

ISBN-13: 978-987-27772-2-5

Título: Actas del I Encuentro Latinoamericano de Investigadores sobre Cuerpos y Corporalidades en las Culturas

Editorial: Investigaciones en Artes Escénicas y Performáticas

Edición: 1a Ed.

Fecha publicación: 8/2012



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).

## **Educación Somática**

Apellido y nombres del autor/autora: **Lozano, Anabela; Martínez, Sandra; Cegatti, Julia.**

Grupo de trabajo en el que desea participar: Corporalidad, salud y prácticas terapéuticas

Modalidad de participación (oral, poster, performance): oral

Títulos académicos: Somos un equipo de profesionales integrado por una Profesora Universitaria de Artes en Danza con mención en Expresión Corporal, una Educadora popular (Universidad de las Madres) y una Licenciada en Psicología de la Universidad de Buenos Aires.

Lugar de trabajo y/o inserción institucional (cargo e institución): Maimónides, C.C. Ricardo Rojas, UBA  
Ftd de Psicología, Universidad de las Madres.

[info@esferonbalones.com.ar](mailto:info@esferonbalones.com.ar)

[www.esferobalones.com.ar](http://www.esferobalones.com.ar)

### **RESUMEN**

En el marco de la Esferodinamia nos ocupa no sólo develar las técnicas con las que se interviene para reorganizar la postura sino también cómo se fueron construyendo a lo largo de la historia personal y social los cuerpos con los que trabajamos. Dicha construcción corporal es solidaria de los procesos educativos de los que un ser participa desde su nacimiento. Esta afirmación nos invita entonces a repensar también el encuadre en que se realiza dicho aprendizaje.

En esta disertación nos dedicaremos a presentar algunas reflexiones sobre la Educación Somática emergentes de un trabajo de conceptualización de la práctica de Esferodinamia y que sin duda abre una nueva mirada acerca de los posibles modos de aprender del cuerpo.

Entendemos a la Educación Somática como una ciencia ya que su objetivo central es la búsqueda de aspectos universales presentes en la subjetividad de cada uno y un arte en el reconocimiento de los misterios y estética del funcionamiento individual humano.

La Educación Somática reagrupa a varias prácticas cuyo foco central es que cada uno aprenda de sus sensaciones internas y de sus relaciones con el entorno como base para la acción y la percepción en la vida cotidiana. También promueve la investigación en relación al funcionamiento de la unidad Cuerpo-Mente. Creemos que es en este encuentro privilegiado con el sí mismo que se generan las condiciones de posibilidad para encontrar nuevos movimientos y la reorganización de nuestras tensiones.

Concluimos pensando que el alcance de todas aquellas prácticas que se inscriban en la Educación Somática (la Esferodinamia para la Reorganización Postural) y los resultados que podamos obtener, tendrán que ver con la manera en que acompañemos el aprendizaje individual o grupal.

## **Educación Somática**

En el marco de la Esferodinamia nos ocupa no sólo develar las técnicas con las que se interviene para reorganizar la postura sino también cómo se fueron construyendo a lo largo de la historia personal y social los cuerpos con los que trabajamos. Dicha construcción corporal es solidaria de los procesos educativos de los que un ser participa desde su nacimiento. Consideramos que para que los logros durante la práctica se puedan ir capitalizando es necesario establecer los principios que nos van a distinguir como instructores- de Esferodinamia-Reorganización Postural

Estas afirmaciones nos invitan entonces a repensar también el encuadre en que se realiza dicho aprendizaje.

En esta disertación nos dedicaremos a presentar algunas reflexiones sobre la Educación Somática emergentes de un trabajo de conceptualización de la práctica de Esferodinamia y que sin duda abren una nueva mirada acerca de los posibles modos de aprender del cuerpo.

### **Definición de la esferodinamia**

La Esferodinamia es una técnica de trabajo corporal que entrena la percepción y las posibilidades de movimiento del cuerpo utilizando el balón como un elemento facilitador.

Focalizando el entrenamiento físico en la reorganización de la postura y en la búsqueda de un equilibrio que está en ajuste permanente.

La posibilidad que da la pelota de cambiar la relación con la fuerza de gravedad es lo que permite modificar el tono muscular, la relación con el peso y los niveles de tensión.

