

LA EDUCACIÓN SOMÁTICA: ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA COMPRENDER Y DIFERENCIAR EL MOVIMIENTO INTELIGENTE

Rose Eisenberg Wieder*

Yvan Joly**

Marilupe Campero Cuenca***

*Doctora en Ciencias de la Educación. Docente e investigadora en la Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala.
wieder@unam.mx

**Maestro en psicología. Practicante, formador y director pedagógico de programas de formación en el Método Feldenkrais® a nivel internacional.

yvan@yvanjoly.com

***Terapeuta Física y Maestra Certificada en el Método Feldenkrais. Coordinadora general del Entrenamiento Profesional en el Método Feldenkrais en Universidad de Colima.

entrefelden@hotmail.com

Recibido: 12 de Septiembre de 2011

Aceptado: 27 de Septiembre de 2012

Resumen

Se presenta un panorama general de la Educación Somática (ES) como herramienta pedagógica para docentes, investigadores y personas interesadas en tema, puesto que coadyuva a evidenciar la importancia de desarrollar una

conciencia somática o corporal desde “sí mismo” (ambiente interno) y sus vínculos con el ambiente externo. Se explica el origen del término ES, su definición, sus vertientes, sus condiciones para realizarla si se busca lograr un aprendizaje auténtico, personal, y eficiente desde una íntima experiencia. Se propone a los lectores, realizar dos lecciones de Autoconciencia por el Movimiento (ATM) desde el Método Feldenkrais (MF) como una de las vertientes de la Educación Somática. La primera lección es breve y la segunda más larga. Su realización pausada permitirá, vivir la experiencia del movimiento guiado, asociando las sensaciones, emociones y pensamientos que despierta su realización consciente y no automática.

Palabras clave: Educación somática, Estrategia didáctica, Método Feldenkrais, Corporeidad.

Abstract

We present an overview of Somatic Education (ES) as a teaching tool for teachers, researchers and people interested in the thematic. It helps demonstrate the importance of developing somatic or body awareness from “self” (internal environment) and their links with the external environment. It explains the origin of the term ES, its definition, its aspects, the conditions to perform it, if we seek to achieve authentic, personal and efficient learning, from an intimate experience. It proposed to readers, to do two of Awareness through Movement (ATM) lessons from the Feldenkrais Method (FM), as an aspect of Somatic Education. The first lesson is short and the second longest. Its slowly realization will allowed to feel the experience of the guided movement, linking sensations, emotions and thoughts that awakens your conscious out of the habitual patterns.

Key words: Somatic Education, teaching strategy, Feldenkrais Method, embodiment.

De acuerdo al plan de estudios de la SEP (2009), la educación física (EF) tiene como propósito central coadyuvar a la construcción y desarrollo de la corporeidad,¹ de los alumnos. La corporeidad implica el desarrollar una conciencia de sí mismo como ser humano.

El papel de la ES, como herramienta pedagógica de la EF, permite al docente de todo nivel educativo, evidenciar la importancia de desarrollar la conciencia corporal de los niños, adolescentes y adultos, para ayudarlos a entender lo que les sucede y hacerlos

responsables de su vida y movimientos. Su meta está dirigida a buscar la autorregulación de sí mismo (ellos mismos), como proceso vital y facilitar la formación para actuar con mayor eficiencia, en base a la conciencia de sí mismo, de los otros y del entorno. Esto lo logra abordando el aprendizaje de la conciencia de la corporeidad en movimiento, dentro de su ambiente, raíz misma de las habilidades cotidianas y por ejemplo deportivas². Para que el alumno incorpore estas ideas, los docentes previamente, deben vivenciar en ellos mismos, un proceso de interiorización de su propio cuerpo en movimiento, de manera voluntaria, respetando su individualidad. Para comprender mejor el porqué de esta demanda, se invita al lector a realizar dos lecciones del MF de ES, al final del artículo.

