

¿Por qué todos los profesionales deberían tener un proceso de aprendizaje somático?  
¿Es esto posible?

*“Se vuelve necesario participar en el mundo con todos. Compartir experiencias, una nueva oportunidad de trascender en compañía”*

*Mi bitácora, Jaime Gil de Biedma.*

**Palabras Clave:** Aprendizaje somático, somática, necesidad, fisioterapeutas, taller Descubriendo tu Soma, transformación, proyecto académico-social, Irmargd Bartenieff, Augusto Boal.

## **Resumen**

Esta investigación surge en el contexto de una clase teórico práctica de visión somática en la Pontificia Universidad Javeriana. Parte tras el deseo de que todas las personas en el mundo tengan un espacio de aprendizaje somático, de autoconsciencia y reconocimiento de su ser. Entonces, identifiqué que lo que realmente quería, era demostrar la aplicabilidad de la somática en profesionales de todas las disciplinas, esto decidí hacerlo consultando fuentes bibliográficas que precisaban el trabajo de Irmargd Bartenieff; para mejorar su percepción sobre sí mismos, como un sistema indivisible psicofísico, en pro de la mejora de su autoimagen, y así de su conciencia en el hacer. La población con la que trabajé, específicamente para el desarrollo de este documento, fue con un grupo de estudiantes, futuras profesionales en fisioterapia de una clase de carácter catedrático de la Universidad del Rosario llamada *Cuerpo y Movimiento*. La metodología que utilicé fue el planteamiento de un taller llamado *Descubriendo tu Soma*, de tres sesiones, cada una de dos horas, con fines somáticos mediante ejercicios y juegos de las artes escénicas, específicamente de la danza y actuación (desde el movimiento), que sustentaran de manera práctica los fundamentos propuestos por Bartenieff. Finalmente, esta investigación comprueba y sustenta mi teoría de que la somática tiene lugar en todas las disciplinas y hoy en día es casi que una necesidad.

Esta pregunta de investigación surgió en el contexto de una clase teórico-práctica de visión somática en la cual, desde el primer momento, me empecé a interesar por la importancia de la conciencia en el hacer, pero no solo en un ámbito profesional como artista escénica con énfasis en danza, sino también, en mi cotidianidad. Pasé por muchas preguntas para definir mi investigación antes de poder llegar a esta. En un principio acerca de cómo re-patronar mi cuerpo para la desaparición de algunas molestias o dolores que tenía, también en cómo podía ganar flexibilidad reconociendo las posibilidades de mis

articulaciones sin hacerme daño, por otro lado, en qué quedaba por indagar universalmente acerca de *la somática* como concepto; pero, finalmente me di cuenta que realmente tenía un interés específico acerca de la aplicabilidad de la consciencia sobre una experiencia desde la primera persona, en personas, cuya profesión no implica una relación directa con su cuerpo ni su movimiento.

Este texto va dirigido para personas de todas las profesiones, especialmente para aquellas que tienen un interés por el desarrollo de su autoconocimiento desde el movimiento. Para ello, comenzaré este documento con la caracterización de la población con la que trabajé y la definición de algunos conceptos que mencionaré a lo largo del texto para que sea más fácil la comprensión de mis cuestionamientos, hipótesis, tesis, metodologías y conclusiones.

Debido a que la cantidad de profesiones que existen en el mundo son casi que innumerables y varían dependiendo de la cultura, el contexto y demás dinámicas, enfoqué y desarrollé esta investigación con profesionales del área de la salud, específicamente con estudiantes, futuros profesionales de fisioterapia, de la Universidad del Rosario, en el marco de una clase de carácter catedrático llamada *Cuerpo y Movimiento*.

Caracterización de la población	
Género	Mujeres.
Edad	19 años a 23 años.
Ubicación	Universidad del Rosario. Cátedra <i>cuerpo y movimiento</i> . Miércoles de 4 pm a 6 pm. Sede Quinta de Mutis. Salón 104.
Estrato Socio económico	Estratos 3, 4, 5 y 6.
Ocupación	Estudiantes y la profesora a cargo.
Programa universitario	Programa de fisioterapia y terapia ocupacional.

