

## La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano\*

Julia Castro Carvajal\*\*  
Marta Uribe Rodríguez\*\*\*

31

*Se presenta el enfoque teórico y práctico de un movimiento educativo interesado en desarrollar el potencial humano a partir del aprendizaje consciente de sí mismo, y de importancia no sólo para los educadores físicos: la educación somática.*

*This somatics education: a way to develop the human potentialities. We present here, a practical and theoretical approach of an educative stream that is interested in developing the human potentialities whose starting point is a self awareness learning. Such approach concerns not only those involved in physical education.*

*"En la dimensión somática, el ser humano es experimentado por sí mismo desde adentro". (Hanna)<sup>1</sup>*

### La visión somática de la experiencia humana

La literatura existente sobre el campo de la Somática se inició a principios del siglo. En 1937, se publicó *The Thinking Body* [El cuerpo pensante] de Mabel Todd, que es hoy uno de los textos clásicos del ámbito somático. Sin embargo, el reconocimiento como campo de estudio es relativamente reciente. Su organización se propicia a partir de 1976 cuando Thomas Hanna empieza a publicar en Estados Unidos la revista *Somatics*, con el fin de distinguir el concepto del uso regular que se daba a lo somático o psicosomático. Hanna

recupera así la palabra griega, *soma*, que significa "cuerpo vivo", y define la somática como el campo que estudia el soma: "El cuerpo percibido internamente por la primera persona"<sup>2</sup>. Algunos años más tarde, Hanna propone una nueva definición del ámbito somático, no sólo precisando su objeto de conocimiento sino además reconociéndolo como práctica profesional: "La educación somática es el arte y la ciencia interesada en los procesos de interacción sinérgica entre la consciencia, el funcionamiento biológico y el medio ambiente"<sup>3</sup>. El campo de lo somático se delimita a partir de las siguientes

\* Este texto forma parte del marco teórico de la investigación "Consciencia somática", cuyo objetivo es explorar las manifestaciones y cambios de la consciencia somática en un grupo de personas con dorsalgias de origen funcional durante un entrenamiento basado en la autoconsciencia.

\*\* Fisioterapeuta, Magister en Desarrollo educativo y social, docente e investigadora del Instituto de educación física de la Universidad de Antioquia.

\*\*\* Psicóloga, practicante certificada del Método Feldenkrais, investigadora del Instituto de educación física de la Universidad de Antioquia.

<sup>1</sup> Thomas Hanna. "The Field of Somatics". En: *Somatics*, Vol.1-1, 1976, p.30. California.

<sup>2</sup> Idem. p. 34

<sup>3</sup> Thomas Hanna. "What is Somatics?". En: *Somatics*, Vol.4-4 1986, p. 4-8. California.

### 1. La distinción entre soma y cuerpo

Cuando un ser humano es observado desde afuera, desde el punto de vista de una tercera persona, se percibe el fenómeno de un cuerpo humano. Pero cuando ese mismo cuerpo es observado desde el punto de vista de la primera persona, desde sus propios sentidos propioceptivos, se percibe un fenómeno categóricamente diferente: el soma humano.

La naturaleza humana ha construido la posibilidad de observarse desde los dos puntos de vista mencionados; es decir, es igualmente capaz de ser consciente de sí externamente como de serlo internamente. El soma percibido internamente es distinto del cuerpo, no porque el tema sea diferente, sino porque el modo de acceso sensorial es diferente y por lo tanto la información que proveen es única, como lo son también las observaciones resultantes. Si la persona se mira a sí misma, desde afuera, por ejemplo frente a un espejo, la información que obtiene es la de la estructura y forma exterior de su cuerpo; mientras que si se mira a sí misma desde adentro, la información surgirá como una experiencia unificada de sensación de sí y de movimiento de sus dimensiones interna-externa, más cercana al soma.

### 2. El soma es auto-re guiador y auto-sensible

El estudio del soma se refiere al cuerpo biológico y fisiológico, funciones mediante las cuales

hay relación entre consciencia y entorno. Soma designa cualquier organismo vivo con capacidad, en algún grado, de ser consciente del entorno (*sensorium*), y de actuar intencionalmente en él (*motorium*). La relación recíproca entre movimiento y sensación es el centro del proceso somático. En dicho proceso el complejo sensoriomotriz es indisoluble. Uno de los hallazgos fundamentales de la psicología fisiológica es que, en los humanos, el proceso sensorial perceptivo nunca trabaja solo; lo hace siempre en asociación con el proceso motriz. No es posible tener percepciones corporales claras de objetos exteriores si no se tiene una respuesta motriz clara establecida, "no podemos sentir sin actuar ni actuar sin sentir"<sup>4</sup>. En palabras de Hanna: "Igual sucede con la sensación interna de la percepción somática; sentir lo que sucede en el soma es actuar sobre él, es regularlo. Así, la sensación no es receptora de forma pasiva sino que es activamente productora del proceso somático (...) El proceso somático se constituye en una unidad continua y propia de auto-regulación y adaptación constante esencial para la supervivencia. La auto-regulación es vida"<sup>5</sup>.

