

# *EcoSabidurías: prácticas somáticas en la naturaleza*

*SLEIMAN Iara Amira /Independiente - iaramirasleiman@gmail.com*

---

*Tipo de trabajo: ponencia*

---

» *Palabras claves: Prácticas somáticas - Ecología de saberes- Naturaleza - Agua - Tierra - Fuego - Aire.*

## **Resumen**

Desde la Educación somática, enmarcada en una ecología de saberes, esta propuesta se desarrolla en 4 talleres creativos:

- *Agua en movimiento*
- *Tierra en florecimiento*
- *Fuego en transformación*
- *Aire en manifestación*

En cada uno de ellos, nos acercamos y adentramos a explorar y reconocer las relaciones de *EcoSabidurías* entre las corporalidades y la naturaleza, escuchando la vida profunda interna y del entorno, en implicancias mutuas de afinidades y reciprocidades.

Las prácticas somáticas que integramos son la lectura, escritura, movimiento, respiración, voz y tacto. El lugar que nos convoca es la naturaleza que forma parte de la localidad de *La Serranita*, en la provincia de *Córdoba*, un pedacito de la costanera del río *Anisacate*.

Si bien, cada uno de los talleres concentra la fuerza y las particularidades de cada elemento, en sus dimensiones simbólicas, materiales y prácticas, se parte del reconocimiento teórico-práctico y vivencial, de la integridad de la naturaleza que estamos siendo en situación.

Exploramos formas, contenidos y procesos vitales que se vinculan a la naturaleza elemental, desde las dinámicas de las corporalidades vivas, amplificando las consistencias senso-perceptivas del presente habitable.

Integramos diferentes variables en la dinámica exploratoria y experiencial: sistemas del organismo, alturas, zonas y regiones corporales, ritmos y cualidades en los movimientos, posiciones y/o posturas

adoptadas, nociones espaciales, metáforas elementales, movimientos básicos, gestos respiratorios, tacto, VOZ.

## › **Presentación**

Esta propuesta pedagógica llamada *EcoSabidurías*, enmarcada en la educación somática, es al mismo tiempo un punto de llegada y un punto de partida, en el camino vocacional. Un punto de llegada, a un transitar los horizontes vocacionales y socio-ocupacionales, desde la escucha profunda a la vida interna y del entorno en implicancias mutuas, y un punto de partida para desde allí madurar la particularidad de esta propuesta que integra a modo de una ecología de saberes aportes provenientes Psicopedagogía, Hatha Yoga, Reiki, Educación Somática, Sabidurías Insurgentes de Abya Yala, Ecología profunda, Feminismos, Epistemologías del sur.

Inicié mi andar vocacional por la carrera de Psicopedagogía en Santa Rosa, La Pampa, en el año 1999 concluyendo la formación de la misma en el año 2002. Luego la vida sensible y afectiva me llevo hacia la senda del autoconocimiento y el despertar espiritual con Reiki y Hatha Yoga entre los años 2006 y 2010.

La exploración autodidacta ha sido la guía en el camino, para ir recogiendo desde las vivencias en primera persona, los registros y la información que llega desde el cuerpo vivo en movimiento. Así como también la investigación, la lectura y relectura de materiales bibliográficos y biográficos, la realización de cursos vinculados a la Educación somática y a las Epistemologías del sur.

La particularidad de la escucha interna (escucha que no se limita a la auditiva) sino que implica a la totalidad de la corporalidad, ha sido y continúa siendo la brújula que orienta mi estar y ser en la ciclicidad de la Vida en la Madre Tierra.

## › **EcoSabidurías**

*EcoSabidurías* es una invitación pedagógica, sustentada en las sabidurías que forman parte de nuestras cotidianidades desde los ecos creativos que conversan en diversidad de lenguajes con la naturaleza y los elementos: *Agua, Tierra, Fuego y Aire*. Afinar nuestra escucha, recordándonos y permitiéndonos arraigar en el sentir desde la organicidad total.

Desde las cosmovisiones de los pueblos originarios, la naturaleza que contemplamos fuera, también está dentro, forma parte de nuestra interioridad. Poder reconocernos: Agua, Tierra, Fuego y Aire nos conecta a la ciclicidad de la naturaleza de la cual somos parte, danza vital que podemos acuerpar, arraigándonos como seres vivos terrestres.

