

## ***EDUCACION SOMÁTICA Y SALUD***

Para mejorar o recuperar nuestra salud, podemos elegir muchas alternativas. La mayor parte del tiempo consultamos expertos que proponen cierta variedad de intervenciones de acuerdo con su entrenamiento. Estas intervenciones pueden ser químicas, psicológicas, nutricionales, ambientales, manuales o mecánicas.

Estas intervenciones son hechas por los especialistas “sobre nosotros”, por tal motivo, desde afuera de nuestros cuerpos y con un mínimo de participación nuestra.

Los especialistas de la salud son expertos en una u otra parte del cuerpo humano o de uno u otro de nuestros sistemas corporales ya sea fisiológico o psicológico.

Los especialistas ponen sus conocimientos al servicio de sus pacientes. La competencia en el área de la salud les corresponde.

Sabemos que estamos vivos porque podemos movernos y sentir nuestros cuerpos. Más aún, sabemos que estamos vivos porque podemos sentir nuestros movimientos. Para beneficiar la salud, los métodos de Educación Somática nos ofrecen la elección de hacernos más competentes en el manejo de nuestras sensaciones y movimientos. Esta autoeducación es posible si reconocemos que no sólo somos los habitantes, propietarios y usuarios de un cuerpo mecánico que puede ser tratado sólo desde afuera, sino que nuestro cuerpo es un cuerpo viviente, nuestra SOMA.

Por esta razón si queremos mejorar nuestra salud necesitamos mejorar nuestro ser en su totalidad.

Cuando practicamos los diversos métodos de Educación Somática, obtenemos autoconciencia, mejoramos nuestros movimientos y redescubrimos las bases sensorio-motrices de nuestras acciones. Todas nuestras acciones son el resultado de nuestros movimientos. Con aprendizaje Somático podemos quizá, cambiar algunos hábitos y aún influir sobre los hábitos de nuestro medio cuando es necesario y posible.

Para desarrollar la conciencia somática se requiere que nos percibamos como una persona completa, viva y en movimiento, no como una colección de partes y piezas separadas sino como un ser completo en movimiento. Esta persona completa se siente integrada y puede aprender y reaprender. Así podemos obtener salud y bienestar por medio de la Educación Somática.

Existen algunas dificultades en entender Educación Somática puesto que se involucra con nuestra intimidad, con las experiencias no verbales, y las pre-verbales. El lenguaje no puede de manera completa expresar las sensaciones corpóreas o algunos de los más íntimos sentimientos.

Cómo describirías tu reacción al leer este artículo? Las palabras correctas no son sencillas de encontrar. Por esta razón podría sonar paradójico el hablar o escribir acerca de la experiencia Somática, aun cuando ésta sea, la experiencia que acompaña cada minuto de nuestro cuerpo.

Nuestra postura, respiración, tono muscular, incomodidad visceral, sensaciones al movernos, todo determina la calidad de experiencia y el bienestar a través de la vida: en

el trabajo, en nuestros hogares, al ir conduciendo un automóvil, en nuestros ratos libres o cuando jugamos. La importancia de la educación Somática es pues más grande de lo que imaginamos.

Intuitivamente muchos de nosotros sentimos la importancia del movimiento y de mantenernos en movimiento. Desde nuestra infancia, en la escuela, en el trabajo y en la vida de familia, desarrollamos hábitos de vida relativamente establecidos. A través del tiempo nos volvemos más sedentarios, nuestras ideas y emociones más predecibles. Estos hábitos provocan el que ignoremos nuestras opciones corporales. También nuestra cultura juega un papel muy importante en la imagen visual y estética de nuestro cuerpo. El no considerar importante la subjetividad de las experiencias vividas por nuestro cuerpo tiene consecuencias importantes en la salud, aprendizaje en la escuela, productividad en el trabajo, en la armonía de las relaciones interpersonales, etc. por ser el cuerpo, ya sea bien o no tan bien armonizado en sus movimientos, el escenario de todas nuestras actividades. Tenemos que mencionar que el estudio de la educación Somática ha comenzado recientemente a ser reconocida en el terreno del aprendizaje.

