

Educación somática: más allá de la propia piel¹

MAMANA, Silvia / CIEC - ciec@esferokinesis.com

Tipo de trabajo: ponencia

» *Palabras claves: educación somática - piel - conciencia cognitiva- conciencia somática*

> **Presentación**

Los avances en biología y neurociencia han ayudado en gran parte a modificar el paradigma de la supremacía de la mente sobre el cuerpo, expresada en la frase de Descartes “Pienso, luego existo.” Sabemos ahora que el pensamiento y la mente están organizados sobre las bases de la estructura y el funcionamiento del organismo biológico: “Somos y después pensamos, y sólo pensamos en la medida en que somos.” (Damasio, 2003)

Los enfoques somáticos en general (que integran las distintas disciplinas de entrenamiento físico, los enfoques corporales y psico-corporales, las prácticas orientales como el Yoga o el T'ai Chi, las técnicas de relajación y de meditación, etc.) han colaborado a una vuelta al registro del cuerpo, a comprender la importancia de mantenerlo en forma, y también a reencontrarse con las sensaciones, percepciones y emociones generadas por el cuerpo en su interacción con la mente.

Considero que la forma en que enseñamos está inevitablemente ligada a la concepción que tenemos del mundo, por lo que pedagógicamente, adhiero a la propuesta de la educación somática, el campo disciplinario que agrupa a aquellos métodos interesados en las relaciones dinámicas entre el cuerpo en movimiento, la percepción, el aprendizaje y el medio ambiente. Este enfoque no aborda el movimiento para liberar emociones o memorias, sino poniendo énfasis en sus aspectos sensoriales, propioceptivos y kinestésicos; no enfatiza lo terapéutico sino el aprendizaje, la creación de auto-conciencia.

> **Conciencia cognitiva y conciencia somática**

En su libro *Body Sense*, Alan Fogel (2013) describe la diferencia entre dos tipos de auto-conciencia:

- La auto-conciencia conceptual (conciencia cognitiva, lo que pienso), basada en formas lingüísticas y simbólicas de expresión. Es racional, lógica y explicativa. Es abstracta y trasciende el momento presente. Produce la activación de la corteza pre-frontal dorso-mediana, que organiza las acciones de pensar, juzgar y auto-evaluarse.

¹ Publicado en Kiné, la revista de lo corporal n° 120 (diciembre 2015 / abril 2016)

- La auto-conciencia corporalizada (conciencia somática, lo que siento), con base en la sensación, el sentir y el actuar. Es espontánea, creativa y abierta al cambio. Es concreta, vivida en el momento presente. Activa la corteza pre-frontal ventro-mediana, involucrada en el complejo proceso de formación del esquema corporal y la organización de la información proveniente de los distintos receptores sensoriales.

Desde el punto de vista de la educación somática, la interacción constante entre estos dos aspectos es la mejor manera de tomar decisiones que sean beneficiosas tanto para uno como para los demás.

Estudios realizados con equipos de resonancia magnética funcional han comprobado que la activación de la zona ventro-mediana de la corteza cerebral suprime la actividad de la dorso-mediana, y que la última modera la actividad de la primera: esto implica que cuando el organismo está ocupado en percibir sus sensaciones internas, la actividad cognitiva disminuye, y viceversa. Si el entorno es percibido como hostil o peligroso, es usual que el sistema nervioso cambie a la “modalidad cognitiva”, suprimiendo parcialmente o incluso eliminando la “modalidad sensitiva”, la posibilidad de percibir las sensaciones que llegan del interior del cuerpo.

A diferencia de las conexiones neuronales del cerebro que generan los pensamientos (que son rápidas, adecuadas para una generación instantánea de ideas), las vías neurales que forman el complejo que organiza la conciencia somática son más lentas. Entonces, para que la capacidad de percibir sensaciones se mantenga activa, es necesario un entrenamiento deliberado y sistemático que implica, entre otras cosas, aprender a aquietar la mente.

> ***De la piel hacia adentro***

La conciencia abierta al medio interno se genera a través de los interoceptores que proveen información de la actividad del contenido visceral, de los propioceptores en los músculos, ligamentos, huesos y fascia, y de los receptores vestibulares del oído interno.

Debido a la dificultad para mantener activa la auto-conciencia corporalizada, el primer entrenamiento en educación somática deberá perfeccionar la capacidad de percibir el cuerpo: su peso, el largo y volumen de sus extremidades, sentir la respiración, etc. En quietud, encontrar estrategias que ayuden a la ampliar ese registro, y a reconocer las imágenes y sensaciones que surgen tan sólo con hacerse consciente de él.

Se entrena también la capacidad para mantener el foco de la atención en una parte del cuerpo, en un sistema fisiológico (piel, huesos, órganos, etc.) para iniciar el movimiento. La intención como guía de la atención (focalización activa) provee nuevas imágenes y sensaciones que alimentan la auto-imagen, generando mayores posibilidades de respuesta, y riqueza en la expresión y en la conexión con el espacio.

Luego de esta primera etapa de entrenamiento atento y focalizado hacia el interior del cuerpo, de diálogo entre la conciencia conceptual y el soma, la segunda fase es abrirse conscientemente a la percepción del medio externo.

