

La propiocepción como vía de acceso al conocimiento del soma

GANQUIN, Angela Paula Cecilia / Escuela Experimental de Danza Contemporánea de la Ciudad de Neuquén - ganquina@gmail.com

Tipo de trabajo: ponencia

» Palabras claves: propiocepción - educación somática -

» **Resumen**

Este escrito se origina a partir de experiencias relacionadas con la incorporación de saberes y prácticas somáticas dentro de la formación en la Escuela Experimental de Danza Contemporánea de la ciudad de Neuquén. Como es sabido, la educación somática promueve la profundización en el conocimiento del soma y el desarrollo de la sensibilidad propioceptiva, sin embargo, fuera de los límites de este campo, muchas veces se vuelve necesario otorgarle reconocimiento y legitimidad a este saber. Es por ello que en este trabajo se indaga sobre la propiocepción como una de las posibles vías de acceso al conocimiento del soma. Afirmando la necesidad de restablecer y promover la confianza en este tipo de sensibilidad, defendiendo la concepción epistemológica que subyace en ello. Para esto, se ofrece un panorama general de nociones que organizan y aúnan a los distintos métodos de educación somática desde los aportes de las autoras Castro Carvajal y Uribe Rodríguez, dando cuenta del lugar que ocupa el desarrollo de la propiocepción dentro de las prácticas somáticas. Más adelante, se esbozan algunas de las posibles razones por las cuales el sentido propioceptivo posee escaso reconocimiento social, recurriendo a aportes de autores como David Le Breton y Silvia Federici. Por último, para indagar en la especificidad del conocimiento somático se apela a la perspectiva ofrecida por la epistemóloga Denise Najmanovich y a los aportes de Bonnie Cohen, Jader Tolja e Yvan Joly, que nos acercan a la singularidad del conocimiento somático desde el interior del mismo.

» **Presentación**

Las inquietudes y reflexiones que originan este escrito surgen de experiencias transitadas en la Escuela Experimental de Danza Contemporánea de la Ciudad de Neuquén, donde los saberes específicos de la danza contemporánea dialogan frecuentemente con enfoques y saberes provenientes de las prácticas somáticas. Como es sabido, las prácticas somáticas, promueven el desarrollo de la *conciencia somática* y dentro de ello el despliegue de la *sensibilidad propioceptiva*, sin embargo, fuera de los límites de este campo, generalmente

se torna necesario brindar espacio al reconocimiento y la legitimación de este tipo de sensibilidad, incluso en el área de las artes del movimiento. Es por ello, que este trabajo tiene como objetivo reflexionar sobre el valor de la información propioceptiva en tanto fuente de *conocimiento somático*, e indagar sobre el lugar que se le otorga al desarrollo de este tipo de sensibilidad por fuera de las técnicas de educación somáticas. Para abordar lo mencionado anteriormente, se inicia por explicitar las preguntas e inquietudes que originan esta investigación, provenientes de la práctica concreta en danza contemporánea y técnicas somáticas. Luego, se ofrece un panorama general de nociones que organizan y aúnan a los distintos métodos de educación somática, desde los aportes de las autoras Castro Carvajal y Uribe Rodriguez (1998), para a partir de allí dar cuenta del lugar que ocupa el despliegue y desarrollo de la propiocepción dentro de las prácticas somáticas y su importancia para adentrarse en las profundidades del soma. Más adelante, se esbozan algunas de las posibles razones por las cuales el sentido propioceptivo posee escaso reconocimiento social, recurriendo a aportes de autores provenientes de la sociología y la filosofía, como David Le Bretón (2002) y Silvia Federici (2017). Por último, se indaga en la especificidad del conocimiento somático, donde la epistemóloga Denise Najmanovich (2009) ofrece una mirada que contribuye a sustentar la visión sobre el conocimiento que se promueve dentro de este campo, mientras que los aportes de Bonnie Bainbridge Cohen (2012), Jader Tolja (2006) e Yvan Joly (1997) contribuyen a reflexionar sobre la especificidad del conocimiento somático desde el interior del mismo.

