

Gerda Alexander

# EUTONIA

*Una via per la  
consapevolezza corporea*

*A cura di*  
MARIA FONZINO

La grande intuizione di Gerda Alexander nella seconda metà del secolo scorso riguarda il ruolo centrale che ha la tonicità di base della muscolatura nello stato emotivo e psichico di una persona. Lavorando sulla propriocezione del tono corporeo si può arrivare a un'autoregolazione fondamentale per l'equilibrio psicosomatico e per l'espressione di sé.

Casa Editrice Astrolabio

*Introduzione all'edizione italiana*

di Maria Fonzino

All'età di quattordici anni, verso la fine degli anni venti del secolo scorso, Gerda Alexander riceve una diagnosi di poliartrite reumatoide che la espone a un grave rischio di infarto. Il suo corpo è dolorante e spesso affaticato, ma il temperamento della giovane, caparbio e vitale, la spinge a continuare a praticare la ritmica Jaques-Dalcroze, della cui scuola è allieva. Nonostante la malattia, Gerda si dedica con attenzione alla ricerca di un modo più funzionale ed economico di muoversi, senza disperdere inutilmente le energie.

L'eutonia nasce dunque dall'interesse per un corpo più cosciente dei propri mezzi e più rispettoso dei propri limiti, e dalla necessità di imparare a osservare l'influenza dell'ambiente sull'essere umano. In maniera empirica, sperimentando su di sé i principi che ne costituiranno le basi e osservando la delicata relazione che il corpo ha con il mondo, Gerda comprende che l'ambiente esterno (sia in senso materiale sia in senso relazionale) può rappresentare una minaccia per la salute dell'individuo. Lavorando con l'eutonia, al corpo vengono offerti strumenti per riequilibrare la tonicità del sistema muscolare, migliorando le funzionalità del sistema neurovegetativo, di quello circolatorio e della respirazione.

Parallelamente allo sviluppo del metodo eutonico, Gerda Alexander si interessa sempre più alla pedagogia, insegnando negli asili nido della città di Jena e assistendo a numerose conferenze dedicate al metodo Montessori, fortemente interessata alla ricerca di un nuovo modo di intendere e vivere il rapporto fra il bambino e l'adulto. Si trasferisce poi in Danimarca, e la nuova pratica dell'eutonia trova proficua applicazione nelle orchestre, poiché aiuta i musicisti a liberarsi dalle tensioni muscolari legate alle posture specifiche dello strumento. Anche nelle cliniche e nei reparti di ortopedia si comincia a fare ricorso alle competenze di Gerda Alexander per la riabilitazione di malati affetti da svariate patologie. L'eutonia permette di trattare

gli asmatici, di rieducare al movimento pazienti che hanno subito gravi incidenti stradali e trova applicazione anche in campo psichiatrico e psicoterapeutico.

Un 'corpo eutonico' respira organicamente e ha una postura migliore, poiché ha imparato a sfruttare al meglio il rapporto con la forza di gravità. È una ricerca continua e quotidiana, che permette, come amava dire Gerda Alexander, di "sapere ogni giorno qualcosa di più su questo corpo che abbiamo ricevuto".

\*

L'edizione di questa prima traduzione italiana del testo cardine di Gerda Alexander va a colmare una lacuna importante nel panorama delle pubblicazioni legate alle tecniche corporee, sia in ambito terapeutico sia in ambito espressivo e artistico (entrambi settori in cui l'eutonia trova applicazione).

Sebbene in Italia l'eutonia abbia conosciuto una diffusione minore rispetto alla Germania e alla Francia, il filo italiano con la creatrice del metodo è diretto: l'eutonia giunse infatti per la prima volta in Italia attraverso il lavoro di due insegnanti diplomate nella prima scuola di Copenaghen fondata da Gerda Alexander: Ruth Kramer a Firenze e Nina Zemmer in Sicilia.

