

La educación somática es el campo disciplinario de los métodos por el aprendizaje de la conciencia del soma (cuerpo sensible) en movimiento dentro de su ambiente.

La noción de SOMA se refiere a la vivencia total del cuerpo experimentada desde su interior. El soma, es el cuerpo viviente sensible tal como se percibe, (ciertos dirían "construido") por la persona. Hablar de soma, no es oponer el cuerpo y la psique, no es escoger el "soma" contra la "psique" como en la expresión "psicosomático". Hablar de soma, es abordar a la persona integrada dentro de su existencia fenomenológica, biológica.

Trabajar dentro de una perspectiva somática es considerar que el lenguaje, los razonamientos aún los mas abstractos, nuestras emociones, nuestros fantasmas, son manifestaciones de nuestra actividad biológica y neurológica total e indisociable. Desde el punto de vista somático, la propia conciencia es considerada como una característica de lo vivo, ella forma parte de los mecanismos de autorregulación de los sistemas vivos. En resumen, un enfoque somático esta lejos de ser reduccionista o materialista; es decir, un enfoque integrador de la persona viva "incorporada" (es mas exactamente el "embodiment of life" la incorporación de la vida como la nombran ciertos colegas y cada vez mas por autores anglosajones). Cuando a ésta noción de soma se le agrega aquella de educación, entonces se afirma una toma de posición y una metodología para el desarrollo somático.

Los métodos de educación somática están determinados de acuerdo a los cuatro grandes ejes siguientes:

- el aprendizaje (y no la terapia)
- la conciencia del cuerpo vivo y sensible (y no por el cuerpo objeto aprehendido desde el exterior)
- el movimiento (y no la postura o la estructura)
- el espacio o si uno lo desea, el ambiente (y no un repliegue sobre si mismo a flor de piel).

Retomemos cada uno de estos términos para comentarlos brevemente:

1.- La palabra MOVIMIENTO se refiere al desplazamiento del cuerpo en el campo de la gravedad y en el espacio. Al respecto, uno podría interesarse a la anatomía, a la fisiología, a la cinesiología, a la biomecánica, a la ergonomía, así como a la neurología y la neuropsicología. Pero en educación somática, uno se asegurara antes que nada de tomar posición frente al cuerpo vivo bajo una perspectiva fenomenológica, es decir, desde un punto de vista de la primera persona, del yo. Conocer los nombres de los huesos y los puntos de inserción de los músculos, es una cosa. Sentir y conocer en si el movimiento es otra. De hecho, nosotros aprendemos a rodar, saltar, caminar, sin percatarnos jamas de que tenemos músculos; De ahí la importancia de una pedagogía que se apoya sobre nuestra experiencia.

El movimiento no es sólo la base misma de la vida, sino el ingrediente por excelencia del desarrollo del cerebro y de la persona misma. (leer al respecto el excepcional numero "Hors Série" (número especial) de Science et vie, no. 204, septiembre de 1998. El cerebro y el movimiento: cómo nuestros gestos construyen nuestro pensamiento. Si existe un campo disciplinario en donde nosotros los practicantes del método Feldenkrais debiéramos ser reconocidos, es precisamente ese y ¡ésto se esta dando en Francia!).

2.- La palabra CONCIENCIA o mas propiamente dicho "la toma de conciencia", se refiere a la habilidad de los sistemas vivos de regular su comportamiento en función de su retroalimentación (feed-back) que se produce al actuar. Aquí, nos enfocamos hacia la capacidad de sentir, de resentir, al igual que el pensamiento mismo pero en la acción y en la ocasión de la acción. Nosotros tomaremos aquí a la conciencia en tanto fenómeno biológico. Nos asociamos a la corriente contemporánea de los últimos quince años que se da en occidente donde la conciencia se convierte en un objeto de estudio, de debate y de investigación inclusive dentro de las ciencias. (Por ejemplo el "Journal of Consciousness Studies" -(Revista de los estudios de la conciencia) o la publicación francesa "Science et Conscience" (Ciencia y conciencia).

La conciencia ya no sólo compete a los especialistas del alma, del espíritu y de lo mental. La conciencia es un fenómeno de lo viviente. ¡Por lo menos para algunos de nosotros!

3.-La palabra APRENDIZAJE identifica la capacidad de los sistemas vivientes de desarrollarse, mejorar y crear conexiones neuronales mas sólidas, y con ello la de madurar dentro de su autorregulación. Hablamos así del aprendizaje somático, entendido como aquello que los métodos de educación somática permiten hacer por el movimiento guiado por la palabra y por el tacto, en grupo o individualmente.

Habiendo escogido un paradigma de aprendizaje, los métodos de educación somática se diferencian de la mayoría de las otras prácticas somáticas que se interesan en la terapia, ya sea desde el punto de vista psicoterapéutico, o kinesiterapéutico. Cuando uno utiliza el término "terapia" y el paradigma "terapéutico", es porque vehicula una concepción fuerte hacia la patología y al modelo médico. Bajo esta perspectiva uno se interesa por lo tanto a los síntomas, sus causas y al tratamiento de las lesiones y traumatismos. En contrapartida, proponiendo un mejoramiento de la autorregulación, de aprender a aprender, favoreciendo la capacidad de los individuos a hacerse cargo de sí mismos, los métodos de educación somática se interesan por facilitar la curación pero también al mejoramiento del desempeño artístico y deportivo, la educación y la calidad de vida en general.

4.- Finalmente la palabra ESPACIO (se puede preferir también la palabra AMBIENTE) da al cuerpo viviente su contexto, ahí donde hay otros seres humanos, otras especies y otros objetos en continuidad con si mismo. El reconocimiento de la importancia del espacio y del ambiente , permite, en educación somática rebasar una visión centrada sobre un yo limitado a la superficie de la piel, mas allá de este malentendido tan expandido de que la educación somática es una forma de ombliguismo o etnocentrismo. La educación somática se interesa en el soma y en su "incorporación", pero como base para percepción y la conciencia al igual que soporte para la acción, dentro de un mundo igualmente viviente que esta en continuidad con el cuerpo viviente. Por medio del reconocimiento de la importancia del ambiente dentro de la ecuación de la educación somática, le conferimos también un lugar central a la socialización: la imagen del cuerpo en particular y la forma misma del cuerpo viviente no emerge dentro de un vacío, sino de manera clara al interior de las familias, de sociedades que forman éste soma y que a su vez regula las interacciones. Nuestro campo disciplinario se extiende hasta allá.

Trozo de un texto por Yvan Joly M.A. ©2002
(psicòlogo y entrenador de educación somàtica (Metodo Feldenkrais)
El metodo Feldenkrais d'educaciòn somàtica?