› ***Inquietudes iniciales***

Actualmente soy docente en la Escuela Experimental de Danza Contemporánea de Neuquén y en esa misma institución inicié mi formación en las artes del movimiento a los veintidós años de edad, sin haber transitado previamente ese campo. En esos primeros años de acercamiento a la danza, la percepción de expansión de mi campo sensitivo me sorprendió y me atrajo enormemente, de una manera que, en ese entonces, experimenté casi como mágica. El placer producido por el desarrollo de la sensibilidad propioceptiva y el potencial de autoconocimiento y transformación que se despertó en mí contrastaron con otras experiencias en disciplinas de movimiento, donde frecuentemente se me hacía presente la sensación de limitación y dificultad.

Ese “descubrimiento” me motivó a seguir indagando en el aprendizaje de la conciencia somática hasta el día de hoy, donde al desarrollarme como docente, comprendo que mi experiencia no fue aislada, sino que el potencial de autonomía, placer y confianza que existen latentes en el desarrollo y expansión de la percepción del movimiento, resulta muchas veces lejana e inexplorada también para otrxs. Incluso en ocasiones he observado que el lugar de la percepción en los procesos de aprendizaje del movimiento resulta

cuestionado y hasta desestimado, dentro del ámbito de las disciplinas del movimiento por personas provenientes de formaciones o intereses basados en enfoques muy diferentes al de la educación somática. Todo esto motivó las siguientes inquietudes: ¿Por qué durante tanto tiempo creí que “no era buena para las disciplinas del movimiento”? ¿por qué durante tantos años mis recuerdos de experiencias en relación a las disciplinas del movimiento tuvieron que ver con el displacer y con el sentimiento de limitación?, ¿por qué el desarrollo de la conciencia somática y la sensibilidad propioceptiva, siendo tan fundamentales, se encuentran muchas veces inexploradas? y ¿por qué muchas veces dentro de clases de técnicas de movimiento, aparecía la pregunta sobre el lugar de la información propioceptiva en los procesos de aprendizaje y la necesidad de justificar su valor? Preguntas que me llevaron a reflexionar sobre los factores socio-culturales que influyen en el adormecimiento de dicho potencial y a afirmar la necesidad de restablecer la legitimidad del conocimiento proveniente de la experiencia y del soma. Considerando también que, para quienes intentamos ser facilitadorxs de aprendizajes somáticos, resulta necesario preguntarnos sobre la especificidad y naturaleza de dicho saber e indagar en sus particularidades.

Educación somática y desarrollo de la sensibilidad propioceptiva

Dentro de estas reflexiones resulta necesario entonces enmarcar a la educación somática, como campo de investigación y conocimiento que tiene sus orígenes en los en la década de 1970, de la mano del teórico e investigador del movimiento Thomas Hanna, quien reunió bajo un mismo término a un conjunto de saberes y métodos que se venían desarrollando previamente. La característica común que Hanna encontró entre los diversos métodos y enfoques que englobó dentro de la educación somática, fue que todos ubicaban su foco de interés y estudio en el *soma*, es decir, en la vivencia de lo corporal desde la perspectiva de la primera persona, en la experiencia del cuerpo vivo y singular. Las investigadoras Castro Carvajal y Uribe Rodríguez lo explican de la siguiente manera:

Quando 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. (1998:32)

Cuerpo y soma refieren a dos puntos de vista que no se excluyen, pero que significan modos radicalmente distintos de acceso a lo corporal. Hablar de *cuerpo* es posicionarse desde una mirada externa, desde el punto de vista de una tercera persona, basándose en ideas generalizadoras (contemplar el cuerpo humano en una imagen anatómica, corregir una posición guiándose por lo que se ve en el espejo o teniendo como modelo la imagen de otro cuerpo). Hablar de *soma*, en cambio, es hablar de una vivencia única y singular, de la experiencia en primera persona del hecho de estar vivos, tomando la información proveniente de los sentidos propioceptivos y cinestésicos (la percepción de un movimiento mientras lo realizo, descubrir la sensación

de una estructura anatómica en el propio soma, modificar una posición atendiendo a la información que proviene del interior de unx mismx).