Nella mia esperienza professionale di coreografa e danzatrice, grazie all'eutonia ho attraversato una rivoluzione completa nel mio modo di muovermi, che mi ha permesso di comprendere e reintegrare la consapevolezza della mia immagine corporea. Dopo gli studi all'interno della scuola francese, ho cominciato a Parigi una nuova ricerca, condividendo la pratica con danzatori, attori, cantanti e musicisti; ho proposto sessioni di eutonia a donne cadute nella rete della prostituzione, creando uno spazio di ascolto e di recupero di sensazioni corporee perdute a causa dei traumi; anche un'associazione di persone non vedenti ha seguito sessioni di eutonia per migliorare il rapporto con il corpo e l'uso del bastone da orientamento.

L'eutonia si pratica principalmente nell'ambito di seminari di gruppo, durante i quali i partecipanti sono invitati a stendersi al suolo ed esplorare, sotto la guida della voce dell'eutonista, ogni parte del proprio corpo. Ma l'aspetto davvero rivoluzionario del metodo è che può essere praticato in qualunque momento della giornata, po-

nendo attenzione alla postura, praticando micro-stiramenti, oppure facendo attenzione alla tattilità. Lo studente viene sempre incoraggiato a prendersi cura di sé e a evitare qualunque rapporto di dipendenza con l'insegnante.

L'esempio lasciato da Gerda Alexander è quello di una donna che ha cercato da sola, scoprendo un metodo, rendendolo una pedagogia e offrendo migliaia di seminari in tutto il mondo, sempre nel rispetto della personalità di ognuno. E nonostante la diagnosi ricevuta da ragazza, ha vissuto fino all'età di ottantaquattro anni, portando con eleganza il suo corpo in posizione eretta.

Ritengo che lavorare con il corpo attraverso l'eutonia sia un atto intimo e addirittura politico, un processo di maturazione e di liberazione da tensioni inutili, che permette di giungere a ritrovare la propria dimensione liberando la creatività e scoprendo forze ancora inesplorate.

\*

Ringrazio l'editore Astrolabio-Ubaldini per aver accolto la mia proposta editoriale, Alessia Degano per la traduzione, la scuola francese nella quale sono stata formata e tutti gli allievi incontrati sino a ora. Il pensiero più forte è rivolto a Gerda Alexander, il cui desiderio era permettere la divulgazione dell'eutonia nel rispetto totale di ogni individuo e di ogni corpo, nel mantenimento del delicato equilibrio con la libertà personale.

Parigi,  
11 gennaio 2023

## *Prefazione*

Questo libro è dedicato ai miei studenti, le cui personalità uniche mi hanno insegnato a verificare l'esperienza da punti di vista sempre nuovi. Solo così sono riuscita a individuare gli elementi generali per aiutare le persone nel viaggio verso l'individuazione consapevole. Le difficoltà incontrate nel descrivere questa via a chi non ha un'esperienza pratica in termini di coscienza corporea sono state enormi. Purtroppo, ci sono sempre più persone che insegnano gli esercizi di eutonia senza inserirli in un contesto più ampio e senza conoscerne il senso. Questo mi ha indotto a scrivere un testo sui fondamenti del metodo, per arginare le conseguenze di tali abusi.

Sono profondamente grata ad Alfred Bartussek e Alfons Rosenberg per la preziosa critica e gli aiuti pratici, a Verena Dumermuth per la trascrizione del manoscritto e a Christoph Wild per i consigli durante la stesura del testo.

