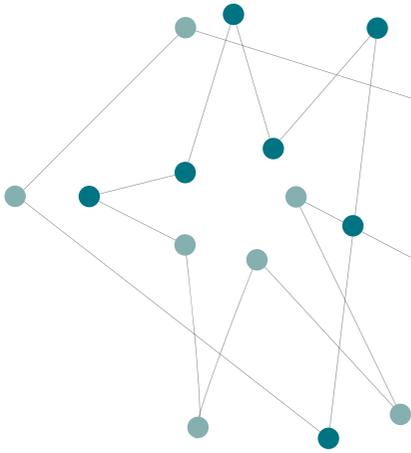






Dossier Somático



## En torno a conceptos generales que definen la Somática

por Francisca Morand

Este artículo nace de la intención de presentar y discutir ciertos conceptos y definiciones en torno al, ¿campo? ¿disciplina? ¿área de estudio? ¿conjunto de prácticas? llamado Somática. Gran parte de esta información la he extraído del primer capítulo de mi tesis de magíster, 2001, que tenía la intención de presentar las bases teóricas y conceptuales de lo que ya entonces en Estados Unidos se denominaba "Somatics". Aunque en Chile en esos mismos años ya existía una serie de prácticas somáticas integradas al currículum de danza, no se conocían por ese nombre. Actualmente, el término se ha empezado a usar para denominar una serie de prácticas asociadas a la consciencia corporal y la terapia en base al movimiento, pero no existe una claridad en el medio de la danza, fuera de un grupo de especialistas, del origen de este término y su real conexión con el desarrollo de la disciplina. Incluso he llegado a escuchar que la teoría de la Somática sería un equivalente a una nueva teoría de la danza, lo que puede tener aspectos verdaderos, pero no en el sentido que se ha desarrollado la Filosofía Somática. En ese sentido sería restrictivo para la danza establecer sus principios en directa concordancia con una teoría que tiene objetivos a veces conectados, pero muchas veces discordantes, que es abordar problemáticas físico-emocionales desde

la consciencia corporal. A esto se agrega que gran parte de los integrantes del mundo de la danza no son practicantes de alguna disciplina somática ni abordan la creación ni la interpretación desde esa perspectiva. Mi intención con este artículo es aportar a la discusión de un tema que está influyendo fuertemente en el desarrollo de la educación de la danza en Chile, y que lleva varias décadas imbricada con un número importante de programas de formación profesional de danza en Estados Unidos.

La Somática, como un campo compuesto de diversas prácticas terapéuticas que usan el cuerpo como lugar de aproximación, ya sea con más o menos movimiento, se desarrolla a partir de movimientos filosóficos como el existencialismo y la fenomenología, influenciada fuertemente por el trabajo de Freud, Jung y sobre todo de Reich en psicología; Delsartes, Dalcroze y Laban en los estudios culturales y del movimiento; y Heinrich Jacoby y John Dewey en educación. Nuevas aproximaciones se desarrollaron en Europa y Estados Unidos a partir de experiencias y exploraciones particulares y formas originales de organizarlas en sistemas de cuidado y educación del cuerpo. Thomas Hanna, educador y terapeuta, apoyado por Don Hanlon Johnson y Seymour Kleinman, vio características similares en los métodos