Es así, que técnicas como feldenkrais, ideokinesis, eutonía, body mind centering, alexander, esferodinamia reorganización postural y esferokinesis, entre otras, se emparentan. Dado que, más allá de sus especificidades, todas ellas hacen foco en el desarrollo de la conciencia somática, es decir que buscan potenciar la autopercepción y el reconocimiento de los propios estados corporales, para a partir de ello, generar un mayor estado de salud y disponibilidad en el movimiento y en la relación con el entorno. A este proceso que posibilita la expansión de la conciencia somática se lo denomina aprendizaje somático, y en él el desarrollo de la propiocepción y la cinestesia juegan un rol fundamental, ya que es el despliegue del proceso de retroalimentación entre sensación y motricidad lo que nos permite alejarnos del hábito o movimiento mecanizado posibilitando reorganizaciones en los patrones de movimiento y relación.

Sensación y movimiento son dos caras de una misma moneda en lo que se denomina proceso sensorio-motriz, sin embargo, para que se produzca una retroalimentación dinámica entre ambos es necesario atender sensiblemente al movimiento, permitiendo que los procesos involuntarios de autorregulación se desplieguen. Si bien el movimiento incluye e integra todo el campo de lo sensorial, la propiocepción y la cinestesia, al ser los sentidos que nos informan sobre los estados, la posición y el movimiento de nuestro cuerpo, son sentidos especialmente relevantes para el aprendizaje somático. Dentro de la disposición consciente y la presencia activa que requiere el aprendizaje somático existen dos mecanismos que posibilitan el desarrollo de la conciencia somática: la atención focalizada y la intención¹. Dichas disposiciones son propias del aprendizaje en primera persona porque no son comprobables ni observables por alguien externo, pero son claramente registradas por la percepción.

El aprendizaje somático nos permite entonces conocernos sensiblemente a nosotrxs mismxs en relación con el entorno en tiempo presente, siendo testigos de actividades somáticas que normalmente suceden a nivel inconsciente, observando el despliegue de los procesos de autorregulación involuntarios que nos ponen en contacto con la inteligencia intrínseca de nuestro soma. Ser testigos sensibles de los procesos somáticos no implica solamente observarlos, sino que el acto de volvernos sensibles hacia ellos o perceptivamente conscientes, genera una modificación involuntaria en los mismos, producto de la conexión indisoluble entre sensación y movimiento. En relación a este conocimiento que se produce por medio del aprendizaje somático la creadora del método body mind centering afirma:

¹ La atención focalizada es la disposición que nos permite ser testigos de los estados y procesos corporales en tiempo presente, ofreciéndonos información sensible proveniente de nuestro propio soma y su relación con el entorno. Se caracteriza por una actitud de escucha receptiva hacia los estados y procesos del soma, los cuales se ven modificados a causa de ese mismo acto de observación. La intención por su parte, es la disposición que permite comparar diferentes organizaciones, tiene que ver con la iniciación y finalidad del movimiento. Permitir ensayar y comparar entre distintas maneras de llevar adelante una misma acción, lo que estimula el sistema nervioso, ofreciéndole opciones, habilitando el paso a nuevas organizaciones o maneras de estar y hacer.