En La Chakana del Corazonar, desde las espiritualidades y las sabidurías insurgentes<sup>1</sup> de Abya Yala, Patricio Guerrero Arias nos comparte:

El cuerpo habla, comunica sentido, porque somos cuerpos habitados por el cosmos, por el mundo, y es desde el cuerpo que transitamos las diversas geografías de la existencia y pintamos los paisajes del mundo y dejamos en este -a partir de lo vivido- las huellas de nuestra singularidad irreplicable. Es desde el cuerpo que tejemos el entramado de la alteridad para el encuentro o desencuentro con los otros, es el territorio donde se inscribe nuestra historia individual, social y cósmica, desde donde labramos el ritual cotidiano del vivir. El cuerpo es presencia vital que nos instala en el presente, el que nos da la dimensión del aquí y ahora, en cada latido, respiración. (Guerrero Arias, 2018, p.143)

Las sabidurías de los pueblos de Abya Yala<sup>2</sup> nos recuerdan y llaman a corazonar las vidas y los conocimientos; corazonar que propone sanar las vidas en todas sus dimensiones: material, simbólica-espiritual, política y geopolítica.

El corazonar pone su centro en el sentir profundo, en los sentidos espirituales, como fuerzas que sostienen y recrean los senderos y los caminos, en y con la Madre Tierra. Sustentada en la dimensión simbólica de la Chakana del mundo andino, plantea la revitalización de los cuatro poderes o saywas:

- El poder de *Munay*, la afectividad y el amor, para tejer otras tramas de alteridades.
- El poder de la fuerza del *Ushuay*, el poder espiritual de las interdependencias cósmicas, que nos recuerda e invita a sentir que somos parte de un bioverso en el que todo vive, se comunica, enseña.
- El poder del *Ruray*, el hacer ligado a la dimensión femenina de la vida, para tejer nuestras tramas de vidas, enfrentando los sentidos dominadores y fragmentarios de las lógicas colonialistas y patriarcales, redescubriendo la paridad sagrada que nos habita y habitamos.
- El poder del *Yachay*, la sabiduría de la mente y el corazón unidos, para descolonizar la tiranía del logos y la racionalidad extrema. (Cfr. Op. Cit. 2018, pp. 20-21)

Laura Lerner, en Argentina, ha sido una pionera en integrar la psicoterapia corporal con las cosmovisiones andinas, en su propuesta de movimiento y meditaciones: *Yachay* "aprender haciendo", *Munay* "amar haciendo" y *Llank'ay* "trabajar haciendo".

Combinó con exquisita sensibilidad dos lenguajes antiguos de Oriente y Occidente. De la cosmovisión oriental provenientes de las disciplinas del Yoga y Taichi, recreó su visión holística, con las nociones energéticas que hacen a la dimensión corporal espiritual, y los chakras o centros energéticos del cuerpo.

---

<sup>1</sup> Las sabidurías de los pueblos originarios preservan sus saberes desde la importancia de la lengua oral, la tradición oral que es parte de la trama de vida cotidiana.

<sup>2</sup> Abya Yala es el nombre dado por el pueblo Kuna (Panamá) a nuestro continente y significa "Tierra en plena madurez", "Tierra en pleno florecimiento", "Tierra de sangre vital".

Abya Yala es esa territorialidad material, simbólica y política, desde donde se habla, se sueña, se lucha y teje la vida, desde donde los pueblos runas están sembrando su espiritualidad y su sabiduría, corazinando sus luchas por una geopolítica distinta no sólo del conocimiento, sino del vivir. (Guerrero Arias, 2018, pp. 19-20)

De la cosmovisión andina, también sus sabidurías tradicionales que reúnen la espiritualidad, la naturaleza, la vida cotidiana y el cuerpo en implicancias mutuas de reciprocidades.

Gabrielle Roth ha sido otra referente destacada, en el ámbito de la Danza y el movimiento, con su propuesta de los 5 ritmos: *Fluido – Staccato – Caos – Lírico – Quietud*. Integrando las dimensiones: espiritual, física, emocional, mental al abordar de manera holística al cuerpo en movimiento, puso al centro el proceso creativo y la sanación. Sus aportes recrearon las sabidurías chamánicas, en lo que hace al viaje de la propia conciencia., a través del despertar de los cinco poderes sagrados naturales: el poder de ser, el poder de amar, el poder de saber, el poder de ver y el poder de sanar.

