a escucharse más, con el fin de adaptarse a un mundo que evoluciona y que se le escapa cada vez más, a falta de mirarlo con suficiente serenidad. Tal vez, no haya habido nunca tal profusión de métodos que favorecen el recentrado.

Dado que recurre más al ser que al hacer, a la eutonía le cuesta trabajo darse a conocer al gran público, y su difusión, en particular dentro del entorno médico, dista mucho de ser tan popular como la del yoga, la sofrología o la hipnosis. Por añadidura, al igual que ocurre con la homeopatía y la medicina china, el impacto de ciertos *lobbies* de la medicina «sintomática» constituye ciertamente un freno. A pesar de todo, la práctica holística va ocupando poco a poco su lugar en las mentalidades y las posibilidades del arsenal terapéutico.

No hace falta requisito previo alguno para las personas a las que acompañamos con la eutonía dentro del contexto de la reeducación perineal. Éstas acuden o bien con conocimiento de causa o bien de manera inopinada, y, tanto en un caso como en el otro, las perspectivas de progresión son las mismas. Basta que adquieran motivación y se impliquen para que disfruten de sus beneficios más allá de una mejoría de los síntomas sin más. Para ciertas personas, esto ocasiona tal descubrimiento que continúan con la práctica más allá del tiempo que dura la reeducación.

Privilegiar el conocimiento mediante la experiencia

Concebida con miras pedagógicas, la eutonía va más allá, puesto que compromete a la persona a situarse en posición de actor. Más que un saber hacer, propone un saber ser que acredita el potencial innato y a veces olvidado del que dispone cada uno.

No tiene nada que ver con la asimilación de un saber exterior que haya que reproducir o ejecutar técnicamente, pero subtiende un «co-nacimiento»⁹ interior.¹⁰

9. En francés juega con «conocimiento» (*connaissance*) y «co-nacimiento» (*co-naissance*). (*N. de la T.*)

10. En el sentido de nacer con, incluso renacer con –para conocerse mejor.

Albert Einstein lo expresa admirablemente con esta afirmación: «La única fuente de conocimientos es la experiencia». Ésta corresponde a una experiencia personal que se sitúa en el origen de una percepción singular y vinculada con el campo de las representaciones. En otras palabras, este «trabajo» no puede concernir a nadie más que a uno mismo, dado que las sensaciones son el reflejo del presente y están en evolución constante. Así, una paciente que presenta un trastorno uroginecológico aprende que puede ponerle remedio ella misma y cómo hacerlo. Gracias al acompañamiento del profesional, evoluciona en función de su(s) necesidad(es), de su singularidad y de sus posibilidades.

A día de hoy, los eutonistas todavía son poco numerosos y su práctica apenas está comenzando a desarrollarse dentro del entorno médico. En realidad, aunque sean necesarios, se han realizado muy pocos estudios y escritos sobre la eutonía. He aquí lo que dice Marcel Gaumont en relación con su modestísima difusión: «En lugar de presentarse como la heroína que posee la solución milagrosa e instantánea para los males que padece el cuerpo humano, la eutonía se va adelantando con discreción, y propone humildemente a aquellos que han agotado los artificios de la sanación y del cambio un recorrido difícil del que les encantaría poder prescindir».¹¹

Personalmente, yo reconozco en la eutonía la oportunidad de mirarse a sí mismo con otros ojos, lo cual puede despertar una motivación inmediata y duradera. Esto es lo que alimenta mi incansable apego a la difusión de este planteamiento dentro del contexto de mi profesión de matrona y de formadora diplomada en eutonía.

La puerta de entrada del cuerpo

DE LA DIMENSIÓN CORPORAL A LA DEL SER

Cuando hablamos del cuerpo, muchas veces lo hacemos como de una herramienta corriente, sin concederle ni más ni menos interés que si funcionara sin nosotros. Acostumbrados desde muy jóvenes a experi-

11. Marcel Gaumont, *Du corps à l'âme. Etonie et psychologie analytique*, Éditions Le Loup de Gouttière, 1996.

mentarlo con más o menos facilidad y placer, la mayoría de las veces no le concedemos sino una atención muy relativa.

Dejando aparte la necesidad de cuidarlo como consecuencia de ciertas obligaciones naturales, alimentarlo, vestirlo, mantenerlo un mínimo y protegerlo, hace mucho tiempo que la conciencia de muchos lo tiene abandonado. Tanto más cuanto que prácticamente funciona de manera autónoma y tan sólo nos obliga a acordarnos de él en ciertas circunstancias, generalmente cuando se presentan dificultades o dolores.