Origen del término “soma” de Educación Somática

En 1976 Hanna³, rehabilita la noción de soma, creada por el filósofo griego Hesíodo, para quien la palabra soma significaba “cuerpo viviente”. Desde entonces, soma y “somático” tomaron —bajo la influencia de los demás filósofos— un sentido diferente a la “psique”. En consecuencia se construyó en la sociedad imperante la concepción del cuerpo y la mente como separados; o, en el mejor de los casos, como complementarios e interactuantes.

Frente a estos equívocos Hanna redefinió a la SOMÁTICA como: *“Arte y ciencia de los procesos de interacción sinérgica o concurrente entre la conciencia, el funcionamiento biológico y el ambiente”* (Hanna, 1989:1)⁴. El campo de la “SOMÁTICA”: incluye enfoques dirigidos a terapias psicocorporales inspirados por Reich, las prácticas de tradición oriental (meditación, yoga, tai chi chuan y otras artes marciales), técnicas de relajación, el *bio-feedback* (retroalimentación biológica), la imaginería mental⁵ entre otras. Dentro de dicho campo se realizan investigaciones en cuanto a la dialéctica cuerpo-espíritu, como la psiconeuroinmunología. Incluye métodos que consideran al cuerpo viviente como sistema biológico, capaz

de autorregulación⁶ y de conciencia, así como de continuidad en su relación con el ambiente; en resumen, somática como el sustrato de toda experiencia de vida.

La Educación Somática definición

Se define como el campo de práctica y conocimiento de los métodos que se interesan en el aprendizaje de la conciencia del cuerpo viviente (el soma) moviéndose en el medio ambiente. Es una nueva disciplina que se orienta a nuestra habilidad para conocer nuestro cuerpo desde la propia EXPERIENCIA IN-CORPORADA. Nos ofrece métodos para conocer mejor quiénes somos y cómo nos movemos y actuamos en nuestro ambiente. La educación somática es relevante en el terreno educativo ya que coadyuva a mejorar el aspecto interno y externo de nuestro movimiento, la calidad de nuestra experiencia y la eficacia de nuestras acciones en el mundo.

Sus métodos

Incluyen⁷, aquéllos que SON MÁS EDUCATIVOS que terapéuticos, y que requieren una participación implicada del alumno, y no una intervención sobre el paciente o consultante. Incluyen al: MF (un ejemplo de lección aparece al final de este inciso), la Técnica Alexander, la Gimnasia Holística, la Antigimnasia, Eutonía, Body-Mind Centering (Centrando la mente en el cuerpo), Fundamentos Bartenieff, cuya característica central es interesarse en el aprendizaje del campo sensorio-motor, kinestésico y propioceptivo de la persona.

Características

La principal es promover en el alumno la habilidad de estar consciente, para saber que sabe, para monitorear su propio comportamiento y autorregularse, es decir, modificar su propio estado, de acuerdo con sus propios parámetros sistémicos. Es en este contexto, donde LA NOCIÓN DE CONCIENCIA se vuelve relevante. No queremos decir

que toda autorregulación se da por la conciencia: la variación de los latidos del corazón, está fuera del conocimiento de la mayoría de las personas. Aún así, LA CONCIENCIA es una característica de los cuerpos vivientes. Podemos, al mismo tiempo, actuar y saber que estamos actuando. Conforme usted está leyendo, obviamente estar respirando de vez en cuando, pero también puede sentir su respiración y saber si está respirando o no. Uno de los atributos de la conciencia, es que es posible ampliarla. Consideremos algunas preguntas que nos ayudarán a comprender lo anterior: ¿cómo sabe que ya comió suficiente?, cómo respira al inhalar y al exhalar el aire y cómo es la pausa entre ambas acciones? Cuando se inclina a recoger algo del piso, ¿cuánto movimiento hay en su cadera y en su columna vertebral? La meta de sus métodos es cómo crecer en “conciencia” como su objeto concreto y punto de atención, enfocado a hacer crecer nuestra conciencia. EL CUERPO FÍSICO, BIOLÓGICO Y SENTIDO donde la vida sucede. No es cuestión de leer más libros o aprender más teorías sobre el cuerpo; es un PROCESO CONCRETO DE “DESLIZAMIENTO HACIA LA EXPERIENCIA”. *Nos acompaña en el proceso de empezar a poner atención a nuestras sensaciones, pensamientos y sentimientos al movernos.* Sus métodos nos ayudan, NO a estar “en” nuestros cuerpos, sino a SER nuestros cuerpos.

