

# contacto y toque consciente

"Es un estado de presencia, la intención de percibir de un modo sensible, abierto, receptivo. Un modo de habitar el cuerpo, un ir al encuentro con uno mismo, con el entorno y con el otro." Así define la eutonista **Cecilia Núñez Cordo** el **contacto consciente**, un principio central de la eutonia y "la sustancia misma con la que se trabaja". Y amplía: "No es una experiencia de orden racional, aunque se pueda dar cuenta de todo lo vivenciado desde la palabra."

"Hay que diferenciar **contacto** de toque consciente. El sentido del tacto nos permite delimitar el cuerpo y acceder a descubrir el universo que nos rodea, desde mi punto de vista es un sentido fundante en el desarrollo e historia de los individuos."

"El **toque consciente** permite desarrollar el contacto consciente. Por ejemplo, al posar la mano en una parte del cuerpo -propio o de otro- y percibir primero la piel, el contorno, pero también podemos ir más allá de ese límite y llegar a estructuras más profundas, los huesos."

Se establece un diálogo entre el que toca y el que es tocado, hay escucha y trasmisión de mensajes de ambos lados. Recibimos mucha información a través del registro de la consistencia de los tejidos, las texturas, los ritmos, los latidos.

"El toque consciente- amplía- es un gran recurso para experimentar el volumen del cuerpo. Es un encuentro entre dos. Se puede tocar directamente el cuerpo de otro pero también el eutonista puede tocar de otros modos, desde la palabra, la mirada. Se puede tocar hasta con los silencios."

Cecilia refiere que en las clases, el toque siempre se encuentra guiado: "Hay un encuadre de trabajo, no se toca de cualquier manera. Se busca un toque respetuoso y neutral, aunque sabemos que la neutralidad es una pretensión porque siempre hay algo de las subjetividades puestas en juego. El que toca se propone algo, abrir un espacio articular, mostrar la contigüidad y alineación entre dos huesos, despertar la percepción del volumen corporal, en fin podemos proponernos muchas cosas, pero luego lo que ocurre no depende de nuestra intención. Está el Otro con su historia sus vivencias, y todo lo que despierta ese toque en él. Por eso es tan importante el respeto hacia su intimidad, sus tiempos y necesidades."



*Ilustración realizada por Mecha, a partir del boceto confeccionado durante la clase*

## En la clase

La propuesta de la experiencia surgió de las alumnas. **Cecilia Núñez Cordo** dedicó una clase de dos horas, al trabajo de **toque consciente en miembro superior**. Queríamos vivenciar el contacto en nuestros cuerpos, unir experiencia, observación y teoría.

Precediendo al encuentro, violentos impactos de lo real atravesaban nuestras subjetividades y nuestros cuerpos: el dólar trepando a más de \$ 40.- y sus réplicas en las tarifas, los alimentos, el transporte, el combustible, los medicamentos. Mi cuerpo era vivido como desterritorializado, ajustado, apaleado, endeudado...

A su vez, demandas sectoriales hacían escuchar en simultáneo sus voces en las marchas que colmaban las calles y las plazas. Una de ellas, logró concentrar 300 mil personas de las organizaciones estudiantiles y gremiales en defensa de la universidad pública. Ni el frío ni la lluvia inmovilizaron los reclamos y un arco iris gigantesco despejó el cielo y coronó la jornada de lucha.

En este contexto regresamos a la clase de eutonia. Los rostros de las compañeras trasuntaban preocupación y a la vez alegría por el reencuentro.

Eramos sólo cinco alumnas en el gran salón: Mecha, Rosa, Mónica, Betina y yo. El resto con gripe, sínto-

mas variados, penas de amor.

Como éramos impares la docente trabajó con una de las alumnas solamente en uno de los roles, a través del toque. Cuando hubo cambio de roles, la alumna que había recibido toque llevó sus vivencias al papel a través de la expresión plástica.

En el inicio, guiadas por Cecilia, hicimos una llegada a través de un **inventario** de los apoyos, en posición horizontal, con piernas extendidas y luego con plantas apoyadas en el piso. Realizamos pequeños empujes desde las plantas de los pies.

La consigna siguiente fue agruparnos en duplas, se armó un ambiente propicio y cálido, con mantas sobre las colchonetas, confortable y abrigado para generar un trabajo cómodo.

