

# DICCIONARIO



# INTRODUCCIÓN

Vas a encontrar la terminología que utilizo en mis videos, papers y la web.

# TERMINOS



## EUTONIA

Método de autoconocimiento desarrollado por Gerda Alexander que busca el equilibrio del tono muscular, a través de observar y sentir el cuerpo. para lograr un mejor bienestar físico y mental.



## TONO MUSCULAR

Es la capacidad de reacción que tienen los musculos.  
El grado de tensión o resistencia en los músculos mientras están en reposo..  
La eutonía trabaja para poder fluctuar de forma autonoma el tono muscular a un nivel óptimo.



## CONSCIENCIA CORPORAL

La capacidad de percibir y sentir el propio cuerpo y sus movimientos. Es desarrollar la capacidad de sentir percibir , el propio cuerpo en tanto su espacio externo como interno,

# TERMINOS



## AUTOEXPLORACIÓN

El proceso de explorar y comprender el propio cuerpo y sus sensaciones.

Esto es un componente clave en las sesiones de eutonía.



## EQUILIBRIO

La capacidad de mantener el cuerpo estable y en armonía.

Haciendo economía en el movimiento.



## PRESENCIA

El estado de estar completamente consciente y enfocado en el momento presente.

# TERMINOS



## PROYECTAR

Este término se usa en la eutonía, para hacer referencia a poder sentir los huesos, y desde allí, llevar hasta algún punto determinado en el espacio.



## MECANISMOS PROPIOCEPTIVOS

Los mecanismos propioceptivos son procesos neurológicos mediante los cuales el cerebro decodifica sensaciones espaciales y movimientos musculares y articulares, captados por sensores en el propio organismo.



## TRANSPORTE

Uno de los principios de la eutonía, utilizado cuando se está trabajando desde de la consciencia oses, en cuanto poder sentir conscientizar y activar el reflejo de enderezamiento.

# TERMINOS



## Reflejo de enderezamiento

Reacción neurológica vital Esta función es esencial para el proceso de aprendizaje y el control postural y la posibilidad de moverse en diferentes posiciones

s.



# CONTACTO



@marianascaturchio



eutonia1@gmail.com



Sitio web

[www.eutoniayconsciencia.com](http://www.eutoniayconsciencia.com)



Instagram

@eutoniayconsciencia



*Por tu atención*  
**MUCHAS GRACIAS**