Definición de aprendizaje en Educación Somática

Es el proceso indicado por la palabra “EDUCACIÓN” en la expresión “EDUCACIÓN SOMÁTICA”. Este concepto no se refiere al aprendizaje académico, o mecánico, ni al de la experiencia de otras personas, ni mediante el razonamiento o el habla, sino al aprendizaje auténtico, personal, desde nuestra más íntima experiencia. Para este aprendizaje somático hay condiciones pedagógicas específicas. Se necesita ir a ritmo lento, reducir la fuerza, empezar a poner atención a las pequeñas diferencias en nuestros movimientos. Aprender a separarnos del estrés que resulta del desempeño competitivo; condiciones

de aprendizaje que favorezcan la autoconciencia, la auto-responsabilidad entre otros. Favorecer el aprendizaje y no la corrección, la conciencia y no el automatismo, la auto-responsabilidad, no el ser experto. La comprensión y la reflexión son secundarias a la experiencia; el mejoramiento y la recuperación son resultado del aprendizaje.

Relaciones con el movimiento

Las actividades del cerebro están acompañadas o expresadas por movimiento. La vida es movimiento, y para adquirir más conciencia de algo o alguien, poner atención al movimiento, es la acción a realizar.

El espacio o el ambiente es donde el movimiento sucede, tanto el interno —limitado por la superficie de la piel— como en el externo. Saber dónde estamos en el espacio y guiar nuestro movimiento en el ambiente, es básico para la supervivencia de individuos de cualquier especie para su mantenimiento, protección o reproducción. Uno de los equívocos que más prevalecen sobre la EDUCACIÓN SOMÁTICA es pensar que poniendo atención a las sensaciones de nuestro cuerpo, uno se va y se queda dentro de su burbuja personal solo y centrado en sí mismo. Por supuesto, este es un equívoco ampliamente difundido a rebasar.

La educación somática se distingue de la mayoría de los enfoques psicocorporales que utilizan el cuerpo debido a que pone en evidencia las emociones reprimidas y las relaciones no completadas o inacabadas. Esto pudiera ser “la somatoterapia”, como lo indica el título de una revista francesa. La palabra terapia, ¿etimológicamente no significaría el tratamiento de las disfunciones y las enfermedades? Sin embargo, el arte y la ciencia de los educadores somáticos, no reside en la patología y la sintomatología, la etiología y la sanación sino en el proceso de aprendizaje sensorio-motor, el desarrollo del potencial kinestésico y el proceso de descubrimiento, dentro del movimiento, de mejores opciones estratégicas.

Estrategias de aprendizaje de Educación Somática: ejemplo Método Feldenkrais (MF)⁸.

A continuación describe de manera somera quien fue Moisés Feldenkrais y los elementos esenciales del Método que diseñó. Además se sugieren realizar dos estrategias de aprendizaje desde el MF de ES, para diferenciar y clarificar el movimiento, las emociones que despierta, las sensaciones y pensamientos que provoca.