Número de personas	15-18 personas.
--------------------	-----------------

Quise elegir esta población, también, porque la mayoría de bibliografía de contenido somático que conozco va orientada principalmente a bailarines, deportistas y artistas escénicos en general, además, desde mi propia experiencia como artista escénica con énfasis en danza tenía un deseo particular en descubrir el medio por el cual es más efectivo compartir esta herramienta (el aprendizaje somático) que para mí fue y es tan valiosa al momento de ser, tanto como profesional como personalmente, pues me permite reconocermé, reconocer al otro, y reconocernos a ambos dentro del contexto en que nos encontremos inmersos.

Otra de las razones para que mi pregunta de investigación implique a todas las personas y sus diferentes profesiones, es porque generalmente utilizan su cuerpo solo como medio de conexión con el exterior, no necesariamente están relacionados con él a nivel físico de una manera consciente e interna. Muchas veces percibo que se quedan en el desarrollo único de habilidades mentales, que terminan siendo superfluas debido a que tampoco hay una consciencia real sobre los patrones y hábitos propios de pensamiento, entonces, ven el entrenamiento de aprendizajes cognitivos racionales como el único medio que los llevará a crear esas realidades materiales y virtuales que hoy consideramos como verdaderas y las validamos por su utilidad y aplicabilidad en el mercado capital.

Continuando, la somática, es un término acuñado por Thomas Hanna (1990) como: “... The use of sensory-motor learning to gain greater voluntary control of ones physiological process. It is "somatic" in the sense that the learning occurs within the individual as an internalized process.”.<sup>1</sup> Entonces, como lo pusieron mis compañeros Luis Montoya y Adelaida Henao en una presentación sobre el BMC (*Body Mind Centering*) en clase, la somática son “Las prácticas corporales que se sostienen en la autopercepción del individuo y que generan cambios en la persona gracias a esa percepción consciente de sí misma”.

El aprendizaje somático, es entonces, la capacidad de abrir la mente frente a la consciencia en el hacer, sin importar qué tipo de acción. Todo el tiempo estoy aprendiendo, así repita las mismas acciones del día anterior, porque la repetición nunca va a ser exacta, lo que hace que no lo considere como un aprendizaje es el nivel de consciencia que poseo al ejecutar mis acciones. Por eso, si soy consciente de lo que me

---

<sup>1</sup> “El uso del aprendizaje sensomotor para ganar mayor control voluntario de los procesos fisiológico. Eso es “somática” en el sentido en que el aprendizaje ocurre dentro de lo individual como un proceso interno”.

sucede, voy a verme inevitablemente afectada por ello y eso me llevará a tener una transformación interna que me llevará a preguntarme por la organización de mi sistema.

Cuando hago referencia a mi sistema, hago referencia a mi cuerpo, visto como una unidad única e indivisible. F. M. Alexander, (citado por Valdés, 2016) “disuelve la escisión del ser humano entre “cuerpo” y “mente”, e introduce la concepción del individuo desde una perspectiva *psicofísica*, que evidencia la imposibilidad efectiva de disociar y distinguir absolutamente la dimensión racional de la sensorial y física del ser humano”. Esto quiere decir que nos concebimos como un sistema indivisible, y, por ejemplo, cualquier dolor que tenga en alguna parte del cuerpo inevitablemente va a afectar al resto. De esta misma manera, cualquier pensamiento que me genere una mala sensación consciente o inconscientemente, va a generar un desequilibrio en mi sistema. Esto es debido a que la organización de la persona está determinada por sus acciones internas que se ven traducidas y reflejadas en movimiento, pensamiento, emoción y sensación.

Mi **hipótesis** es que cuando las estudiantes, futuras profesionales en fisioterapia estén dispuestas de manera consciente para el aprendizaje, su pensamiento se verá transformado al pasar por rigurosos procesos de reconocimiento de patrones y hábitos del mismo y del movimiento como tal. La **metodología** utilizada para esto será el planteamiento de un taller de movimiento que incentive el desarrollo de estas capacidades, llamado *Descubriendo tu Soma*, además de potenciar su imaginación y pensamiento creativo para la resolución de conflictos y suplección de necesidades.