En B.M.C. somos el material, nuestros cuerpos y mentes son la vía de exploración. La investigación es vivencial, así como el material. Somos el objeto de estudio, el estudiante y el maestro. A partir de esta investigación estamos desarrollando una ciencia empírica: observando, contraponiendo, corroborando y registrando nuestra experiencia en todos nuestros sistemas fisiológicos y de todas las etapas evolutivas. (Cohen, 2017)

Dentro de la complejidad del aprendizaje y el desarrollo de la conciencia somática, potenciar la sensibilidad propioceptiva es una de las vías de acceso a la profundización del conocimiento del soma. La propiocepción y la cinestesia no son las únicas vías de acceso a la conciencia somática, pero sí son parte importante de la misma. Cuando hablamos de propiocepción nos referimos al tipo de sensibilidad que nos permite reconocer la forma, el estado, la posición de nuestro cuerpo y sus partes (Calais Germain, 2014). La cinestesia es parte de este tipo de sensibilidad, pero se refiere específicamente a la percepción del cuerpo en movimiento. Poseemos un sinnúmero de receptores propioceptivos extendidos por todo nuestro sistema motor, en músculos, tendones y articulaciones. Sin embargo, aunque la información propioceptiva es extremadamente abundante, es frecuente que no se le preste demasiada atención en el devenir de nuestra cotidianidad. Esto es así por varias razones, una de ellas tiene que ver con la lógica y el ritmo de vida que promueven nuestras sociedades contemporáneas, para las cuales otorgarle tiempo y espacio a la escucha del soma, resulta en detrimento de la exigencia de productividad y eficiencia. Otra de las causas, posiblemente asociada a la anterior, tiene que ver con que muchas personas desconocen que existe un tipo de sensibilidad llamada propiocepción y que la misma guarda en cada uno un gran potencial de desarrollo e innumerables matices latentes, a la espera de ser desplegados.

Los sentidos exteroceptivos (la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto) son usualmente los más reconocidos por todos. En cambio, los sentidos interoceptivos y propioceptivos, suelen ser poco considerados culturalmente y, por tanto, es escasamente reconocido su potencial. Generalmente hemos aprendido que tenemos cinco sentidos, pero no es tan frecuente que hayamos recibido información sobre la sensibilidad propioceptiva. Cabe preguntarse por qué esto es así ¿Por qué la sensibilidad propioceptiva se encuentra relegada en nuestra cultura, siendo tan importante para la ampliación del potencial de movimiento, la conciencia somática y el desarrollo de la salud y el placer en relación a nuestro soma?

› ***Propiocepción y factores socioculturales***

Partiendo de la pregunta anterior es interesante reflexionar sobre cómo nuestra percepción sensorial está atravesada e influida por una multiplicidad de factores históricos, culturales, sociales, biológicos y personales. La percepción siempre, implica un recorte y una interpretación singular de un sujeto situado. En relación a esto el sociólogo francés David Le Bretón expresa:

En condiciones normales de vida, una corriente sensorial ininterrumpida le otorga consistencia y orientación a las actividades del hombre. Especialmente las imágenes o los sonidos que son los sentidos que cubren, permanentemente, el campo perceptivo. Por supuesto que el sujeto está lejos de tener una conciencia exhaustiva de los stimuli que lo atraviesan. Si no, la vida sería imposible. En el desarrollo de la vida cotidiana, la atención del sujeto filtra solo una espuma sensorial e innumerables stimuli no acceden a la conciencia. (2002:99).

Esta selección, organización e interpretación necesaria que realizamos a cada momento en torno a la información sensitiva, se encuentra en gran parte influenciada por factores socioculturales. Cada cultura, cada sociedad, privilegia ciertos sentidos por sobre otros y en los modos de vida cotidianos que nos proponen se van gestando maneras más o menos específicas de organizar la percepción. En nuestras sociedades occidentales contemporáneas, por ejemplo, la visión es claramente el sentido hegemónico, siendo no solo el más estimulado y requerido para las acciones cotidianas, sino también el más “confiable”, mientras otros aspectos de nuestra sensorialidad como el olfato, el tacto o la propiocepción, ocupan un lugar relegado y no gozan del mismo grado de confianza.