Método Feldenkrais de Educación Somática

Moisés Feldenkrais⁹, autor de *La conciencia del cuerpo* e instigador del método de Educación Somática que lleva su nombre (MF), solía decir: “**si uno no sabe lo que hace, no puede hacer lo que quiere**”. Físico e ingeniero, cinta negra de judo y atleta consumado, Feldenkrais¹⁰ desarrolló, en 1945, un método muy riguroso que permite el aprendizaje de la conciencia del cuerpo. Esta incluye dos vertientes, el trabajo en grupo guiado por la palabra y el trabajo individual guiado con las manos. Sus lecciones permiten a quienes las practican, esclarecer su imagen corporal y acercarse cada vez más a la de cuerpo vivido y la del cuerpo objetivo, como una especie de síntesis entre Picasso y Leonardo da Vinci.

Primera y breve lección de autoconciencia por el movimiento desde el MF: **Integrando el movimiento desde apoyo de pies a cabeza para entender la torsión.**

Para un mayor beneficio de realizar dichas lecciones, se recomienda realizar el movimiento lento, para hacerlo de manera consciente y no automática, NO llegar al límite máximo del movimiento, cuidar que la respiración sea continua sin detenerla, en caso de molestia o dolor, hacer más pequeños los movimientos o en su caso imaginarlos, e ir sintiendo la organización desde el apoyo de los pies a la cabeza, a través del movimiento.

Siéntese cómodamente en una silla recta o un banco. No se apoye en el respaldo. Ponga la planta de sus pies en el suelo y las manos sobre las rodillas o los muslos. Lentamente, mire hacia la derecha y atrás de usted. Observe hasta dónde, sin esfuerzo, puede usted ver y tomar fácilmente un punto de referencia en el muro o el mobiliario. Haga este movimiento lentamente, dos o tres veces, para encontrar con facilidad su punto de referencia. Después, regrese al centro.

Ahora, cierre los ojos y ponga la palma de su mano derecha sobre su frente de manera horizontal —el pulgar como los otros dedos— orientados hacia la izquierda. Lentamente, voltee de nuevo su cabeza hacia la derecha y hacia atrás, sin esfuerzo, permitiéndose respirar cómodamente, y desplazando el codo, el hombro, el brazo y la cabeza hacia la derecha y hacia atrás. Repita todo ello una docena de veces, observando como el movimiento se desarrolla eventualmente en la caja torácica, los hombros, la espalda, las caderas, la pelvis, las rodillas y los pies. En cada repetición, observe qué parte del cuerpo se mueve y cuál está detenida. ¿Hasta dónde las costillas, la pelvis, el apoyo de los pies, la columna vertebral están implicadas? ¿Qué movimientos afectan la respiración? ¿Esta se encuentra bloqueada o estimulada, en la inspiración o la expiración? ¿Cómo regresa a la posición inicial? Después, quite la mano de la frente y descanse algunos instantes.

Ahora, vuelva a hacer el movimiento inicial: abra los ojos, mire a la derecha y atrás de usted. Constate si usted ve más o menos lejos, o más o menos cómodamente, o simplemente diferente. Regrese al centro y repose. Perciba cómo siente ahora el estar sentado, su respiración, cómo carga la cabeza.

Vuelva a poner la mano derecha en su frente como antes, pero, esta vez los ojos permanecerán abiertos fijando su mirada en un punto frente a usted. Mantenga la mirada fija sobre este punto y voltee de nuevo la cabeza y el codo, etcétera, a la derecha y hacia atrás, sin despegar su mirada del punto frente a usted. Haga esto una docena de veces, regresando cada vez, al punto de partida. Quite la mano de la frente. Descanse un poco.

Vuelva a hacer el primer movimiento, el del principio: mire a la derecha y atrás de usted, observe si rebasó su punto de referencia inicial, si conservó la calidad del movimiento, sin forzar. Descanse.

Ahora, alargue el brazo derecho delante de usted —apuntando con el índice— y dirija este brazo hacia la derecha y hacia atrás, mirando el índice. Haga el movimiento lentamente de adelante hacia atrás, y de regreso varias

veces, una docena de veces. De nuevo, observe cómo hace el movimiento, en especial la participación del tórax, la columna vertebral, la pelvis, las rodillas, los pies. Note su actitud respecto al objetivo, a su preocupación de tener éxito. ¿Puede usted interesarse en el proceso del movimiento más que a sus resultados? Después, deje todo ello y descanse.