Copenaghen, aprile 1976  
GERDA ALEXANDER

## *Prefazione alla terza edizione*

Questo libro è dedicato innanzitutto agli studenti da me formati a partire dal 1940 e a tutti quelli che hanno integrato stabilmente l'eutonia nella propria vita. Tuttavia, non aspiro a trattare in modo esauriente tutti gli aspetti del metodo, né mi pare possibile farlo. Un'ambizione di questa natura è destinata a fallire, perché l'eutonia non è un sistema avulso dalla vita pratica, ma è in rapporto costante con tutti gli aspetti della quotidianità. Può essere applicata alle persone in salute e a quelle malate, agli sportivi e ai danzatori, a chi lavora con l'intelletto e a chi con il corpo. Pur conservando una struttura unitaria di base, questa sua versatile efficacia trova una corrispondenza nella diversità di esperienze che vive soprattutto chi la insegna. A questo proposito ho messo in particolare rilievo gli aspetti del mio lavoro che ritengo essenziali e che oggi distinguono l'eutonia dai metodi più conosciuti di lavoro sul corpo e sull'essere umano. Sottolineo questa distinzione non per avanzare una critica nei confronti dei metodi consolidati per lo sviluppo dell'individualità in armonia con le esigenze della struttura sociale. So infatti che quest'esigenza si ripresenterà con sollecitudine in ogni nuova generazione. Tuttavia, in base alle mie osservazioni, sono giunta alla conclusione che l'eutonia non possa essere insegnata all'interno di quell'eclettismo di tecniche oggi praticato da molti terapeuti che la considerano un metodo tra tanti. A tal proposito è necessario ricordare che gran parte dei metodi basati sul corpo si fonda su principi in contrasto con quelli dell'eutonia. Sono dunque tecniche che non possono essere condotte parallelamente all'eutonia senza tradirla nella sua essenza.

Ma entriamo brevemente nel merito di alcuni suoi principi per dare sostanza a quest'affermazione. Per prima cosa, il rilassamento, un aspetto del controllo esercitato sul tono, rappresenta solo una parte dell'eutonia, la quale infatti si basa sulla percezione tattile conscia e sullo sviluppo della sensibilità superficiale e profonda del cor-

po. Essa evita il ricorso alla suggestione o l'intervento diretto sulla respirazione, ma lavora sulle funzioni vegetative attraverso azioni indirette. La sua pedagogia si basa sul riportare alla luce il ritmo personale dello studente tramite esercizi che richiedono soluzioni autonome senza modelli precostituiti. La 'presenza' e il contatto permanente con l'ambiente esterno, un aspetto essenziale dell'eutonia, si sviluppano in corso d'opera. Il tocco e il contatto presuppongono una regolazione e un controllo del tono per evitare di danneggiare il partner attraverso la trasmissione della propria modalità o dei propri disturbi. Nel lavoro dell'eutonia bisogna essere aperti e ricettivi verso l'altro senza rinunciare alla propria personalità. Altri metodi, invece, fanno uso di suggestioni, prevedono un intervento prestabilito sulla respirazione, presentano modelli, ritmi definiti o si dedicano alla contemplazione orientale.

In questo libro comunque ho cercato di descrivere solo i fondamenti dell'eutonia, e non le pratiche. Queste ultime sono state affrontate da alcuni miei studenti, per esempio da Gunna Brieghel-Müller nel libro *Eutonia e rilassamento*. Qui invece ho scelto di esporre solo i fondamenti perché ritengo che l'esposizione di sequenze di esercizi come quelle reperibili in certi volumi promossi da scuole di ginnastica o di respirazione forniscano, in assenza di un'insegnante guida, solo un'idea illusoria della pratica. L'esperienza dimostra che gli stessi esercizi eseguiti da persone diverse generano i risultati più disparati. Ogni praticante reagirà secondo la propria natura, le proprie abitudini, i propri tabù e le proprie inibizioni inconse, in base al tipo di educazione e agli esempi che ha ricevuto.

Il sistema motorio è dunque il risultato di informazioni conscie e inconse e non può essere ridotto a una sequenza di movimenti isolati, come se il corpo fosse unicamente guidato da impulsi esterni. La ginnastica ritmica tradizionale prevede l'esecuzione più o meno completa di sequenze di movimento prefissate, ma senza applicare la nuova 'presenza' gli esercizi hanno un effetto limitato e nella persona non producono un gran cambiamento. Questo modo di procedere, dunque, non ha niente a che vedere con l'eutonia, che invece si basa sulla percezione individuale cosciente.