Históricamente, recordemos que ha padecido descrédito por razones esencialmente morales, establecidas por ciertos dogmas filosóficos y religiosos. No obstante, en una carta dirigida a los denigradores del cuerpo, Nietzsche escribe: «Tu cuerpo es tu gran razón».

Su rehabilitación no se logra de un día para otro, y devolverle sus cartas de nobleza pasa por una conexión consigo mismo. Esto es lo que, precisamente, favorece la eutonía.

Efectivamente, esta práctica permite encontrarse con el cuerpo tal como él es, o cuando menos tal como se le vive o se le siente, en función de la sensibilidad o incluso de la receptividad sensorial de cada uno. Es notable, en efecto, que las sensaciones se desprenden de la manera que uno tiene de estar en cada instante.

Se trata, a fin de cuentas, de deshacerse de los propios bloqueos y corazas.¹² El proceso de la eutonía contribuye a ello, como si, capa tras capa, este trabajo favoreciera la liberación de las rigideces que perjudican y encierran.

Finalmente, no podemos dissociar la vivencia somática de la vivencia psíquica. Por eso la investigación de las sensaciones conduce de manera natural hacia una oportunidad de desarrollo personal, incluso espiritual para aquellos que aspiran a esta dimensión.

VÍNCULO CUERPO Y ESPÍRITU

En Occidente, la herencia filosófica dualista sostenida por René Descartes permitió una progresiva evolución en cuanto al lugar y la función de

12. La coraza muscular es un concepto de Wilhelm y Reich, recogido por Marie Lise Labonté con el «método de liberación de las corazas» o MLC que apunta a una especie de «psicoanálisis corporal».

esas dos entidades diferenciadas que son el cuerpo y el espíritu. A pesar de la posibilidad de una interacción causal entre soma y psique, la asimilación del cerebro al intelecto y a lo mental ha reforzado la separación entre vida la espiritual y la material. No obstante, ya en el siglo XVII, Spinoza zanjó al afirmar que el cuerpo y el espíritu en realidad obedecen a un mismo principio y que están unidos por la conciencia.¹³ A este respecto, señalemos que la palabra «espiritualidad» viene de un verbo latino «*spirare*», ‘soplar’, o de un sustantivo, «*spiritus*», ‘hálito’, desde un punto de vista abstracto, considerado como relativo al «espíritu». De ahí la imposible disociación entre la respiración sustancial y la respiración «espiritual».

Durante el siglo XX, no antes, y bajo la influencia de la biología y de las ciencias humanas, se impuso la unidad cuerpo físico/cuerpo psíquico.¹⁴ Esta visión confirma cierto sentido común, y numerosas formulaciones populares lo atestiguan: «estoy hasta la coronilla», «me siento mal conmigo mismo», «tengo un nudo en el vientre», etc.

Citemos a Alexander Lowen, psicoterapeuta y discípulo de Wilhelm Reich: «El proceso energético del cuerpo determina lo que ocurre en el espíritu, al igual que determina lo que ocurre en el cuerpo».¹⁵

¿Qué pensaba de esto la propia GA?:¹⁶ «[...] se ha convertido en algo banal el decir que el cuerpo y el espíritu no comparten nada. Pero, si el cuerpo también es espíritu, si contiene las huellas del consciente y del inconsciente individual y colectivo, tiene que poder expresar a través de las infinitas riquezas de su constitución y de su desarrollo la totalidad de cada persona única, al mismo tiempo que todo el pasado de la humanidad y todas las potencialidades del devenir de la especie que lleva dentro de él». Subraya con toda claridad que un mejor conocimiento de uno mismo, emparejado con una intención esclarecida, favorece la posibilidad de modificar lo que es.

13. Bernard Pautrat, *l'Éthique* parte II de Baruch Spinoza (traducción), Éditions Seuil, colección «Point Essais», 1988.

14. El cuerpo psíquico se considera como aquel que «rige nuestros sentimientos, nuestras sensaciones, nuestros comportamientos, nuestros humores», cf. <https://fr.wikipédia.org>

15. Alexander Lowen, *La Bio-Énergie*, Éditions Tchou-Laffont, 1976, traducción de Bioenergetics 1975.

16. Gerda Alexander, *L'Eutonie, Un chemin de développement personnel par le corps*, Éditions Tchou, 1996.

Más recientemente, las investigaciones en neurociencias han vuelto a descubrir lo que la medicina tradicional china ya sabía respecto a la conexión de los dos cerebros, central y abdominal, y llegan a proponer un diagnóstico médico mediante el análisis de los tejidos nerviosos entéricos. Un equipo estadounidense aporta esta información: «[...] Hay otra similitud más prometedora aún para la medicina entre las células del sistema nervioso entérico y las del sistema nervioso central, y es que las neuronas del sistema nervioso entérico (SNE) producen las mismas moléculas, los neurotransmisores, que el cerebro de arriba. El ejemplo más espectacular es el de la serotonina, un neurotransmisor que influye sobre los estados de ánimo y trae consigo el buen humor, que es producido en un 95 % por las células nerviosas del intestino».¹⁷

La famosa cita del autor y médico François Rabelais, «[...] Ciencia sin conciencia no es más que ruina del alma», invitaba a sus pares a conjugar investigación científica y consideración ética. A pesar de los siglos de evolución, esta sabiduría no deja de estar de actualidad para enmarcar la investigación relativa a la circulación de las informaciones entre el cuerpo y el espíritu.