### › **Epistemologías del sur**

Las epistemologías del sur<sup>3</sup> parten del reconocimiento de los modos de dominación moderna: capitalismo, colonialismo y patriarcado, a los que confrontan ampliando lazos de solidaridad para reivindicar la pluralidad de saberes y prácticas que el pensamiento eurocéntrico dejó por fuera de la legitimidad epistemológica.

La *Ecología de saberes* propuesta por las epistemologías del sur, parte de que las prácticas relacionales entre la humanidad y de esta con la naturaleza, implican formas de saber y también formas de ignorancias. Así como también el principio de incompletud de todos los saberes, que posibilita las condiciones de diálogos y debates entre diferentes formas de conocimientos, desafiando las jerarquías universales y abstractas y los poderes que a través de ella han sido naturalizados por la historia. (Cfr. Santos, 2009, pp.114-117).

El sur no se limita a designar un lugar tópico geográfico que, no obstante, puede integrarlo, sino que designa sur como metáfora espacial y temporal, desde la que se visibilizan las formas de injusticias y desigualdades sistemáticas provocadas por el modelo de racionalidad impuesto por el paradigma moderno de la ciencia y sus epistemologías dominantes en los dos últimos siglos.

El paradigma emergente que es el resultado de la crisis del paradigma moderno, partiendo del reconocimiento del carácter arrogante y totalitarista del mismo, tiende a la superación del conocimiento dualista con sus familiares dicotomías: sujeto/objeto, naturaleza/cultura, mente/cuerpo, animal/persona, salvaje/civilizado, individual/colectivo.

En el paradigma emergente, el carácter autobiográfico y autoreferencial de la ciencia está plenamente asumido. La ciencia moderna nos legó un conocimiento funcional del mundo que alargó extraordinariamente nuestras perspectivas de sobrevivencia. Hoy no se trata tanto de

---

<sup>3</sup> Los aportes de Boaventura de Sousa Santos, han sido clave para los desarrollos en las Epistemologías del Sur. No obstante repudiamos los hechos públicamente conocidos sobre su persona.

sobrevivir sino de saber vivir. Para eso es necesaria otra forma de conocimiento que no nos separe y antes bien nos una personalmente a lo que estudiamos". (Op. Cit. 2009, p.53)

Es en este paradigma emergente, que propicia no ya el control y la rigurosidad de los tecnicismo, sino la capacidad de contemplar, escuchar, dialogar y cooperar, donde la Educación Somática se articula como un campo de estudio específico en torno al soma, la educación y la salud.

### › **Educación Somática**

Thomas Hanna, filósofo y educador, introduce en los años 70 el concepto de somática y desarrolla su propio sistema somático terapéutico, influenciado por el trabajo de Moshe Feldenkrais.

Hanna, acompañado por Hanlon Johnson y Seymour Kleinman, al estudiar los métodos considerados somáticos de primera generación: Eutonía por Gerda Alexander, Método Alexander por F.M. Alexander, Autoconsciencia por el movimiento por Feldenkrais, Teoría de Análisis por Laban, Rolfing por Rolf, Método Mézières por Mézières, Método Mensendieck por Mensendieck, Ideokinesis por Mabel Todd, Experiencia de la respiración por L.Middendorf, Método Trager por M. Trager y el trabajo de base corporal de sensibilización de Elsa Gindler, encontraron características similares en todos ellos vinculados al cuerpo, la salud y la educación. Como una segunda generación se reconocen los Fundamentos de Bartenieff por I.Bartenieff, Ideokinesis por Sweigard y Clark, la continuidad de los aportes de Gindler por Rosen, Selver y Speads, y Body Mind Centering por B.B.Cohen. (Cfr. Morand, 2017: 3-4).

En un sentido general, podríamos rescatar que todos los sistemas somáticos contribuyen a desarrollar la capacidad propioceptiva en lo que hace a los aprendizajes del movimiento, propiciando el proceso perceptivo del soma. El termino soma refiere a la concepción del cuerpo vivo como organismo total, en este caso, a los seres humanos como organismos corporales vivos.