A lo largo de la vida, nosotros poseemos una enorme capacidad de sentir, de actuar, de entender y aprender de acuerdo con la historia o los antecedentes de nuestro cuerpo. Esta inteligencia somática potencial puede ser desarrollada a cualquier edad y en cualquier condición de salud.

A través de la educación somática podemos encargarnos de volvernos conscientes de nuestros movimientos corporales en el medio ambiente tan solo con seguir paso a paso, despacio, suave pero riguroso un curriculum somático.

Los educadores de la somática evocan y alientan a sus estudiantes a confrontar su soma con un método más que demostrativo. La prevención y alivio de muchos padecimientos puede así, mejorar la calidad de vida y de salud, expandir el rango de sensaciones y emoción, acciones e ideas que serán experimentadas y desarrolladas.

Podríamos pedir más?

Cómo funciona la Educación Somática?

Aquí tenemos un pequeño ejercicio:

Mientras estas leyendo éste párrafo, que tan consiente estás de tus niveles corporales. Por ejemplo está tu postura al estar sentado o acostado dándote una sensación de comodidad y confort para ayudar a la comprensión del este texto? Estás experimentando esfuerzos musculares que pueden ser innecesarios? Tienes alguna tensión inútil, en tus quijadas, en tus ojos, en tu cuello o en tu estomago? Podría tu respiración ser mas relajada? Está tu respiración en tono con la actividad de la lectura? Tu respiración refleja el cómo estas disfrutando de la lectura o el que tan rápido quieres terminarla? Sientes tus músculos contraídos? Esta tu cuerpo completamente extendido? Si tu pudieras cambiar la posición de tu cuerpo a la hora de estar leyendo este texto, como lo harías? Entonces por que no lo haces si el placer expresado al leer, entender y recordar una lectura también depende del uso de tu cuerpo?

Los cursos de educación Somática se ofrecen en grupos o de manera individual. Los profesores de educación Somática usan lenguaje y también el toque de sus manos para proponer una variedad de ejercicios para adquirir conciencia de nuestro cuerpo. Primeramente y de manera muy importante el estudiante debe aprender a reducir el nivel de agitación interna, la velocidad y el esfuerzo necesaria para el movimiento, a estar en tono con sus sensaciones y a aceptar, sin juzgar, la forma de llevarlo a cabo.

El estudiante aprende como disminuir los niveles de exigencia de su desempeño, a ser auto-consciente así como a estar consciente de otros los cuales estén compartiendo la actividad que el o ella estén realizando.

Los movimientos son realizados lentamente y son también repetidos lentamente para que así él o la estudiante puedan sentir y asimilar mejor; estos acercamientos pedagógicos eventualmente nos traen cambios interesantes en nuestros hábitos y actitudes.

El estudiante se tiende sobre el suelo o sobre la camilla en variedad de posiciones, o puede estar sentado o parado. Con la guía de su maestro o maestra, explora el universo interno de su cuerpo. Esta exploración de la soma del cuerpo tiene que conducirlo/la a una mejoría física y al descubrimiento de la lógica del cuerpo interno y de toda su persona. Esto será logrado cuando haya una integración completa del movimiento, sensaciones, emociones, ideas e imágenes. A través del movimiento la persona logra conocerse.

La educación Somática no trata al alumno en una esfera de sensaciones o en un esfuerzo de análisis de introspección de sus sensaciones. La conciencia es aprendida a través del movimiento, con el medio ambiente, con uno mismo y con otras personas. No sólo para sí mismo como individuo sino que también incluye el aspecto social.

Durante las clases de educación Somática se puede o no usar variedad de objetos como por ejemplo: pelotas, barras de madera, esponjas de diferentes formas y tamaños etc.

Los movimientos son variados: rodando, balanceándose, estirándose; usando la respiración y posicionando ésta en diferentes puntos, escaneando nuestro cuerpo en el piso, siendo consciente de la imagen de nuestro cuerpo en el espacio etc.

Aprendemos a realizar nuevos movimientos así como a poner atención a detalles inesperados.