desarrollados por Gerda Alexander (Eutonía), F.M. Alexander (Método Alexander), Feldenkrais (Autoconsciencia por el Movimiento e Integración Funcional), Laban (Teoría de Análisis Laban), Rolf (Rolfing), Mézières (Método Mézières), B.M. Mensendieck (Método Mensendieck), M. Todd (Ideokinesis), L. Middendorf (Experiencia de la Respiración), M. Trager (Método Trager) y Elsa Gindler (base de la psicoterapia corporal), todos considerados una primera generación de sistemas somáticos. En una segunda generación encontramos los Fundamentos Bartenieff (I. Bartenieff), segunda generación de Ideokinesis (Sweigard y Clark), Rosen, Selver y Speads (todas discípulas de Gindler), y últimamente Body Mind Centering (B.B. Cohen) y otro sinnúmero de técnicas que se aproximan al cuerpo de forma similar, además de construir un cuerpo teórico que permite su transmisión a futuras generaciones. La Técnica Alexander, Eutonía, Autoconsciencia a través del Movimiento Feldenkrais, Análisis Laban, Fundamentos de Bartenieff, Body Mind Centering e Ideokinesis, han estado fuertemente ligados a la danza durante el siglo XX, ya sea porque gran parte de ellos han sido desarrollados por bailarines y porque gran cantidad de bailarines estadounidenses se han inclinado a certificarse en alguna de estas disciplinas, expandiéndose en el siglo XXI al continente europeo y al resto de América. La influencia a su vez de los sistemas somáticos en la danza moderna y posmoderna de los países desarrollados, es enorme y ha constituido un intercambio tremendamente prolífico entre ambos ámbitos. En el presente y desde hace varias décadas, varios sistemas somáticos son parte del currículum de programas de pre-grado de danza en Estados Unidos, además de un área de estudio ligada a la danza en programas de posgrado, revistas académicas y congresos. La definición del concepto Somática por Thomas

Hanna comienza en los años 70, lo que ayudó a unificar estos diferentes procesos. Hanna era filósofo y educador y quedó fuertemente impresionado por el trabajo de Moshe Feldenkrais, dedicándose por entero a la práctica de la Integración Funcional. Organizó el primer programa del Método Feldenkrais en Estados Unidos, desarrolló su propio sistema somático terapéutico, además de definir el campo de forma teórica, contribuyendo a la discusión filosófica a través de varios libros y la fundación de la revista *Somatics*. Este trabajo será continuado por filósofos y académicos de fines del siglo XX (R. Shustermann, M. Johnson, E. Manning, G. Lakoff), lo que ha contribuido a forjar la Somática como campo de estudio y educación con características particulares. Además Hanna vio la directa relación entre los principios de los sistemas somáticos y los nuevos descubrimientos sobre la relación cuerpo-mente que estaban llevándose a cabo en el campo de las neurociencias. A su vez, la explosión comunicacional y los cambios culturales de finales del siglo pasado han favorecido la expansión y el interés por el estudio y práctica de los sistemas somáticos, pero aún en un ámbito elitista.

Los sistemas somáticos se caracterizan, en general, por ser prácticas que tienen diferentes formas de ampliar la autoconsciencia propioceptiva cuando se trata del aprendizaje del movimiento. Las prácticas Somáticas basadas en el movimiento comparten determinados principios como “escuchar el cuerpo” y responder a esas sensaciones alterando de forma consciente las elecciones habituales de movimiento, pero cada sistema utiliza métodos distintos para dar a conocer conceptos fundamentales que se sustentan en cada técnica específica (Hanna, 1984). Practicantes profesionales de disciplinas Somáticas, basadas en el movimiento, usan una variedad de herramientas como

diferentes cualidades de tacto, dirección e intercambio verbal intencionado y experiencias sutiles y complejas de movimiento. Uno de los métodos más comunes de las prácticas somáticas es preocuparse del cuerpo de una manera silenciosa, lenta, fácil y amable. El énfasis está puesto en el sentir más que en el hacer. El silencio prepara al sistema nervioso para concentrarse en la autoconsciencia, retirando de la escena todo estímulo excesivo derivado del esfuerzo, dándole así oportunidad al cuerpo para que se abra al aprendizaje de nuevas formas de movimiento.

Algunas técnicas Somáticas se han diseñado con el fin de lentificar una determinada función en la actividad del individuo, de manera de hacer posible que sienta internamente un patrón determinado de movimiento. Otras técnicas se dirigen a ampliar el repertorio del movimiento estimulando movimientos inusuales, para así interrumpir los patrones habituales e introducir un desempeño motriz más eficiente.