Siguiendo esta línea, el **objetivo general** de mi proyecto es que los profesionales empiecen a percibir su cuerpo y su organización como un todo, como una unidad psicofísica de la que no podemos separar ni la mente ni el cuerpo. Dentro de **los específicos** se encuentran, primero que se genere una reflexión frente a la autoconsciencia y el aprendizaje somático a través del movimiento, específicamente de ejercicios tomados de las artes escénicas, de campos como la danza y la actuación. También, que aprendan a estar en tiempo presente, es el único tiempo que existe sobre el cual construimos, recordamos y soñamos, pero al fin y al cabo el único que hay.

Esto me remite al tan aclamado concepto de *Mindfulness* que tanto se menciona hoy en día en el campo de la psicología, por ejemplo. Kirk Warren Brown and Richard M. Ryan (2003, p.1/822) la definen como “...the state of being attentive to and aware of what is taking place in the present.”<sup>2</sup>, Y Nyanaponika Thera citada en el mismo texto por los mismos autores, la llama “the clear and single-minded awareness of what actually happens to us and in us at the successive moments of perception”.<sup>3</sup> Es por esto que cuando

---

<sup>2</sup> “...El estado de estar atento y consciente frente a qué está tomando lugar en el tiempo presente.”

<sup>3</sup> “La clara y singular consciencia de la mente de qué está pasando con nosotros y dentro de nosotros en momentos sucesivos de percepción”

aprendemos a estar en tiempo presente desde nuestro sistema, desde nuestro cuerpo, las otras personas empiezan a notar también nuestra presencia, y vamos desarrollando nuestra capacidad de auto-observación y auto-regulación mediante el reconocimiento de patrones y hábitos de movimiento y pensamiento.

Para empezar a escribir acerca de patrones y hábitos y su reconocimiento me gustaría citar esta parte del texto de Hanna, Thomas (1990) donde afirma que:

Our experience is comprised of two layers: the phylogenetic and the ontogenetic. What is given to us phylogenetically are the myriad sensory-motor programs that have evolved through the mammalian, vertebrate lineage back to the earliest life forms. These programs, reflexive and autonomic in nature, are the ancient biological ocean upon which experience floats. I have termed this biological *unterlage* the *Archesoma*.

It embodies the "unconscious" processes upon which somatic life depends. Its functions are "involuntary". The ontogenetic layer is composed of the myriad sensory-motor programs that have been learned since birth. They are elaborated during childhood growth out of the ocean of reflexes beneath them. The ontogenetic layer of experience is, then, the result of learned adaptations. It constitutes that part of our experience which we call "conscious" and that part of our actions which we call "voluntary".<sup>4</sup>

A partir de esto, puedo pensar que los patrones tanto mentales como de movimiento, están a veces determinados por nuestra capa filogenética, pues esta es la organización de la persona que se empieza a formar sin ningún tipo de consciencia alguna, pero afectado por sí mismo, el otro y el contexto sociocultural en el que se encuentre. Los hábitos, por su parte es la capa ontogenética que hemos aprendido, forjado y repetido consciente o inconscientemente desde que nacimos, pero sobre los cuales tenemos la capacidad de incidir, es decir, es sobre ellos sobre quienes podemos empezar a re-educarnos mediante su transformación para que se evidencie un cambio en cuanto comportamiento físico, mental, sensorial y emocional que nos ayude a nuestro bienestar.

El contacto e incidencia que tuve con la comunidad fue mediante la planeación y ejecución de un taller pensado desde la somática, con base en la investigación sobre Irmargd Bartenieff, donde se pudieron plantear y justificar ejercicios de las áreas de danza y actuación de las artes escénicas (algunos nuevos y otros del maestro Augusto Boal), que

---

<sup>4</sup> "Nuestra experiencia se compone de dos capas: la filogenética y la ontogenética. Lo que se nos da de forma filogenética son los innumerables programas sensoriomotores que han evolucionado a través del linaje de los mamíferos, los vertebrados, hasta las formas de vida más tempranas. Estos programas, de naturaleza reflexiva y autonómica, son el antiguo océano biológico sobre el que flota la experiencia. He llamado a este el *Archesoma*. Encarna los procesos "inconscientes" de los que depende la vida somática. Sus funciones son "involuntarias". La capa ontogenética está compuesta por la gran cantidad de programas sensoriomotores que se han aprendido desde el nacimiento. Se elaboran durante el crecimiento de la infancia fuera del océano de reflejos debajo de ellos. La capa de experiencia ontogenética es, entonces, el resultado de las adaptaciones aprendidas. Constituye la parte de nuestra experiencia que llamamos "consciente" y la parte de nuestras acciones que llamamos "voluntaria".