Algo sumamente importante que se llega a descubrir es que la cantidad de fuerza que normalmente usamos para movernos es más grande que la que realmente necesitamos y que muchos movimientos pueden ser hechos de forma más sencilla y sin la rigidez de un modelo preconcebido. Sólo tenemos que elegir “el saber” que es lo que estamos haciendo.

En lecciones privadas así como en algunas lecciones grupales, el maestro de educación Somática guía el movimiento de los estudiantes con su voz o con sus manos. Esta es una forma muy directa de comunicación para ayudar al estudiante a sentir las posibilidades de auto-corrección y auto-mejoría. La mayoría de los maestros de educación Somática son entrenados en esta delicada comunicación y monitoreo del movimiento a través del

toque. Su entrenamiento recae principalmente en la investigación que ellos han realizado con su propio movimiento corporal a través de muchos años. Los maestros de educación Somática tienen un buen conocimiento de anatomía y biomecánica. Aún cuando a diferencia de la mayoría de los entrenamientos académicos, este conocimiento anatómico ha sido integrado en su propia investigación con su experiencia propia, con su propio cuerpo. Ellos enseñan lo que saben desde adentro hacia afuera.

Las clases o los cursos de educación somática duran aproximadamente una hora. También se ofrecen talleres. Estos pueden durar entre un día, un fin de semana o varios días. Es también posible tomar entrenamiento profesional a través de varios años.

Los profesores de educación Somática trabajan en sus estudios o en sus oficinas en práctica privada o en instituciones en donde las personas están recibiendo educación tanto académica como artística. También en instituciones de salud y cuidado de la familia así como en servicios a la comunidad. Algunas universidades y departamentos universitarios ofrecen cursos en educación somática en el contexto de su programa académico o como actividad recreativa o cultural. Estos cursos siguen siendo relativamente raros de encontrar y no suficientemente conocidos por la comunidad. Pero si alguien está interesado en los cursos o talleres es posible encontrarlos en una gran variedad de formas.

Los métodos de educación Somática varían mucho desde el punto de vista teórico y el práctico. Los profesores han experimentado entrenamientos que varían en contenido y duración. También los maestros de educación Somática tienen otros roles profesionales en el área de la salud, educación física, ciencias humanas, pedagogía, educación y las artes. Las aplicaciones de la educación Somática son numerosas pero a esto habría que agregar que están aun en sus comienzos.

Algunos métodos de educación Somática.

Tomando en cuenta que la educación Somática es una disciplina nueva, no es una disciplina unificada. Los métodos son más conocidos que el tema en sí.

Los muchos métodos de Educación Somática están representados por escuelas independientes con historias independientes y por organizaciones profesionales independientes. Estos métodos han sido creados por practicantes creativos e investigadores quienes muchas veces, por razones personales, han tenido que aprender a no depender de nadie para mejorar su condición y su desempeño personal.

La competencia de estos creadores de métodos ha sido muchas veces ya reconocida antes en una variedad de dominios tanto académicos y profesionales como lo son la salud, las ciencias, las artes, los deportes, la educación física o en educación como tal. Algunas veces por las mismas limitaciones que los propios creadores tuvieron en su desempeño, ellos inventaron nuevos métodos. Algunos de estos métodos tienen cerca de 100 años de existencia. Otros han sido desarrollados más recientemente. Podemos fácilmente identificar veinte o treinta métodos conocidos en América del Norte y Europa. En el siguiente párrafo, como ejemplo, nosotros identificamos cinco métodos que son representados por la Agrupación para la educación Somática en Quebec. La descripción de cada método es tomada directamente de la publicación que describe la Agrupación y sus miembros.

Nota: Muchos otros métodos pueden ser identificados como Educación Somática como por ejemplo: Body-mind Centering (BMC), Laban-Bartenie, Eutonie, Trager. Para más información lea: Johnson, D. 1995) Bone, Breath and Gesture: Practices of Embodiment. Berkeley, CA. North Atlantic.

#### La Técnica Alexander

Este método propone desarrollar formas para cambiar los hábitos ya estereotipados. El principio de la técnica Alexander es muy simple. Hay una relación entre la cabeza, el cuello y la espalda. Dependiendo de la óptima relación entre estas tres partes del cuerpo, nuestra actitud física y global puede ser diferente.

