



universidad
de león



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Curso Académico 2016/2017

LA EUTONIA Y SU APLICACION A LAS TECNICAS AEREAS

Eutonia and it's application to aerial techniques

Autor/a: Juan García Cámara

Tutor/a: María Paz Brozas Polo

Fecha: 5 de Julio de 2017

VºBº TUTOR/A

VºBº AUTOR/A

RESUMEN

Este trabajo tiene el objetivo de analizar por separado una técnica de conciencia corporal que es la *Eutonía* y dos disciplinas aéreas del ámbito circense, las telas y el trapecio, para a posteriori combinarlas y ver si la práctica de la *Eutonía* puede tener un impacto positivo, y si es así de qué forma, en la práctica de técnicas aéreas.

La metodología utilizada es variada, ya que hay tres vías diferentes, que incluyen búsqueda de información por medio de una investigación bibliográfica; participación y observación tanto en clases de telas aéreas como de trapecio y por último, se realizan comunicaciones personales con expertos en la materia.

Los resultados obtenidos muestran que la *Eutonía* es beneficiosa, no sólo para el desarrollo de la conciencia corporal a nivel personal, sino también para optimizar la práctica del trapecio y las telas aéreas. Son necesarios estudios posteriores que traten la relación de forma más específica y con un mayor seguimiento individual.

Palabras clave: Eutonía, conciencia corporal, técnicas aéreas, trapecio, telas aéreas

ABSTRACT

The purpose of this investigation consists on analyzing a body awareness technique such as the Eutony, and two aerial techniques from the circus; the aerial silks and the trapeze, in order to combine them and see if practicing Eutony impacts or benefits in some way the practice of aerial techniques.

The methodology that has been used to understand the impact of aerial techniques are a variety of three different methods: bibliography research, actively observing and participating in classes of both Eutony and aerial techniques, and interviews with experts in these fields.

The results that were obtained show that the Eutony is beneficial, not only to develop a better body awareness, but also applying that knowledge for an optimal aerial silks and trapeze practice. Furthermore, this research has conducted the need of specific studies to focus on the relation of the Eutony used in aerial techniques.

Key words: *Eutony*, body awareness, aerial techniques, trapeze, aerial silks

Indice

Contenido	Página
1. INTRODUCCION.....	5
2. OBJETIVOS	6
3. METODOLOGIA	6
3.1 CLASES DE EUTONIA	7
3.2 CLASES DE AÉREOS	8
3.3 COMUNICACIONES PERSONALES.....	9
4. TECNICAS DE CONCIENCIA CORPORAL	10
4.1 CLASIFICACIÓN	10
4.1.1. <i>Origen oriental</i>	10
4.1.2. <i>Origen occidental</i>	11
4.1.3. <i>Según el requerimiento físico</i>	11
4.1.4 <i>Según los efectos</i>	11
4.2 LA EUTONÍA	12
5. EL CIRCO Y LAS TÉCNICAS CORPORALES	17
5.1 TÉCNICAS AÉREAS	20
5.1.1 <i>Telas aéreas</i>	21
5.1.2 <i>Trapezio</i>	22
6. RELACION “EUTONIA-AEREOS”	23
6.1 FUNDAMENTOS DE LA EUTONÍA APLICADOS A LAS TÉCNICAS AÉREAS	23
6.2 APLICACIÓN PRÁCTICA	26
7. CONCLUSIONES	27
8. BIBLIOGRAFIA	29
9. ANEXOS.....	32

INDICE DE ANEXOS

ANEXO 1: REVISIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL DE ELISA DEL RÍO.....	32
ANEXO 2: ENTREVISTA EN FRANCÉS TRADUCIDA AL ESPAÑOL AL EUTONISTA JEAN-MICHEL COUTERET.....	34
ANEXO 3: ENTREVISTA A CLAUDIA DEL VECCHIO, PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN ARGENTINA Y LATINOAMERICANA DE EUTONIA.	36
ANEXO 4: ENTREVISTA A NICOLAS GALLO, ESTUDIANTE EXPERIMENTADO DE EUTONÍA Y PRACTICANTE DE AÉREOS EN BUENOS AIRES.....	39

INDICE DE TABLAS

Contenido	Página
Tabla 1. TECNICAS DE CIRCO.....	18
Tabla 2. ASPECTOS DE LA CONCIENCIA CORPORAL QUE DESARROLLAR EN LA PRACTICA AEREA EN NIVELES DE INICIACION Y BASICO	22
Tabla 3. CUALIDADES DE LA CONCIENCIA CORPORAL.....	23

1. INTRODUCCION

Este trabajo responde a las exigencias de la convocatoria de la asignatura Trabajo de Final del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

El trabajo es clasificado como una investigación experimental, en la cual se desarrolla y se intenta probar los posibles beneficios de la práctica de una técnica de conciencia corporal como es la *Eutonía*; técnica que se lleva estudiando durante muchos años, en especial en algunas regiones o países, donde el número de practicantes y conocedores de la técnica es elevado. El objeto del estudio es también analizar la aplicación de la *Eutonía* en el aprendizaje de técnicas circenses, y en particular de las técnicas aéreas.

La bibliografía referente al circo y técnicas aéreas no es abundante ya que aun tratándose de una disciplina centenaria que lleva desarrollándose durante mucho tiempo, no está documentada puesto que la información dentro del mundo circense, se transfiere de forma oral. Esto ha supuesto un gran obstáculo a la hora de recopilar información y realizar la búsqueda bibliográfica.

La motivación para realizar este trabajo viene dada por la posibilidad de investigar sobre un tema sobre el que nunca antes se ha hecho un estudio de investigación y el hecho de tener la posibilidad de intentar sacar conclusiones al respecto lo convierte en un reto motivante. No sólo esto, si no también el trabajar de forma conjunta con una experta en la materia como es la profesora Del Río, profesora colaboradora durante la investigación.

El estudio del cuerpo y la complejidad que tiene, debido a las diferencias biológicas entre cuerpos, capta y atrae mi atención de manera significativa, reflejado en el grado que curso actualmente (Ciencias de la Actividad Física y del deporte). Sin embargo, no poseo muchos conocimientos de conciencia corporal, por lo que este trabajo también me da la posibilidad de conocer al ser humano y sus posibilidades de una forma más íntegra, suponiendo otra motivación para de esta forma mejorar mi entendimiento en un área que no domino.

2. OBJETIVOS

El primer objetivo básico de este trabajo de investigación es conocer la *Eutonia* a través de:

- ✓ El conocimiento teórico de esta disciplina corporal.
- ✓ La investigación sobre la manera que la *Eutonia* nos ayuda a cambiar la forma en la que nuestro cuerpo percibe y asimila la información.
- ✓ El conocimiento de sus beneficios y los diferentes niveles en los que ésta actúa.
- ✓ Así como realizar una breve clasificación taxonómica de las diferentes técnicas de conciencia corporal.

El segundo gran objetivo es investigar sobre la aplicación de la *Eutonia* en el mundo circense, a través de:

- ✓ La realización de una breve investigación del circo y de su evolución.
- ✓ La profundización en las técnicas aéreas del circo.

Tras realizar estos dos análisis por separado, el objetivo principal del estudio es la convergencia de ambas disciplinas y el reconocimiento de los beneficios de la *Eutonia* en las técnicas aéreas circenses.

3. METODOLOGIA

En el trabajo se siguieron diversas vías de aproximación a la investigación. Inicialmente se realizó un análisis de contenido, basado en revisiones bibliográficas y otros documentos, cumplimentando así la parte teórica del estudio. Las consultas bibliográficas fueron realizadas tanto por visitas a bibliotecas como consultas en internet. La búsqueda de material en formato físico, se llevó a cabo en dos universidades, la Universidad de León y la Universidad de Cantabria y por medio del SLPC (Sistema de Lectura Pública de Cantabria). Sin embargo, el material que se pudo encontrar respectivo a esta temática fue escaso o no tan amplio como se hubiese querido para la investigación. De hecho, uno de los principales problemas que se han presentado a lo largo de la investigación es la falta de información teórica o recursos bibliográficos, por lo que supuso un desafío recopilar toda la información finalmente encontrada.

Otra de las vías utilizadas durante la realización de este estudio, fue la propia experiencia personal del autor de esta investigación tanto como observador y como participante durante las clases de *Eutonia* y de técnicas aéreas (telas aéreas y trapecio) impartidas por la docente Del Río.

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonia y su aplicación a las técnicas aéreas

Fue realizada una observación etnográfica, que me permitió conocer todo lo que envuelve a estas prácticas, entrando en su forma de trabajo y de esta forma analizar y entender mejor los diferentes aspectos de las mismas.

La última vía metodológica, fueron los contactos personales del autor con personas especializadas y con gran experiencia en ambas materias, la *Eutonía* y/o las técnicas aéreas; lo que le ha permitido llegar a conocerlas en mayor medida y desde distintos enfoques.

3.1 CLASES DE EUTONIA

Por diferentes razones personales el autor comenzó a introducirse en las técnicas de Pilates y de yoga. Al comenzar en ellas sus conocimientos eran limitados, sin embargo, éstos se han aumentado y mejorando a medida que profundizó más en su estudio.

Sin embargo, la práctica de la *Eutonía* era totalmente desconocida para el autor, debido a lo cual no sabía que era lo que se iba a encontrar antes de su primera clase, había revisado un poco los conceptos fundamentales sobre ella y del uso que se podía dar, así como el que le dio Gerda Alexander (creadora de la *Eutonía*), a quien le fueron diagnosticadas fiebre reumática y endocarditis, lo cual no le permitía apenas caminar y fue a través de la *Eutonía* que consiguió hacerlo, tras mejorar el conocimiento total de su cuerpo.

Durante el mes de asistencia a las clases de *Eutonía*, el conocimiento del autor aumentó tanto de forma teórica como práctica. Aumentar el conocimiento práctico fue lo que le resultó más interesante y útil, dado que puede convertirse en una disciplina difícil de comprender o considerarse abstracta si no se pone en práctica.