UN ENFOQUE MÉDICO ALTERNATIVO

Según Claude Bernard, fundador de la medicina experimental, «todo razonamiento científico debe apoyarse en una sucesión de tres fases que comprenden la observación de un hecho, la formulación de una hipótesis y finalmente la experiencia que permita confirmar o refutar dicha hipótesis».¹⁸ Cualquiera diría que la investigación de GA en relación con la eutonía descansa sobre los mismos cimientos, a saber, una experimentación primero personal y, después, un estudio empírico aplicado a otras personas, para llegar finalmente a unas leyes comunes en lo que atañe a la organización corporal.

Al igual que ocurre con la terapia llamada «cuántica», GA percibe que el cuerpo humano se estructura y se organiza en función de informaciones más o menos concientizadas que pueden influir en su fun-

17. Estudio de investigadores del University College de Cork (Irlanda) y publicado en *Molecular Psychiatry*. www.futura-sciences.com/sante/actualites/biologie-bacteries-intestinales-regulent-taux-hormone-humeur-39420/

18. <http://destinationsante.com/claude-bernard-le-genie-a-la-francaise.html>

cionamiento. A semejanza de otras terapias no convencionales, su práctica subtiende que el cuerpo es a la vez responsable y portador tanto de las informaciones de la enfermedad como de las de la sanación. Más allá de toda polémica posible sobre las implicaciones de tal hipótesis, mi propósito es, más bien, considerar aquí su pertinencia y su posible potencial.

Efectivamente, el objetivo de la eutonía dentro del ámbito de la reeducación es que la paciente descubra un «sentido corporal», así como una vía de resolución para sus síntomas. Esto es lo que hace muy atractiva a la eutonía dentro del campo de la salud y del bienestar, porque abre puertas de acceso a uno mismo y al restablecimiento de la fisiología.

Dixit GA: «Sentir y observar son dos vías que deben interferir dialécticamente de modo permanente. Para cambiar de mirada sobre uno mismo, sobre los demás y sobre las cosas, es preciso recuperar esa facultad de poder, simultáneamente, sentir el propio cuerpo, observar y conservar la conciencia del movimiento».¹⁹

CONSIDERAR LA RELACIÓN ENTRE MEDICINA Y SALUD

¿Qué es la salud a ojos de la Organización Mundial de la Salud? «La salud es un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no consiste solamente en una ausencia de enfermedad o de discapacidad». Para Pierre Fabre, famoso farmacéutico y botánico: «Sea cual sea nuestra edad, sea cual sea nuestra condición física o psíquica, la salud es un todo; incluye la armonía y la imagen que cada uno tiene de sí mismo».²⁰

Pionera en su tiempo, GA se apoya en la convicción de que el estado de salud descansa sobre un conjunto de datos personales y del entorno, y no sólo sobre una cuestión únicamente materialista y biológica. Estas bases, que son las de la salud holística, incitan a cuidarse en diferentes niveles. Si admitimos la conexión del cuerpo y del espíritu, ¿podemos disociar la salud del cuerpo y la de las emociones y los pensamientos?

19. *Op. cit.*, nota 17.

20. Pierre Fabre, famoso farmacéutico francés (1926-2013).

Éste es el fundamento de los planteamientos de «plena conciencia»²¹ que enseñan a canalizar lo mental y lo emocional para contribuir a lograr más paz y armonía interior.

En cuanto a la medicina clásica de fundamento dualista, se apoya en investigaciones y tratamientos medicamentosos cuyas bases están científicamente probadas, mediante un estudio clínico y una validación realizada por expertos y profesionales en ejercicio. A pesar de las pruebas de su competencia, esta medicina no siempre mejora la salud de sus usuarios. Forzoso es constatar que a veces, por desgracia, la degrada, aunque haya que reconocer que el problema procede más de las ambiciones comerciales de la industria farmacéutica regida por la economía liberal que de las prácticas médica, clínica y terapéutica como tales.