invitó a los estudiantes de fisioterapia a cuestionarse la dicotomía mente-cuerpo, desde la experiencia vivida en primera persona mediante el movimiento, porque para Bartenieff (Hackney, 2002) era el movimiento y no la reflexión la que conllevaba al conocimiento.

“...her “touch” which initiated in some proprioceptive or kinesthetic way the desire to explore all the possibilities of interconnection: self to self, self to other, and self to world”<sup>5</sup> asegura Hackney (2002), pupila de Bartenieff. Siguiendo esta lógica (yo, el otro y la situación), decidí que el taller consistiera en tres sesiones, cada una de dos horas, donde el enfoque y la dirección fuese progresivamente de un trabajo individual sobre la autoconsciencia hasta llegar al punto de reconocimiento, encuentro y creación con el otro.

Descripción y justificación de las sesiones.

<b>Reconociendo el cuerpo en el espacio</b>	Respiración inicial, movilidad articular, movilidad espacial, movilidad desde la imaginación. Progresión por el cambio de velocidades, direcciones y planos de movimiento.
<b>Saludo</b>	Juego de reconocimiento del otro dentro de una misma kinesfera.
<b>Espejo de Marchesi</b>	Trabajo en parejas, imitación del movimiento del otro.
<b>Hipnotismo militar</b>	Guía del movimiento del otro.
<b>Piedra, Papel o Tijera</b>	Subir energía y motivación grupal a partir de la motivación hacia el otro.
<b>Dominguillo</b>	Autoconfianza y confianza en el grupo.

Bartenieff nos plantea tres fundamentos: el cambio, las relaciones y los patrones de las conexiones del cuerpo, cada uno de ellos posee principios. Dentro de la primera sesión hay un primer momento llamado “despertar” y es un tiempo para el reconocimiento propio. Comenzamos caminando por el espacio y balanceándolo, tomando respiraciones profundas con la idea de que nos permitiesen instalarnos en tiempo presente y regular nuestros pensamientos y empezar a hacer consciencia de cómo estaba nuestro cuerpo trasladando el peso sobre nuestros pies. La respiración, este es uno de los principios de los fundamentos, Hackney (2002) afirma “Breath Support: Breath brings life and

---

<sup>5</sup> “Su tacto iniciaba en alguna propioceptiva o kinestésica manera el deseo de explorar todas las posibilidades de interconexión: uno con uno, uno con el otro y el otro con el mundo”

movement. Breath is a physiological support for all life processes and, hence, all movement. Breath enlivens.”<sup>6</sup>

El siguiente paso fue detenernos y empezar a entrar en el movimiento del cuerpo, dirigimos una articulación corta comenzando con la cabeza y fuimos descendiendo por el cuerpo hasta llegar a los pies, luego dimos un tiempo para la exploración del movimiento, enmarcada por pautas de cambio en niveles, velocidades y topografía (desplazamientos en el espacio). Aquí quisimos enfatizar después de un tiempo en qué pusieran atención en su forma de moverse, en sus hábitos de movimiento sin dejar de sentir todo lo que la experiencia les provocaba internamente y a su vez, lo que les evocaba.

Basándonos en el segundo fundamento de Bartenieff, las relaciones, propusimos la siguiente fase de esta sesión. destinado al reconocimiento del otro, a la expresión de todo su ser.

“Relationship is Fundamental—Relationship is Connection. The ability to create relationship begins “at home,” within our own bodies and in the process of our development. It is in our process of moving/changing that we become embodied by making connections both within ourselves and in interaction with the world.” (Hackney, 2002, p.19)<sup>7</sup>

Este concepto de relación como algo fundamental, me parece increíble y supremamente importante para rescatar en el mundo hoy. Somos seres sociales por naturaleza, estamos destinados a convivir con, por y gracias al otro. Y paradójicamente así también funcionamos a nivel interno, somos un sistema que no puede ser igual de funcional si una de sus partes está lastimada u obsoleta. Si somos más conscientes de esas relaciones propias a nivel interno, quizá seamos capaces de mejorar nuestras relaciones interpersonales, para ello continuamos con las siguientes actividades.