Acudió durante un mes, del 14 de Noviembre hasta el 5 de Diciembre, una vez por semana a un total de 4 clases, de hora y media de duración, que tuvieron lugar en el “Espacio Raíces”, en Santander. Consistían de un grupo pequeño (2 personas mínimo y 5 máximo), dirigidas por la docente Del Rio, en las que seguía las pautas generales de la *Eutonía* y lideraba la clase, pero a su vez promoviendo experiencias personales, ya que no se entrometía demasiado en ningún momento y dotaba al grupo de total libertad para realizar los ejercicios de la forma que consideraran oportuna o adecuada.

Lo más repetido era asegurar al alumno que no existía un prototipo de reacción o sentimiento que fuese correcto, sino que todos tenían un impacto positivo de una forma u otra. Esta libertad de actuación estaba motivada por el hecho de que la *Eutonía* no sólo es una disciplina poseedora de un componente físico, sino también tiene una faceta psicológica que puede provocar diferentes reacciones personales ejecutando los mismos ejercicios.

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonia y su aplicación a las técnicas aéreas

El aspecto a resaltar de estas clases fue la gran bajada de temperatura que sufría el cuerpo durante las mismas, debido a una bajada del tono muscular, provocando un estado de completa relajación cuando se finalizaba la clase. Otro aspecto a destacar es que me ayudaba de forma notable con mis problemas de espalda a corto plazo, a causa de que tras las sesiones de *Eutonía*, apenas sentía ningún dolor. Fue esto una de las causas que también me motivaron a querer seguir avanzando y profundizando, visto que veía que podía convertirse en una vía de paliar esas molestias que llevo tiempo teniendo y que no he conseguido reducir ni mediante tratamientos médicos ni de fisioterapia.

Del mismo modo, el autor subraya como le impactó conocer y experimentar como se puede focalizar toda la atención a zonas del cuerpo muy delimitadas, incluso a aquellas que pensamos carecen de sensibilidad. De esta forma llegó a sentir y percibir como nunca lo había hecho, y fue mediante el tacto que esa percepción se desarrolló al máximo. No obstante, no sólo se utilizaban el tacto, sino objetos materiales como cañas de bambú, pelotas, rollers... Dependiendo del elemento que fuese utilizado, ya fuese diferente el material o la forma, la experiencia se veía modificada.

La participación en estas clases de *Eutonía* me ha permitido entender los beneficios de la técnica, como ésta se desarrolla y me ha iniciado en el desarrollo de la conciencia corporal. Si bien el número de clases no ha sido suficiente para considerarse un experto, si ha abierto su interés y curiosidad por este tema.

3.2 CLASES DE AÉREOS

El proceso de observación de las clases de aéreos fue realizado durante un período de cuatro semanas, entre los meses de Abril y Mayo del 2017. Las clases eran de trapecio fijo y telas aéreas, impartidas por la profesora Del Río en la sala "Pole Sport Studio and Body Training", en Santander. El grupo de alumnas al que se estuvo observando era un grupo de nivel principiante. Sin embargo, los conceptos eutónicos eran perfectamente aplicables, pues según palabras de la presidenta de la Asociación Argentina y Latinoamericana de *Eutonía* Claudia del Vecchio, los conceptos son utilizables y se pueden adaptar a todos los niveles.

Las clases observadas tenían una duración de una hora y media y se acudió a un total de seis, apuntando en un cuaderno de campo como ocurría el desarrollo de la clase, cuál era el progreso y las fases de la misma. La experiencia y toma de datos o sensaciones hubiese sido más introspectiva si hubiese podido formar parte en alguna de las sesiones y no hubiese estado limitada a la observación y apuntes en un cuaderno de campo.

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonía y su aplicación a las técnicas aéreas

El enfoque principal de las notas fueron las partes generales de la clase y la transición entre las mismas (calentamiento-parte principal-vuelta a la calma), viendo qué fundamentos eutónicos eran utilizados en cada una de ellas. Todo ello apoyado por los comentarios y explicaciones que la instructora Del Río daba a lo largo de la sesión.

3.3 COMUNICACIONES PERSONALES

Con la finalidad de recopilar los testimonios de personas relevantes en estas dos disciplinas, el investigador contactó por correo electrónico con varias de ellas, consiguiendo realizar algunas entrevistas que aportan más acreditación y valor a los objetivos del trabajo, y así disponer, además de los conocimientos aportados por la profesora Del Río o la bibliografía, de las impresiones o conocimientos de otros expertos.

Se consiguió contactar con Claudia del Vecchio, que es la presidenta de la Asociación Argentina y Latinoamericana de *Eutonía*, y se pudo mantener una conversación por Skype (Anexo 3) con Jean Michel, eutonista francés que ofreció sus conocimientos por medio de una entrevista por correo electrónico (Anexo 2) y con Nicolas Gallo, artista profesional tanto en telas como trapecio y a su vez practicante de *Eutonía* (Anexo 4). Sus testimonios no hicieron más que incrementar los conocimientos del autor sobre la Eutonía, las técnicas aéreas y su relación, y ver de qué forma ellos la aplican en sus diferentes contextos o escuelas en las que se encuentran.

Hubiese resultado positivo y se intentó recoger información de otras personas o instituciones, como es el caso de Sussana Kesselman o de la Escuela de Circo Azul de Santander, sin embargo, esa posibilidad no se pudo materializar.

Con la docente Del Río hubo 3 encuentros y comunicaciones personales, el 17 Febrero, el 4 de Abril y 2 de Mayo. Estos encuentros ayudaron de una forma importante ya que ella permitió al autor entender de una mejor forma todo lo que rodeaba a la técnica de la *Eutonía*. Asimismo, me permitió conocer su trayectoria tanto profesional y personal y entender de qué forma está ligada tanto al circo como a la *Eutonía*.

Comprendió que la *Eutonía* no es solamente una disciplina de práctica concreta, sino que representa una ayuda a la persona para cambiar íntegramente debido a la adquisición de un mayor y mejor desarrollo de la conciencia corporal.

4. TECNICAS DE CONCIENCIA CORPORAL

El conocimiento de uno mismo ha resultado interesante para todas las tradiciones antiguas, y para intentar llegar a alcanzarlo, se han desarrollado técnicas de conciencia corporal en las que se intenta experimentar tanto el aspecto somático del ser humano como el psicológico.

El conocimiento del propio ser, se ha ido inclinando más hacia lo somático, a través de diferentes modos de desarrollar la conciencia del cuerpo. Las técnicas de conciencia corporal facilitan el autoconocimiento y la interpretación de señales que el cuerpo recibe en reposo y en movimiento. Es el sentido que se tiene del cuerpo, una forma de entender las diferentes partes del mismo, donde se encuentran localizadas, como se sienten e incluso lo que son capaces de llevar a cabo, sus potencialidades y limitaciones. Cada método utiliza diferentes secuencias y diferentes enfoques a la hora de explorar el movimiento; pero todas tienen el objetivo de aumentar la ya mencionada conciencia corporal, para así permitir a los individuos “actuar con eficiencia, placer, acentuación de la expresión y menos dolor” (Beaudoin, 1999).

Existían múltiples teorías y estudios en los que el cuerpo era dividido y estudiado en diferentes secciones, asegurando y afirmando que si el cuerpo fuese estudiado de una forma más separada y metódica, se alcanzarían resultados óptimos; basándose en un análisis puramente científico, “el hombre dividido se comercia con mayor facilidad y con mejores ganancias” (Alexander, G. 1979). Sin embargo, este concepto se fue modificando y se pasó a un concepto holístico del mismo, en el cual se visualiza al cuerpo de forma íntegra, tanto su parte psicológica como física, siendo esto una de las bases de las técnicas de conciencia corporal (Rosenberg, A. en Alexander, G. 1979).

4.1 CLASIFICACIÓN

Dividimos las técnicas de conciencia corporal en dos grupos grandes, las de origen oriental y las de origen occidental.

4.1.1. ORIGEN ORIENTAL: Históricamente, las primeras técnicas de conciencia corporal conocidas que se comenzaron a practicar son las de origen oriental, prácticas de movimiento, como por ejemplo el yoga, cuyo objetivo principal es espiritual, pero a través de determinados movimientos corporales. La fisiología del yoga trata la interconexión de los cuerpos, que tienen propiedades espirituales y físicas diferentes, pero a su vez relacionadas (Frawley, 2004). Paradójicamente, su práctica está registrando un gran auge en la actualidad. Otras prácticas orientales tradicionales son el Qijong y el Tai chi, las cuáles sirven para ayudar durante la práctica somática, incluyen ejercicios de meditación en movimiento, ritmo de movimientos lentos, respiraciones muy profundas y la búsqueda de un estado mental

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonia y su aplicación a las técnicas aéreas

meditativo, cuyo objetivo principal fue cultivar el “qi”, traducido como energía vital. Dentro de este grupo también se encuentran artes marciales como por ejemplo el aikido (Knaster, 1996).

4.1.2. ORIGEN OCCIDENTAL: En la cultura occidental han seguido otras líneas pero existen técnicas importantes, con diferentes aplicaciones. En el ámbito del ejercicio, está el método Pilates, desarrollado por Joseph Pilates, el cual se centra en la conexión mente-cuerpo, la propiocepción y atención a la respiración (Rouhiainen, 2010).

El baile y el ritmo también ha tenido gran importancia y ha sido una fuente de introducir la conciencia corporal, ya que han existido varios métodos en los que se aplica el baile para la mejora perceptiva: Improvisación por contacto de Steve Paxton (Novac, 1990).

Por otro lado, se conocen los tratamientos médicos alternativos, cuyos desarrolladores fueron mayormente motivados a encontrar diferentes vías de afrontar los problemas de salud que sufrían en la época. El pionero fue Frederick Matthias Alexander, quien desarrolló una técnica somática, la técnica Alexander, por la cual sus alumnos reducirían el uso de tensiones innecesarias. Fue seguida del método Flandekrais, quien la aplicó a sus clases de baile (Rosenberg, 2008).