Siendo conscientes de esta relación y mejorando su armonía se puede modificar y mejorar el funcionamiento de la persona en su totalidad.

#### La Antigimnastica

Este acercamiento nos permite ser conscientes de nuestras sensaciones corporales y darnos la oportunidad de descubrir o redescubrir el placer que puede brindar el movimiento realizado adecuadamente con respeto a nuestras limitaciones y adhesión a nuestro ritmo.

Este método está basado en los principios del método del francés Françoise Mézières. Este incluye los principios acerca de la coordinación básica motora.

#### L'approche globale du corps et l'anti-gymnastique

Los movimientos propuestos aquí ayudan a relajar los músculos acortados y los músculos contraídos del cuerpo, para darnos una movilidad excelente y para encontrar una movilidad más placentera.

La persona es invitada a observar las sensaciones de su propio cuerpo, el contenido de sus pensamientos, así como la calidad de su imagen y de su estado emocional durante el desarrollo de la lección. El método favorece un clima de calma, autoconfianza y sin el afán de auto-crítica.

#### El Método Feldenkrais

Este método propone el ampliar el repertorio de nuestras posibilidades de acción a través de la exploración de combinaciones de movimientos no habituales e inesperados. El objetivo es dar a la persona un repertorio de movimientos que son más y más variados y para hacer esto el método realza el potencial de movimientos realizados con la estructura del esqueleto.

#### La Gimnasia Holística

A través de la experiencia de nosotros mismos en movimiento La Gimnasia Holística nos ayuda a encontrar un balance diferente en el uso de nuestro cuerpo, de nuestro ser en su totalidad. Esto incluye una búsqueda de un más adecuado tono muscular y una mejor regulación de nuestras funciones psicológicas.

El método trata de ayudarnos a crear condiciones óptimas para la estructura humana para sostenernos, balancearnos, protegernos, y movernos en el espacio.

Más allá de estas diferencias, ésta breve sinopsis nos muestra la similitud en propósitos y enfoques de todos los métodos mencionados. Para distinguir estos métodos más en detalle y para eventualmente elegir uno para estudiarlo, será quizá necesario leer más sobre cada uno de ellos.

Puede ser también útil hablar con algún amigo o conocido quien haya tenido alguna experiencia concreta in el ramo. El entrevistar a algunos maestros por teléfono puede ser también una buena forma de introducción. Antes de comprometerse a alguno de estos largos procesos, es recomendable experimentar con uno o dos cursos sobre el método que sean más accesibles o apropiado.

En casi todos los métodos, las actividades que son propuestas para la educación Somática son movimientos lentos guiados verbal o manualmente para favorecer la conciencia de nuestras propias sensaciones. Todos estos métodos pueden ser aparentemente similares entre sí, pero en realidad hay importantes diferencias en sus propósitos pedagógicos. Algunos métodos usan objetos con los cuales se interactúa. Otros usan interacción verbal entre sus participantes así como dar grados diferentes de importancia a lo emocional, o a las expresiones artísticas.

Algunos métodos emplean una variedad de ritmos y pueden llegar a ser dolorosos. En algunos otros, el maestro interviene directamente a corregir a los estudiantes en sus movimientos cuando otros, se inclinan más por la guía a la exploración, la investigación y el descubrimiento de uno mismo. Y si los métodos varían un poco entre sí, los maestros tienen también importantes diferencias personales en el marco del trabajo del mismo método, en la naturaleza y la extensión de su entrenamiento y en la afiliación de su profesión. Finalmente el estudiante que esta interesado en encontrar cursos en educación somática tendrá también que decidir si su intención es trabajar de manera independiente o en clases grupales. Además de los motivos financieros, hay otras buenas razones para ir a clases privadas o colectivas. Algo sumamente importante es que la persona debe tomar en cuenta la elección de un maestro que tenga inclinaciones personales similares a las propias.

En educación Somática es recomendable el hacer algo de investigación previa. Pues la calidad del aprendizaje de la Educación Somática depende también de la calidad de la relación que tenemos con el maestro y ésta búsqueda nos puede llevar un buen de tiempo.

Qué resultados podemos esperar?