Percezione e osservazione sono vie diverse, ed è necessario che interagiscano in un processo dialettico. Per creare un contatto vero con se stessi, con il prossimo e con l'ambiente è necessario vivere

con coscienza il proprio corpo nel movimento e nella relazione con l'esterno. La mia lunga esperienza in molti paesi mi ha insegnato che una formazione prevalentemente astratta migliora la capacità di risposta intellettuale ma limita l'immaginazione, che resta ancorata a un livello puramente mentale privo di riferimenti con la realtà.

Quest'astrazione è espressione dell'incapacità di essere presenti a se stessi nel momento e di percepire le cose a livello conscio. La propensione a occuparsi di più dell'intelletto provoca uno straniamento rispetto alla realtà. L'insegnante di eutonia capisce subito se lo studente sta lavorando in modo eutonico, se è presente a livello psicosomatico oppure se la sua è una presenza solo immaginata. Il costante rapporto tra la personalità nel suo complesso e l'ambiente esterno è, dal nostro punto di vista, un presupposto imprescindibile per lo sviluppo della coscienza della realtà e un elemento fondamentale per una buona costituzione psichica. Imparare a percepire realmente se stessi e l'ambiente e a mantenere questa capacità nella vita quotidiana è quindi uno degli onori e degli oneri offerti dall'eutonia. Questa via dovrebbe essere intrapresa solo sotto la guida di un insegnante. Nel caso ciò non sia possibile, il presupposto per poter lavorare in autonomia è la capacità di scoprire in se stessi, nel proprio vissuto corporeo autentico, il vero senso della percezione conscia su cui ho tanto insistito e che è alla base del metodo.

In questo libro parlo inoltre dello straordinario significato della pelle come organo, come involucro vivo con numerosissime innervazioni in tutto l'organismo. Il tocco attraverso la pelle ci trasmette informazioni sul mondo esterno, ma ci comunica anche informazioni essenziali su di noi. Ciò che tocchiamo, ci tocca a sua volta. Questa dialettica, grazie al suo effetto regolatore sulla tonicità, è all'origine della percezione pacificante di unità e benessere che il lavoro con il tocco e il contatto offerto dall'eutonia è in grado di trasmettere. Tuttavia, è importante essere guidati da un insegnante qualificato, perché la pratica isolata del tocco conscio nella vita quotidiana non sempre permette di sperimentare tutte le possibilità offerte dall'eutonia. Si possono però fare alcune esperienze introduttive importanti.

Il lavoro di contatto da noi proposto sortisce effetti diretti. Esso sviluppa una sensibilità che ci apre a una parte del nostro Sé e ci aiuta a riscoprire la nostra interezza psicosomatica.

Ecco perché partire dal lavoro in relazione al suolo facilita le prime scoperte. Ma non è indispensabile distendersi per percepire a livello conscio i punti di contatto. Imparare per esempio a sentire le diverse qualità del contatto con i vestiti o gli oggetti che usiamo e a inserirle in una percezione globale del corpo nell'ambiente circostante consente di acquisire esperienze nuove a livello personale. Chi riesce a restare nella presenza senza farsi deviare dalle illusioni, scoprirà presto che il tocco dischiude una pienezza di prospettive su cui lavorare senza intaccare l'equilibrio psicosomatico. Scoperte come quella del sistema dei motoneuroni gamma e gli studi di S. Grillner e B. Wyke hanno contribuito a fare luce sul tema con evidenze scientifiche. La storia insegna che le spiegazioni scientifiche, anche quelle provvisorie o parziali, arrivano sempre dopo la prima scoperta di un dato fenomeno.