Gómez, 2013 realizó Otro modelo o forma de clasificación de las técnicas de conciencia corporal durante el Máster Oficial en Actividad Física: Creación, Recreación y Bienestar, lo hace de la siguiente manera:

4.1.3. SEGÚN EL REQUERIMIENTO FÍSICO:

- ✓ Las técnicas introspectivas pasivas como: la relajación, la respiración, el masaje, el TaiChi-Chuan, la *Eutonía*, las cuales desarrollan las sensaciones propioceptivas, con un enfoque de atención hacia el autoconocimiento.
- ✓ Las técnicas activas posturales son: el Yoga, el Pilates, R.P.G. (Reeducación postural global), el Gym Music Slow, Feldenkrais que desarrollan también las sensaciones propioceptivas, la atención y el autoconocimiento pero, además, la respiración, la corrección postural y el nivel de flexibilidad y muscular.

4.1.4. SEGÚN LOS EFECTOS:

- ✓ Técnicas que favorecen el bienestar, se puede observar efectos como la eliminación del estrés y el autoconocimiento. Como la relajación, Eutonia,...
- ✓ Técnicas que favorecen la reeducación postural a través de su incidencia sobre el sistema musculo esquelético. Como el Yoga, Pilates, Tai Chi Chuan,...

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonía y su aplicación a las técnicas aéreas

Se ve que existen múltiples formas de aproximarse o tratar el desarrollo corporal, mediante diferentes técnicas o disciplinas, sin embargo en este documento nos centramos en la *Eutonía*.

4.2 LA EUTONÍA

¿Qué es la Eutonía?

Proviene del griego y significa armonía del tono. Comenzó ofreciendo una idea de concepto dinámico, “expresa la idea de una tonicidad armoniosamente equilibrada de las distintas tensiones que existen en el cuerpo, en adaptación constante ajustada al estado o a la actividad del momento” (Alexander, 1979).

Gerda Alexander fue la creadora de esta disciplina, una mujer de salud frágil -de joven había contraído fiebre reumática y endocarditis- pero encontró en esta fragilidad su fuerza y la oportunidad para desarrollar un nuevo modo de construir una pedagogía corporal; la Segunda Guerra Mundial la encuentra en Dinamarca, donde funda su Escuela de *Eutonía*, lugar en el que permanecería hasta pocos años antes de fallecer.

A los siete años, ya con una gran vocación por la danza y la música, y pese a las negativas familiares, Gerda inicia las clases de Gimnasia Rítmica con el profesor Otto Blensdorf, discípulo de Jacques Dalcroze (desarrollador del método Dalcroze), y amigo de la familia. A través de su maestro, a Gerda se le revela lo que luego será uno de sus importantes conceptos utilizados. Según su relato, el profesor Blensdorf le solicitó acostarse en el suelo y pensar que estaba “yendo” hacia sus brazos. “Pensar” el cuerpo, uno de los pilares de la *Eutonía*, basada en los conceptos de “Intención de Movimiento” y “Orientar la Atención hacia”, claves para llegar a transformaciones personales muy profundas: mayor flexibilidad tónica, más amplio repertorio de movimientos y una forma de conocimiento y entrada hacia las técnicas denominadas “micro”, formadas de micromovimientos y microdeslizamientos.

La Rítmica de Dalcroze constituye el marco metodológico desde donde Gerda reflexiona sobre las pedagogías de la danza. A partir de su vivencia como alumna y del conocimiento de las nuevas corrientes pedagógicas de la Posguerra lideradas por María Montessori, además de las que ya había formado parte, Gerda va construyendo su propia pedagogía corporal (Kesselman, 1985).

La *Eutonía* como disciplina surge en 1957 a partir de la experiencia personal e iniciativa de Gerda Alexander, precisamente motivada y marcada por las enfermedades que le fueron diagnosticadas, endocarditis y fiebre reumática, momento en el que los doctores le dieron una esperanza de vida de dos meses, fue ahí cuando decidió empezar y creó de forma

La Eutonia y su aplicación a las técnicas aéreas

definitiva la *Eutonía*, que se acabaría convirtiendo en la llave para volver a tener una vida normal, muy alejada de lo que los doctores le habían diagnosticado.

Su manera de entender al ser humano consistía en llevar a cabo una integración de los aspectos psicosomáticos, las emociones, las experiencias, el movimiento, la expresión y la conciencia. Sin embargo, el término *Eutonía* no fue creado por Gerda, si no por su amigo el doctor Bartussek, quien lo prefirió en vez de normotonía (Murcia, s.f.).

La *Eutonía* forma parte de las técnicas de origen occidental para facilitar y poder alcanzar una conciencia más profunda, unificando la realidad corporal y espiritual de la persona. De hecho, más adelante se ha comprobado la conexión que existe entre la actividad cerebral y el tono muscular, el cual va a ir variando dependiendo de las situaciones que el ser humano confronte. Se establece entonces que entre el tono postural (músculos tónicos), el sistema neurovegetativo y el conjunto de regulaciones fisiológicas, hay una interrelación intensa. Una fluctuación en cualquiera de estos sistemas afectaría a todo en su conjunto, y es por medio de estas vías que se manifiestan tanto la parte consciente como la inconsciente de nuestra personalidad (Alexander, 1979).

La fluctuación adaptativa puede ser percibida en tres áreas, las cuáles van a recoger experiencias tanto en estático como en movimiento.

1. Actividad muscular: Pueden producirse oscilaciones corporales tanto en hipertono (exceso de tono muscular), por contracturas y acortamientos musculares, como en hipotono (defecto de tono muscular), que se manifiestan en zonas sin capacidad refleja ni tono postural adecuado, generando inestabilidad en la estructura esquelética. Lo ideal es un tono que fluctúe según la actividad del momento, y esto se logra gracias al desarrollo de la conciencia del tono vital, que nos permitirá transitar a voluntad la amplia gama de tonalidades corporales de que disponemos (E. Del Río, comunicación personal, 4 de Abril de 2014).

2. Actividad neurovegetativa o autónoma: se refiere a la vía orgánica y visceral regulada por el sistema nervioso autónomo. La idea es conducir a una regulación entre la vía simpática y parasimpática, en una doble rienda que evite fijaciones con predominio de una u otra. El predominio simpático-tónico o vago-tónico en forma fija, crea terrenos corporales que sufren transformaciones que pueden convertirse o propiciar patologías, por lo que se busca un equilibrio entre ambas (Alexander, 1979).

3. Actividad psicodinámica: pueden observarse tonos emocionales fijos, que a su vez pueden desencadenar en problemas para afrontar circunstancias diarias al no tener la capacidad de modificar el tono corporal, pudiendo desencadenar en patologías como ansiedad o depresión.

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonia y su aplicación a las técnicas aéreas

La actividad psicodinámica va a evitar el estancamiento de tonos emocionales y va a permitir que estén en continuamente formando parte de una progresión emocional adaptativa, variando según la actividad que el ser humano afronte. Ejemplo: la misma escalera nos parece infinita cuando estamos depresivos, sin embargo, la subimos sin esfuerzo aparente cuando estamos contentos (Kaplan, 2006).

La práctica de la *Eutonía* desarrolla la autoobservación y conciencia que posibilita detectar fijaciones e ir mejorando la capacidad de adaptar nuestro tono corporal óptimo a todo tipo de situaciones cotidianas a las que nos podamos enfrentar, para así enfrentarnos o sobrellevar esa situación en nuestro mejor estado, no sólo físico sino mental (AALE, 2014). Esto la diferencia de otros métodos de conciencia corporal actuales, en los que también se trata el control del tono corporal, como por ejemplo a través la relajación, por lo que adaptamos nuestro cuerpo únicamente a situaciones relajantes, mientras que en la *Eutonía*, se intenta conseguir un tono adecuado en todo tipo de circunstancias.

El tono muscular no sólo se ve modificado en determinadas situaciones, sino también por el comportamiento de las personas alrededor, ya que dependiendo de su forma de ser o hablar, va a provocar en las personas una reacción u otra, siendo los niños y los animales especialmente sensibles a estas actitudes tónicas.

La flexibilidad del tono permite al ser humano experimentar todo el conjunto de sentimientos humanos, aumentándolo o disminuyéndolo cuando la situación o evento lo requiera, para finalmente regresar a su estado inicial, habiendo una diferencia interpersonal basada en la constitución y personalidad de cada individuo.

Alexander, 1979 menciona tres conceptos fundamentales en relación al tono:

1. Normalización: *La Eutonía* permite recuperar la flexibilidad de su tono global
2. Regularización: Reintegrar a la musculatura general músculos aislados en los existían fijaciones, haciéndolas desaparecer por medio de la *Eutonía*
3. Igualación del tono: Eliminar las fijaciones en fibras musculares dentro de un músculo.

Muy importante es el dirigir la atención hacia las diferentes partes de nuestro cuerpo y ver como éstas interactúan en la globalidad del cuerpo. *La Eutonía* tiene una serie de principios fundamentales que son en torno a los que se basan el resto de la actividad, y los cuáles son muy importantes para entender la disciplina:

1. La conciencia de la piel. Se desarrolla a través del "tacto consciente" en este caso centrándose exclusivamente en la piel, conocer cómo es la "capa" externa que recubre a las personas y conocer, a través de ésta, los límites de nuestro cuerpo. Al estar formada de la misma capa embriológica que el Sistema Nervioso, tocarla conlleva una estimulación de los receptores, las terminaciones nerviosas dan mucha información sobre ella, a través de la cual se va elaborando en el nivel de la conciencia, un registro de sensaciones que se despiertan al focalizar la atención en la zona de la piel del cuerpo que es tocada (Kesselman, 1985).