El saludo energético y el hipnotismo Colombiano; son ejercicios súper importantes, pues desde mi punto de vista incentivan de manera inconsciente y mediante el juego el cambio de los patrones y hábitos de movimiento al hacer pasar el cuerpo de forma inesperada por lugares, en el espacio y el tiempo, que quizá nunca antes había vivido. Hackney (2002) afirma que el movimiento es uno de los mejores caminos para aproximarse al cambio, porque la esencia del movimiento es el cambio. Y el devenir es fundamental en todas las facetas de la vida.

Piedra, papel o tijera:

---

<sup>6</sup> “Soporte de la respiración: Respirar trae vida y movimiento. La respiración es un soporte fisiológico para todos los procesos de la vida, por lo tanto, de todo movimiento. Respirar nos da lugar.”

<sup>7</sup> “La relación es fundamental – La relación es conexión. La habilidad para crear una relación comienza “en casa”, dentro de nuestros propios cuerpos y en el proceso de desarrollo. Es en el proceso de nuestro cambio y movimiento que nos encarnamos cuando hacemos conexiones dentro de nosotros y en interacción con el resto del mundo” (Hackney, 2002, p.19).

Este juego de improvisación consiste en el clásico juego de la pierda, el papel y la tijera, pero cada vez que alguien gana, el contrincante que ha perdido tiene que ir a hacerle barra en su nueva partida, y así hasta formar grupos, y todo el grupo celebre la victoria del ganador final.

Para seguir trabajando el reconocimiento, celebración y confianza con el otro, pasamos por este otro ejercicio planteado por Boal.

Dominguillo:

Se pide al grupo que forme un círculo, todos de pie mirando al centro. Después, que se inclinen en dirección al centro sin doblar la cintura, encorvarse ni levantar los talones, como la 146 Torre de Pisa. A continuación, que se inclinen hacia fuera. Que hagan lo mismo hacia la izquierda, hacia la derecha, siempre sin doblar la cintura ni levantar los pies. Que dibujen un círculo en el espacio con sus cuerpos, que se inclinen hacia delante, hacia la izquierda, hacia atrás, hacia la derecha, hacia el centro; luego lo mismo, pero, al contrario, centro, derecha, atrás, izquierda delante, y así varias veces. Un voluntario va al centro, cierra los ojos y hace lo mismo, sólo que esta vez se deja caer; todos los demás deben sostenerlo con las manos, permitiéndole inclinarse hasta muy cerca del suelo. A continuación, deben volver a situarlo nuevamente en el centro, pero él caerá en otra dirección, siendo sujetado siempre por tres compañeros, por lo menos. Al final, los compañeros pueden ayudar al protagonista con las manos a girar en círculo, en vez de llevarlo de nuevo hacia el centro.

- Segunda Sesión:

Para esta sesión, tuvimos como invitado al maestro Bobby Rosenberg y trabajó de manera individual en una secuencia de desarrollo del movimiento y en la Técnica Alexander, bajo la idea de la reeducación somática.<sup>8</sup>

- Tercera Sesión:

<b>Reconociendo el cuerpo en el espacio</b>	Movilidad articular, movilidad espacial, movilidad de la imagería. Progresión por el cambio de velocidades, direcciones y planos de movimiento.

---

<sup>8</sup> El material bibliográfico que sustenta esta parte del taller se encuentra en las referencias y anexos; es un texto escrito por **Bonnie Bainbridge Cohen: INTRODUCCIÓN A BODY-MIND CENTERING** y traducido por el maestro Bobby.