La educación somática se ocupa de los somas de la especie humana, que se caracteriza por la posibilidad de ser consciente de su soma, y cuyas capacidades sensoriomotrices escapan relativamente a la impronta de patrones de comportamiento genéticamente establecidos, lo cual le permite aprender a intervenir

<sup>4</sup> Ninoska Gómez. *Movimiento, cuerpo y consciencia: Los procesos somáticos*. Departamento de educación física. Universidad de Montreal, Quebec, Canadá, 1991. p. 18

<sup>5</sup> Thomas Hanna. Op. cit p.7

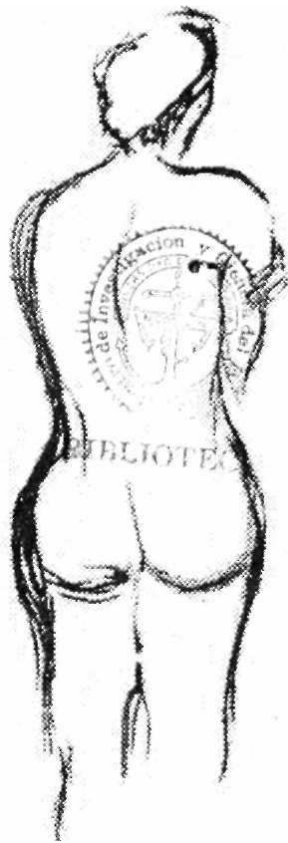
activamente en el proceso de relación interna entre consciencia, función biológica y entorno.

La toma de consciencia es única para los somas. El soma es un sistema de toma de consciencia que se mueve intensamente y sólo un sistema de toma de consciencia tiene la capacidad de experimentar, entendiendo toma de consciencia como la capacidad para sentir y actuar simultáneamente<sup>6</sup>.

### 3. Consciencia somática

Los seres humanos están dotados de una consciencia desarrollada que les permite discriminar y saber qué ocurre en su interior cuando emplean esa facultad. Pueden saber si entienden o no algo que saben. La consciencia somática se refiere, entonces, a la capacidad del ser humano de centrar voluntariamente la atención sobre su proceso somático. Según Gómez<sup>7</sup>, se define

"como una actitud de escucha hacia sí mismo, de atención interna, que se desarrolla a medida que el individuo participa activamente en la continua interacción entre los procesos orgánicos del cuerpo, el entorno y las intenciones;



constituyéndose en un componente esencial de la formación de un sentido cohesivo del yo".

Este tipo de consciencia más cercana a lo entendido por conocimiento se diferencia de la connotación de consciencia que usualmente se identifica con el estado de vigilia (estar despierto). La diferencia se puede apreciar en el siguiente ejemplo que cita Feldenkrais<sup>8</sup>: "Puedo subir la escalera de mi casa, con plena consciencia de lo que lo estoy haciendo, y sin embargo ignorar cuántos escalones he subido. Para saber cuántos hay, debo subir por segunda vez, prestar atención, centrarme y contarlos". La consciencia somática es estar despierto a la vez que se comprende lo que sucede dentro de ella, es darse cuenta de lo que se hace, se piensa y se siente cuando se está consciente.

Otra precisión necesaria es diferenciar el concepto de consciencia relacionado con el cuerpo, entre los enfoques psicológicos y somáticos. Según Susan Aposyphan (citada por Duran)<sup>9</sup>, los

<sup>6</sup> Debra Green "Assumptions of Somatics". En: *Somatics*. Vol 11-2, 1997. p. 29. California.