2. El desarrollo de la Conciencia de los Huesos. Se amplía la capacidad de comprender el espacio que nuestros huesos ocupan en el cuerpo, saber que volumen y dimensiones tienen y a su vez conocer la consistencia de una cavidad ósea, ya sea la pelvis, la cabeza o el tórax. Este conocimiento total de nuestra masa ósea, hace que seamos capaces de desplazarnos con una mayor libertad y levedad en nuestros movimientos. Puede conseguirse mediante el tacto de los mismos, dirigiendo la atención sobre ellos (Kesselman, 1985). Esto cobra especial importancia, ya que Alexander, G. hace mención a la excesiva focalización en los músculos durante el estudio del movimiento, cuando los huesos son tan importantes. Un conocimiento tanto de los huesos como de los músculos va a hacer que la economía de esfuerzo mejore (Hemsey de Gaiza, V., 2007).

3. La Conciencia del Espacio Interno. Consiste en ir aumentando la percepción que se tiene de la tridimensionalidad de nuestro cuerpo; la mayoría de las personas sienten su cuerpo de forma bidimensional, no reparan en el volumen real de su cuerpo. La *Eutonía* ayuda a ajustar la imagen corporal a la realidad física, alejando a la persona de las fantasías acerca del tamaño y forma de su cuerpo y provocando así un encuentro cuidadoso y respetuoso que lleva a descubrir y aceptar el propio cuerpo tal y como es. Habitar el espacio interno potencia el sentido de la propiedad individual y el sentimiento de seguridad interior (E. del Río, comunicación personal, 17 de Febrero de 2017).

4. El Contacto Consciente: Se alimenta de los principios anteriores. En *Eutonía* se hace una distinción entre tacto y contacto. Experimentar el tacto consciente es descubrir un estado de superficie, de límites del cuerpo, reconociendo su forma, recibiendo información del medio circundante y de la comunicación no verbal. Por su parte, focalizar la atención hacia lo que estamos tocando permite traspasar el límite visible del cuerpo, ya que mediante el contacto se llega a conocer cómo se comporta el cuerpo y sus diferentes partes en función de la situación en la que la persona se encuentra y con lo que esté manteniendo contacto, ya sea otro ser humano o un objeto (Rovella, A. 2008).

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonia y su aplicación a las técnicas aéreas

Una forma de modificar el contacto consciente puede ser la aplicación de diferentes elementos como: cañas de bambú, pelotas de tenis... estos elementos aumentarán el contacto consciente, ya que de esta forma el cuerpo se va adaptando y reaccionando de forma diferente dependiendo del material con el que trata (Kesselman, S. 1985).

5. El Movimiento Eutónico. Este fundamento consiste en una combinación de los anteriormente tratados. Es el tipo movimiento que surge a partir de un mayor grado de sensibilidad potenciado por la práctica de la *Eutonía*. Así los practicantes llegan a construir coreografías que responden a su anatomía del movimiento, a la proyección de la piel, de los huesos, coreografías empujadas por las sensaciones, por el contacto con los otros (Kesselman, 1985).

La pedagogía y el desarrollo de la *Eutonía*, muestra y refleja la gran inquietud que tenía Gerda por ver como los alumnos actuaban de forma autónoma, sin que hubiese interferencias o correcciones. “Una de las tareas más importantes de la pedagogía de la *Eutonía* consiste en desarrollar en el alumno la capacidad de observar, sin prejuicios, las reacciones que se producen en su propio cuerpo. En particular debe aprender a distinguir la imaginación de la sensación real, y no dejarse llevar por fantasías, tan nocivas para el cuerpo como para el espíritu” (Alexander, G. 1979).

Hay dos reglas aplicadas que lo secundan:

1. En la *Eutonía* el profesor no muestra los movimientos que deberá hacer el alumno. Las consignas del eutonista, hilvanadas en lo que se denomina inventario, deberán dar las claves para que el alumno pueda trabajar consigo mismo sin tener que copiar ningún movimiento.
2. El eutonista no dice al alumno qué debe experimentar o sentir, así éste aprende a tener una actitud abierta, una presencia perceptiva y una atención flotante no sujeta a la espera de resultados (Kesselman, 1985).

Si bien la *Eutonía* nace en el campo del movimiento corporal, la experiencia permite argumentar que su práctica y los resultados en el crecimiento psicológico y creativo de las personas que la practican, lo trascienden.

Debido al desarrollo tanto físico como psicológico y creativo es una disciplina utilizada en gran variedad de ámbitos: educación, prevención en salud, calidad de vida, deporte, manejo del estrés y el arte en todas sus manifestaciones, en las diferentes etapas de la vida desde el embarazo, hasta los adultos mayores (Santé, 2005).

5. EL CIRCO Y LAS TECNICAS AEREAS

La historia del circo se remonta al legado cultural que nos dejaron algunas de las civilizaciones más antiguas. En estas sociedades, aproximadamente 3.000 años atrás, algunas de las actividades que hoy relacionamos como parte del espectáculo circense, como la acrobacia, el equilibrismo o el contorsionismo tenían una utilidad que estaba íntimamente relacionada con la preparación de guerreros, rituales de ámbito religioso o con algunas prácticas festivas de la época (Ferrer, 2012). Fueron los romanos quienes dieron el nombre Circo a estas actividades de ocio. Tras la caída de estas civilizaciones -principalmente las occidentales-, las artes escénicas (teatro gestual, danza, gimnasia y circo) perdieron el interés de la sociedad. Posteriormente, ya en la Europa de la Edad Media, este tipo de espectáculos públicos comenzaron a ganarse nuevamente un espacio.

Fue ya en la época del Renacimiento, cuando los artistas con experiencia en los espectáculos circenses volvieron a tomar pueblos y calles de muchos países del continente europeo, ampliando con ello el status social de dicha cultura.

El primer circo moderno, como se conoce actualmente, fue inaugurado en Inglaterra el 9 de enero de 1768 por Philip Astley en Londres. Entre sus distintas actividades de entretenimiento, algunas siguen formando parte en los circos de hoy en día, como es el caso de la música, los animales domesticados (leones, etc.), acróbatas y payasos (Ferrer, 2012).

El circo ha sufrido un cambio generacional o evolución, por lo que se divide en dos tipos de circo diferentes, el tradicional y el nuevo circo. Este cambio se llevó a cabo por ciertas compañías en los años 70 y 80, fruto del cuestionamiento de ciertas actividades que se venían realizando de forma tradicional. El aspecto más innovador y renovador de una actividad tan antigua como es el circo, es encontrado en cómo se pasa a considerar una actividad más global e interdisciplinar (Fouchet, 2006).

La forma de visualizarlo cambia, se comienza a apreciar el circo como una disciplina global y su riqueza cultural no pasa desapercibida, como bien podría ser la de la música, el teatro o a la danza, pasando incluso a tener presencia y a considerarse importante en el panorama educativo (Brozas y Molinero, 2014).

Con la llegada del circo nuevo o moderno, el circo pasa a ser un lugar o espacio en el que se está creando de forma continua y donde el cuerpo adquiere una dimensión e importancia vital (Brozas y Molinero, 2014). Hay un gran cambio en lo visualizado por el receptor y la forma de exposición o presentación del circo, no sólo referido al espacio escénico si no también a la relación que hay entre las diferentes técnicas de los espectáculos (Brozas y Molinero,

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonia y su aplicación a las técnicas aéreas

2014). Lo puramente visual cobra más importancia, acciones aisladas y espectaculares, que captan la atención del espectador por medio de situaciones o movimientos increíbles en los que se podría incluso llegar a temer por la integridad del artista. El espectador se ve atraído por estas situaciones de peligro. Se produce incluso una introducción de diferentes elementos, como fueron los animales, los cuáles no formaron parte del circo antiguo, todo para darle un giro o perspectiva diferente al que sería a posteriori el circo contemporáneo (Fouchet, 2006).

El circo en el contexto escolar: Su inclusión va a ser de gran ayuda para el alumno ya que además de ser un recurso novedoso, se trata de una actividad o serie de actividades que van a tener un desarrollo global e integral del sujeto. Consta de variadas características pedagógicas, y se le dota de rigurosidad y profesionalismo, para que así forme parte del currículum educativo. Puesto que el aprendizaje tiene un enfoque global, se experimentan diversos tipos de situaciones, en las que el sujeto va a explorar un desarrollo de todos sus niveles, como son el afectivo, el social, motor y cognitivo (Inverno I Curós, 2003).

No solamente en un contexto de aprendizaje, ya que se ha visto como el circo ha adquirido también un valor importante de integración a nivel social, mejorando así también la experiencia pedagógica, se trata una actividad que involucra a quienes la practican “el alcance del circo social como herramienta de trabajo comunitario, puede transformarse en una importante y lúdica manera de enfrentar las diversas problemáticas, potenciando y fortaleciendo a la comunidad, ya que el circo puede ser una herramienta de prevención, promoción, participación y reflexión crítica de los miembros de la comunidad, frente a sus contextos, además de potenciar el desarrollo de nuevas habilidades físicas y sociales, tanto a nivel individual como grupal” (Bénitez, 2013).

Con el objetivo de facilitar la comprensión y utilización del circo dentro de un contexto pedagógico, se realiza una clasificación de las técnicas o diferentes actividades que se incluyen y forman parte de la disciplina del circo, como por ejemplo la desarrollada por la Escuela Nacional de Circo de Francia, la cual se ha cogido como referencia pero mezclando y añadiendo otros conceptos de diferentes clasificaciones.

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonia y su aplicación a las técnicas aéreas

Tabla 1.