"La Somática fue definida inicialmente por T. Hanna como "el arte y la ciencia del proceso interno que se vivencia entre atención, función biológica y relación con el ambiente que nos rodea, tres factores entendidos como un todo sinérgico". (op.cit. 2017: 5)

En el artículo "La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano" (1998), las autoras Julia Carvajal y Marta Uribe Rodríguez rescatan algunas claves en torno a la educación y experiencia somática:

- la reciprocidad entre la forma y función en el cuerpo para activar adecuadamente sus funcionamientos,
- la interacción de fuerzas dentro del cuerpo y fuera de él,
- la tridimensionalidad del cuerpo en el movimiento,
- la relación entre contenido( órganos internos) y continentes( estructura músculo- esquelética),

- las relaciones entre los puntos de apoyo y la dinámica del movimiento,
- la relación entre las sensaciones internas y externas y las auto-regulaciones tónicas,
- la corporalización de las sensaciones internas para su expresión,
- los patrones de desarrollo del movimiento para propiciar su integración eficiente.

### › **Referentes actuales en Educación somática**

A continuación me remitiré a presentar brevemente algunas de las personas<sup>4</sup> que en la actualidad vienen realizando aportes destacados en lo que respecta a la educación somática, en distintas partes del mundo.

Una de ellas es Tere Puig, en España, con su propuesta "*Desde el punto de vista del cuerpo*"<sup>5</sup> desde donde brinda propuestas formativas, así como talleres de conciencia corporal, clases online de yoga orgánico<sup>6</sup> y anatomía experiencial. En su canal de YouTube, hay disponibles diferentes sesiones prácticas, propuestas de pausas activas, videos, shorts. Su énfasis está en recuperar "El punto de vista del cuerpo" para integrarlo en la vida cotidiana, desde las propias experiencias. Sus sesiones invitan a cultivar la propiocepción e interocepción con propuestas específicas para vísceras, órganos, zonas del cuerpo.

Otra referente, Adriana Ordoñez Ortiz, en México, con su propuesta de *Vivencia Eco Somática*<sup>7</sup>, siendo una de las pioneras en unir la somática y la ecosofía, las dimensiones sensible, espiritual y cognoscitiva del conocimiento y el autoconocimiento, en lo que hace a la anatomía y fisiología, los mapas y las cartografías corporales. Su escuela facilita diferentes propuestas formativas: talleres, cursos, procesos formativos, certificaciones, círculos, acompañamiento terapéutico somático, Doulaje, Ritual Eco Somático lineal o presencial, Retiros presenciales.

Los conceptos y las palabras claves que guían sus propuestas son: *Homeostasis* (la sabiduría de la autoregulación), *Simbiosis* (el tejido en relación), Vinculación (desde y donde todo sucede), *Encuerpamiento* (estar y ser).

En Argentina, encontramos a Silvia Mamana, docente e investigadora somática, creadora de CIEC<sup>8</sup> (Centro de Investigaciones y Estudios corporales) basándose en *Body-Mind Centering*, *Esferokinesis e Integración Somática*, donde se brindan diferentes propuestas: formaciones certificadas, cursos cortos, clases, grupos de estudio.

---

<sup>4</sup> Me limite a presentar cada una de las personas y sus propuestas, que han sido referentes para la propuesta de EcoSabidurías.

<sup>5</sup> <https://elpuntodevistadelcuerpo.com/>

<sup>6</sup> Hay clases disponibles de acceso público en su canal  
[https://www.youtube.com/channel/UCGUCM57T\\_kwKrWPIW4u2RDg](https://www.youtube.com/channel/UCGUCM57T_kwKrWPIW4u2RDg)

<sup>7</sup> <https://www.vivenciaecosomatica.com/>

<sup>8</sup> <https://esferokinesis.com/ciec/>

## > **Feminismos**

De los aportes que ofrecen los análisis feministas me interesa resaltar los aportes vinculados al cuerpo y las raíces del dominio masculino sobre las identidades y la construcción de las corporalidades.

*En el Calibán y la bruja*, Silvia Federici (2004) señala la importancia de reconstruir la historia de las mujeres, visibilizando las estructuras ocultas de dominación y explotación. Investigadoras feministas, como Mies Y Federici, han resaltado que la caza de brujas constituyó uno de los acontecimientos más importantes para que pueda darse el desarrollo de la sociedad capitalista y la formación del proletariado moderno. Constituyó un intento de controlar la capacidad productiva de las mujeres, y su potencia procreativa. (223)

El concepto de "*cuerpo*" "ha sido clave para comprender las raíces del dominio masculino y de la construcción de la identidad femenina". (27)

El disciplinamiento del cuerpo por las lógicas institucionales modernas, fue uno de los procesos que definió Michael Foucault. Las clásicas dicotomías: mente/ cuerpo, emoción/razón, masculino/femenino, hombre/mujer, han sido parte de una construcción, de un modelo civilizatorio centrado en la apropiación-violencia. El surgimiento del capitalismo, forjó el rompimiento de las relaciones de los seres humanos con la naturaleza y los ciclos naturales, imponiendo una batalla contra los cuerpos naturales, bajo lógicas de disciplinamientos forzados a regímenes laborales y autoridades externas a los propios cuerpos.