... el cuerpo, en cualquier sociedad humana, está siempre significativamente presente. Sin embargo, las sociedades pueden elegir entre colocarlo a la sombra o a la luz de la sociabilidad. Pueden elegir entre la danza y la mirada, entre la borrachera y el espectáculo, entre la inclusión o la exclusión relativas de las modalidades sensoriales y cinéticas de la condición humana. Las sociedades occidentales eligieron la distancia y, por lo tanto, privilegiaron la mirada (infra) y, al mismo tiempo, condenaron al olfato, al tacto e incluso al gusto a la indigencia. (Le Bretón, 2002:123)

En su análisis de la organización y jerarquización cultural de los sentidos, Le Bretón no menciona puntualmente a la sensibilidad propioceptiva, sin embargo hace referencia a un fenómeno que bien podríamos relacionarlo con el lugar social que ocupa este sentido, cuando hace alusión a lo que denomina borramiento ritualizado del cuerpo: “En el transcurso de la vida de todos los días, el cuerpo se desvanece. Infinitamente presente en tanto soporte inevitable, la carne del ser-en-el-mundo del hombre está, también infinitamente ausente de su conciencia” (2002:122). La autora Silvia Federici también hace referencia a la falta de escucha y confianza que nuestra cultura promueve en relación al soma y la necesidad de restablecerla como medio de resistencia a los modos de producción capitalista que se nos imponen y que se benefician de la desconexión sensitiva con nuestro soma:

El capitalismo no fue el primer sistema basado en la explotación de la labor humana. Pero más que cualquier otro sistema en la historia, ha tratado de crear un mundo económico donde el trabajo es el principio más esencial de acumulación. Como tal fue el primero en hacer de la regimentación y mecanización del cuerpo una premisa clave para la acumulación de riqueza. De hecho, una de las principales tareas sociales del capitalismo desde sus inicios al presente ha sido la transformación de nuestras energías y potencias corporales en potencias de trabajo. (Federici, 2017)

Pero el desafío al que se enfrenta la educación somática, no solo tiene que ver con propiciar el desarrollo de una sensibilidad que culturalmente convino silenciar, sino que su reto es mayor aún, ya que implica

promover el reconocimiento de que el *soma* conoce. El problema es de índole epistemológica, ya que para la concepción occidental tradicional sobre la que se funda aquello que está legitimado como saber resulta paradójico que el conocimiento pueda provenir del soma y referirse a lo singular, lo vivo, lo cambiante, lo que está en constante proceso y transformación. La epistemología hegemónica occidental se consolidó sobre las bases del dualismo, el racionalismo, el mecanicismo y el reduccionismo en relación al cuerpo y la persona. Tanto es así que el saber oficial sobre el cuerpo se construyó sobre el estudio de cadáveres, lo que dio lugar a un saber del cuerpo entendido como objeto, dissociado de la persona que encarna. Se puso el foco en factores estructurales anatómicos y biológicos, dejando de lado y produciendo una escisión con la infinita complejidad de la persona, su vida interna, sensitiva, singular y situada.

En este sentido la educación somática ofrece una manera alternativa de considerar las relaciones entre cuerpo y conocimiento. Confiando en que el soma conoce y posee una inteligencia que le es propia, legitimando en sus prácticas dicho conocimiento y revalorizando lo vivo, lo singular, lo que está en proceso y en relación y por tanto en transformación constante.

Nuestros cuerpos tienen razones que necesitamos aprender, redescubrir, reinventar. Necesitamos escuchar su lenguaje como sendero a nuestra salud y sanación, así como necesitamos escuchar el lenguaje y los ritmos del mundo natural como sendero a la salud y sanación de la tierra. (Federici, 2017)

> **Conocimiento somático**

La educación somática emprende el camino de asumir que el conocimiento de lo corporal no puede agotarse en un saber construido desde el punto de vista de la tercera persona. Mucho menos si ese punto de vista reduce su complejidad y multidimensionalidad. Es por eso que un conocimiento con base en lo experiencial y perceptivo es legítimo, posible y necesario. Un conocimiento centrado en adentrarse en los procesos singulares, cambiantes, caóticos, afectivos, transformadores. Un conocimiento de lo que es y está en relación y por tanto deviene y transmuta. Conocimiento que asume la complejidad de lo corporal y las múltiples dimensiones que lo conforman, "... necesitamos crear otras metáforas y cartografías para hacer lugar a la diversidad de formas de vivir nuestra corporalidad". (Najmanovich, 2019:6).

