

# Eutonia

*articolo redatto da Claudio Bux per Hu Lung Tao*

---

L'Eutonia è una disciplina che nasce con la ricerca del movimento spontaneo e naturale; la sua ideatrice Gerda Alexander, un'educatrice danese, ha elaborato questo metodo di rilassamento e di autoanalisi ispirandosi al metodo di educazione ritmica di Dalcroze. Portata in Italia attorno agli anni '60 dalla coreografa Mady Obolensky, questa disciplina si ripropone di condurre il praticante verso una nuova consapevolezza di sé stesso e dello spazio circostante, e di ritrovare la flessibilità e la fluidità dei movimenti perse per fissazioni e ripetizioni dovute a stress e routine.

Nel fare ciò l'eutonia parte da una concezione olistica del corpo umano dell'individuo, che vede l'organismo come una totalità organizzata, non riconducibile alla semplice somma delle sue componenti; la stessa Alexander strutturò la concettualizzazione dell'unità psicofisica / psicosomatica dell'essere umano, che riconosce la stretta relazione che intercorre tra soma (corpo considerato specificatamente in riferimento alla muscolatura del tronco e degli arti.), psiche, esperienze personali e anche rapporti sociali. E' infatti ben noto che ogni singolo pensiero, sia concreto che astratto ha sempre un'importante ripercussione sul soma: ogni sentimento provato, come paura, ansia o gioia sono sempre accompagnate da manifestazioni corporee quali aumento di temperatura, sudorazione, ritmo cardiaco e irrorazione del sangue.

L'eutonista quindi per poter procedere con questo metodo dovrà saper osservare il proprio corpo e le sue reazioni, e saper distinguere tra cambiamenti corporei effettivi e tra cambiamenti dovuti alla psiche; i metodi di indagine che vengono usati di più in ambito eutonico sono l'apparato tegumentario (pelle, annessi cutanei e recettori tattili), esercizi respiratori e il tono muscolare stesso, ossia il minimo grado di contrazione del muscolo in fase di riposo, prodotto per via riflessa attraverso impulsi elettrici da varie sorgenti, come per esempio i propriorecettori muscolari.

Il controllo del tono muscolare avviene a livello dei nuclei ventrali laterali del Talamo, una struttura del sistema nervoso centrale che costituisce i quattro quinti del diencefalo, e dal cervelletto, responsabile anche della coordinazione involontaria dei movimenti. In questa sede vengono messe a confronto informazioni che derivano dagli organi di senso e dai pressorecettori, e vengono effettuati aggiustamenti e correzioni tramite circuiti di controllo.

La pratica eutonica offre innumerevoli sbocchi: attraverso esercizi di proprio - percezione corporea e di respirazione, si riesce a strutturare e ad ottimizzare lo schema motorio dei propri movimenti.

Lo schema motorio è l'insieme delle informazioni riguardanti un movimento specifico che il cervelletto utilizza al momento dell'esecuzione; l'azione alla quale corrisponde lo schema motorio, se assimilato correttamente, potrà essere eseguita velocemente e con precisione, trasformandosi in automatismo. In ambito marziale è quindi importante che le tecniche siano eseguite in modo estremamente preciso fin dal primo momento, poiché un movimento appreso in modo errato comporterebbe un errore a livello corticale (nel sistema nervoso centrale) che, una volta acquisito risulterebbe difficile da correggere, se non con una massiccia ripetizione del gesto corretto.

Gli esercizi porteranno quindi ad un ri-apprendimento dei gesti motori quotidiani e più semplici, ad una migliore coordinazione e sincronizzazione delle attività, nonché ad atti respiratori più efficaci.

Essendo l'eutonia uno strumento di autoanalisi, consente anche il raggiungimento di una perfetta integrazione tra il proprio schema corporeo e l'ambiente circostante, e di una totale coscienza della propria postura, il che significa essere in grado di gestire il proprio corpo nello spazio nelle situazioni più disparate.

Lo schema corporeo è l'immagine mentale che una persona ha del proprio corpo, ed è tanto più ricco e dettagliato quante più sono le esperienze motorie intraprese dall'individuo (ovviamente lo schema motorio sarà estremamente differenziato da persona a persona). Lo schema motorio è strettamente legato al movimento: è percepito e creato da esso e allo stesso tempo, più lo schema motorio è ricco, più l'individuo avrà possibilità di movimento e di adattamento agli stimoli dell'ambiente. Per questo è importante che il soggetto venga educato gradualmente a sentire e a prendere coscienza del proprio corpo attraverso il movimento non solo degli arti a stretto contatto col suolo (importante fonte di informazione), ma del corpo nel suo complesso.

L'eutonia non ha applicazioni esclusivamente in ambito sportivo o quotidiano: superata la frattura tra soma e psiche, questa disciplina è stata proposta con successo come intervento terapeutico - riabilitativo di patologie psichiche. L'eutonia porta ad una psicoanalisi del paziente partendo dalla percezione corporea sfruttando lo stretto legame tra la mente e il corpo; procedendo ad educare il soma si riuscirà ad educare anche la psiche e quindi a curare gravi forme patologiche.

Sono state infatti registrati numerosi interventi positivi su pazienti affetti da Sindrome di Joubert, una rara malattia autosomica recessiva caratterizzata da precoce ritardo dello sviluppo e ipotonia, da Sindrome dell'X-fragile, causa di problemi dello sviluppo, come disfunzioni specifiche dell'apprendimento, autismo e difficoltà comportamentali, e ancora su persone affette da tetraparesi spastica, da Alzheimer e Parkinson.

In definitiva, l'eutonia è una disciplina versatile ed utile in numerosi ambiti (dallo sportivo, al medico, al quotidiano) che porta a una maggiore sicurezza e conoscenza di sé stessi, nonché ad una maggiore integrazione con l'ambiente e le persone che ci circondano.