Las prácticas que aplica la somática se relacionan con el movimiento como forma de percibir al yo. Consideran al movimiento como un evento holístico, considerando la forma en que se han desarrollado los patrones de cada movimiento específico dentro de un contexto cultural, psicológico y ambiental. Tanto las terapias como todas las prácticas somáticas se refieren a menudo a “desenredar los patrones disfuncionales de la postura” en lugar de simplemente referirse a “sustituir nuevos patrones” (Myers, 1984). Reemplazar los “patrones equivocados” por “patrones correctos” podría provocar problemas mayores en el desempeño del individuo. Las prácticas somáticas se encargan de intervenir discretamente y acercarse al individuo de forma holística, integrando diversos métodos, en lugar de utilizar sólo sistemas mecánicos.

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... Los sistemas o prácticas denominadas “somáticas” se organizan en principios e ideas basadas en la atención, experiencia percibida y respuesta intencionada” (Hanna, 1983). Si consideramos a la Somática como un campo de estudio, el objeto

de ella es el ser humano como **soma**. El soma es “el cuerpo percibido desde el punto de vista de la **primera persona**” (Hanna, 1986). El soma no es sólo el cuerpo, ni la mente. De acuerdo con este concepto, al ser humano se le comprende como a un todo, como a un organismo corporal vivo. El soma es un proceso en constante adaptación frente a su medio ambiente.

El proceso perceptivo del soma, en primera persona, es la **propiocepción** que se relaciona con el proceso interno y personal de cada individuo. “Sin embargo, desde el punto de vista individual (en primera persona), se observan puntos de vista muy diferentes. Los centros propioceptivos individuales se comunican entre sí y están retroalimentándose constantemente a través de una rica y amplia gama de información somática auto observada y sentida como un proceso unificado y en acción” (Hanna, 1986).

El punto de vista de la primera persona es distinto al usado en **tercera persona**. Ambas percepciones forman parte de la forma en que el ser humano se relaciona con el medio ambiente. El punto de vista de la tercera persona se refiere a su observación desde afuera, que es el mismo proceso que utilizan las distintas ciencias cuando desean obtener información respecto de algún fenómeno. La perspectiva de una tercera persona parece enfocarse en lo externo de un cuerpo, observando al ser humano como a cualquier objeto ajeno a ella. La perspectiva de la persona vista por sí misma pone el énfasis en el significado de la experiencia interna -la percepción del sujeto como sí mismo- en la experiencia sentida y vivida. Es así que los conocimientos adquiridos a partir de cada punto de vista darán como resultado datos distintos. “La diferencia reside en que las dos formas cognitivas separadas son irreducibles. Ninguna de las formas de percepción es menos real o inferior a la otra: son equivalentes” (Hanna, 1986). El punto de vista de una tercera persona permite que el sujeto se separe de la experiencia vivida y reflexione al respecto. Esto no significa que esta información sea más valiosa que la obtenida a través de la primera persona. Ambas perspectivas son beneficiosas para el proceso somático del auto conocimiento y del auto control, sin embargo, en el proceso somático se privilegia el punto de vista de la primera persona.



El concepto de **Conocimiento Somático** se obtiene a través de la experiencia de la primera persona. En Somática, la experiencia no es sólo un medio para asimilar al medio ambiente, sino que es una adaptación activa y una ordenación de él, a través de la acción circular de la percepción sensorial y de la respuesta motora. Este proceso se denomina **anillo senso-motor** (Hanna, 1991). De acuerdo con la perspectiva somática, el conocimiento es una experiencia “incorporada” en la que el ser humano está sintiendo y autorregulando al mismo tiempo. El conocimiento no se logra a través de la observación pasiva y de la comprensión, sino que a través de un compromiso activo con el proceso de relación con el medio ambiente.