La propiocepción y la cinestesia como parte de las disposiciones que promueven el desarrollo de la conciencia somática, constituyen dentro del campo de la educación somática, modos de entrar en contacto profundo con los procesos vivos del cuerpo. Son vías para conocer el soma desde el interior del mismo, confiando en que éste posee una inteligencia intrínseca y la capacidad de conocer. Jader Tolja menciona al respecto:

El ser humano, por lo tanto, está organizado para pensar con todo el cuerpo o, más bien, para elaborar la información y para interactuar con el ambiente a través de todo el material

disponible. Cuando se delega la capacidad de elaboración de los datos a una pequeña parte del cerebro-la cortical, que dirige las funciones racionales-, de hecho se excluye una vasta parte de las conexiones posibles. (2006:249)

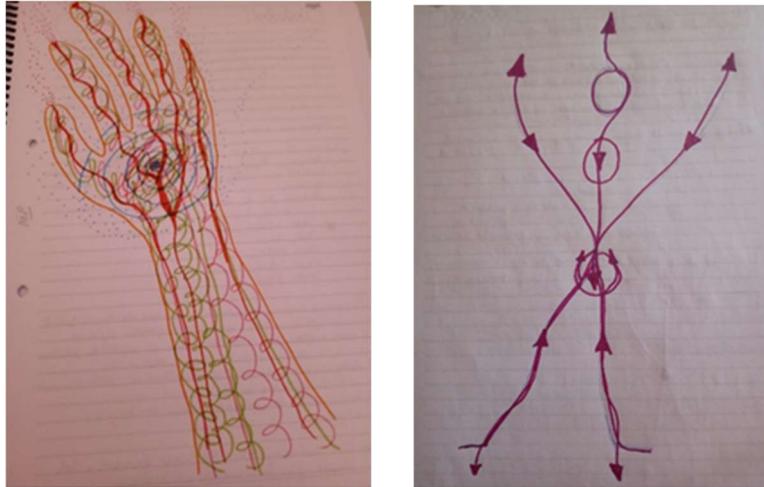
Para ello los distintos métodos de educación somática proponen herramientas y recursos que facilitan la conexión de quien practica con su sensibilidad propioceptiva. Dichas herramientas y recursos, varían de acuerdo a la especificidad de cada método y propuesta, pero podemos mencionar algunos que se utilizan frecuentemente en dichas prácticas. Una de ellas es el contacto consciente, el mismo funciona como una “lupa” propioceptiva que ayuda a focalizar la atención en aquellas zonas del soma que deseamos despertar sensiblemente. La conciencia del contacto puede trabajarse en relación a la tierra, al espacio, a diferentes elementos de formas y texturas variadas, al propio soma, o al soma de un compañerx. En los distintos métodos y propuestas existe una gran profundización en las distintas maneras de abordar el contacto consciente para establecer diálogos somáticos, propioceptivos y tónicos.

La exploración del movimiento a través de pautas-guía propuestas por quien facilita, permite a lxs practicantes ser investigadorxs de su propio soma. Reconociendo a través de la cinestesia un infinito repertorio posible de sensaciones-movimientos, aprendiendo desde la investigación personal principios del movimiento, a través de los propios ritmos y procesos, confiando en el movimiento singular y auténtico y en la información que éste provee. Otro recurso para orientar la propiocepción en las prácticas somáticas es la guía perceptiva que quien facilita ofrece a través de la palabra, tanto en ejercicios específicos, como en trabajos en duplas o en exploraciones de movimiento libre. La guía perceptiva resulta fundamental para que lxs practicantes busquen en sí mismxs referencias y caminos que le permitirán adentrarse en la conciencia somática y propioceptiva, manteniéndose en conexión con los principios que se estén abordando en la clase. Recurrir a imágenes ya sea a través de la palabra, fotos, dibujos o láminas, también implica un medio para estimular el despertar sensitivo.