Se comenzó con toques de **permeación** en la muñeca, el codo y el hombro. Para realizar este toque rodeábamos con ambas manos la articulación intentando generar una circulación hacia cada mano, que despertara en quien lo recibía, la conciencia de ese espacio interno articular. Luego continuamos, con un recorrido por la estructura ósea de la mano, percibiendo la forma de los huesos de los dedos, investigamos la relación de la muñeca y los dedos pulgar y meñique desde donde generamos pequeñas **prolongaciones** para despertar el espacio articular del hombro. Continuamos trabajando con la estructura ósea de los dedos con un **modelado**.

Luego, siguiendo las consignas de Cecilia, trabajamos en forma indirecta para vincular la mano y los dedos con el hombro. Propusimos a la compañera **movimientos pasivos** de rotación interna y externa desde el antebrazo y brazo para percibir el viaje del movimiento y sus efectos en el espacio interno del hombro.

Cambiando la ubicación del brazo (al principio se encontraba al lado del cuerpo luego se lo ubicó en cruz), aplicamos una permeación en la articulación de hombro.

Lentamente quien ejecutaba el trabajo dejó una mano debajo del hombro de su pareja y con la otra, fue llevando el brazo a una diagonal más alta siempre por el piso para que percibiera todo el espacio articular.

Mientras, Cecilia observaba que al trabajar las compañeras no forzarán los cuerpos, que se cuidaran a sí mismas y a las demás. Administraba los tiempos de trabajo. Aclaraba que estaba habilitada la palabra para decirle a la otra qué se necesitaba. Una vez cesado el trabajo de pasividad del brazo, se realizó un modelado de la cara interna del brazo desde la axila hasta las yemas de las manos tratando de despertar la conciencia de esta zona y de generar espacio y amplitud.

Después, realizamos movimientos

de pasividad con **vibratorias** y **sacudidas**.

Cuando la cara interna del brazo se expande, se abre el espacio de las axilas, se hace presente el pecho, se amplía la respiración.

Finalizado el trabajo con un brazo, se realizó toda la actividad con los mismos recorridos y consignas con el otro brazo y luego se intercambiaron los roles de las compañeras.

A través del toque, los cuerpos dialogaron entre sí, entibieron sus pieles, se escucharon los latidos, la respiración encontró su ritmo.

Acto seguido se hizo una ronda y una puesta en común de las vivencias:

**Mecha** dio cuenta de su vivencia a través del dibujo. A partir de la experiencia corporal de pasividad reparó en el grado de tensión que le imprime al movimiento mientras lo realiza sola.

**Rosa** se sorprendió con la amorosidad que había en el trabajo de contacto con su compañera a quien no conocía. Surgieron reflexiones sobre sexualidad y genitalidad. Señaló que a veces ni en las parejas hay un nivel de escucha y entrega corporal como el que se vivencia en este tipo de experiencias. Se conmovió e inundó de alegría. Expresó que mientras realizaba el toque percibía vulnerabilidad y fragilidad en quien lo recibía.

**Betina** comentó que siempre sentía mucha tensión en las manos, especialmente en los pulgares, y que el trabajo realizado le había permitido soltar las manos y "las antenitas" de los pulgares.

Para **Mónica**, mi compañera, fue su primera experiencia en un trabajo de toque en una clase de eutonía. Me agradeció el trabajo cuando lo recibió y mientras lo aplicaba sobre su cuerpo la notaba receptiva, abierta, atenta. A su vez cuando intercambiamos el rol, a pesar de no tener experiencia previa noté su respeto, su darse un tiempo para los toques.

Al principio percibía mis brazos como agregados al torso, en el final eran vivenciados como prolongaciones de un cuerpo entibiado. Habían cambiado los apoyos del hombro, soltado la tensión del codo, observé con claridad la dirección de los huesos de la mano y experimenté la totalidad del volumen de ambos brazos.

Y así llegamos al final, agradeciéndonos entre todas el dar y el recibir. Y la realidad que atravesaba los cuerpos como amenaza o peligro, después del trabajo fue reemplazada por la desaceleración, el alivio y la quietud receptiva.

**Cecilia Núñez Cordo:** Eutonista (A.A.L.E - Matrícula N°148). Maestra de trabajo corporal. Coordinadora de Casaviva, centro de actividades corporales. Bailarina.

**Laura Corinaldesi:** Profesora de Filosofía y Periodista.