Questo ci deve indurre all'umiltà. L'educazione fisica, per esempio, offre sufficienti spunti per riflettere sulle pretese di autocoscienza di certi metodi (per esempio, il bodybuilding) che, anche se per poco, sono stati qualificati 'scientifici', laddove invece altri approcci senz'altro fruttuosi sono stati scartati come 'non scientifici' perché, appunto, non facili da inquadrare razionalmente.

I recenti studi e le conoscenze odierne in molte discipline possono spianare la strada a nuove forme di collaborazione e alla formulazione di sguardi radicalmente nuovi sulle cose. Lo dobbiamo ai nostri studenti, che si sono assunti questo compito con ardimento e autocritica.

Oggi le nuove conoscenze fisiologiche spiegano in gran dettaglio le leggi fisiche che sono alla base degli effetti dell'eutonia e il contatto con ricercatori e istituti di ricerca accelera il processo di consapevolezza.

L'eutonia non sarebbe nata se, prima di sperimentare su di noi gli effetti dirompenti di questo nuovo approccio alla realtà pluridimensionale, avessimo aspettato i chiarimenti scientifici dei suoi fenomeni. A chi si mette alla ricerca della propria identità e di un'esperienza della vita e dell'essere più completa non si possono certo negare le risposte della scienza, ma la conoscenza esclusivamente intellettuale di determinati fenomeni psicobiologici spesso non aiuta, anzi in alcuni casi è addirittura d'ostacolo. Ciò non sorprende, perché certi fenomeni hanno origine nell'area subcorticale. Proprio a questo livello agiscono i processi manipolatori e condizionanti responsabili

degli effetti tipici delle nostre società. È di importanza vitale non lasciarsi influenzare.

D'altra parte però, non tutti sono capaci di lavorare per migliorare la coscienza corporea. È raro che la prima esperienza di eutonia agisca in modo così dirompente come ho potuto osservare in una grande violinista e in un noto direttore, il cui modo di suonare è cambiato radicalmente dopo una sola seduta. In linea di massima servono tempo e pazienza per l'esercizio della presenza, perché è una capacità che non si impara da piccoli e non fa parte del nostro approccio alla vita.

Ho sempre cercato di esprimermi nel modo più semplice possibile e, durante la stesura di questo libro, di porre l'accento su un metodo che tutti possano integrare nella vita di ogni giorno. Mantenere una certa semplicità non significa semplificare. Spesso le cose elementari sono anche le più importanti, il che vuol dire rivitalizzare ogni organo di senso come fosse quello di un bambino appena venuto al mondo.

Gli studiosi di psicofisiologia stanno gradualmente scoprendo connessioni che rendono comprensibili gli effetti dell'eutonia. Determinate scoperte in merito alla struttura e alla funzionalità del sistema nervoso hanno conferito al nostro lavoro fondamenti scientifici di cui ha potuto beneficiare. Venticinque anni fa, per esempio, non riuscivamo a spiegare come, attraverso la pratica della percezione cosciente delle vie riflesse, fossimo riusciti a ripristinare la capacità di camminare in alcuni pazienti paralizzati, le cui vie nervose motorie, ritenute imprescindibili per la locomozione, erano state distrutte. Allora non ci restò altro che esprimerci con le parole di un grande scienziato: "Eppur si muove!". Tuttavia, l'eutonia è consapevole dei rischi, e ci aiuta a scoprire le potenzialità della realtà biologica e ad adattarci alla totalità della vita secondo un processo dinamico e creativo, evitando di farci cadere nel circuito vizioso di tensioni e inibizioni. Oggi le conseguenze di una capacità di reazione condizionata da tensioni e inibizioni sono note. Se una situazione provoca una reazione che va al di là delle nostre capacità di gestione, si crea una sorta di fuga panica e ci comportiamo come un cane bastonato che non sa se mordere o fuggire. Certe forme di reazione non sono altro che un'ammissione d'impotenza, e non il segno di una maggiore libertà. Henri Wallon (1942) ha inoltre dimostrato in modo esemplare che le emozioni si ra-