El apoyo en la pelota es el que da la posibilidad de trabajar sobre los acortamientos musculares más frecuentes y a través de ejercicios estáticos y dinámicos reforzamos el trabajo de la musculatura abdominal y el aumento de la movilidad.

El trabajo con balones permite ampliar las rutinas de movimiento y las posibilidades de sostén del cuerpo en el espacio. Se aumenta la eficacia del tratamiento y entrenamiento, incorporando un elemento distinto, dúctil atractivo.

### **El cuerpo y la educación: cómo hacer de la práctica una experiencia.**

En el camino recorrido en el marco de las clases de esferodinamia nos surge la necesidad de reflexionar acerca de los cambios que muchas veces resultan de los procesos personales de nuestros alumnos. Acompañando esta reflexión emerge la pregunta acerca de qué hacemos y cómo hacemos lo que hacemos. Conexiones o “inshigt” que aparecen en el cuerpo, en la sensibilidad y en el hacer nos obligan a buscar autores con los que dialogar interdisciplinariamente, llevar la mirada más allá de la docencia y poder ubicar histórica y socialmente nuestra práctica. Comprender que quienes participamos de las clases formamos parte de una cultura que resignifica nuestro trabajo, en sus alcances y limitaciones.

Fuimos comprendiendo en este devenir que se aprende más a través de la forma de una enseñanza que de su contenido explícito. **Le Bretón** al respecto dice que el objetivo del educador es contribuir al nacimiento de una personalidad, de ayudarla para apropiarse creativamente del mundo que le ha tocado en suerte. Toda pedagogía es por lo tanto una antropología, proporciona los elementos de un saber parcial, pero también prepara para la existencia futura. Agrandando la sensibilidad hacia el mundo. Aunque se trate de iniciarse a la lectura o a la pintura, a la música o a la danza, cualquier formación nueva contribuye a la formación personal de un alumno y aprende más allá de una serie de técnicas. La persona del educador cuenta tanto como el contenido que transmite.

Es por esto que es nuestro interés elaborar dispositivos de enseñanza -aprendizaje atentos a crear experiencias, contemplativos de lo que acontece en la multidimensionalidad de la vivencia somática. Inaugurar un espacio de acompañamiento para el autoconocimiento y la producción de saber en cada uno y con el conjunto.

Jorge Larrosa en su libro “Experiencia y Pasión” nos invita a pensar que para que se genere la experiencia se requiere “ un gesto de interrupción, requiere pararse a pensar, pararse a mirar, pararse a escuchar, pensar más despacio, mirar y escuchar más despacio ,pararse a sentir, demorarse en los detalles, suspender la opinión, suspender el juicio, suspender la voluntad, suspender el automatismo de la acción, cultivar la atención y delicadeza, abrir los ojos y los oídos, charlar sobre lo que nos pasa, aprender la lentitud, escuchar a los demás, cultivar el arte del encuentro, callar mucho, tener paciencia, darse tiempo y espacio.”

Es desde esta posición descubierta en el devenir de la experiencia como docentes y alumnas que consideramos que la esferodinamia se inscribe en el campo de la Educación Somática.

### **Conocimiento somático**

Popularmente hemos adoptado la idea de que lo “somático” es lo que tiene que ver exclusivamente con el cuerpo, enmarcando este pensamiento en la idea de que el cuerpo, (soma para esta definición) y mente (psique), son dos cosas distintas. Expresiones como “Somatizar las preocupaciones” y “tener una enfermedad psicosomática” son manifestaciones populares de lo arraigado de esta idea, y culturalmente han establecido un paradigma en el que entendemos al mundo y a nosotros mismos a partir de la división del cuerpo y la mente.

Hace un par de décadas, el concepto de “somática” comenzó a ser reformulado, Thomas Hanna, precursor de la nueva somática, definió a ésta como “el arte y la ciencia de los procesos de interacción sinérgica entre la conciencia, el funcionamiento biológico, y el medio ambiente”.

La noción de “soma” se refiere a la vivencia total del cuerpo experimentada desde su interior. El soma, es el cuerpo viviente sensible tal como se percibe por la persona. Hablar de soma, no es oponer el cuerpo y

la psique, como en la expresión "psicosomático". Hablar de soma, es abordar a la persona integrada dentro de su existencia fenomenológica, biológica.