<b>Ejercicio acumulación de movimiento</b>	Se propone un primer movimiento y cada persona va sumando el suyo, al final se tiene una secuencia de movimientos sobre la cual improvisar.
<b>Esto no es un goniómetro</b>	Resignificación del objeto de uso terapéutico.
<b>Juego de roles</b>	Con el eje central del <i>bien estar</i> por medio de un juego de roles, toca descubrir en primer lugar el rol propio (Pues lo tengo en mi espalda) con ayuda de mi compañero y allí desarrollar la escena.
<b>Máquinas neo máquinas del bienestar</b>	Tras la experiencia de componer con el cuerpo máquinas existentes (con los principios de <i>jalar</i> y <i>empujar</i> ), se les pide a las participantes que creen una neo máquina del bien estar y sean capaces de describir sus objetivos y funcionamiento.
<b>Reflexión de cierre</b>	Reflexión de cierre, conclusiones, agradecimientos e invitaciones mediante un diálogo entre participantes y talleristas. Uso de la cartografía.

El objetivo esta sesión era darle cabida a la imaginación y a la creatividad mediante el movimiento corporal, entonces, involucramos también el Teatro Imagen como estrategia de creatividad social, que permitió en las participantes y en nosotras como investigadoras el aporte que tiene el entretreído de las artes escénicas con la fisioterapia en el “Bien-Estar”. Justificamos la relación de la imaginación y el uso del cuerpo como sistema, desde la propuesta de Boal (2001).

*“Partimos del principio de que el ser humano es una unidad, un todo indivisible. Los científicos han demostrado que la estructura física y la psíquica están totalmente ligadas. El trabajo de Stanislavski sobre las acciones físicas apunta también en ese sentido; ideas, emociones y sensaciones están indisolublemente entrelazadas. Un movimiento corporal es un pensamiento. Un pensamiento también se expresa corporalmente. Es fácil comprenderlo observando los casos más evidentes: la idea de comer puede provocar la salivación, la idea de hacer el amor puede provocar una erección, el amor puede provocar una sonrisa, la rabia*

*puede provocar el endurecimiento de las facciones, etc. Esto se hará menos evidente cuando se trate de una manera particular de andar, de sentarse, de comer, de beber, de hablar. Por tanto, todas las ideas, todas las imágenes mentales, todas las emociones se revelan físicamente”.*

Como siempre partimos de un encuentro con nuestro propio cuerpo mediante ejercicios de respiración, articulación y movimiento personal auténtico. Pasamos enseguida al encuentro con el otro desde nuestro ser mediante una actividad de proposición y acumulación de movimiento. Este juego fue esencial al comienzo de la sesión pues permitió que se agudizaran los sentidos y la atención en la acción propia y en la del otro.

El siguiente ejercicio pretendía directamente reactivar la imaginación mediante la resignificación de objetos que las participantes utilizan casi que diariamente. La invitación, en modo de subtexto, de este ejercicio era ver más allá de lo evidente, permitirse resignificar conceptos y objetos a raíz de un juego que tiene aplicabilidad en la vida.

Siguiendo esta línea del desarrollo de la imaginación planteamos un juego de roles donde, primero, los participantes de la actividad debían descubrir su rol sin el uso de la palabra para darle paso al desarrollo de una escena que permitiera la discusión acerca del concepto de bien-estar. Esto permite la exploración de las formas de comunicación sin necesidad de la intervención del lenguaje hablado, dándole cabida a la completa expresión corporal, abarcando el movimiento desde señas, gestos pequeños y grandísimos, y la producción de sonido, que, crean un sentido. También abre la mente al intercambio de ideas y a la aceptación de las mismas así no se esté de acuerdo, desde mi perspectiva, es el desarrollo de un valor más que necesario en los tiempos a los que nos enfrentamos donde prima la imposición de “verdades absolutas” e intolerancia.

Por otro lado, se logró la creación de “neo-máquinas del bienestar” que partió de la exploración de la construcción de máquinas ya existentes desde el cuerpo y su movimiento, teniendo presente la secuencia del desarrollo estudiada en la segunda sesión con el maestro Bobby Rosenberg. Los ejes de atravesaron este ejercicio fueron el juego, la imaginación, el trabajo en equipo y el uso, responsabilidad, confianza en las ideas propias mediante su compartimiento. Para la ejecución de esta actividad hicimos uso del

comodín<sup>9</sup>, y mediante pausas en las imágenes encontradas e incentivos de parar y pensar en conjunto, se develaban las máquinas entre todos los participantes de la sesión y luego las personas implicadas en el grupo compartían su idea original.