Técnicas de Circo. Elaboración personal a partir de Fouchet, 2006 y Burgess, 1974

Técnicas de circo		
Equilibrio	Actividades aéreas	Acrobacia
Sin accesorios: Manos a manos (estático) Con accesorios: <u>Suelo</u> Bola Sillas Zancos Escaleras Monociclo Percha Rola-Bola Cable <u>Aéreos</u> Cable alto Cuerda Floja	Cuadro:Aéreo, coreano Cama elástica Percha Telas: lisa simple, lisa doble, lisa triple, volante. Trapecio volante Trapecio fijo Trapecio Washington Trapecio volante Trapecio coreano Anillas Cintas Telas Aro	En el suelo sin accesorios: Contorsionismo Manos a manos (dinámicos) Con accesorios: Aro Sillas Escalera Barra Rusa Columpio ruso Mástil o palo chino Plancha coreana Plancha de saltar Trampolín Bicicleta Corredores elásticos
Manipulación	Actuación	
Malabares Lazo Bastón del diablo Diábolo Látigo	Clown Juego teatral Danza Mimo Máscara	Entrenamiento animal Grandes animales Pequeños animales Animales de predadores

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonia y su aplicación a las técnicas aéreas

El circo es una disciplina que ha evolucionado en gran medida, pero sobre todo ha experimentado numerosos cambios, no sólo a nivel interdisciplinar, si no como concepto, lo que el circo significaba para los demás y la sociedad. Como se ha mencionado previamente, ese cambio a nivel de riqueza cultural y social fue probablemente el gran cambio que sufrió el circo, ya que de esa forma alcanzó realmente otro nivel como disciplina, dejando de ser apreciada no solamente como un espectáculo sino algo más. Su enriquecimiento a nivel cultural y social fue el artífice de este cambio, alcanzando un nivel superior como disciplina y no siendo considerado solamente como un espectáculo lúdico.

A pesar de este gran cambio y crecimiento que se ha ido comentando que la disciplina ha llegado a experimentar, siguen existiendo grandes deficiencias para promover y asentar la misma como se merece. Las diferentes personas relacionadas con el circo (estudiantes, profesores, artistas e investigadores), están en una situación de escasez de material que resulta notoria, siendo insuficiente tanto para la enseñanza de las técnicas, como para el aprendizaje, suponiendo una limitación importante (Brozas, 2014).

5.1 TÉCNICAS AÉREAS

Dentro de las diferentes técnicas que engloban al circo, nuestra atención se focaliza en una en particular: las actividades aéreas, en este caso telas y trapecio, partiendo lamentablemente de la deficiencia de información bibliográfica en referencia al circo, y todavía más escasa es la información que se puede encontrar de la relación que tienen las técnicas aéreas y la *Eutonía*.

Esta deficiencia es también una de las razones por las que se investiga y recurre a la metodología de la profesora Del Río. Su nivel de experticia en ambos campos, no sólo permite un seguimiento a nivel metodológico y observacional, sino que además puede facilitar la información transmitida de forma oral pero de la cual no se tienen demasiadas referencias bibliográficas.

El estudio va focalizado y dirigido al análisis de como una técnica de conciencia corporal, puede afectar de una forma u otra a la realización y aprendizaje de las técnicas aéreas, y vale la pena volver a recalcar el hecho de que, aparentemente, no parecen guardar una relación directa, por lo que levantan dudas en cuanto a su relación, basadas en las grandes diferencias que separan una actividad y otra.

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonía y su aplicación a las técnicas aéreas

De hecho, podríamos decir que se trata de disciplinas totalmente opuestas después de un primer acercamiento o contacto, las técnicas aéreas son una actividad que requiere de mucha fuerza y tensión muscular prácticamente en todo momento, y la *Eutonía* podría catalogarse como lo contrario (E. Del Río, comunicación personal, 2 de Mayo de 2017).

Sin embargo, vemos como dos actividades que en un principio son totalmente dispares, pueden ser complementarias, y de que forma el tener conocimientos de *Eutonía*, va a favorecer la práctica y aprendizaje tanto de telas como de trapecio, siguiendo la experiencia y conocimientos que la docente tiene y su método de aplicación.

5.1.1 TELAS AÉREAS

Es una modalidad diferente a las demás que forman el circo, porque no se trata de una actividad con la longevidad de otras pertenecientes al circo, como pueden ser por ejemplo los malabares. Además no se conoce su lugar de proveniencia exacta, se cree que es una continuación a las acrobacias realizadas con cuerdas, tanto del trabajo con cuerdas realizado en la India, y del trabajo y evolución de artistas con las cuerdas de los trapecios crecimiento; sin embargo, su crecimiento y desarrollo de manera específica sucedió en los años 80 en Francia (Sánchez, 2014).

Para su puesta práctica se utilizan telas de tejido sintético de varios metros de largo, las cuáles van fijadas a una estructura firme, de la que las telas cuelgan y su longitud colgante es aproximadamente de 7-10 metros (Collao, 2014).

Las telas aéreas son presentadas principalmente como un aparato de trepa, sin embargo, va a permitir al usuario no sólo trepar si no también realizar y practicar numerosos tipos de habilidades dado el gran número de posibilidades que ofrecen. Se consigue mediante el uso de gran variedad de agarres y de apoyos, aplicando diferentes segmentos o articulaciones corporales (Brozas y Molinero, 2014), por ejemplo las "llaves", las cuáles una vez se haya trepado por la cuerda, funcionan como un mecanismo de seguridad y sostén preciso al acróbata en diversas zonas del cuerpo (Sánchez, 2014).

Existen las habilidades dinámicas, en las cuáles se realizan giros en todos los ejes, y las estáticas, en las que predominan ejercicios de fuerza, flexibilidad o equilibrio. Se busca una mezcla de las dos, abriendo así un amplio abanico de oportunidades en la práctica (Brozas y Molinero, 2014).

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonia y su aplicación a las técnicas aéreas

Los planos sobre los que se trabaja son tres: el plano frontal, en el cual los movimientos que se realizan son hacia los lados, marcando un eje imaginario que va desde la cara anterior a la posterior del cuerpo (eje antero-posterior); el plano sagital, en éste los movimientos que se realizan son visualizados de perfil, en el eje transversal; y el plano transversal, cuyos movimientos se realizan en torno al eje longitudinal (de cabeza a pies) (Collao, 2014).

5.1.2 TRAPECIO

El trapecio es una de las disciplinas pertenecientes a los comienzos del circo, al contrario que las telas cuya aparición ha sido reciente, por lo que forma parte de las actuaciones clásicas del circo. Se desarrolla a raíz del progreso de las acrobacias en la cuerda floja y en el triángulo. Su inventor fue Francisco Amorós, quien fue representante de la escuela francesa cuando surge la gimnasia científica, y su mantenimiento en el tiempo como disciplina circense se debe al buen recibimiento que siempre ha tenido por el espectador, debido a tratarse de una disciplina en la que se combinan acciones espectaculares y que además suponen y tienen un factor de riesgo importante para los practicantes (Sánchez, 2014).

Dentro de esta modalidad, hay diferentes tipos, como el trapecio fijo y el trapecio volante. El fijo consta de sólo un trapecio (como un columpio), sobre el que se realizan acrobacias y equilibrios, bien con el trapecio en estático o en movimiento.

En la modalidad de trapecio volante, existen dos trapecios y dos trapecistas, uno a cada lado de la pista, a una distancia normalmente de 13 metros, se impulsan y uno de los dos salta para ser cogido por el que se encuentra en el otro trapecio. El que pasa de un trapecio lo hace realizando diferentes acrobacias o piruetas. Su práctica se realiza con una red de seguridad debajo para asegurar la integridad de los trapecistas.

Estas dos son las modalidades del trapecio más reconocidas, aunque existen otras variantes también indicadas en la Tabla 1, el trapecio coreano (el pase entre trapecios es auxiliado por uno o dos portores), washington... (Hérmendez, s.f.)

6. RELACION “EUTONIA-AEREOS”

Son diferentes y múltiples los aspectos de la *Eutonía* que son trasladados a las técnicas de aéreas, teniendo todos una gran relación con nuestra conciencia y la conciencia que tenemos de diferentes partes del cuerpo o del espacio. Sin embargo, hay muchos de estos aspectos en los que no se percibe la aplicación de la *Eutonía* en la práctica de las técnicas. Pero una vez que se conocen los conceptos de la *Eutonía*, nos damos cuenta de lo beneficiosa que resulta en la realización de tanto el trapecio como de las telas aéreas.

Daniela Collado, 2014, en “Metodologías para la enseñanza de: Tela aérea vertical”, lo dividió en niveles de dificultad, iniciación, básico, intermedio y avanzado, de menos a más respectivamente. Para los dos niveles más bajos, realiza una conexión directa de los aspectos de la conciencia corporal que hay que trabajar o desarrollar:

Tabla 2

Aspectos de la conciencia corporal a desarrollar en la práctica aérea en niveles de iniciación y básico (Collao, 2014)

Iniciación	-Conocimiento del esquema corporal, situar las diferentes partes del cuerpo y reconocer las posibilidades de movimiento que ofrecen -Dominar los diferentes planos de movimiento (frontal, sagital y transversal)
Básico	-“Motores de movimientos”: El participante realiza movimientos desde diferentes partes del cuerpo y de esta forma descubrir que posibilidades de movimiento tiene, pudiendo luego investigar de manera personal -“Planos corporales”: Trabajo desde el suelo, adquirir conciencia del frente propio y la postura que el cuerpo adapta al interactuar con la tela

6.1 FUNDAMENTOS DE LA EUTONÍA APLICADOS A LAS TÉCNICAS AÉREAS

La conexión directa entre los fundamentos de la *Eutonía* y aéreas, se realizó con lo aprendido y obtenido de las clases prácticas, de los conocimientos y conversaciones con la docente Del Río, obviando el uso de referencias bibliográficas, puesto que no hay existencia de las mismas. Para comenzar, nos centramos en las cualidades de la conciencia, que es al fin y al cabo el eje central de la *Eutonía* y las que necesitaremos tener altamente desarrolladas.

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonia y su aplicación a las técnicas aéreas

Del Río, como colaboradora, señala estos cinco términos o cualidades como aquellos en los que la *Eutonía* va a tener un impacto y ayudará al practicante: atención, intención, dirección, precisión y percepción.