<sup>7</sup> Idem, p. 18

<sup>8</sup> Moshe Feldenkrais. *Autoconsciencia por el movimiento*. Paidós, México, 1991. p.60

<sup>9</sup> Sylvie Duran. "La investigación somática: Una puerta para la desfragmentación". Documento, Instituto de educación física. Universidad de Costa Rica, San José, 1997. p.2

primeros están más cerca del referente cuerpo-imagen, el cuerpo de la simbolización, mientras que los segundos se mantienen más próximos al cuerpo-cinestésico, el cuerpo de la propiocepción. En los enfoques psicológicos, a consciencia corporal se asocian conceptos que hablan de la representación, de cómo se ve y cómo se siente el cuerpo en el espacio y en un momento específico y el conocimiento y sentimiento del cuerpo adquiridos e influidos socialmente. En el enfoque somático se habla de una consciencia somática relacionada con la percepción anestésica, la cuál está en la base de los contenidos simbólicos y afectivos, considerados como la expresión de lo que esa consciencia cinestésica permite con relación a cómo se experimenta la realidad.

Esta consciencia designa el conocimiento sensoriomotriz adquirido a partir de las acciones y reacciones en el curso normal de la experiencia. La consciencia somática es, entonces, conformada por el repertorio de aprendizajes sensorio-motrices aprendidos. "El rango de esta función sensoriomotriz aprendida determina qué tanto somos conscientes y cuántas cosas podemos hacer voluntariamente"<sup>10</sup>.

La consciencia somática es una función relativa que puede ser muy amplia o muy reducida dependiendo del nivel de conocimiento sensoriomotriz adquirido a lo largo del ciclo vital en las diversas experiencias humanas. Aunque esta consciencia no es estática, poco a poco el repertorio se torna fijo, se transforma en hábitos, y disminuye el potencial individual, ya que sólo es constituida, desde el punto de vista

neuroológico, por el grupo de células que se han utilizado efectivamente.

Una consciencia somática completa supondría un conocimiento sensoriomotriz de toda la estructura, superficie, contenido y funciones corporales, lo cual es una situación ideal y por lo tanto escasa. Esto no es fácil de advertir en las situaciones corrientes, debido a su familiaridad misma y a que precisamente se utilizan los patrones sensoriomotrices habituales, pero basta con enfrentarse a una situación nueva para darse cuenta de la dificultad por falta de repertorio y de la disminución del potencial individual.

La importancia de poseer una consciencia somática lo más completa posible radica en que, más allá de ser una función efectiva de adaptación del soma al entorno, le permite al ser humano desarrollar su auténtico potencial. En palabras de Hanna: "A mayor rango de consciencia, mayor será el rango de autonomía y auto-regulación, por lo que puede decirse que la consciencia somática es el instrumento de la libertad humana, la cual puede expandirse mediante el aprendizaje consciente de sí mismo"<sup>11</sup>.

#### 4. Aprendizaje somático

El aprendizaje somático es una actividad que expande el rango de consciencia somática o conocimiento sensoriomotriz voluntario. Es

<sup>10</sup> Thomas Hanna. Op. cit. p.8

<sup>11</sup> Thomas Hanna Op cit. p.7

selectivo y usa el movimiento para poder centrar la atención en lo que le interesa reconocer y controlar proveniente del entorno o del interior, del soma, como una forma de biorrealimentación intrínseca.

Es posible centrar la atención en actividades somáticas que normalmente están bajo control inconsciente o que son automáticas, con el fin de desarrollar la capacidad para reconocerlas, controlarlas voluntariamente y reorganizarlas. "Corporización" es el término usado en el ámbito somático para describir el proceso de hacer consciente lo inconsciente y, luego de controlarlo, integrarlo de nuevo para que apoye la actividad intencional.

Se trata, entonces, de modificar funciones corporales lo que implica ser conscientes de las cualidades de los diferentes sistemas del cuerpo. Para esto se dirige la atención sobre la sensación de las diferentes partes específicas del cuerpo de las cuales provienen diferentes tipos de información. La sensación es la encargada de formar la acción; al actuar se utiliza la información perceptual y sensorial. Sin atención consciente a lo que se siente durante la acción y sin dirigir la atención directamente a todo el movimiento que resulta de esas acciones, no se registra cambio alguno. Con la mera repetición mecánica, no se logrará. Esta es la diferencia con otros enfoques de aprendizaje motriz basados en el condicionamiento externo. Para la educación somática el aprendizaje implica desarrollar la capacidad para controlar las propias acciones de

Controlar una acción conscientemente significa gobernar o verificar la propia actividad en curso (auto-regulación). Auto-regular significa, a su vez, estar atento a un proceso en marcha, representando en la mente lo que va a suceder (planificar) o discriminando lo que ya está sucediendo (actuar) y así decidirse para modificar la acción (controlar)<sup>12</sup>. Estos procesos no se dan siempre en palabras; también se dan en imágenes, mediante las cuales se opera el proceso de enseñanza-aprendizaje, y que se relacionan y forman mapas mentales con los cuales se puede comparar, ponderar posibilidades, formular juicios, tomar decisiones y crear nuevas pautas de acción, para luego transferirlas al mapa y ejecutar la pauta. Las pautas se enriquecen mediante el ensayo, la experiencia y la comparación de diferentes posibilidades. Así, el individuo al relacionarse con una clase de pautas "aprende a aprender" .