Trabajar dentro de una perspectiva somática es considerar que el lenguaje, los razonamientos aún los más abstractos, nuestras emociones, nuestros fantasmas, son manifestaciones de nuestra actividad biológica y neurológica total e indisoluble. Desde el punto de vista somático, la propia conciencia es considerada como una característica de lo vivo, ella forma parte de los mecanismos de autorregulación de los sistemas vivos.

Los enfoques somáticos tienen como objeto las formas concretas de explorar sistemáticamente nuestro mundo sensorial interno para encontrar formas individuales de tratar los problemas físicos y emocionales.

Los educadores somáticos, es decir aquellos educadores que coordinan clases de técnicas tales como Feldenkrais, Eutonía, Matías Alexander y, como afirmamos anteriormente, también la Esferodinamia, han mostrado que fijarse en las sensaciones inherentes a nuestro entorno cuerpo-mente puede volverse una herramienta de supervivencia que nos habilita a resolver tanto los problemas motrices como los psicológicos con una mirada que integre las siguientes dimensiones<sup>1</sup>:

- Conocimiento personal o aprendizaje.

Se diferencia de las prácticas terapéuticas ligadas al modelo médico atento a la enfermedad.

La prioridad de las prácticas somáticas es el conocimiento a partir de la experiencia, por ello el área de la somática es tanto un arte como una ciencia, donde uno empieza a escudriñar procesos vitales de forma sistemática sin eliminar la posibilidad de encontrar lo imprevisto.

La validez de la intervención somática se mide en primer lugar por el mejoramiento general del rendimiento y por el bienestar que se siente así como la consiguiente disposición para enfrentar problemas físicos y emocionales de forma novedosa y por el fortalecimiento personal que se alcanza cuando se adquiere un conocimiento cuya base es la integración cuerpo-mente.

- Movimiento: y no sólo la postura o la estructura.

La unidad funcional y estructural del complejo sensorio-motriz es indisoluble. Estudiar el área sensorial implica necesariamente estudiar el movimiento.

La meta de la intervención somática es habilitar al individuo para que, mediante experiencias de aprendizaje apropiadas al contexto personal, resuelva conflictos sensorio-motrices y active respuestas de movimiento más adaptadas.

El reto para el educador somático es contribuir a que la gente logre alinear al máximo su atención con las intenciones del movimiento, a menudo no formuladas todavía, que con más probabilidad le proporcionen un control exitoso de movimiento así como equilibrio y facilidad en el mismo.

- Conciencia:

Alude a la conciencia del cuerpo vivo y sensible y no el cuerpo objeto aprehendido desde el exterior. Es decir que la meta es la toma de conciencia del sí mismo a partir del feed-back que se produce al actuar.

- Espacio o ambiente

Da al cuerpo viviente su contexto que mantienen continuidad con el sí mismo. Permite superar la idea de un yo cuyo límite es la piel y correrse de esta manera del prejuicio del “ombliguismo”.

### **El proceso de enseñanza aprendizaje en la esferodinamia**

En el trabajo con pelotas nos proponemos reflexionar acerca de los conceptos instituidos de docente y alumno. Tradicionalmente estas posiciones fueron construyendo prácticas en las que el docente es quien tenía “el saber” mientras que el alumno carecía de él y se entregaba a la iluminación por parte de los primeros. Actualmente las teorías que responden a la propuesta del paradigma de la complejidad cuestionan estos principios y proponen roles más complejos. Es decir, en el campo de la esferodinamia el docente conoce acerca de la práctica que enseña pero no conoce la singularidad de cada alumno así como los saberes previos con los cuales éste llega al espacio y desde los cuales va a aprehender la técnica. Es por ello que la práctica se propone acompañar al alumno para que se construya ese saber en conjunto con el docente y los compañeros.

Trabajar con la idea de “mediación” implica respetar el lugar de los saberes de quien viene a aprender y resignifica el rol del coordinador. El vínculo se transforma cuando pensamos que el docente es quien facilita que el alumno se apropie de los contenidos propuestos para la práctica y que no es un eslabón más de la transmisión de información sino un agente de transformación de los saberes o hábitos aprendidos por el alumno.