Tabla 3

Cualidades de la conciencia corporal. Elaboración personal junto a la docente Del Río

Intención	El esquema mental que se tiene del ejercicio o acción a realizar y como se va a desarrollar. Es muy importante que estén presentes la atención, la precisión en la dirección y la percepción de lo acontece en el transcurso de la actividad y después de esta.
Atención	La atención es la cualidad mas importante de la conciencia, aunque nada más esté presente, si está la atención puede existir la conciencia y con ella la armonización de los espacios corporales; se puede decir que sin atención no hay conciencia.
Dirección	Es la cualidad que va a modificar la orientación y por lo tanto el resultado que va a la lograr en el cuerpo la presencia de las otras cualidades; orienta el movimiento y con él viajan en el cuerpo la atención, la intención, la precisión y la percepción.
Precisión	Capacidad de usar todas las partes de nuestro cuerpo exactamente como el sujeto quiere, con la mayor exactitud posible. Logra el ajuste óptimo de la dirección, atención o del movimiento.
Percepción	Esta es la cualidad que tiene la conciencia para constatar la presencia del cuerpo a través de los sentidos, las diferentes sensaciones que surjen al poner en práctica sus otras cualidades; a través de la percepción se observan y evalúan efectos y resultados; viene a ser la conciencia de la conciencia, la observación de lo observado, de lo sentido, con todo tipo de detalles (forma, temperatura, longitud, volumen, respuestas neurovegetativas, etc.) cualquier percepción que surja de la observación del individuo sobre su propio cuerpo, es válida para la formación y el desarrollo de la conciencia corporal.

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonía y su aplicación a las técnicas aéreas

Durante la formación de *Eutonía*, las profesoras de práctica, pedagogía y teoría de la *Eutonía*, hacían hincapié en esta forma de clasificar algunos de los términos que imperan en la comunicación docente-alumno durante las clases prácticas de *Eutonía*. Todos ellos fueron calificados como “cualidades de la conciencia”, ya que son protagonistas en este “transitar el desarrollo de la conciencia del cuerpo”, y clarifican la forma y el propósito del aprendizaje de la técnica (E. del Río, comunicación personal, 14 de Febrero de 2017).

Por otro lado, un buen desarrollo de los principios de la *Eutonía* también va a ser importante y ayudará de forma importante en diferentes aspectos a los practicantes:

- ✓ Conciencia ósea: Trata las denominadas líneas de fuerza o palancas, que consiste en la capacidad o posibilidad de ser capaz de generar o aplicar fuerza hacia una superficie desde cualquier parte del cuerpo. La flexibilidad también va tener un papel importante, dota al practicante un mayor rango de recorrido y actuación. Aparece lo denominado como proyecciones espaciales o doble direccionalidad, referido a la capacidad de empujar con una articulación no sólo en una dirección, si no saber que dentro del cuerpo va a haber otra proyectándose en dirección opuesta, algo de lo cual muchas veces no somos conscientes, centrándonos únicamente en el movimiento que hacemos con la articulación que queremos mover.
- ✓ Conciencia de las diferentes musculaturas: Conocer que tenemos dos tipos de musculatura, que no se trata de todo un conjunto de músculos por similar, divididas en musculatura dinámica y estática. El conocimiento o conciencia de éstas, ayuda al equilibrio de tensiones y a la economía durante la realización de un esfuerzo, y la utilización de una u de otra va a variar dependiendo del tipo de ejercicio que realicemos.
- ✓ Conciencia de la piel: Ayuda en la búsqueda de un contacto o enganche lo más consciente posible (piel-tela o piel-trapecio), haciendo que ese apoyo sea lo menos agresivo para la piel y por lo tanto para las partes blandas de nuestra estructura corporal.
- ✓ Conciencia de los apoyos: Existen blandos, se experimentan diferentes grados de tensión, o duros (superficie ósea). Habilita conocer exactamente dónde deben realizarse los apoyos en el trapecio o en que superficie apoyar la tela.

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonia y su aplicación a las técnicas aéreas

Un desarrollo global, supone alcanzar un cuidado y un respeto de las diferentes partes de nuestro cuerpo deseado, así como un mayor nivel de sensibilidad en las acciones.

La observación de las clases me permitió ver de qué forma los conceptos de la *Eutonía* son aplicables, estableciendo la relación de intentar transferir el aprendizaje que fomentamos en el suelo, ejercitando la flexibilidad por ejemplo, al instrumento con el cual se realiza la actividad, ya sea el trapecio o la tela.

6.2 APLICACIÓN PRÁCTICA

La profesora Del Río utiliza los diferentes fundamentos de la *Eutonía* en función de la parte de la sesión de la que se tratase y de los ejercicios que se fuesen a trabajar en ella. Aquí se observa la relación entre las dos disciplinas y como se desarrolla durante una sesión práctica.

Se comienza con un calentamiento, en el que se resalta y se hace hincapié en la conciencia de la piel, se les pide a las alumnas mediante el tacto que sean conscientes donde se encuentren todas las diferentes partes de su cuerpo. Resulta fácil conocer donde están y el espacio que ocupan nuestras manos, sin embargo, es más complicado conocer donde se encuentran o sentir las diferentes partes del centro del cuerpo que no son tan obvias, como las costillas, omoplatos... especialmente mientras se ejecutan los diferentes ejercicios. Este conocimiento se consigue mediante el tacto de la piel.

Otra parte importante en el calentamiento es el trabajo de la conciencia de los huesos, muy decisiva la conciencia de los isquiones, ya que son la base de la postura cuando nos encontramos sentados. No sólo eso, todos los movimientos, desde la coronilla hasta los talones, pasan por los isquiones.

Especial importancia se le otorga asimismo a la activación de la línea que forma la columna vertebral, puesto que es el eje corporal. Esto se consigue mediante la utilización de diferentes posturas y movimientos, durante las cuáles se hacía un gran hincapié en que se conciencien de la existencia y comportamiento del eje mediante pautas que la profesora les da mientras los van realizando.

En la parte principal de las sesiones, se pasa al trabajo con las telas y trapecio fijo. Las alumnas se dividen en ambos aparatos y se van rotando.

En las telas, el primer paso es saber subir a las telas, que se puede hacer de diferentes formas, debido al nivel sólo se enseñan *la clásica* y *la marinera*, y como éstas se pueden realizar mediante sólo una tracción de brazos (utilización de músculos dinámicos) o dejándolos estirados y ayudarse de las piernas (mayor presencia de músculos estáticos),

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonia y su aplicación a las técnicas aéreas

siendo la segunda la más utilizada por la profesora Del Río con principiantes, ya que no hace falta poseer tanta fuerza en las extremidades superiores y se economiza el esfuerzo. No sólo es una forma de subir, si no que también va a marcar la figura que se puede realizar a continuación.

Durante esta fase, se pone de especial manifiesto el principio eutónico del contacto consciente, insistiendo a las alumnas que sean conscientes de la forma en que el contacto de la tela o trapecio con la piel sucede. Recalcando la importancia de tener un buen agarre de la tela, y sentir bien el contacto en toda la superficie palmar llegando a sentir la tela con los huesos palmares. También conocer la importancia de la colocación de los pies en la tela, ya que son los que nos van a permitir mantener una posición una vez arriba, no siendo los brazos los que van a tener que soportar la tensión durante todo el ejercicio

Por lo contrario, se ve cómo son las partes duras de nuestro cuerpo las que deben de estar apoyadas sobre el trapecio para tener un apoyo consistente y eficaz.

En el trapecio se trataban también fundamentos básicos de cómo conseguir un buen apoyo al subir al mismo y cuáles serían las partes correctas de nuestro cuerpo que debemos utilizar dependiendo de la figura que vayamos a realizar.

Las alumnas se mostraban mayor interés por las telas que por el trapecio, quizás por la dificultad mayor del trapecio frente a las telas.

Siempre se finaliza la sesión con una vuelta a la calma, en la que se trabajan de nuevo estiramientos, haciendo un pequeño repaso oral de cómo ha sido la sesión y de qué forma los fundamentos eutónicos han sido utilizados, concienciando a las alumnas de lo importante que es tener un buen control corporal.

Recalco la importancia de la flexibilidad en estas técnicas, trabajándola tanto al final como al principio de la sesión de manera profunda. La flexibilidad va a abrir de forma importante el abanico de figuras para realizar, y no sólo eso sino la esteticidad de los movimientos realizados.

7. CONCLUSIONES

La *Eutonía* posee gran cantidad de beneficios y afecta al ser humano en niveles emocionales y físicos, ya no sólo promoviendo el aprendizaje del correcto uso del cuerpo humano en determinadas ocasiones sino un uso correcto y adecuado en la vida cotidiana y en aquellas actividades que requieran esfuerzo, debido a un conocimiento profundo de uno mismo, de las diferentes estructuras corporales y del tono muscular adecuado que cada situación requiere.

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonia y su aplicación a las técnicas aéreas

Por lo tanto, un conocimiento y práctica de la *Eutonía* práctica facilita conocer todas las posibilidades de acción que el cuerpo del trapequista o practicante de telas tiene en los diferentes planos y perfiles en los que actúa. De esta forma, el practicante es capaz de no perder el ritmo de ejecución, así como de transmitir a las demás personas exactamente lo que quiere.

En adición, son técnicas que requieren gran control de la totalidad del cuerpo y cuya realización no tiene un ápice de sencillez, por lo que practicarlas de forma imprudente o sin la mayor seguridad posible, podría resultar lesivo. Sin embargo, tener una conciencia corporal desarrollada va a permitir al practicante saber en todo momento donde se encuentran sus diferentes partes del cuerpo, tanto duras como blandas, exactamente están apoyadas en los instrumentos, ya sea en el trapecio o en las telas, dotándole de un control mayor de la situación, reduciendo el riesgo de la misma.