La auto-regulación permite el mejoramiento no sólo en las acciones motrices sino también en todas la dimensiones humanas. Para Feldenkrais, "aprender a saber cómo se actúa es ser capaz de hacer lo que se quiere(...) es hacer lo involuntario voluntario, lo desconocido conocido, lo imposible posible de realizar"<sup>13</sup>.

##### 5. *Amnesia sensomotriz*

Aunque toda persona tiene el potencial para sentir con gran refinamiento el propio cuerpo y

<sup>12</sup> Yochanan Ryverant. *El Método Feldenkrais*. Paidós, Barcelona. p.10

<sup>13</sup> Moshe Feldenkrais. "Prise de Conscience par le Mouvement". En: *Développement Somatique*. Temps Présent, París, p. 29.

éste se encuentra diseñado para realizar movimientos fáciles, cómodos y con gracia, pocas personas se han dado cuenta de este potencial y todos en algún momento de su vida han vivido un episodio de malestar por no saber usar adecuadamente su cuerpo. Es como si se hubieran olvidado de cómo sentir el movimiento y cómo moverse con facilidad. Esto es lo que se conoce en el medio somático, como amnesia sensomotriz<sup>14</sup>.

En el transcurso de la vida el sistema sensomotriz reacciona constantemente a las situaciones estresantes y traumas cotidianos con reflejos musculares específicos. Estos reflejos desencadenados continuamente crean tensiones musculares crónicas, lo que conlleva la pérdida del control voluntario consciente de áreas musculares significativas, predominantemente en el centro de gravedad. Se deja, por ende, de sentir las y se olvida cómo moverlas con soltura. Hannadice al respecto "es como una pérdida de memoria de cómo se siente determinado grupo muscular y cómo controlarlo(...) origi-

nado rigidez, inflamación, y una disminución de la capacidad de movimiento"<sup>15</sup>.

La amnesia sensomotriz es algo de lo que la persona no se da cuenta ordinariamente sino hasta que encuentra una dificultad en la realización de sus movimientos habituales y cuando ha aparecido el síntoma del dolor. Esto es, porque ocurre a nivel del sistema nervioso central y no hay consciencia de que sucede, a pesar de que no sólo afecta la imagen que se tiene de sí mismo, sino de lo que se hace, la manera de hacerlo y lo que se puede hacer.

Para Hanna<sup>16</sup>, frente a la amnesia sensomotriz es importante considerar los siguientes aspectos:

- Puede comenzar a cualquier edad, pero se manifiesta preferiblemente entre los treinta y los cuarenta años.
- Es una respuesta de adaptación del sistema nervioso.
- Debido a que es una respuesta de adaptación aprendida, se puede olvidar.
- Se puede evitar y revertir haciendo un uso directo y práctico de dos características exclusivas del sistema sensomotriz humano: olvidar lo que se ha aprendido y recordar lo que se ha olvidado.
- Es un patología somática que no puede ser diagnosticada ni tratada por los medios conservadores que comúnmente utilizan los profesionales de la salud; es una patología que requiere educación.

Dicha educación se basa en aprender a afinar la capacidad de ser conscientes de los procesos somáticos que subyacen a las actividades voluntarias e involuntarias, reconociéndolos y controlándolos como una forma de biorrealimentación intrínseca, es esto precisamente de lo que se ocupan los métodos de educación somática.

<sup>14</sup> Thomas Hanna. *Somática. Recuperar el control de la mente sobre el movimiento, la flexibilidad y la salud*. Yuc, México, 1994. p.13

<sup>15</sup> Idem, p.13

<sup>16</sup> Idem. p. 14

### 6. *Sarcalidad*

En el campo somático, el conocimiento filogenético es privilegiado. Al enfocar la atención hacia adentro de uno mismo, se recobra la autoridad de los sentidos, lo que corresponde al reino del conocimiento filogenético o aprendizaje orgánico. El conocimiento ontogenético o aprendizaje adquirido después del nacimiento es importante también, pero el primero está más en la base porque la experiencia consciente voluntaria resulta y depende totalmente de la experiencia inconsciente e involuntaria.