› ***De la piel hacia adentro***

La conciencia abierta hacia el medio ambiente es posible gracias a los cinco sentidos: tacto, gusto, olfato, oído y vista (exteroceptores). A partir de los estímulos recibidos por los sentidos externos, y en función de la experiencia vivida, el cerebro selecciona parte de esa información, que se recupera luego a partir de los sistemas de representación (visual, auditivo, kinestésico, etc.).

El aprendizaje no es una sumatoria de datos aislados. El sistema nervioso selecciona y organiza, relaciona y asocia la gran cantidad de información recibida, y crea esquemas de acción y de pensamiento para relacionarse con el ambiente. Es el centro primario de control del soma.

Para producir cambios eficientes en los patrones de hábito (mentales, emocionales, de dinámica postural, de comportamiento, etc.), es necesario que las ideas y los pensamientos organizados a partir de la auto-conciencia conceptual se nutran constantemente de la información proveniente de la auto-conciencia somática.

Quienes trabajamos en educación somática pensamos que la forma más efectiva de realizar esta integración es a través del movimiento.

El aprendizaje básico del funcionamiento del cuerpo biológico se produce desde el momento de la concepción hasta el momento en que, alrededor del año de vida, el niño es capaz de pararse y caminar. Los sentidos y los patrones motores se organizan en la interacción con el medio ambiente interno y externo. Si hay cambios en la expresión motora, el sistema nervioso ajusta el resto de los parámetros (sensación, sentimiento y pensamiento) para adaptarse a ellos.

La percepción de los movimientos internos expresada en movimiento hacia el espacio es el primer paso para conectar el soma con el ambiente. La segunda parte del aprendizaje consiste en explorar formas para moverse en el espacio manteniendo viva la presencia del cuerpo. Considero que este aspecto es de vital importancia para que los dos tipos de conciencia de los que hemos estado hablando puedan interactuar eficientemente.

En Integración Somática® y Esferokinesis®, los dos métodos de educación somática que enseño y practico, me interesa particularmente elaborar estrategias de comunicación y de acción entre los participantes de un grupo o una clase para desarrollar este aspecto:

- Explorando la expresión y el diálogo a través del mismo sistema fisiológico: ¿Cómo dialogan los huesos, las vísceras, las fascias, la piel con los huesos, las vísceras, las fascias, la piel del compañero, del grupo?
- Experimentando las calidades de movimiento que surgen a través de la combinación de estructuras y sistemas: ¿Cómo es el diálogo entre tus músculos y los huesos del compañero/a, entre tus órganos y su piel, entre tu sistema nervioso simpático y su sistema nervioso parasimpático, entre tu sangre y su linfa?
- Incentivando la capacidad para escuchar y proponer: ¿Cómo transitar de la quietud al movimiento, y de ésta a la quietud, siempre atentos a las necesidades internas y las del compañero/a?
- Invitando el registro del ambiente cercano: ¿Cuál es la sensación que surge ante el contacto de tu piel con tu propia piel? ¿De qué manera el contacto con la pelota te ayuda a percibir tu respiración, sintiendo que la pelota respira contigo?
- Coordinando el movimiento con el ambiente lejano: ¿Cómo afinar el movimiento hasta lograr el mismo ritmo en toda la hilera, en todo el grupo?
- Entrenando la coordinación en dúos, tríos, cuartetos, etc: ¿Cómo mantener la conciencia enfocada en tus sensaciones internas mientras registras los movimientos de la esfera y los coordinas con los movimientos de tu compañero/a?

Todas estas son estrategias destinadas a que el sistema nervioso entrene su capacidad para mantenerse presente en los procesos internos, y a la vez conectado con el espacio, con los demás. Es un entrenamiento para la vida cotidiana, para que lo que se practica en la clase perdure una vez finalizada la misma: la práctica de la conciencia abierta.

› **Conciencia abierta y medio ambiente**

El vocablo inglés “awareness” suele traducirse como auto-conciencia. Personalmente, prefiero el término conciencia abierta, que se ajusta más a los objetivos de la educación somática: Conciencia abierta hacia las percepciones internas, pero también a los estímulos del entorno.

Uno de los errores más comunes respecto a los métodos de educación somática es creer, precisamente, que proponen llevar la atención hacia el interior del cuerpo, para encontrar el equilibrio aislándonos de lo que nos rodea. El verdadero proceso es hacerse consciente no del cuerpo sino a través del cuerpo. (Joly, Educación Somática)

Creo que parte de ese equivoco puede estar en el hecho de que muchas veces se enfatiza más la creación de la conciencia y el registro de la piel hacia adentro, y no hay suficiente énfasis en la elaboración de estrategias para fortalecer el percibirse de la piel hacia afuera.

En la medida en que esto último se desarrolle, la educación somática puede ser un cambio de paradigma no sólo para los métodos de entrenamiento físico, sino como propuesta de aprendizaje para todos los ámbitos de la sociedad: la relación con el entorno cercano, las relaciones laborales, la familia, y la comunidad.

“Mi cuerpo existe contra el tejido de su ropa, los vapores del aire que respira,
el resplandor de las luces o los vapores de las tinieblas.”
Jean-Luc Nancy

Bibliografía

Darnasio , Antonio (2003) *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.

Fogel, Alan (2013) *Body Sense. The Science And Practice Of Embodied Self-awareness*. Nueva York: Norton & Company, Incorporated, w. w.

Nancy, Jean-Luc (2007) *58 indicios sobre el cuerpo, Extensión del alma*. Buenos Aires : Ediciones La Cebra.