No obstante, el enfoque convencional sabe tratar los síntomas mucho mejor que sanar su causa, y sigue fragmentando el tratamiento médico de la salud. Cada especialista se interesa por la parte del cuerpo que mejor conoce, dejando a sus colegas el cuidado de las zonas vecinas.

Así es como a las personas que padecen patologías ginecourinarias se las envía a un ginecólogo o a un urólogo que, a continuación, las dirigirá hacia un especialista de la reeducación uroginecológica, generalmente una matrona o un fisioterapeuta.

Tal vez sea el momento de que cese la guerra entre medicina convencional y medicina alternativa para considerar su posible complementariedad. Dado que intervienen en ámbitos y sobre necesidades diferentes, ambas podrían mutualizar sus beneficios respectivos y actuar juntas en interés del enfermo.

Intuitivamente, una parte creciente de la población se orienta hacia las medicinas alternativas y complementarias (MAC)²² con este objetivo. Esta tendencia es tanto más marcada cuanto que el hecho de creer

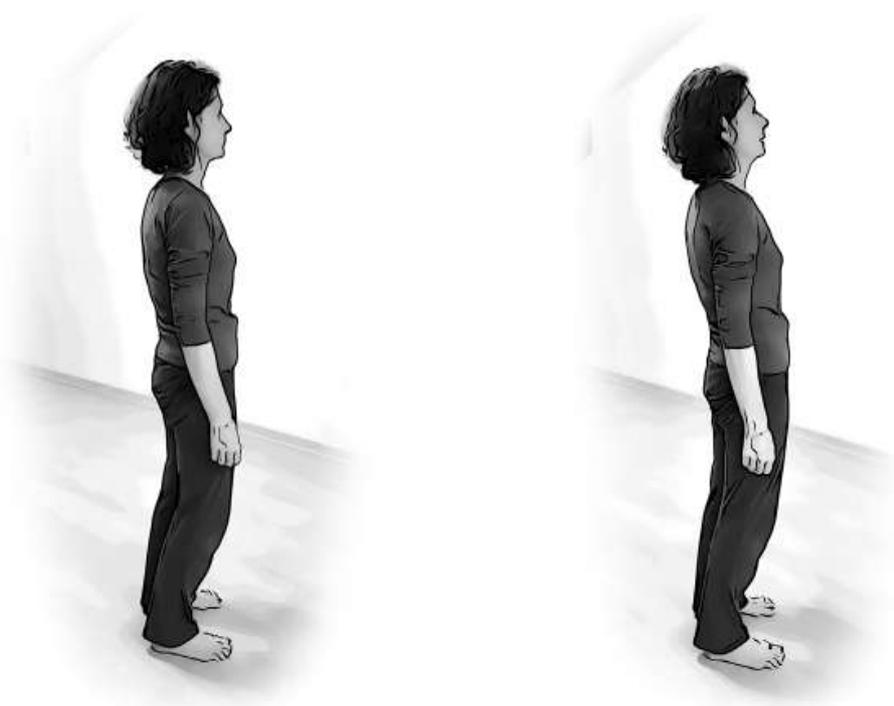
21. La meditación de *Plena conciencia* o *Mindfulness* extrae sus orígenes de la tradición budista. Los trabajos de Jon Kabat-Zinn de la Universidad de Massachusetts (Estados Unidos), hacia finales de los años 1990, fueron influyentes para promover su integración en diferentes formas de psicoterapia.

22. Las MAC reúnen la homeopatía, la acupuntura, la mesoterapia y la osteopatía, según la OMS u organización mundial de la salud.

en el tratamiento propuesto crea un clima favorable para la mejoría de los síntomas, como confirma el papel del efecto placebo.²³ En todo caso, su proceso terapéutico corrobora de manera absoluta el principio rector de la medicina: «Primum non nocere».²⁴

UNA REEDUCACIÓN INDIVIDUALIZADA, POSTURAL Y GLOBAL

Tal como verificamos mediante la práctica de la eutonía, por lo general no es el perineo en sí mismo el que está defectuoso. Al final del proceso se revela, en efecto, que el problema viene del entorno al que está ligado y sujeto el perineo. En otras palabras, nos interesamos más bien por sus interacciones con el conjunto, y antes que nada por el equilibrio postural propio de cada uno.



Postura inadaptada

Postura adaptada

Comúnmente, la postura corresponde a la posición del cuerpo y es relativa a una circunstancia y a un momento dados. La experiencia de la eutonía incita a dejar que el cuerpo busque una postura más favorable para la reducción de un trastorno.

23. Alain Autret, *Les effets Placebo, des relations entre croyances et médecines*, L'Harmattan, 2013.

24. *Primum non nocere* es una locución latina que significa: Lo primero, no hacer daño.