El cuerpo, entonces, pasó al primer plano de las políticas sociales porque aparecía no solo como una bestia inerte ante los estímulos del trabajo, sino como un recipiente de fuerza de trabajo, un medio de producción, la máquina de trabajo primaria.(Federici, 2004: 187)

Una de las principales corrientes filosóficas fue la mecánica de los cuerpos, siendo Hobbes y Descartes los representantes de la época. El cuerpo fue concebido por analogía con la máquina, un cuerpo disociado de sus poderes naturales, de voluntad propia. Esta corriente filosófica mecánica de los cuerpos, acentuó la sujeción de las personas a voluntades ajenas, con la finalidad de maximizar su utilidad social como mano de obra, primando lo que hoy reconocemos como una cosificación de lo vivo.

Reconocer esta cuestión histórica vinculada a los cuerpos, contribuye a comprender como operan los mecanismos disociativos y coercitivos que aún están presentes en la interioridad de las subjetividades humanas, en sus vínculos con la naturaleza, en las lógicas institucionales, así como también en la sujeción a voluntades externas y a la violencia civilizatoria naturalizada.

## › **Talleres creativos**

El *taller* como formato pedagógico se centra en el hacer creativo, que integra el sentir, con el saber y el convivir, promoviendo aprendizajes que parten de las vivencias concretas para reflexionar, cuestionar, revisitar, confrontar los marcos referenciales desde los cuales se llevan adelante las acciones o actividades. La *creatividad* es concebida como parte de la experiencia vital, entramada al sentir, hacer, a la motivación y libertad para habitar las experiencias, y dar respuestas espontáneas.

Rescatando los aportes de Winnicott la creatividad es base de la existencia y el sentir, que reafirma la vida. También la vincula a la espontaneidad y libertad, necesarias para la conformación del verdadero self. El jugar, con todo su potencial para crear a partir de la actividad motivada, en relación abierta al ambiente y los objetos, es base de la creatividad primaria. La creatividad primaria, está vinculada al rol fundamental de la madre como ambiente facilitador y como objeto de la pulsión.

En cada uno de los talleres, a modo de espiral, se van sucediendo las prácticas de movimiento, respiración, tacto, voz, lectura y escritura, en la interconexión entre la funcionalidad y la expresividad. El ambiente es la naturaleza que forma parte de la localidad de La Serranita, Córdoba, Argentina, a orillas del río Anisacate, espacio que propicia el encuentro con el *Agua*, la *Tierra*, el *Sol* y el *Aire*, entre árboles, arena, pasto, piedras, pájaros. Allí exploramos las formas de habitar los cuerpos, reconociendo sus partes y conexiones (centro-periferia - extremidades superiores - extremidades inferiores - frontal-sagital - lateralidad) los diferentes tipos de movimientos (flexión-extensión-inclinación-torsión-equilibrio-giros-saltos-desplazamientos-deslizamientos) y las diferentes posiciones básicas (de pie - sentada - recostada hacia arriba – recostada hacia abajo – en cuatro apoyos).

Las posibilidades de exploración y experimentación están sujetas a las particularidades de las personas participantes, sus motivaciones, deseos, necesidades. La dinámica, abierta a la improvisación, espontaneidad y a lo emergente, con guía para ir activando sensores y registros. Disponemos de palabras y metáforas claves para reconocer y encarnar la naturaleza elemental.

### *Agua en Movimiento*

En este taller exploramos y recreamos las relaciones de EcoSabidurías entre los cuerpos y el Agua, la conciencia corporal de los líquidos y fluidos, de los volúmenes, la percepción de las vísceras y órganos (contenidos blandos), la circulación, las emociones y expresiones.

- ¿Cómo es movernos desde la conciencia de los líquidos corporales?
- ¿Qué cualidades toman los movimientos?