La mediación pedagógica del acto educativo implica concebir a los sujetos de la enseñanza y del aprendizaje como interlocutores activos en la búsqueda y construcción del sentido.

Por último, en el marco de la esferodinamia creemos que es importante tener algo de maestro y algo de investigador:

- como maestros: narrar, discurrir, relatar, contar, disertar, explicar

- como investigadores saber escuchar en “alerta”, con la imaginación, sintonizado con el otro, en actitud de respeto y de curiosidad al mismo tiempo.

El oír como el ver es natural, pero el escuchar como el mirar son resultado de la educación. En el trabajo con el cuerpo se suma al hábito de observar los cuerpos el escuchar a los sujetos que lo habitan.

Reorganizar o re-aprender es posible si efectivamente docente y alumno están disponibles para desarmar viejas creencias sobre las posibilidades que tiene la persona que intenta desarmar patrones en el cuerpo desde los cuales se mueve y se vincula. También implica poder adaptar aquellas estructuras que hacen

que una clase pueda cambiar de rumbo ya que la circunstancia lo requiere. Estar disponible incluye al docente y al alumno. La flexibilidad es una propiedad que se puede encontrar a nivel de músculos y articulaciones pero también a nivel de las estructuras mentales y los sistemas de creencias.

### **Planificación de una clase**

Organizar una clase es mucho más que seleccionar una serie de ejercicios que contemplen el trabajo con la pelota. Es poder combinar un encuadre, esclarecer la posición del docente y de los alumnos, un modo de abordaje, expectativas de logro y el conocimiento de la anatomía aplicada al movimiento proveniente de diferentes fuentes que nos permita acompañar un proceso de aprendizaje basado en la experiencia y la vivencia del cuerpo como lugar potencial de cambios. Presentamos algunos lineamientos que consideramos útiles a la hora de planificar una clase y que contemplan los ejes sobre los que se organizan las prácticas de la educación somática:

Cuatro modos complementarios de organizar una clase:

- Hacer énfasis en las diferentes estructuras: definir los lugares por los que circula el movimiento.
- Hacer énfasis en la función: se centra en el proceso singular basado en el movimiento.
- Hacer énfasis en la integración en el movimiento: no quedarse exclusivamente trabajando en la dimensión de la estructura o la función sino fortalecer su registro en la integración del sí mismo en movimiento y en diálogo con el entorno.
- Hacer énfasis en la percepción del sí mismo.

En los que es importante contemplar las siguientes variables:

#### a) Relato perceptivo

Construcción del discurso del docente para poder dar la consigna e invitar a la vivencia somática. La consigna es una de las herramientas más importantes del docente y del facilitador de manera tal que es muy necesario dedicar un tiempo a construirlas y a buscar las palabras adecuadas que nos permitan guiar el aprendizaje. La función de la consigna es despertar la percepción a través de la mención de los elementos anatómicos de manera visual o teórica. La consigna es la síntesis de todo lo que queremos transmitir no sólo desde el punto de vista anatómico sino también aquella manera en que proponemos que se aborde la práctica. Con cada consigna trazamos rutas en los múltiples caminos que los tejidos demarcan en el cuerpo. Es muy importante el nivel de sutileza con el que la enunciamos porque cuanto más detallada sea se le acerca al alumno la posibilidad de responder más eficazmente a la tarea y además le permite trazar su mapa corporal. Contarle a los alumnos qué pueden llegar a percibir es una manera de acompañarlos a construir la propiocepción. Cada palabra dispara diversas conexiones somáticas. Por ejemplo palabras como “no dejarse vencer” o “es como si algo fluyera” etc. Es importante que el uso del lenguaje esté regulado para orientar al alumno a que encuentre el camino a la sensación pero no

dictaminarle qué es lo que tiene que sentir. Por último entendemos que es evaluable el objetivo de la clase pero no lo que el otro percibe con esa consigna, eso no está en manos del docente. Sí se puede evaluar si esa persona atiende o no al relato perceptivo.

a) Percepción o “Escucha”:

La mirada del docente es uno de los elementos centrales que acompañan y sostienen el aprendizaje. Una mirada que no juzga, ni compara sino que sólo está presente. Cuando hablamos de “escucha” nos referimos a la posición atenta del docente a aquello que percibe en el alumno y en el sí mismo para ponerlo al servicio del proceso de enseñanza aprendizaje. Algunos de estos aspectos a considerar son: el tono muscular; la tensión; la presencia de dolor; la movilización; el alargamiento; el toque; la integración en el movimiento; la facilitación y el trabajo articular.