La esteticidad de una actuación o sucesión de ejercicios aéreos también se ve influenciada, reflejada en la calidad, amplitud y claridad de movimientos realizados. Un artista con un grado de práctica alto en *Eutonía* y por lo tanto una sensibilidad corporal altamente desarrollada, es conocedor a la perfección de lo que quiere transmitir y de cómo hacerlo, sin dejar ningún margen de improvisación que pueda ocasionar fallos en la ejecución.

Por otro lado, a pesar de la positiva relación vista entre la *Eutonía* y el aprendizaje o práctica de las técnicas, posteriores estudios que fuesen más específicos y concretos serían necesarios para conocer de mejor forma la relación que estas disciplinas pueden tener. El cual sería por ejemplo llevar a cabo una investigación que realice una comparación entre dos personas; una con conocimientos de *Eutonía* y otra que no los tenga, durante un proceso de aprendizaje de telas y trapecio, y ver de que forma cambian o son diferentes los resultados obtenidos, si uno termina siendo mejor que el otro, asimila los conocimientos más rápida y eficientemente... o si por el contrario, se dan resultados inesperados atendiendo a lo visto en este documento.

8. BIBLIOGRAFIA

Alexander, G. (1979). *La Eutonía: Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. Barcelona: Paidós.

AALE (2017). *Beneficios de la Eutonia*. Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía. Recuperado de <http://www.eutonia.org.ar/>

Burgess, H. (1974) *The Drama Review Popular Entertainment*. Massachusetts: The MIT Press

Castañer Balcells, M. (2002). *Expresión corporal y danza*. Barcelona: Inde Publicaciones.

Beaudoin, C. (1999). *Integrating Somatic Learning into Everyday Life*. Canadian Journal of Education, 24(1), pp. 76-80

Collao, D. (2014) Metodologías para la enseñanza de: Tela Aérea vertical.[En Línea] Recuperado de http://www.redcircosocial.cl/descargas/ensenanza_tela_aerea.pdf

Ferrer, A. (2012). Los Orígenes del Circo [En Línea] Recuperado de <http://www.quo.es/tecnologia/los-origenes-del-circo>

Fouchet, A. (2006) *Las Artes del Circo: Una aventura pedagógica*. Buenos Aires: Editorial Stadium

Frawley, David (2004). *Yoga and the Sacred Fire: Self-Realization and Planetary Transformation*. Twin Lakes: Lotus Press

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonia y su aplicación a las técnicas aéreas

Gómez, M.T. (2013). Introducción al Yoga. [Diapositivas PowerPoint]. Apuntes de la asignatura Técnicas de Conciencia Corporal. Máster universitario en actividad física: creación, recreación y bienestar. Universidad de León. Inéditos.

Hemsey de Gainza, V., & Kesselman, S. (2007). *Conversaciones con Gerda Alexander*. Buenos Aires: Lumen.

Hernandez, K. (12, Junio, 2012) ACROBACIAS. [En Línea] Recuperado de <http://lamagiadelcirco.blogspot.com.es/2012/06/acrobacias.html>

Invernó i Curós, J. (2003). *Circo y educación física*. Barcelona: Inde publicaciones.

Kaplan, F. (2006). *Embarazo y nacimiento eutonico: metodo Frida Kaplan*. Buenos Aires: Ediciones B.

Kesselman, S. (1985). La Eutonia de Gerda Alexander. Recuperado de http://www.susanakesselman.com.ar/descargas/eutonia_gerdaalexander.pdf

Knaster, Mirka (1996). *DISCOVERING THE BODY'S WISDOM: A Comprehensive Guide to More Than Fifty Mind-Body Practices That Can Relieve Pain, Reduce Stress and Foster Health, Spiritual Growth, And Inner Peace*. Nueva York: Bantam Books

Novack, C. J. (1990). *Sharing the dance: Contact improvisation and American culture*. University of Wisconsin Press.

Murcia, R. (s.f.) La Eutonia de Gerda Alexander. www.scribd.com. Recuperado de <https://www.scribd.com/document/85502838/La-Eutonia-de-Gerda-Alexander>

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonia y su aplicación a las técnicas aéreas

Rovella, A. (2008). La eutonía. Sus principios. En *Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP 15 al 17 de mayo de 2008 La Plata, Argentina*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.

Rosenberg, B. (2008). The Alexander Technique and Somatic Education. *SOMATICS, Magazine-Journal of the Mind/Body Arts and Sciences*, 15(4), 34-38. Recuperado de <http://www.alexandertechnique.be/CM/wp-content/uploads/2014/06/RB-AT-and-Somatic-Education.pdf>

Rouhiainen, L. (2010). The evolvement of the Pilates method and its relation to the somatic field. *Nordic Journal of Dance*, 2, 57-69. Recuperado de <http://www.nordicjournalofdance.com/TheEvolvement.pdf>

Sánchez, C. (2014). Mejora de la Postura a Través de las Técnicas de Conciencia Corporal (Trabajo de Fin de Master). Universidad de León, León

Vishnivetz, B. (1994). Eutonía. Educación del cuerpo hacia el ser. Buenos Aires: Paidós.

9. ANEXOS

ANEXO 1: REVISIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL ELISA DEL RÍO. FACILITADO POR LA DOCENTE DEL RÍO

Tras dedicar varios años a la gimnasia rítmica durante su infancia, decide comenzar su andadura circense como acróbata y malabarista en el año 1997. Fue durante los años 2001 y 2002 que decide combinar su atracción y experiencia en el circo con el cuidado y la conciencia corporal, comenzando sus estudios en esta materia en ACTA (Academia Cántabra de Terapias Alternativas), fue donde y cuando conoció la Eutonía de Gerda Alexander, por medio de la conocida Frida Kaplan, por ser la desarrolladora del método Embarazo y Nacimiento Eutónico. Tras estos dos años, decide realizar la formación anual de circo 2003-2004 en la Escuela de Circo Carampa en Madrid, y fue durante esa época que se dio cuenta de la importancia de los conocimientos recibidos sobre Eutonía y el desarrollo de la percepción corporal, en el aprendizaje de las técnicas circenses tales como, las acrobacias, los malabarismos y los equilibrios.

Tras darse cuenta de esto, y de acabar realmente cautivada por la disciplina, decide poner rumbo a Buenos Aires, para allí formarse académicamente como Eutonista, una formación de cuatro años de duración y dirigida por la Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonia. Algo, que en su lugar de procedencia, España, es un tipo de formación dentro del campo de la conciencia corporal de la que no se dispone o resulta muy poco común, ni de la duración ni de la calidad de la que ella recibió allí puesto que la Eutonia es una disciplina de una mayor dimensión y tratada de una forma más incisiva.

Fue durante estos años y con el aprendizaje profundo de esta disciplina, la cual guía a las personas a explorar por si mismas sus diferentes posibilidades de percepción y de movimiento, que ella sentará y podrá empezar a establecer las bases pedagógicas en su posterior trabajo como profesora de circo.

Una vez allí en Buenos Aires, también decidió y aprovechó para aumentar y enriquecer sus conocimientos en el ámbito circense, formándose en la Escuela del Circo Criollo con los hermanos Videla, en la Escuela de técnicas aéreas del Club de trapezistas Estrella del Centenario y en la escuela de danza contemporánea Marcela Trape, bailarina profesional e inventora del método Body Awareness, que representa una combinación de tanto la danza contemporánea con la conciencia corporal.

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonía y su aplicación a las técnicas aéreas

Tras su experiencia argentina, en 2009 pone rumbo de vuelta a su país natal, donde tras su retorno empieza su labor como docente de Eutonía en diferentes escuelas, de forma paralela se convierte en profesora de circo en la Escuela del Circo Azul. Durante estos últimos años, gracias a la integración de sus conocimientos, la Eutonía ha servido a la pedagogía y al trabajo corporal en su tarea docente de las técnicas circenses.

Además, desde el año 2014, colabora con la Universidad de León en la asignatura de Artes Circenses del Máster en Actividad Física: Creación, Recreación y Bienestar desde el año 2014.

Todos estos logros, formaciones y el nivel de experticia en las dos disciplinas fue lo que resultó determinante y esencial para hacerle la persona idónea para colaborar a la hora de tomar parte de este proyecto, y veremos como el conocimiento profundo de la conciencia corporal, dotan a sus clases de un ambiente de mucho cuidado por el cuerpo que se sostiene de una escucha casi permanente de todos los aspectos psico-corporales y del circo.

ANEXO 2: ENTREVISTA EN FRANCES TRADUCIDA AL ESPAÑOL AL EUTONISTA JEAN-MICHEL COUTERET.

¿Dónde realizo los estudios sobre la eutonia ?

En el marco de mi formación profesional continua como profesor de educación física y deportiva comencé por hacer unos cursos en 1983. Los cursos eran propuestos por “l’ Education Nationale”. A partir de entonces pude participar durante numerosos años, por lo que finalmente acabe convirtiéndome en formador. Esto se llevaba a cabo en Besançon.

Posteriormente seguí formándome, a partir de 1992 por la participación en numerosos cursos con los profesores del “l’Institut d’Eutonie” en diferentes lugares de Francia, principalmente en la región donde vivo (en Franche Comté) en donde creamos, en 1996, una asociación “l’Association Franc Comtoise pour l’Eutonie”. Igualmente he continuado durante 4 años con cursos semanales propuestos por un eutonista en Belfort. De este modo, he llegado a acumular unas 1000 horas de eutonia y he obtenido el diploma de profesor de eutonia en 2002 con el l’Institut d’Eutonie.

¿Cuáles son a su parecer la beneficios de la Eutonía?

Los primeros beneficios son a nivel personal en mi trabajo, el haber tenido una mirada diferente sobre cómo afrontar y transmitir las actividades físicas y deportivas. Un enfoque orientado hacia la consciencia y la sensibilidad más que hacia la técnica pura.