- ¿Qué registros emergen?
- ¿Afloran emociones y /o sentimientos?, ¿cuáles?, ¿me permito expresarme?

Desde el movimiento y la respiración, exploramos en distintas posiciones corporales movimientos suaves y profundos al mismo tiempo, movimientos ondulantes, serpenteantes, circulares, curvos, balanceos, que se focalizan en ablandar y disolver durezas, soltar tensiones, encontrar cauces, para ampliar el recorrido y la amplitud de la respiración, para realizar reajustes corporales.

En lo que respecta a los ritmos podemos recrearla al trabajar la fluidez, vinculada a la marea de movimientos constantes y rítmicos enraizados a la Tierra, uniendo el corazón de la Madre Tierra a nuestros corazones, fluyendo en todas las direcciones (adelante, atrás, a un lado, al otro, arriba, abajo).

Desde la visión simbólica y energética, el agua se vincula a la emocionalidad, al sentir lo que se mueve en y con el cuerpo en relación dinámica al ambiente y los vínculos.

Las tradiciones más antiguas, reconocen al agua como fuente de vida, medio de purificaciones y centro de regeneración.

El agua concebida como vehículo permite comunicar los planos espirituales y terrenales, los planos sutiles y los planos corporales.

Los símbolos analíticos del agua la conciben como fuente de fecundación del alma, donde los arroyos, los ríos, el mar y los océanos, representan el curso de la existencia humana y las fluctuaciones de los deseos y sentimientos.

El agua también ha sido valorada como elemento femenino, sensual, maternal.

### *Tierra en Florecimiento*

En este taller exploramos y recreamos las relaciones de EcoSabidurías entre los cuerpos y la Tierra, la conciencia corporal en la solidez de los huesos, el enraizamiento, la autoregulación, la movilidad y sostén en pies, piernas y caderas, los tonos posturales, las tensiones, las nociones de fuerza, estabilidad, arraigo, profundidad, pesos, traslados.

- ¿Cómo es movernos desde la solidez y consistencia?
- ¿Qué cualidades toman los movimientos?
- ¿Qué registros emergen?
- ¿Afloran emociones y /o sentimientos?, ¿cuáles?, ¿me permito expresarme?

En el movimiento y la respiración, exploramos los movimientos vinculados a la relación dinámica con la fuerza de gravedad de la Tierra, en distintas posiciones. Focalizamos en la conciencia de solidez y fuerza que nos proporciona la dimensión ósea, en la precisión de los movimientos consistentes, en la escucha corporal de las fuerzas que atraviesan al cuerpo en movimiento.

Desde los ritmos podemos evocar la fuerza de enraizamiento de lo tribal, al danzar libremente marcando el pulso y el ritmo desde los pies (con gestos activos para dar y recibir sostén) al resto del cuerpo.

En la visión energética, la Tierra simboliza la materialidad, lo concreto. En su dimensión simbólica representa lo femenino y la matriz de vida, la Madre.

### *Fuego en Transformación*

En este taller exploramos las relaciones de EcoSabidurías entre los cuerpos y el Fuego, la conciencia corporal del impulso, de la activación y circulación en el movimiento y la respiración, la motivación y el deseo

- ¿Cómo es movernos a partir del impulso interior que se orienta hacia la luz y el calor?
- ¿Qué cualidades toman los movimientos?
- ¿Qué registros emergen?
- ¿Afloran emociones y/o sentimientos?, ¿cuáles?, ¿me permito expresarme?

Desde el movimiento y la respiración, exploramos movimientos dinámicos e intensos, en espirales progresivas que integran rebotes, sacudidas, golpes, agitaciones, la soltura e intensidad para manifestar el poder transformador y liberador del cuerpo activo en la presencia encendida, el caos creativo. Generalmente, se realiza en las posiciones de pie y en los desplazamientos espaciales.

Desde los ritmos se vincula a los ritmos tribales de los carnavales y las comparsas. La potencia del Fuego se nutre con la Tierra y el Agua, enraizamiento y fluidez, se aceleran, combinan e intensifican en espirales de integraciones creativas.

En las dimensiones energéticas el fuego representa lo espiritual, la luz. Simbólicamente se lo asocia al Sol, a los poderes de creación y destrucción, en tanto quema y consume, como símbolo de purificación. Desde la humanidad se lo vincula a la voluntad y la pasión.