b) Intervenciones:

Las consignas pueden ser: abiertas o cerradas; al grupo o individuales; pueden ser indicaciones, señalamientos, ofrecimientos de caminos alternativos, ejemplos, chistes o sugerencias. En todas sus modalidades van a tener la intención de acompañar al alumno a que habite su proceso de manera integral. Como dijimos anteriormente, para ello es muy importante tener presente el uso del lenguaje: las palabras producen sentido, crean realidad y a veces, funcionan como potentes mecanismos de subjetivación.

Tanto la escucha como las intervenciones van a contemplar al cuerpo; la consigna; el contacto con la pelota; el espacio; los compañeros y van a estar al servicio del proceso de los docentes, alumnos y de la técnica.

Por último presentamos una síntesis de lo que denominamos **principios organizadores de la práctica** cuya intención es organizar la mirada al momento de diseñar la clase y de darla.

- 1.- Bajar el tono muscular para luego subirlo, considerando que si el musculo esta acortado esta rígido y que se debe primero bajar el tono muscular para aumentar la capacidad de registro propioceptivo.
- 2.- Desarrollar la capacidad de registrar los apoyos, empujes, soportes y direcciones.
- 3.- Invertir la relación con la fuerza de la gravedad que permite trabajar modificando el tono.
- 4.- Las contracciones en excéntricas para trabajar sobre los acortamientos musculares. El alargamiento muscular debe tener una tensión constante sin llegar al umbral del dolor, acentuando los empujes y las descargas para poder sostener la duración de la postura.
- 5.- Tratar de considerar aquellas posibles compensaciones y tratar de evitarlas.
- 6.- Aumentar progresivamente el tiempo del ejercicio.
- 5.- Aporte del contacto a través del facilitador.



6.- Las consignas del docente o instructor entrenado en la técnica que dan la posibilidad de organizar al cuerpo sobre la pelota y en el espacio, sin correr riesgos

7.- Estar presente en el trabajo sin juzgar las posibilidades, acompañando con la idea de no forzar e ir tratando de superar las limitaciones. (Las posibles lesiones o patologías que presenten los participantes que impiden que organice la postura sobre la pelota. Por lo cual las variantes y adaptaciones en la pelota de cada postura y la comprensión de lo que sucede desde la anatomía por un lado y desde la experiencia subjetiva de cada uno son muy importantes de conocer antes de la práctica.)

8.- Capacidad de disociar. Cuando un músculo se contrae otro se relaja.

### **Conclusión**

Concluimos pensando que el alcance de todas aquellas prácticas que se inscriban en la Educación Somática y los resultados que podamos obtener, tendrán que ver con la manera en que acompañemos el aprendizaje individual o grupal y que para ello es fundamental trabajar la disposición del educador al resonar empático.

### **Bibliografía**

Ardoino Jacques, “De l’‘accompagnement’, en tant que paradigme”, Pratiques de formation-analyses n° 40, Université de Paris-VIII, noviembre 2000.

Barbier, René “El formador de adultos como hombre por venir“ (université Paris 8, [CRISE](#)) article publié dans "Mémoire du XXIe siècle" (éditions du Rocher, Paris, décembre 2000) 'L'homme à venir". (traduction: Professeur José Gonzalez Monteagudo, Université de Séville)

Di Santo, Mario. Amplitud del Movimiento. Edit. Paidotribo. Año 2012

Hanna, Thomas. Conciencia corporal. Edit. Yug S.A. Año 1994

Joly, Iván. “Educación Somática y Salud”. Edit. Quebec en Sante” Montreal. Año 2001

Larrosa, Jorge. “Experiencia y Pasión”. <http://es.scribd.com/doc/29306972/Experiencia-y-pasion-1-1-1-Jorge-Larrosa>

Le Bretón “El cuerpo y la educación” Revista complutense de Educación. Vol II nro 2: 35-42 Año 2000

---

<sup>i</sup> Iván Joly “Educación Somática y Salud”. Edit. Quebec en Sante” Montreal. Año 2001