De nuevo, vuelva a hacer el movimiento del principio, mire hacia la derecha y hacia atrás. Observe sus progresos eventuales. Después, regrese al centro.

Esta vez, volteé hacia la izquierda para ver atrás de usted. Compare la amplitud y la calidad de sus movimientos, a la izquierda y a la derecha. Cuando su cuerpo lo permita, vuelva a hacer la secuencia de los movimientos, esta vez hacia la izquierda, pero sólo con el pensamiento, no se mueva en el espacio, sólo imagine que hace el movimiento. Entre cada secuencia de movimientos imaginados, constate las diferencias.

De nuevo vuelva a hacer el movimiento del principio a la izquierda y a la derecha, en el espacio.

La segunda lección para vivenciar el MF de Autoconciencia a través del Movimiento (ATM), es un poco más larga. En la columna de la izquierda aparecen los movimientos solicitados a realizar por la o el lector. A la derecha se comentan los aspectos fundamentales de la pedagogía de Feldenkrais que se buscan en esta lección.

Nombre de la lección **Sentados, brazo cruzado al frente haciendo círculos.**

Ejemplo de una lección del MF sentados. Las lecciones de Feldenkrais por lo general, pueden realizarse en cualquier posición. La mayoría de las veces el estudiante las realiza en piso en diversas posiciones, lo que le permite tener más sensibilidad, ya que deja fuera, los ajustes relacionados con el campo gravitacional. No obstante presentamos una lección sentados cuyo tema se relaciona con la torsión desde la parte superior, utilizando estrategias que incluyen restricciones distales (el uso de manos y brazos) para conectarse a las partes proximales, en este caso, el tronco.

<p>1) Sentados adelante en la orilla de la silla, apoya bien los pies en el piso, siente lo largo de tu columna y cuál es la sensación de volumen en las costillas de un lado al otro y de adelante atrás.</p>	<p>Estando el estudiante sentado, en una posición relativamente neutra, el profesor guía al estudiante por medio de una serie de observaciones y preguntas con respecto a la toma inicial de conciencia de las sensaciones de su persona. Lleva su atención a la sensación interna de si mismo desde el sentido sensoriomotor y kinestésico. Las lecciones de Feldenkrais al vincularse con un proceso de descubrimiento guiado, tienen un fundamento pedagógico, basado en propuestas de movimiento y preguntas sobre toma de conciencia al respecto.</p>
<p>2) Pasa tu brazo derecho cruzándolo por enfrente de tu pecho de manera que tu mano derecha pase por debajo de la axila izquierda tocando hacia la escápula izquierda. Coloca tu mano izquierda en el codo derecho.</p>	<p>Estos son ejemplos de propuestas de movimientos poco habituales, que requieren poner atención y notar los detalles. Los movimientos habituales se realizan por lo general en “automático”. Los movimientos inhabituales incitan a un “despertar” que agudiza la autoconciencia y permite un mayor aprendizaje.</p>
<p>2a) Gira con tu pecho y cabeza hacia la izquierda y con ayuda de tu mano izquierda “jala” el codo derecho mas a la izquierda para ayudar al giro, al mismo tiempo, al “jalar” tu mano derecha ésta se desliza un poco más sobre la escápula y costillas del lado izquierdo. Lleva la cabeza en la misma dirección es decir a la izquierda, observa que hacen los ojos.</p>	<p>Aquí más claramente, se solicita considerar movimientos que requieren atención. La indicación de hacer todo mas despacio, suave, sin forzar y lento, esta implícita en todas las lecciones de Feldenkrais.</p>
<p>Regresa al centro.</p>	<p>Regresar al centro, antes de repetir el movimiento, caracteriza los aspectos pedagógicos típicos de la didáctica de Feldenkrais, implicando también movimientos guiados, y no posturas o estiramientos.</p>