La Somática no utiliza conceptos tales como **cuerpo** ni **mente**. Lo que caracteriza a la experiencia del soma es su proceso integrado. Las disciplinas de la somática se interesan en “la unidad sistémica de un proceso. Cuando todas las partes participan en cualquier actividad senso-motora, lo hacen de una forma característica: sinérgicamente. La **sinergia** es la forma operativa del proceso somático”. En lugar de referirse al cuerpo o a la mente, la Somática prefiere hablar de **función** y **estructura**. La función se refiere al movimiento y el movimiento, a su vez, es la principal cualidad del soma y de sus procesos. El movimiento, en Somática, demuestra la inseparable constitución y acción del soma: mover el cuerpo en coordinación con e integrando la información sensorial que se recibe de él. “Esto implica que el pensar es un acto físico, más específicamente, significa que el pensamiento es un acto motor que gatilla a las neuronas motrices de la corteza motora que actúan directamente con los músculos del cuerpo. Pensar es un movimiento, un movimiento físico real del cuerpo humano” (Hanna, 1983).

A través de este proceso de experiencia somática en el movimiento es que es posible sentir y actuar al mismo tiempo sobre el medio ambiente. Más aún, en la calidad de seres humanos, la característica del soma en este proceso en permanente desarrollo es de **adaptación**. “El organismo completo pasa por un proceso de adaptación constante, funcionando como un único sistema” (Hanna, 1991), respondiendo a estímulos a través de una acción motora, la que a su vez provoca un nuevo estímulo.

La **osmosis** es la habilidad somática que provee al sujeto de la posibilidad de cambiar y adaptarse al medio. Tal como sucede entre la célula y su membrana, los somas están en constante intercambio con su medio ambiente, se sienten afectados por él y se adaptan a sus cambios. En el ser humano, esta función de osmosis, se produce a través de la atención focalizada, la que regula la experiencia somática, pudiendo abrir o cerrar el proceso de relación con el medio ambiente.

La **consciencia** y la **atención focalizada** son dos formas de percepción que constituyen la base de los sistemas somáticos y de la educación. La **autorregulación** está asentada en ambos procesos. Thomas Hanna hace una distinción entre consciencia y atención focalizada. La consciencia es una función general de la voluntad y sus rangos dependen de la acumulación de información consciente que el individuo ha recolectado voluntariamente. “Cuanto más amplio sea el rango de consciencia, mayor será el rango de autonomía y el de autorregulación”. Hannah pone el énfasis sobre el hecho de que la consciencia no es una facultad estática de la mente... muy por el contrario, es una función senso-motora aprendida” (Hanna, 1987).

Por otro lado, la atención focalizada es la función que permite al soma llevar las sensaciones a la consciencia, “permitiendo así la unidad entre el conocer y el hacer” (Hanna, 1987). Tanto la atención focalizada como la consciencia están al servicio del control voluntario, sin embargo, este control es dirigido y enfocado. “La atención focalizada es una actividad somática excluyente: hace uso de la inhibición motriz para excluir cualquier reconocimiento sensorial que no sea aquel en el que se ha enfocado; sucede a través de la inhibición motora enfocada, tal como sucede con un *fondo* negativo ante el cual destaca una figura” (Green, 1997).

Para poder modificarse en relación a la atención enfocada se requiere de intencionalidad. La intención se relaciona con la capacidad humana de dirigirse hacia una meta determinada y de modificarse. El **cambio** es el rasgo primordial del proceso de aprendizaje en la vida adulta. En Somática, aprender es adaptarse. La **adaptación** es el proceso de intercambio entre el soma y su medio ambiente a través de un proceso

interrelacionado y de influencia mutua. El aprendizaje somático no implica ningún tipo de *condicionamiento*. El **condicionamiento** funciona solamente desde el punto de vista de una tercera persona, reduciendo las respuestas voluntarias y conscientes. “El objetivo del condicionamiento es crear una respuesta automática que está fuera del rango de la voluntad y de la consciencia” (Hanna, 1997).