dicano nel tono muscolare. Pertanto, la capacità di riuscire a reagire alla vita e agli altri potendo pienamente disporre dell'intero spettro di reazioni corrispondente alla scala della tonicità non va affatto sotto-stimata. Infatti, non solo l'ipo- e l'ipertonico vivono in un'inibizione emotiva, ma anche chi è bloccato nel limitato spettro del tono intermedio. La capacità di reagire con una massima elasticità di tono potrebbe essere riassunta dall'espressione 'essere in ordine', che non vuol dire essere sottoposti a un ordine esterno ma, al contrario, che la persona può scegliere tra una vasta gamma di reazioni sia nella dimensione sociale sia a livello personale. In questo modo si viene a creare uno spazio di libertà che permette di esprimere il proprio potenziale creativo. Sappiamo anche che i limiti posti da strutture rigide sono la causa principale della difficoltà di comunicare con gli altri. Poiché l'eutonia si basa sul contatto permanente con lo spazio esterno, consente al singolo non solo di ritrovare se stesso, ma anche di rompere le barriere del proprio isolamento. Questa componente essenziale dell'eutonia che nella dinamica sociale e generale tra individuo e ambiente incorpora l'educazione, la riabilitazione e addirittura la terapia, potrebbe non risultare subito evidente all'osservatore esterno o al principiante. Un'osservazione più attenta delle dinamiche di gruppo mostra tuttavia la sua ampia efficacia. Per esempio: non è forse di fondamentale importanza se lo studente ai primi tentativi di lavoro con l'eutonia scopre che la percezione sensoriale, la sua esperienza del mondo e di se stesso è completamente diversa da quella del suo compagno, e che può essere addirittura antitetica alla propria? Non intendo qui esprimermi in termini di giusto o sbagliato, buono o cattivo, mi riferisco invece all'importanza di compiere un passo verso l'autonomia personale e il riconoscimento delle differenze interpersonali. Altrettanto fondamentale è scoprire, nel rapporto con il gruppo (all'inizio per mezzo di un semplice oggetto, per esempio una canna di bambù), che è possibile agire come gruppo anche senza guida e rapportarsi a situazioni sempre nuove grazie a un continuo processo di adattamento.

Quello che i partecipanti vivono durante l'azione e quello che esprimono a parole alla fine del lavoro spesso possiede un'inusuale profondità. Si ha l'impressione che anche le parole riacquistino forza espressiva e comunicativa. Ciò che trasmettono la mimica e la postura si riflette anche nella parola, al di là delle barriere linguistiche.

## Indice

<i>Introduzione all'edizione italiana</i> (Maria Fonzino) . . . . .	pag.	7
<i>Preambolo: il luogo spirituale dell'eutonia</i> (Alfons Rosenberg) . . . . .	»	10
<i>Prefazione</i> . . . . .	»	14
<i>Prefazione alla terza edizione.</i> . . . . .	»	15

### Prima parte

#### I principi dell'eutonia

1. Che cos'è l'eutonia . . . . .	»	27
2. Pedagogia dell'eutonia . . . . .	»	43
3. Terapia dell'eutonia . . . . .	»	56

### Seconda parte

#### Applicazioni dell'eutonia

4. Selezione di scritti, disegni e modelli dopo il primo breve esperimento di eutonia . . . . .	»	73
5. La nostra immagine corporea . . . . .	»	79
6. Posizioni di controllo . . . . .	»	94
7. Registrazioni dell'attività fisiologica . . . . .	»	99
8. Acquerelli e disegni spontanei dopo i trattamenti e i laboratori di gruppo basati sul metodo dell'eutonia . . . . .	»	101

### Terza parte

#### Evoluzione dell'eutonia (Karin Schäfer)

9. Descrizione metodologica per un corso di studi in professioni della salute presso la European University of Health (E U H) . . . . .	»	107
---	---	-----