<p>2b) De nuevo gira a la izquierda, de la misma manera que hace un momento, sólo que esta vez lleva la cabeza en dirección contraria, es decir, cuando tu pecho y brazos vayan a la izquierda, voltear tu cabeza y ojos a la derecha. Hazlo varias veces.</p>	<p>Aquí se inicia lo que denominamos “diferenciación”. Significa que el movimiento de diferentes segmentos van en direcciones opuestas, diferenciándose, por ejemplo, la cabeza del tronco y de los ojos al tener, cada segmento, un rango de movimiento específico.</p>
<p>2c) De nuevo, otra vez lleva todo junto en la misma dirección hacia la izquierda igual que 2a), más suave?, más amplio?</p>	<p>Las lecciones de Feldenkrais son “experimentos sobre la experiencia misma de la persona”. Después de algunos movimientos, se invita al estudiante a estimar las diferencias que encuentre en su propia sensación, así como las huellas o trazos que dejan algunos de los movimientos realizados.</p>
<p>Regresa al centro, descansa ahí un momento.</p>	<p>El descanso es una parte integral de toda lección de Feldenkrais. Este puede ser tomado por todo el grupo. No obstante es importante hacer notar que cada participante puede tomar dicho descanso de acuerdo a su ritmo personal, ritmo que debe ser respetado durante toda la lección.</p>
<p>3) Cambia tus brazos de modo que tu brazo izquierdo cruce por el frente de tu pecho, tu mano izquierda pasa por debajo de tu axila derecha, colocando tu mano en contacto con tu escápula derecha y tu mano derecha tomando tu codo izquierdo.</p>	<p>Las variaciones del movimiento se aparecen en diversas formas, por ejemplo trabajando un lado o el otro, hacia una dirección o la contraria, con una extremidad o la otra.</p>
<p>3a) Gira hacia la derecha y con ayuda de tu mano derecha “jala” el codo izquierdo a la derecha deslizando un poco más tu mano izquierda sobre la escapula y costillas del lado derecho. Hazlo varias veces. Regresa al centro.</p>	<p>En este punto llega a ser obvio que el cruzamiento de los brazos, crea una posición que incluye algunas “restricciones” que requiere producir movimiento de maneras y en sitios no habituales.</p>

<p>3b) De nuevo gira hacia la derecha y al mismo tiempo voltea tu cabeza y ojos a la izquierda. Cada vez el movimiento más simultáneo. Regresa al centro.</p>	<p>Aquí la lecciones se desarrollan en transpolando la lección hacia el otro lado, para lograr la diferenciación</p>
<p>3c) Gira de nuevo con todo a la derecha, observa si giras más ampliamente y si tu mano izquierda se desliza más hacia atrás sobre el costado derecho.</p>	<p>Esta propuesta, de nuevo invita al o la estudiante a estimar los resultados y sentires de su experiencia. Aspecto que aparece en toda lección de Feldenkrais y permite desarrollar un mayor sentido de autonomía y confianza en sí mismo.</p>
<p>Regresa todo al centro. Descansa recargándote en el respaldo de tu silla. Observa como sientes lo largo de tu columna y la sensación en tus costillas a un lado y otro de tu columna</p>	<p>De nuevo, los descansos básicos ofrecen la oportunidad de dejar el proceso y tomar un auténtico descanso, además de evitar acumular fatiga. Otorga la oportunidad de permanecer atento a las sensaciones internas y sentir lo que va sucediendo conforme avanza la lección.</p>
<p>4) Siéntate de nuevo en la orilla de tu silla. Pasa de nuevo tu brazo derecho por enfrente de tu pecho pero ahora, la mano derecha apóyala alrededor del hombro izquierdo. Con tu mano izquierda toma tu codo derecho y llévalo hacia arriba en dirección de tu cabeza y hacia abajo en dirección del piso, observa qué hace la cabeza y los ojos. Qué sucede con tu columna?</p>	<p>De manera progresiva, las variaciones se vuelven más demandantes, pero siempre solicitando que sean de manera suave y cuidadosa. Se propone también un cambio en la orientación espacial del movimiento, yendo de arriba hacia abajo, en lugar de derecha a izquierda.</p>
<p>5) Cambia los brazos y haz lo mismo un par de veces.</p>	<p>Variaciones.</p>