Finalmente, esto llevó a una reflexión en conjunto sobre la importancia de reconocer-me y reconocer-nos por medio de la empatía kinestésica, la cual debe nacer desde la experiencia en primera persona, potencializando la tercera persona en formación terapéutica. Las participantes tuvieron un tiempo para escribir sus propias conclusiones y ponerlas en su cartografía, nosotras también compartimos nuestra experiencia y aprendizajes con ellas desde el rol de talleristas y agradecemos el tiempo, disponibilidad y espacio brindado.

### **¿Qué les sucedió a las chicas en este proceso?**

Aunque esta era una clase de carácter obligatorio, era una electiva a la cual las chicas tenían la oportunidad de faltar sin que esto les afectara la nota. Aun así, la mayoría tomó la decisión después de la primera sesión del taller; de continuar asistiendo.

En el primer encuentro las veía tímidas, pudorosas y con poco interés y curiosidad en las actividades, a medida que fue pasando el tiempo y las otras sesiones las empecé a ver más empoderadas de ellas mismas al caminar, por ejemplo, pisaban firmes y determinadas, se ponían recorridos, mantenían una mirada no solo interior sino exterior y periférica, se reconocían ellas mismas y reconocían al otro cada vez con menos miedo y pena. También al atreverse a participar en las actividades y juegos sin juzgarse o juzgar a las demás, sus cuerpos se empezaron a ver más ligeros y su movimiento más grande y seguro.

Terminaron el proceso muy felices y agradecidas, porque les dimos un espacio de, primero, esparcimiento, en el cual pudieron reconocerse, reconocer al otro, jugar, imaginar, soñar y crear sin ningún tipo de temor, expectativa o presión.

### **Conclusiones**

- El aprendizaje somático tiene cabida en la fisioterapia y seguramente en otras disciplinas. El buen uso de sí mismo es fundamental en el desarrollo de cualquier

---

<sup>9</sup> Figura clásica del teatro Imagen (planteado por Augusto Boal), que cumple el rol de moderador.

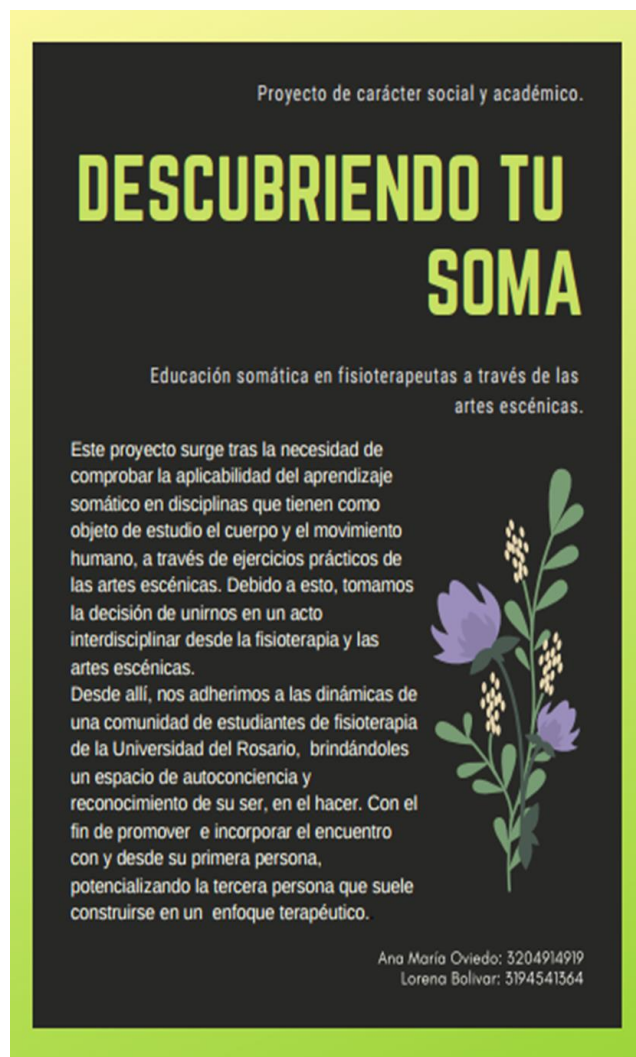
actividad y esto es posible solo mediante un buen conocimiento y reconocimiento del propio ser. La conciencia frente al qué hacer y la autoconsciencia no distinguen profesiones.