Aprender, en el sentido somático, significa adquirir herramientas de **autorregulación y auto control**. La preocupación primordial de toda práctica somática es la de modificar los patrones de los hábitos ya establecidos que presentan dificultades para la adaptación del sujeto a su contexto. Los hábitos y los reflejos son eventos sensoriales así como motrices, sin embargo, cuando se transforman en involuntarios a nivel subconsciente se hace muy difícil sentirlos y controlarlos. La Somática se refiere a este evento como “*amnesia senso motora*” (Hanna, 1988). La *amnesia senso motora* es un estado provocado (la mayoría de las veces), y es el resultado condicionado de la repetición constante o de condiciones de estrés mantenidas por largo tiempo. Cuando ello ocurre, hay partes de los músculos que ya no sienten ni se pueden controlar, poniéndose rígidos e inmovilizándose. El aprendizaje somático es un procedimiento a largo plazo que permite darse cuenta y acceder al control voluntario de la musculatura.

Una vez que un patrón anterior se hace consciente, creando además la voluntad para modificarlo, es importante que el sistema nervioso reintegre el hábito modificado a nivel inconsciente. Para ello se requiere identificar las funciones sensomotoras necesarias, de modo de adquirir las habilidades motrices que correspondan a la nueva destreza. “Los hábitos nos permiten olvidar gran cantidad de cosas para poder así prestar atención a otras” (Roth, 1990). Sin embargo, la atención enfocada ya no se necesitará a partir del momento en que un nuevo patrón de movimiento se ha convertido en habitual. La atención focalizada sobre cualquier acción abre la posibilidad de modificar un patrón. “Si uno concentra la atención en algún lugar inconsciente y olvidado, puede empezar a percibir una sensación mínima que es apenas suficiente para dirigir un movimiento igualmente mínimo y esto, a su vez, le otorga nueva claridad al movimiento. Esta retroalimentación

sensorial se asocia con las neuronas sensoriales adyacentes, clarificando aún más la sinergia que se hace posible gracias a las neuronas motoras asociadas al movimiento. Esto permite que el esfuerzo motriz siguiente incluya un rango más amplio de neuronas voluntarias asociadas, lo que permite ampliar y aumentar la acción motriz y, por lo tanto, aumentando también la retroalimentación sensorial. Este procedimiento motriz de ida y vuelta va abriendo gradualmente el sector amnésico, devolviéndolo al área de control voluntario. Es decir, lo desconocido se transforma en conocido y lo olvidado en re aprendido” (Hanna, 1988).

Este es el proceso por el que pasan todos los tipos de educación somática que provocan un incremento y mejoramiento del darse cuenta de sí mismo y en consecuencia logran auto control. El aprendizaje somático se puede utilizar en el caso de *amnesia senso motora* o como forma de prevenir patrones poco eficientes en actividades de la vida diaria. Las distintas formas de aproximación somática utilizan diferentes formas de intervención, con la finalidad de ampliar la capacidad de atención y, por lo tanto, de ampliar también el rango de “consciencia voluntaria en la tarea constante de adaptación al medio ambiente” (Hanna, 1991).

El proceso de adaptación del soma no siempre es el más eficiente ni el más exitoso para la persona. El desequilibrio, la rigidez y la distorsión son también respuestas adaptativas. La meta de la Somática es presentar las experiencias de aprendizaje adecuadas para cada individuo, de modo de “activar movimientos que conformen respuestas más adaptativas” (Gómez, 1988). Las habilidades más eficientes que se requieren para enfrentar al medio ambiente dependen de la función somática denominada *apertura osmótica*. “La *apertura osmótica* se denomina así ya que es un estado de eficiencia óptima y de bienestar; es el último grado de perfección somático, o sea el “*desideratum*”. No es una exageración decir que el objetivo general de toda la educación humana es lograr la posibilidad de llegar a este estado. Esto significa aprender las suficientes destrezas de la voluntad de modo que el intercambio con el mundo no se convierta en una amenaza, provocando un cierre osmótico” (Hanna, 1991).