<p>6) Pasa de nuevo tu brazo derecho por enfrente de tu pecho la mano derecha alrededor del hombro izquierdo. Con tu mano izquierda toma tu codo derecho y llévalo hacia arriba en dirección de tu cabeza, luego a la derecha, hacia abajo, hacia la izquierda para describir un círculo con tu codo derecho en dirección de las manecillas del reloj. Permite que tus costillas, que tu cabeza acompañen el movimiento. Detente.</p>	<p>Después de explorar la dirección del movimiento hacia la derecha e izquierda y hacia arriba y abajo, es una preparación para la construcción de un círculo.</p>
<p>En esta misma configuración lleva todo en la dirección opuesta para hacer un círculo a la izquierda. Sientes si el movimiento es más suave o más amplio? Para en el centro y descansa.</p>	
<p>6a) Gira de nuevo con todo una vez más a la izquierda y ve si giras más fácil, con más comodidad y quizá el giro lo sentirás más amplio. Regresa al centro.</p>	<p>De nuevo, se regresa al “movimiento de referencia” que se realizó anteriormente, pero sobre el cual uno puede estimar los cambios a través de sus propias sensaciones.</p>
<p>7) Cambia los brazos; cruza el brazo izquierdo sobre el pecho, coloca tu mano izquierda alrededor de tu hombro derecho, con tu mano derecha toma el codo izquierdo y describe círculos con el codo llevándolo hacia arriba, a la izquierda, abajo y a la derecha. Cómo es para tus costillas hacerlo ahora con tu codo izquierdo, cómo participa tu cabeza?</p>	<p>Esta es un estrategia pedagógica típica de Feldenkrais es decir, transponer el acomodo al otro lado del cuerpo. En ocasiones, pero no en este caso, la lección puede realizarse en un solo un lado, creando sensaciones de contraste intensas e interesantes entre un lado y el otro.</p>

<p>En esta misma configuración lleva todo en la dirección opuesta para hacer un círculo a la derecha. Sientes si el movimiento es más suave o más amplio? Para en el centro y descansa.</p>	
<p>7a) Detente en el centro, gira todo a la derecha ¿sientes cómo es ahora?</p>	
<p>8) Ponte de pie lentamente.</p>	<p>Las transiciones para regresar a la vertical, y en la “posición de pie” es importante, ya que con frecuencia, los cambios se estiman mejor cuando uno regresa a posturas usuales donde se pueden percibir variaciones debidas a la lección recién realizada. Aquí de nuevo se solicita moverse de manera suave y lenta durante la transición a la verticalidad.</p>
<p>8a) Observa y siente lo largo de tu columna y lo amplio de tu pecho, de un lado al otro y de adelante–atrás. ¿Más espacio? ¿Cómo sientes tu respiración ahora?</p>	<p>Aquí se guía la atención del estudiante a poner atención en posibles áreas donde puede encontrar cambios o variación en el sentir. Algunas personas pueden no sentir los cambios debido a que no saben dónde buscarlos internamente, donde sentir en ellos mismos. Esto en el Método Feldenkrais tiene un valor pedagógico central: aprender a cómo aprender, basándose en su propio juicio, en propio sentido de si mismo y en sus propias sensaciones y emociones.</p>
<p>8b) Con tus brazos a los lados, gira de un lado al otro y observa la suavidad y amplitud del giro.</p>	<p>El resultado de una lección se estima por sus efectos en una actividad cotidiana. Como meta global, las lecciones buscan conseguir una distribución proporcional</p>