Dentro del dominio de la filogenética "yace el reino de la sarcalidad: un deseo de cierta facilidad y comodidad. Sarcalidad es un sentimiento, una sensación suave, evocadora de paz, abundancia y placidez que se recuerda desde la época de la matriz, en la comunicación celular, cuando todas las necesidades eran satisfechas libremente (Hanna, citado por Green)<sup>17</sup>.

Para Green<sup>18</sup>, "la conciencia sarcal provee una guía pode-

rosa: Toda sensación y acción, las dos actividades primarias que el cuerpo registra, son evaluadas en términos de comodidad. Cuando somos conscientes de ellas tenemos una fuente profunda de guía y dirección en la vida diaria".

El hábito impide la sarcalidad, pues es una condición perseverante, resultado de la repetición de ciertas conductas o patrones de pensamiento inconscientes, involuntarios y habituales, y el soma está diseñado para vivir en constante fluidez.

Aprovechando la premisa de que los somas humanos incorporan libertad de movimiento en pensamiento y acción, las



técnicas y prácticas somáticas están diseñadas para oponerse a los patrones rígidos de perseveración o hábitos, para facilitar el cambio adaptativo. El principio organizativo de las prácticas somáticas es el intersticio: mediante la interrupción experiencial un patrón rígido, inconsciente y habitual puede ser hecho consciente a partir de la nueva información obtenida por la interrupción<sup>19</sup>.

### 7. *Intención-Atención*

Ser activamente consciente es actuar con una consciencia enfocada y activa, es funcionar con intención atenta, lo que constituye un enorme potencial no explorado.

La conciencia de la primera persona es el dominio de la intención-atención. La intención, el resultado deseado de un movimiento es invisible para la tercera persona. No puede ser ni directamente observado ni medido. Sólo puede ser inferido por un

<sup>17</sup> Idem. p.30

<sup>18</sup> Green. Op. cit. p. 31

<sup>19</sup> Idem, p.32

observador o comunicado por su autor. Afirmado la prioridad de la experiencia personal se puede mejorar la correspondencia entre intención-atención y acción. El reto de educación somática es contribuir a que las personas equiparen al máximo su nivel de atención con las intenciones del movimiento, que les permitirá un autocontrol eficiente de la acción, así como equilibrio y facilidad de la misma<sup>20</sup>.

Todo movimiento es la consecuencia de la intención de quien se mueve; cada acción expresa una intención. Dichas intenciones se construyen desde los patrones inconscientes de la vida fetal (patrones de desarrollo), pasando por diferentes estadios sucesivos y crecientes de organización motriz<sup>21</sup>.

El movimiento intencional es fundamental para la experiencia de las acciones. El concepto de intención es útil porque permite hablar acerca de un fin, especificando sus significados. En cada momento el movimiento busca al menos uno de los siguientes fines: cambiar la localización, mantener la posición, impartir movimiento a un objeto, controlar el movimiento de una persona o un objeto, o expresar cierta idea, emoción o cualidad.

En el proceso de conocimiento somático la intención juega un papel fundamental puesto que denota el punto de inicio del movimiento y determina la secuencia y forma como se transmite el movimiento al resto del cuerpo y como se aplican las fuerzas para que éste se mueva de forma exclusiva y directa hacia

determinado objetivo. La atención, por su parte, expresa la focalización interna o externa, el nivel de consciencia de las actividades (inconsciente, subconsciente y consciente) y el grado de participación personal en la actividad (la alineación, o no, con la intención del movimiento).

El estudio de una actividad con propósito se puede comprender desde el pensamiento cibernético, ya que es éste se ocupa del reconocimiento de los procesos comunes que subyacen a toda acción con propósito. Desde el punto de vista de la cibernética, la condición presente del sistema se debe, al menos en parte, a sus propias acciones. El sistema actúa, siente la acción y sus consecuencias, compara con lo que es sentido como la meta, actúa para acercarse más al estado deseado, siente de nuevo, compara de nuevo y actúa de nuevo.

Para Goldfarb<sup>22</sup>, en términos del modelo cibernético, la relación entre intención-atención-acción en lo que respecta a la organización del movimiento por el sistema nervioso humano permite múltiples circuitos de retroalimentación. El control del movimiento depende del circuito sensorio-motriz y de la habilidad para comparar lo que se siente con lo que se desea. Sin percepción sensorial, la comparación es imposible y no se dispone de la habilidad

<sup>20</sup> Gómez. Op. cit. p.25

<sup>21</sup> B. Cohen.. *Sensing, Feeling and Action*. Contac Editions. Massachusels,1993. p. 26.