### *Aire en manifestación*

En este taller exploramos las relaciones de EcoSabidurías entre los cuerpos y el Aire, la conciencia corporal de la respiración como apoyo y conector del movimiento<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Esto se trabaja en cada uno de los talleres elementales, pero en este se precisa y profundiza en integración.

- ¿En qué zonas de mi cuerpo estoy sintiendo la respiración?
- ¿Qué nivel de amplitud y recorrido está teniendo la respiración en este aquí y ahora?
- ¿Estoy reteniendo algo, que es posible ser entregado, liberado, a través del intercambio respiratorio?
- ¿Puedo/ necesito ampliar el recorrido del aire en mi interior?
- ¿Puedo/ necesito ampliar mi disposición a tomar e incorporar?
- ¿Me permito la desaceleración necesaria para escuchar el dialogo primario y sutil de las células en mi interior?

Desde el movimiento y la respiración, exploramos la lentitud, suavidad y sutileza en los movimientos y gestos, potenciando los espacios-tiempos del ciclo respiratorio (inspirar-sostener-exhalar-vacío) desde la escucha sensible. También las particularidades de los movimientos livianos, etéreos, al ir despejando los pies del suelo, en los giros, deslizamientos, desplazamientos, saltos.

La exploración de la voz como canal de expresión y manifestación creativa, también es parte de la exploración y experimentación, que se suma al movimiento y la respiración. Suelen emerger suspiros, exclamaciones, vocalizaciones, sonidos silábicos, vocalizaciones.

En su dimensión simbólica, El Aire es símbolo de espiritualización (asociado al aliento, soplo vital, viento) que representa al mundo sutil, intermedio entre el cielo y la tierra.

En tanto aliento, tiene universalmente el sentido de un principio de vida entre el Macrosocosmos y los Microsocosmos. Como soplo y aliento se lo ha reconocido como fuerza sanadora que insufla vida, y como viento como vehículo espiritual mensajero de fuerzas invisibles.

### › **A modo de cierre**

*EcoSabidurías* con su propuesta de prácticas somáticas en la naturaleza, inspirada en la localidad de La Serranita, en la provincia de Córdoba, es fruto de un camino personal y vocacional, que se ofrece para ser compartido con quienes sienten el llamado al re-encuentro con la naturaleza y la organicidad de la vida desde el cuerpo sensible e inteligible.

La *exploración* y la *experimentación* desde el propio “*ser cuerpo*”, son claves para recoger la información e involucrarse activamente en la participación del taller. Dar y darse lo que a cada momento va siendo registrado desde la sensibilidad perceptiva, para liberar la potencialidad y originalidad de lo que somos, de quienes vamos siendo.

El camino somático nos invita a un trabajo de autoconocimiento y conocimientos situados, vivenciales, en espirales de profundización y expansión. Es un camino, de re-encuentro con la simpleza y la

espontaneidad, con la curiosidad y la motivación, que nacen de la profundidad interior en relación dinámica con el ambiente y las situaciones.

## Bibliografía

Chevalier/ Gheerbrant (1995) *Diccionario de los símbolos*. Herder. Barcelona.

Federici Silvia (2004) (2010) *Calibán y la bruja*. Traficantes de Sueños.

Guerrero Arias Patricio (2018) *Chakana del corazonar: desde las espiritualidades y las sabidurías de Abya Yala*. Editorial Universitaria Abya-Yala. Quito. Ecuador.

Lerner Laura (2010) *Chaquiras: vivir y acompañar*. San Luis: Nueva Editorial universitaria. Cruz del sur colección.

Roth, Gabrielle (2010) *Mapas para el éxtasis. Enseñanzas de una chamana urbana*. Argentina: Urano.

De Sousa Santos, Boaventura (2009) *Una Epistemología del sur: La reinención del conocimiento y la emancipación social*. México: Clacso.

## Artículos digitales

Morand Francisca (2017) ) "Dossier Somático", archivo digital en pdf. Recuperado a partir de <https://revistas.uchile.cl/index.php/ADNZ/article/view/45074>.

Carvajal Castro Julia/ Rodríguez Uribe Marta ( 1998) "La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano". Universidad de Antioquia. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/3388>

Nelken Andrés El pensamiento de Donald Winnicott en [www.edupsi.com](http://www.edupsi.com). Concepto de creatividad en la obra de Donald Winnicott por Levantini Susana.