La educación somática, a través de la expansión de la consciencia facilita el potencial humano de auto dirigirse y autorregularse, los que están directamente relacionados con cualidades como la autonomía y la auto gestión. Hanna establece que la educación somática es un sistema educativo que enseña responsabilidad, a través de lograr que la persona sea capaz de actuar por sí misma. La educación somática provoca auto conocimiento a través del darse cuenta, lo que conducirá finalmente al auto control. Sin embargo, "control" en somática no se interpreta como una actividad rígida y extenuante. El control siempre está relacionado con una adaptación motriz, plástica y flexible ante el medio ambiente. Tener el control, desde un punto de vista somático, significa darse cuenta del cómo nos relacionamos con el mundo que nos rodea, estar conscientes de las respuestas que damos frente a él y ser capaces de modificar y dirigir dichas respuestas.

Debido a que la educación somática se preocupa más de los medios (cómo estoy aprendiendo), que de los fines (lo que estoy aprendiendo), es capaz de proveer a la persona de las herramientas necesarias para enfrentar cualquier proceso de aprendizaje. "Aprender a reconocer un patrón propioceptivo interno no difiere esencialmente de aprender a reconocer el diseño visual de un mapa o la estructura auditiva de una melodía" (Hanna, 1988). Desde el punto de vista somático, el conocimiento y la realidad no son externas sino que están integradas por el individuo en una relación constante y holística. La persona es quien procesa la realidad y crea una nueva a través de este proceso.

Los principios filosóficos delineados por Hanna son la base a partir de la cual filósofos, académicos y practicantes somáticos han seguido desarrollando ideas en torno a las relaciones cuerpo, mente y sociedad. La influencia de la Somática en la danza ha sido principalmente desde el marco conceptual y la práctica de algunos sistemas somáticos. Ambos campos se cruzan, aportándose mutuamente. Sin embargo, cuando hablamos de teoría y filosofía somática, aquí superficialmente esbozada, se presenta un campo complejo que puede estimular las necesidades y preguntas de la danza, pero que no siempre tienen que ser coincidentes. 

## Referencias:

- *Eddy, Martha*, An overview of the science and somatics for dance, *Kinesiology and medicine for dance* 14(1), 1991.
- *Eddy, Martha*, A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance, *Journal of Dance and Somatic Practices* 1 (1), 2009.
- *Fortin, Sylvie*, When science and somatics enter the dance technique, *Kinesiology and Medicine for dance*, 15(2), 1999.
- *Gomez, Ninoska*, *Somatic Education*, *Somatics* 7(2), 1988.
- *Green, Debra*, Assumptions of Somatics, Part I. *Somatics*. 11(2) 1997.
- *Green, Debra*, Assumptions of Somatics, Part II. *Somatics*. 11(3) 1997.
- *Hanna, Thomas*, *The Body of Life: creating new pathways for sensory awareness and fluid movement*, Editor Alfred A. Knopf, NW, 1983.
- *Hanna, Thomas*, Definition of Somatics, *Somatics*. 4(2), 1983.
- *Hanna, Thomas*, Somatic Education: A scenario for the future, *Somatics*. 4(4) 1984.
- *Hanna, Thomas*, What is Somatics?, *Somatics*. 4(4), 1986.
- *Hanna, Thomas*, What is Somatics?, Part II. *Somatics*. 6(1), 1987.
- *Hanna, Thomas*, What is Somatics?, Part III. *Somatics*. 6(2), 1987.
- *Hanna, Thomas*, What is Somatics?, Part IV. *Somatics*. 6(4), 1988.
- *Hanna, Thomas*, *Somatology: Somatics Philosophy and Psychology*, *Somatics*. 8(2) 1991.
- *Johnson, Don H.*, Principles Versus Techniques, *Somatics*. 6(1) 1986-87.
- *Keleman, Stanley*, *Somatic Reality*. Center Press, Berkeley, CA. 1979.
- *Myers, Martha*, *Body Therapies and the Modern Dancer*, *Dance Magazine*. August, 1983.
- *Myers, Martha*, Perceptual Awareness in Integrative Movement Behavior: The Role of Integrative Movement Systems (Body Therapies) in motor performance and expressivity. The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings. *The Dancer as Athlete*. V.8, 1986.
- *Roth, Robert R.*, Recontextualizing education through the physical: A Somatic approach. Ph. D. Dissertation. Ohio State University, 1990.