- Las artes escénicas son un muy buen camino para ese re-conocimiento propio desde la acción del cuerpo y la mente reflejadas en el movimiento. Brinda las herramientas para el encuentro con uno mismo y con el otro dentro de un contexto determinado.
- Así como el arte, específicamente la danza y el movimiento me han transformado de una manera única a raíz de su ejecución y experiencia, el compartir estos conocimientos adquiridos e invitar a las personas a vivir y a transformarse mediante la proporción del espacio, guía y acompañamiento, me permite visibilizar y hacer tangible esa transformación del otro a raíz de una experiencia artística mediada por mí. Es vital para que esto se dé estar muy receptiva a las necesidades que puedan presentar las participantes a lo largo del proceso, y, evaluar la mejor manera de suplirlas dentro del plan de trabajo.
- La fisioterapia y las artes escénicas tienen diferentes aproximaciones al cuerpo y sobre el cuerpo, la conciencia sobre las posibilidades de su uso desde la primera persona es un buen punto de partida para el intercambio de conocimientos sobre este.
- Logramos la planeación, diseño y ejecución del taller gracias a la buena comunicación, orden, admiración y respeto por las ideas de la otra, desde el comienzo del trabajo en conjunto. Por medio de esta apuesta nos permitiremos resignificar algunos esquemas establecidos por medio de la *aplicación creativa de conocimientos y compartir de saberes sobre el rol del cuerpo como generador de conocimientos*, al lograr que el estudiante de fisioterapia se conciba como un ***fisioterapeuta somático*** y ¿por qué no?, que el estudiante de artes escénicas se reafirme como ***artista somático***.
- Este fue un espacio de aprendizaje para todos los que participamos en él. El ponerme en un escenario de tallerista me brindó la posibilidad que reconocirme como una mediadora de producción de conocimientos mutuos (por parte y parte), una guía en cuanto a la reflexión que se vaya generando a partir de lo originalmente planteado. Me ayudó a entender y mejorar mis capacidades para la

comunicación al momento de guiar un proceso de carácter educativo, autónomo y sensible donde el cuerpo y el ser es el principal objeto de estudio. Comprensión desde la subjetividad.

- Aunque tenga miedo de creer en mis ideas o no sepa cómo llevarlas a la práctica, tengo la tranquilidad que estoy rodeada de personas increíbles que seguramente también están llenas de ideas, como Lorena, y nos acompañaremos y transformaremos en la ejecución de estas. Es aquí donde aparece la magia del trabajo de carácter multi, inter y transdisciplinar.

## ANEXOS



1.

**2. Fotos, video y documento sobre el Movimiento de desarrollo de Bonnie Bainbridge. (En el siguiente link)**

[https://drive.google.com/drive/folders/1B6v660YsRUwhr0G5W86\\_Gyvv9BkzCtSd](https://drive.google.com/drive/folders/1B6v660YsRUwhr0G5W86_Gyvv9BkzCtSd)

**REFERENCIAS**

- Alexander, F.M. (2004) *Constructive Conscious Control of the Individual*. London: Mouritz.
- Boal, A. (2011) *Juegos para actores y no actores*. Barcelona, España. Ed.Alba Editorial S.I.U,
- Brown Warren, K. & Ryan M.R. (2003) *The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being*. Tomado de: [http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003\\_BrownRyan.pdf](http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_BrownRyan.pdf).
- Hanna, T. (1990) *Clinical Somatic Education. A New Discipline in the Field of Health Care*. SOMATICS, Magazine – Journal of the Bodily Arts and Sciences Volume VIII.
- Hackney, P. (2002). *Making Connections, Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. New York: Routledge.
  
- Valdés, Sara. (2016) *Hacia una apropiación del uso de mí misma: un proceso de aprendizaje en torno a la Técnica Alexander*.
- Mi bitácora.