<sup>22</sup> Lawrence Goidfarb. *Fundalions of Learning. Understanding Developement and Change*. Editado por: Eeldenkrais Ressourcesm Estados Unidos. 1994. p. 23



para el control voluntario. Mientras la persona no conozca lo que está haciendo automáticamente y no se dé cuenta de las consecuencias, el control voluntario no será posible, pues se basa en la comparación y la comparación se basa en la habilidad para percibir la diferencia. La escogencia presupone una distinción.

Durante las prácticas somáticas se aprende a hacer nuevas distinciones cinestésicas. Para lograrlo es más importante cómo se llega a la meta que la meta misma. Se aprende a dirigir la atención hacia el proceso y hacia las consecuencias del resultado. Es por esto por lo que el énfasis está en lo cinestésico. Sentir es captar las distinciones que hacen posible una acción; aprender a hacer distinciones más refinadas es ser capaz de especificar la meta o intención y estar en capacidad de lograrlo.

#### 8. *Percepción y realidad*

La experiencia determina la realidad. Según la teoría de campo de Bode, las cosas se perciben en términos de las respuestas a ellas. La percepción está determinada por las observaciones individuales: sea lo que sea que la persona perciba constituye la realidad, y esa realidad cambia. Entonces, no se trata de llegar al mismo resultado, ya que todas las personas logran algo distinto. La realidad es un conjunto de perspectivas múltiples que depende de dónde esté mirando cada persona.

En este sentido, para Green<sup>23</sup> "la percepción no nos muestra la realidad sino a nosotros mismos. La percepción es nuestro único contacto con el mundo. La realidad está constituida por lo que

perceptualmente tomamos (adentro) del mundo, y lo que permanece (afuera) en el mundo (...)". Esta misma autora, retoma lo que dice Chopra al respecto: "Nada en el mundo relativo exista fuera de la experiencia" por tanto, afirma, "cuando algo en el mundo ha cambiado aparentemente, es la experiencia la que ha cambiado".

La habilidad para realizar un movimiento coordinado y efectivo depende de la capacidad para notar o percibir. Generalmente, esta capacidad presenta múltiples restricciones desarrolladas en el transcurso de la experiencia o los aprendizajes. El hábito necesariamente interfiere tanto en el movimiento como en la percepción al limitar la habilidad para sentir lo que está pasando. Por otro lado, el aprendizaje cuando no es automático sino consciente puede expandir la percepción, haciendo posibles nuevas distinciones.

La realidad de sí mismo depende de la experiencia. En palabras de Goldfarb<sup>24</sup>: "La percepción de mi cuerpo no está simplemente dada, no es la percepción de mí mismo como soy. La percepción es activa. Como resultado del círculo de hacer y notar, yo construyo la experiencia de mi cuerpo, de mí mismo".

#### 9. *Componentes de la experiencia humana*

Para Feldenkrais<sup>25</sup>, "toda experiencia humana está compuesta por la sensación, el pensamiento, el sentimiento y el movimiento. El aporte de

<sup>23</sup> Green. Op. cit. p.32

<sup>24</sup> Goldfarb. Op. cit. p.27

<sup>25</sup> Feldenkrais. Op. cit. "Autoconsciencia por el movimiento" p.40

cada uno de ellos a una acción particular varía, tal como varían las personas que las ejecutan, pero en cualquier acción estarán presentes. Excluir cualquiera de ellos sólo se justifica al hablar de ellos. En la realidad, en el estado de vigilia no hay un solo instante en que el hombre no emplee al mismo tiempo todas sus facultades".

La *sensación* incluye, además de los cinco sentidos conocidos, el sentido cinestésico y el sentido somático. El primero comprende las sensaciones de estiramiento, tensión y comprensión; la orientación en el espacio, el tiempo y el ritmo. El segundo comprende las sensaciones que producen respuestas fisiológicas como hambre, sed, necesidad de defecar, de orinar, de copular, de moverse, además de dolor, irritabilidad, asfixia, sueño, entre otras.

El *sentimiento* abarca, aparte de las conocidas emociones de alegría, tristeza, ira y serenidad, los sentimientos de fracaso o éxito y de agrado o desagrado y demás.

El *pensamiento* comprende todas las funciones del intelecto, tales como las de establecer juicios entre derecho e izquierdo, bueno y malo, acertado y errado; entender, saber qué se entiende, saber qué se siente, distinguir y clasificar cosas, reconocer reglas, imaginar, recordar, entre muchas otras.