Las personas pueden estar interesados en educación somática por varias razones. Puede ser que ellos estén buscando formas de mejorar su salud, de poder tener la opción de gozar más la vida, para curarse de alguna enfermedad, para liberarse de algún dolor o molestia etc. En general, los estudiantes de educación Somática han recibido cuidados médicos cuando ellos lo han requerido y ellos están buscando también de otras maneras de ayudarse a sí mismos.

Como conclusión aquí les mostramos una lista de objetivos que se proponen para el aprendizaje de la educación Somática:

- Observarse a uno mismo desde adentro, con calma, encontrando nuestros Ritmos, en un atmósfera no competitiva.

- Adquirir un mejor conocimiento de sensaciones de uno mismo desde el punto de vista del esqueleto, músculos, órganos y funciones biológicas.
  - Descubrir en nosotros mismos las aplicaciones de las leyes de gravedad y el mejor uso del esqueleto como estructura para el soporte del movimiento.
  - Detener la contracción y acortamiento crónico de nuestros músculos.
  - Redescubrir, por nuestra propia apreciación, nuestras propias maneras de movernos incluyendo todo nuestro cuerpo.
  - Descubrir y respetar nuestros límites.
  - Aprender a poner atención a la forma en la que hacemos las cosas y no solamente a lograr nuestras metas.
  - Evitar el reducir el dolor a través del cambio de nuestros hábitos al movernos.
  - Armonizar y adaptar el uso de nuestro cuerpo a nuestro medio ambiente.
  - Redescubrir por el solo placer del movimiento, posibilidades y habilidades que no usamos por nuestra edad, educación, trabajo, conflictos, accidentes o simplemente porque no los practicamos.
- Evaluar y consolidar a través de la conciencia las bases del motor sensorial de nuestro comportamiento y los patrones neurológicos de nuestras acciones en el mundo.

Al tiempo que aprendemos una mejor coordinación de nuestros movimientos y refinamos nuestras sensaciones y nuestras formas de actuar, nosotros podemos influenciar nuestra salud.

Quizás nosotros podemos además influenciar algunos aspectos de nuestra vida y de nuestro medio ambiente. En educación Somática así como en muchas otras, llamadas prácticas holísticas, el estar saludable no es reducir el síntoma hasta el punto de la ausencia de éste. Salud, incluye la posibilidad de afrontar retos, la capacidad de movilizar nuestros propios recursos, la fuerza para absorber shocks y ser resistentes a éstos, y hasta la capacidad de actualizar nuestros sueños. Desde este punto de vista la Educación Somática sólo ha comenzado a revelar su potencial. Es una historia para ser continuada, una historia que nos invita a movernos hacia adentro de nuestro ser y a emerger enriquecidos hacia el exterior.

#### Bibliografía:

ALEXANDER, F.M. (1969) *The Resurrection of the Body*. New York: Dell.

BERTHERAT, T. (1979) *The Body has its Reasons*. Garden City, N.Y.: Avon.

EHRENFRIED, L. (1956) *De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit*. Paris: Mouton.

FELDENKRAIS, M (1971). *Awareness Through Movement*. San Francisco: Harper and Row.

LABONTÉ, M.L. (1990). *L'anti-gymnastique*. Montréal: Québec-Amérique.

---

1. El significado de la palabra SOMA ha sido redefinida por Thomas Hanna en su última edición. (chechar su libro: The body of life. New York: Albert A. Knopf, 1980. La palabra SOMA a sido tomada del Griego Antiguo que significa “el cuerpo viviente”. En nuestra cultura Cartesiana, nosotros hemos identificado el cuerpo con armonía. El cuerpo se ha convertido en objeto físico, en una máquina manejada por un espíritu. Por el contrario los métodos de educación somática, ven a la persona como una unidad biológica que puede pensar y ser consciente y por esto, es capas de ser autoregulada. La SOMA es la persona viviente. Esta SOMA constituye la base de la percepción de nosotros mismos y sólo a través de la modificación de esta SOMA nosotros podemos conocer e influenciar nuestro medio ambiente y a nosotros mismos.

Sin el movimiento corporal, no hay posibilidad de autoconocimiento o autoconciencia de nuestra existencia.