10. L'eutonia nella prevenzione: prassi e ricerca . . . . .	pag. 121
11. La consapevolezza corporea a livello empirico e scientifico . . . . .	» 132
12. L'eutonia per i musicisti . . . . .	» 136
13. Percezione del corpo - consapevolezza del corpo: la realtà del momento . . . . .	» 158
14. Omaggio a Gerda Alexander per il suo centesimo compleanno . . . . .	» 166
<i>Vita e opere di Gerda Alexander</i> . . . . .	» 189
<i>Bibliografia</i> . . . . .	» 195
<i>Archivio fotografico</i> . . . . .	» 199
<i>Indice analitico</i> . . . . .	» 201

GERDA ALEXANDER

*EUTONIA*

*Una via per la  
consapevolezza corporea*

Nata nella seconda metà del secolo scorso in Germania dalle intuizioni e dal lavoro di ricerca di Gerda Alexander, e da lei definita “una via occidentale attraverso cui fare esperienza dell’unità di corpo e spirito”, l’eutonia si colloca a pieno titolo nel contesto europeo di nuova attenzione al corpo e alla sua stretta interconnessione con la dimensione psicologica ed emotiva dell’essere umano, e si sviluppa in seguito principalmente nell’ambito della danza e in quello terapeutico.

Come altri geniali pionieri nel campo delle tecniche corporee, Gerda Alexander partì da una grave limitazione: una diagnosi di poliartrite reumatoide che ricevette a soli quattordici anni. Da allora, la sua vita fu consacrata alla ricerca di un modo più funzionale di muoversi.

Un ‘corpo eutonico’ è dunque innanzitutto un corpo più cosciente dei propri mezzi e dei propri limiti, in grado di porsi in un rapporto consapevole con l’ambiente esterno e con l’altro. Attraverso gli strumenti dell’eutonia, praticata in gruppo e incentrata su piccoli movimenti volti a risvegliare le capacità proprie dell’individuo, ognuno può imparare a osservare e riequilibrare la tonicità del proprio sistema muscolare, migliorando le funzionalità del sistema neurovegetativo, di quello circolatorio e della respirazione.

L’interesse terapeutico di Gerda Alexander non rimase circoscritto alla dimensione individuale, ma si inserì pienamen-

te anche in ambito pedagogico. Interessata alle teorie di Maria Montessori, si dedicò a sua volta alla ricerca di un nuovo modo di intendere il rapporto educativo tra bambino e adulto. L’eutonia trovò anche feconda applicazione nell’ambito musicale, in particolare nel lavoro con le orchestre e gli strumentisti, oltre che nell’ambito della riabilitazione medica.

Un ‘corpo eutonico’ respira organicamente e ha una postura migliore, poiché ha imparato a sfruttare al meglio il rapporto con la forza di gravità. È una ricerca continua e quotidiana, che permette, come amava dire Gerda Alexander, di “sapere ogni giorno qualcosa di più su questo corpo che abbiamo ricevuto”.

\* \* \*

GERDA ALEXANDER (1908-1994), nata a Wuppertal, in Germania, si dedica fin da giovanissima alla ricerca artistica in ambito corporeo: studia con Otto Blensdorf e, diplomatasi presso la Hochschule für Musik di Berlino, diventa insegnante di ritmica secondo il metodo Jaques-Dalcroze. Insegna alla Fröbelhochschule di Copenaghen ed è scenografa e coreografa per la Philharmonie di Malmö. Nel 1933 fonda a Copenaghen la Gerda Alexander Schule. Insegna al Kongelige Teater di Copenaghen, all’Orchestra e al Coro della Radio danese, alla Danmarks Lærerhøjskolen. Cura la regia e la coreografia di opere di Gluck, Purcell e Weill per la Philharmonie di Malmö. Partecipa a congressi di pedagogia in tutta Europa e pubblica diversi articoli in riviste specializzate. Nel 1957 il metodo viene da lei denominato ‘eutonia’ e diventa un percorso universitario.