El movimiento incluye los cambios de secuencia, dirección, relación, apoyo, fluidez y esfuerzo del cuerpo y sus partes, tanto en las actividades de locomoción como de respiración,

alimentación, digestión y circulación de la sangre.

De la interacción de estos componentes, que resultan en estados de ser, sentir, actuar, conocer y desear, se configura la experiencia humana. Cada uno ha servido como base a toda una serie de métodos terapéuticos y de desarrollo personal, los cuales parten de la presunción de que prestar atención a cualquiera de ellos influirá sobre los otros y, por lo tanto, sobre toda la persona.

*JO. Potencial del movimiento para ser el eje de los medios reeducativos y terapéuticos*

Se ha señalado que cualquiera de los cuatro componentes de la experiencia humana influye sobre los otros; sin embargo, para el campo somático reeducar los movimientos constituye el mejor modo de mejorarse a sí mismo. Las razones para la elección del movimiento como eje para el mejoramiento son expresadas por Feldenkrais<sup>26</sup> en las siguientes afirmaciones.

- ✓ La principal ocupación del sistema nervioso es el movimiento.
- ✓ La cualidad del movimiento es más fácil de distinguir.
- ✓ Se tiene una experiencia más rica del movimiento.
- ✓ La capacidad para moverse influye sustancialmente en el grado de autoestima, control de sí y confianza en sí mismo.

<sup>26</sup> Idem, p.42-48

- ✓ Toda experiencia humana se origina en la acción muscular, poniendo de manifiesto estados mentales y el motivo de las acciones.
- ✓ Los movimientos reflejan el estado de integración del sistema nervioso y del sistema fisiológico en general.
- ✓ El movimiento constituye la base del conocimiento.
- ✓ La respiración es movimiento y ella refleja el estado físico, emocional y vegetativo de la persona.
- ✓ El sistema sensoriomotriz es el sostén estructural del hábito. Todo cambio que se opere en el sistema sensoriomotriz cambiará la imagen de sí mismo y transformará la coordinación de los patrones de acción o los patrones mismos.
- ✓ El movimiento interviene en la expresividad o claridad de la comunicación en las interacciones sociales y afectivas.

*Los Fundamentales*, de Laban-Bartenieff, y los *Soma-ritmos*, de Ninoska Gómez. Todos ellos han desarrollado diferentes estrategias pedagógicas que van desde el descubrimiento guiado hasta la enseñanza del "buen movimiento"; uno será directivo, otro más correctivo, otro pondrá el acento en la utilización del cuerpo en el espacio, otro en la visualización del movimiento; otro preferirá las posiciones horizontales y el contacto con el suelo, otro la vertical o el uso de balones. El lenguaje, la imaginación, la lentitud, el silencio, la comunicación por el tacto, el diálogo con las sensaciones internas y la expresión emotiva o artística intervienen en mayor o menor grado en los diversas pedagogías somáticas que tienen, sin embargo, una meta común: aprender a afinar la consciencia somática mediante el sentido cinestésico y propioceptivo para actuar con una mayor eficacia, sin esfuerzo, con placer y con una auténtica expresión.

### La práctica somática



Es un campo muy amplio que reúne métodos orientados hacia el aprendizaje de la consciencia del cuerpo desde la perspectiva de la experiencia personal, más conocidos en Europa y en Estados

Unidos que en Latinoamérica. En nuestro medio, hemos tenido posibilidad de experimentar y de acceder a: *La Eutonía*, de Gerda Alexander; la *Técnica* de Alexander, de Mathias Alexander; la *Antigimnasia*, de Therese Bertherat; el *Body-Mind Centering*, de Bonnie Bainbridge Cohen, el *Método Feidenkrais*, de Moshe Feldenkrais;

La educación somática parte de que el ser humano tiene un potencial de movimiento eficiente y armonioso que se expresa cuando una acción se hace fácil y sin esfuerzo, y sugiere que esta disponibilidad no se debe a un atributo físico ni a la posesión de habilidades deportivas, sino a un conocimiento consciente de sí mismo. Para poder entender esta posibilidad y los problemas que interfieren en él es imperativo ver el cuerpo dinámica e integralmente y apreciar la importancia de la experiencia de quien se mueve.

Precisamente, la característica y objetivo de los programas de formación somática es entrenar

al futuro profesional o practicante en el desarrollo de su propia sensopercepción y, a partir de la autoconsciencia, en el dominio de medios de observación, manipulación, articulación del movimiento, visualización y otras técnicas propias del campo.