Este enfoque sensible me ha permitido poner en marcha en el instituto en el que trabajaba, un curso adaptado para los alumnos de “Terminale” exentos de Educación Física por razones medicas. Los alumnos aprovechaban un momento de relajación, y de reeducación a veces (fui formado por eutonistas que eran también fisioterapeutas). Lo que me decían los alumnos, conocido como uno de los beneficios de la Eutonía, era que dormían mejor la noche siguiente e incluso varias noches consecutivas, además que se sentían mejor para las otras clases (matemáticas,...), que sentían menos dolores de espalda a nivel lumbar y cervical. Ellos se sentían realmente relajados.

A través de la Eutonía se ayuda a la reintegración de una parte del cuerpo lesionada en el conjunto funcional del mismo. Lo veo y lo oigo a personas con las que trabajo: personas en el campo de la minusvalía motora, tetraplejía, incapacidad cerebral, tras intervenciones quirúrgicas, prótesis de espalda, de cadera y muchas más (no voy a hacer toda la lista porque sería muy larga). El trabajo en Eutonía ayuda a buscar o encontrar una imagen del cuerpo más precisa, más exacta.

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonia y su aplicación a las técnicas aéreas

La Eutonía favorece el bienestar personal, ayuda a encontrar al confianza en uno mismo ; y para mi, lo que considero mas importante es el hecho de considerar la Eutonía como un enfoque, un razonamiento (y no como un método o una práctica) que ayuda a las personas a acercarse a su mejor estado de disponibilidad, a la mejor adaptación posible en función de la situación en la que vive. Esto buscando vías que permiten acoger suavemente, sin endurecerse, las situaciones que nos llegan.

¿Como un alto nivel de desarrollo corporal o el conocimiento de la Eutonía puede influenciar en la practica de los aéreos ?

No soy un especialista en las actividades aéreas (paracaídas, salto en elástica...). Sin embargo, pienso que una consciencia madura, conocedora del cuerpo es necesaria en la práctica de las actividades deportivas de todo tipo y en particular las actividades aéreas donde los puntos de referencia cambian continuamente. A través de la eutonia se adquiere una imagen precisa de su cuerpo, de su posicionamiento en las diferentes situaciones, no solamente tumbado en el suelo sino también en los desplazamientos, la carrera, en el agua donde también las referencias están cambiando en todo momento.

En estas actividades en las que el cuerpo está en movimiento en el espacio, se trata de hacer que esos movimientos sean lo mas armónicos posibles. La Eutonía es sin duda el lugar donde se busca esta armonía del cuerpo.

¿Qué aspectos de la Eutonía pueden aplicarse a la práctica del trapecio o de las telas ?

Me parece que las nociones de alternancia entre la actividad muscular intensa y el profundo relajamiento pueden ser trabajadas con la Eutonía y son transferibles en las practicas citadas anteriormente. En la Eutonía se busca el movimiento justo, eficaz y, al mismo tiempo, económico. Me imagino que en el trapecio, estos conceptos tienen todo interés por tratarse de buscar el gesto justo y eficaz (no se perdona el fallo), pero también económico para que la fatiga no llegue demasiado rápido y venga a perturbar la calidad de los gestos.

La noción de fluidez es abordada ampliamente por la Eutonía. En todas las formas de arte: danza, circo, patinaje artístico y otras, la ligereza y la fluidez de movimientos, de desplazamientos, de gestos, bien solo o con pareja, son signos de una consciencia afinada del cuerpo. Trabajando con la Eutonía se puede desarrollar también la confianza en uno mismo y en el trapecio esta noción me parece de una gran importancia.

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonía y su aplicación a las técnicas aéreas

ANEXO 3: ENTREVISTA A CLAUDIA DEL VECCHIO, PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN ARGENTINA Y LATINOAMERICANA DE EUTONIA.

Hola buenos días Claudia, quería comenzar haciendo una pequeña apostilla para decir que he contactado con usted para formar parte del trabajo porque es la presidenta de la Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía. Comencemos.

¿Qué relación puede tener la Eutonía con la técnicas aéreas?

Tiene que ver con la preparación, es generar conciencia del estado de la totalidad del cuerpo en ese momento, para generar un movimiento en ese espacio. Entonces al modificar el tono neuromuscular, al adaptarlo a la situación necesaria, hay mayor posibilidad de moverse en el espacio con precisión. Una de las cosas que Gerda Alexander buscaba era el mínimo esfuerzo, y el máximo rendimiento en el movimiento, y esto lo consiguió aplicando los Principios de la Eutonía. Lo que Gerda al final buscaba era maximizar el rendimiento y minimizar el esfuerzo, ese era su objetivo.

La Eutonía va a ser beneficiosa o va a poder ser beneficiosa con el aprendizaje de la tela y del trapecio, o de cualquier otra técnica aérea. Lo importante que puede dar como aporte la Eutonía a las técnicas aéreas tiene que ver con el desarrollo de la conciencia corporal en el piso para luego transferirla a la práctica aérea.

De hecho, yo personalmente he investigado esta relación en el pasado con mi hijo, que es trapecista, cuya experimentación sólo tuvo trabajo de campo por lo que no le puedo ofrecer ningún documento. Pero aparte de esto, también hemos relacionado seminarios específicos de Eutonía para maestros de técnicas aéreas.

De los conocidos principios de la Eutonía, ¿cuáles serían los aquellos a aplicar?

Hay dos principios fundamentales para que se desarrollen antes y se puedan aplicar en el trapecio y las telas, uno tiene que ver con el contacto consciente y el otro principio que se aplica es la conciencia ósea. Buscar la conciencia de forma total, no sólo fijándonos en lo que nos sucede a nosotros mismos si no también en lo que tenemos alrededor, el desarrollo del contacto con uno mismo, con los otros y con lo otro. Y por otro lado la conciencia ósea, el conocimiento de nuestra estructura ósea y su utilización

¿Estos serían entonces los que se usan de forma fundamental?

En general, la Eutonía siempre aplica sus principios, todo el tiempo los está aplicando, no es que se vaya a aplicar uno y se vaya a dejar otro sin utilizar. Pero estos dos son los principios que más le pueden servir a una persona que hace técnicas aéreas, porque regula su tono alto lo que se traduce en liviandad y seguridad

¿Qué beneficios podría traer la Eutonía?

Los beneficios que puede aportar la Eutonía, tienen que ver con el desarrollo de la conciencia del tono del cuerpo en un entorno. Aportando precisión y tono regulado que requiere la persona que practique técnicas aéreas.

¿Cuál sería la metodología a seguir y de que forma incluirías la Eutonía en el aprendizaje o desarrollo de las técnicas aéreas?

Se debería comenzar siempre por una clase de Eutonía que pueda ir aportando conciencias, como por ejemplo la conciencia de la Piel, de los Espacios Internos, de la estructura ósea y del contacto consciente. A partir de allí incorporarlo al trabajo del entrenamiento ya con un tono regulado. El año pasado, le he dado clase a maestros de tela y de trapecio y a partir de ahí salió una técnica que ellos denominaron “del piso al aire”, se trabajan en el piso los principios de la Eutonía usando la fuerza de gravedad como aliado, y a partir de ahí se aplica en el elemento (trapecio/tela). La fuerza de gravedad es una aliada, a partir de las prolongaciones; contacto consciente con uno mismo, con la estructura ósea, y contacto consciente con el elemento. No hay ningún momento especial en el que se aplique, ya que la Pedagogía de la Eutonía puede estar siendo utilizada todo el tiempo.

¿Se podrían observar diferencias desde un punto de vista estético entre dos personas, una practicante de Eutonía y la otra no, al realizar la misma acción o actividad?

Efectivamente, esta es otra de las cosas que se pueden observar con bastante claridad, aunque estén realizando el mismo movimiento o misma acción en la tela o en el trapecio, se puede visualizar una diferencia, ya que el movimiento de alguien que haya hecho Eutonía va a ser mucho más seguro y fluido, ya que sabe en todo momento donde está su cuerpo y donde el elemento

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonia y su aplicación a las técnicas aéreas

¿Sería importante o interesante utilizar la Eutonia en todos los niveles de aprendizaje de las técnicas aéreas?

Si, por supuesto, en todos los niveles es utilizada, no importa si se trata una persona en iniciación o en un nivel más avanzado.

¿Habría que hacer un análisis del nivel de conciencia que tiene el alumno y trabajar a partir de ese nivel?

Si, nosotros como Eutonistas hacemos un análisis de las eutonias y distonias del alumno. Luego aplicamos los Principios de la Eutonía y la Pedagogía de la Eutonía en el campo que se requiera, teniendo en cuenta el proceso de aprendizaje de cada alumno.

Muy bien, eso era todo, muchas gracias Claudia

Listo Juan, un saludo

Trabajo de Fin de Grado

La Eutonia y su aplicación a las técnicas aéreas

ANEXO 4: ENTREVISTA A NICOLAS GALLO, ESTUDIANTE EXPERIMENTADO DE EUTONÍA Y PRACTICANTE DE AÉREOS EN BUENOS AIRES

¿Qué impacto tiene el conocimiento de Eutonía en la práctica de técnicas aéreas?

Lo que considero mas valioso o importante es la capacidad de hacer un registro corporal. De sentirme realmente antes y después de la actividad

Detectar dolores o molestias que son aviso de que hay algo que no estoy ejecutando bien y por consecuencia prevenir lesiones.

Pero también utilizar ese registro al momento de crear, identificando la emoción que predomina ese día o en ese momento. (Recuerdo mucho ese afán de poner en palabras los sentimientos o sensaciones)

Por supuesto que la conciencia corporal me permitió siempre entender los ejercicios de una forma mas rápida y eficiente y también en ese aspecto considero importantísimos los conocimientos de anatomía que aprendí en esos años.

Las descargas de peso me parecen muy importantes en los aéreos, sobre todo en el trapecio y el aro. Reconocer donde esta el peso y donde va a dirigirse.