	<p>del movimiento, a través de todo el sistema sensorio-motor (las partes pequeñas hacen el trabajo más fino, las grandes el trabajo grueso). Se busca encontrar equilibrio en el tono muscular. Un equilibrio entre la parte superficial y profunda de los músculos y entre sus partes proximales y distales. A final ,uno espera encontrar mayor armonía, facilidad, y elegancia en el movimiento.</p>
<p>8c) Camina observando (sintiendo) el volumen de tu pecho y abdomen.</p>	<p>El final la lección nos remite a la locomoción, transponiéndola a la vida diaria. La transición a la misma es crucial para hacer la transferencia del aprendizaje. Una persona que puede mantener la calidad de su experiencia, puede transferir sus nuevos aprendizajes y nuevas sensaciones a lo que le importa en sus actividades cotidianas, su hogar, el trabajo, las artes, deportes, en la escuela y en cualquier proceso de aprendizaje</p>

Con base a estas experiencia la ES, se presenta aquí como herramienta didáctica que puede fortalecer la práctica docente para lograr mayor sensibilización y orientación, tanto a profesores y alumnos, sobre la importancia de su participación in-corporada personal, en los aprendizajes de las acciones motrices. La ES facilita el reconocimiento de la conciencia de sí, la búsqueda de la disponibilidad corporal y la concreción de la propia competencia motriz de los alumnos. Les ayuda a diferenciar las acciones motrices, brindándoles un gran sentido e intenciones. Por tanto, se propone concebir la acción motriz de manera más amplia, ya que sus manifestaciones son diversas en los ámbitos de la expresión, la comunicación, lo afectivo, lo emotivo y lo cognitivo, cuando se

analizan desde su base orgánico-funcional, permitiendo identificar los niveles de desarrollo de la acción motriz hacia la eficiencia de la motricidad inteligente.

Notas

¹ SEP. Programa de educación primaria (2009) y Plan de estudios 2006 para la educación secundaria. México.

² Castro, C. J. A. & Uribe, R. M. (1998). *La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano*. Colombia.

³ Hanna, T. (1994). *Somática*. México.

⁴ Para profundizar sobre el tema se recomienda el libro: Joly, Y. (2008). *Educación Somática: Reflexiones sobre la práctica de la conciencia del cuerpo en movimiento*. México: UNAM/DGNAM/ESEF/Plaza y Valdés/AMMEF. pp 168.

⁵ De acuerdo con Figueroa, M. I. (2000). *Visualización Terapéutica*. Argentina. Es probable que el término visualización no sea lo suficientemente claro para definir una técnica imaginativa que involucra toda la percepción de los sentidos y no sólo el de las imágenes visuales. Por ello, sería más apropiado hablar de imaginación creativa o mental, como método aplicado de la imaginación que busca ayudarnos a crear y conformar nuestra realidad. Es técnica imaginativa.

⁶ Autorregulación: mantener el equilibrio y el buen funcionamiento de un sistema sin intervención exterior, el sistema se dirige a sí mismo para asegurar su regulación.

⁷ De acuerdo a la Reagrupación para la Educación Somática, en libro de Joly, Y. (2008).

⁸ Feldenkrais, Moshe. (1949). *Body and mature behaviour*, Alef, Tel Aviv, Israel, 1ª edición 1949, reimpresso 1988.

⁹ Feldenkrais, M. (1972). *Awareness through movement*. Nueva York, Harper and Row, Hay versión castellana: *Autoconciencia por el movimiento*, Buenos Aires, Paidós, 1980.

¹⁰ Feldenkrais, M. (1991). *La dificultad de ver lo obvio* traducción en español editado por Paidós, México. Libro escrito en inglés 1981 que explica la filosofía del autor en forma más sencilla "The elusive obvious or basic Feldenkrais".