La educación somática se ha configurado en un campo educativo e investigativo en el cual se han elaborado herramientas teóricas y prácticas para enfrentar la realidades interna-subjetiva/externa-objeto del cuerpo. Ha dado lugar a la incorporación y observación de componentes y eventos que escapan a la observación desde el tercer ojo, ajeno a la experiencia. Se les ha llamado principios, mecanismos o expresiones elusivas de la movilidad y del organismo. Según Gómez<sup>27</sup> "son fenómenos de diversa índole que integran sinérgicamente los hechos anatómicos, neurológicos y fisiológicos que están en juego cuando el individuo se mueve en relación con las características físicas y sociales del entorno". Son ellos:

- La *reciprocidad* entre la forma y la función en el cuerpo para aumentar las posibilidades de activar adecuadamente aspectos específicos de su funcionamiento.
- La *interacción* de fuerzas dentro del cuerpo y sobre él para favorecer la integración de la movilidad y la estabilización durante el reposo o la acción.
- La *tridimensionalidad* del cuerpo y del movimiento para aprender a articular las diferentes partes del cuerpo, para definir las tensiones y distinciones, para cambiar niveles y direcciones, para actuar simétrica y asimé-

tricamente, para moverse en trayectorias de mínima resistencia como las espirales y las diagonales.

- La *relación* entre *contenido* (órganos internos) y *continente* (estructura músculo-esquelética) para aprender a sentir y a activar el vínculo entre los órganos y el movimiento, para discriminar la relación integrada entre el centro y la periferia.
- Las *relaciones* entre los *puntos de apoyo* y la *dinámica del movimiento* para clarificar y coordinar las estructuras de soporte y de movimiento en cualquier acción motriz.
- La *relación* entre las *sensaciones internas* y externas para aprender a auto-regular el tono, para discriminar el rango de sensaciones, para aprender a conectarse y desconectarse, para modelar el foco de atención.
- La *corporalización* de las sensaciones internas para expresar los movimientos internos, las emociones, las imágenes.
- Los *patrones de desarrollo* del movimiento para mejorar su integración y eficacia en la motricidad y para poner en evidencia la correspondencia entre la historia ontogenética y filogenética del ser humano.
- La *relación* entre *sensación, sentimiento, pensamiento y deseo* como componentes de la motricidad para orientar la lectura corporal sobre la manera de ser, hacer y estar en el mundo.

Mediante el aprendizaje de las diferentes técnicas y métodos somáticos se logran los siguientes resultados:

<sup>27</sup> Idem. p. 56

- Mejorar la postura y la respiración.
- Mejorar la coordinación, la flexibilidad y la capacidad para actuar.
- Reducir y equilibrar el tono muscular predominante.
- Mejorar la habilidad para la orientación espacial.
- Aumentar la cualidad y destreza de los movimientos al hacerlos más simples, fluidos y fáciles.
- Equilibrar las funciones de los hemisferios cerebrales.
- Incrementar la retroalimentación sensorial consciente.
- Favorecer el desarrollo de una meta-cognición motriz.
- Desarrollar la autoestima.
- Reducir la fatiga y el estrés.
- Volver más fácil cualquier aprendizaje, ya sea motriz o intelectual.
- Desarrollar la libertad y la autonomía al permitir a la persona actuar por escogencia en vez de reaccionar por hábito.
- Un profundo conocimiento de sí mismo.

En resumen, lo que se busca en la educación somática es integrar el cuerpo, la mente y el espíritu para realzar el potencial personal y, según Feldenkrais, "restaurar en cada persona su dignidad humana"<sup>28</sup>.

### Bibliografía

- Bone, Breath and Gesture. Practices of Embodiment.* Edited by Don Hanlon Johnson, U.S.A, 1995.
- Feldenkrais, Moshe. *Body & Mature Behavior.* Internacional Universitespress INC, U.S.A, 1949
- Feldenkrais, Moshe. *La dificultad de ver lo obvio.* Paidós, Argentina.
- Brown, Barbara. "Biofeedback: Implications for the Concepts of Mind and Consciousness". *Somatics*, 1-4,4-11, 1978.
- Joly, Y. "La Recherche et la Pratique du Corps Vécu: Un point de vue, par la méthode Feldenkrais d'Education Somatique". En: *Revue de L'Association pour la Recherche Qualitative.* Vo. 10. Québec, 1996.
- Maturana, H., Varela F. *Tree of Knowledge: The Biological Roots of Human Understanding.* New Scienes Library, Boston, 1990. >

<sup>28</sup> Feldenkrais. Idem. p.30