A su vez existen recursos que permiten integrar el conocimiento somático, ya que si bien la sensación y la experiencia del soma en tiempo presente son la materia prima del mismo, se hace necesario exteriorizar, registrar, organizar y compartir lo que acontece en las prácticas. No para fijar o cristalizar esa información, dado que eso iría en contra de su propia naturaleza, pero sí como medios de retroalimentar e integrar la percepción y otras dimensiones del soma y su ser en relación. Dentro de estos recursos podemos mencionar la realización de registros escritos, bitácoras, dibujos, el compartir verbal o corporalmente con el grupo o con compañerxs, etcétera.

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... 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. (Joly,1997:1)

El registro “no es” la experiencia, pero contribuye a nombrarla, organizarla y nos permite darle valor y legitimidad al conocimiento proveniente de la sensación. Los registros pueden imaginarse como la elaboración de un tejido, una trama, donde dentro del mundo infinito de lo sensorial, realizamos selecciones, establecemos relaciones, ponemos en valor y creamos un orden provisorio que nos ayuda a integrar la experiencia, otorgándole importancia y consistencia a lo transitado.



Figuras 1 y 2. Registros en dibujo, clases de body mind centering®, 2020.



Figura 3. Registro grupal en taller de prácticas somáticas, 2019.

> **A modo de cierre**

Frente al lugar relegado que socialmente ocupa la sensibilidad propioceptiva, reconocer y legitimar su importancia, implica valorizar el conocimiento somático, al menos en uno de sus aspectos. Las prácticas

somáticas constituyen, en este sentido, un campo donde se privilegia el desarrollo de este tipo de sensibilidad y donde se promueven procesos de aprendizaje que nos permiten conocernos y reconocernos en tanto seres corpórexs, en constante transformación e interrelación, inmersxs en el proceso de estar vivxs.

Desarrollar este tipo de aprendizajes representa un potencial latente en todxs quienes deseen experimentarlo, siendo las prácticas somáticas un campo que nos invita y nos contiene en este tránsito, dando lugar a experiencias corporales complejas, matizadas, diversas, que se renuevan constantemente. Por último, es necesario afirmar la importancia, en tanto educadorxs somáticxs, de defender la especificidad del conocimiento que éstas prácticas proponen. Asumiendo el posicionamiento epistemológico de promover la confianza en el soma y el reconocimiento de que éste conoce, a través de una inteligencia intrínseca que le es propia.

Bibliografía

- Calais Germain, B. (2014) *Anatomía para la voz. Entender y mejorar la dinámica del aparato vocal*. Madrid, Liebre de marzo.
- Castro Carvajal, J. y Uribe Rodríguez, M. (1998) *La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano*. En Educación Física y Deporte, ISSN-e 0120-677X, Vol. 20, N°. 1.
- Cohen, B. (2017) *Introducción al Body Mind Centering*®. Centro de investigación y estudio de técnicas corporales, basado en textos de Movimiento Atlas, España. Traducción y selección de textos: Silvia Mamana.
- Federici, S. (2017) *En alabanza de un cuerpo danzante*. en <http://brujeriasalvaje.blogspot.com/2017/06/en-alabanza-del-cuerpo-danzante-por.html>. Traducción de Juan Verde. Consulta agosto 2021.
- Joly, Y. (1997) *Educación somática y salud*. En Québec en santé, Montréal. Traducción: Diana Rangel Juárez, Guadalajara, México.
- Le Breton, D. (2002) *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires, Nueva Visión.
- Najmanovich, D. (2009) *El cuerpo del conocimiento, el conocimiento del cuerpo*. En cuadernos de campo N°7. Buenos Aires.
- Tolja, J. y Speciani F. (2006) *Pensar con el cuerpo*. Buenos Aires, Del Nuevo Extremo.