

Autora | Author

Silvia Graciela Mamana\*  
[integracionsomatica@gmail.  
com]

DOSSIÊ

PRÁTICAS SOMÁTICAS  
E(M) DANÇA

## ESFEROKINESIS® COMO MÉTODO DE EDUCACIÓN SOMÁTICA

### ESFEROKINESIS® AS A SOMATIC EDUCATION METHOD

**Resumen:** Este artículo presenta la base conceptual y la pedagogía de Esferokinesis como método de educación somática. Se analizan estrategias para organizar una conciencia abierta para percibir el cuerpo y su relación activa con el medio ambiente.

**Palabras clave:** Esferokinesis®, Educación Somática, Soma, Conciencia Abierta, *Body-Mind Centering™*, Método Feldenkrais.

**Abstract:** *This article presents the conceptual basis and pedagogy of Esferokinesis as a method of somatic education. It analyzes strategies to organize awareness open to perceive the body and its active relationship with the environment.*

**Keywords:** Esferokinesis®, Somatic Education, Soma, Awareness, *Body-Mind Centering™*, *Feldenkrais Method*.

## INTRODUCCIÓN

Los avances en biología y neurociencia en el siglo XXI han ayudado en gran parte a modificar el paradigma de la supremacía de la mente sobre el cuerpo, expresada en la frase de Descartes “Pienso, luego existo”. Entendemos ahora que la mente y el pensamiento están organizados sobre las bases de la estructura y el funcionamiento del organismo biológico: “la mente existe porque existe un cuerpo que le suministra contenidos” (DAMASIO, 2005, p. 196). La mente funciona para asegurar la supervivencia del cuerpo en relación a su entorno.

Las imágenes que fluyen en la mente son reflejos de la interacción entre el organismo y el ambiente, reflejos de la manera en que la reacción del cerebro ante el ambiente afecta al cuerpo, reflejos de la manera en que los ajustes del cuerpo funcionan en el estado vital que se está desarrollando. (DAMASIO, 2005, p. 196).

A partir de la importancia creciente que ha adquirido, a partir de la segunda mitad del siglo XX, la actividad física por los beneficios que aporta a la salud, los enfoques somáticos en general (que integran las distintas disciplinas de entrenamiento físico, los enfoques corporales y psico-corporales, las prácticas orientales como el Yoga o el T'ai Chi, y las técnicas de relajación y de meditación) han colaborado a una vuelta al registro del cuerpo, a comprender la importancia de mantenerlo en

Recebido em: 23/12/2019

Aceito em: 18/02/2020

forma, y también a reencontrarse con las sensaciones, percepciones y emociones generadas por el cuerpo en su interacción con la mente.

En 1976, Thomas Hanna, Ph.D., filósofo y discípulo de Moshe Feldenkrais, utiliza por primera vez la palabra “somática” (*somatics*) como punto de partida de un nuevo enfoque teórico y práctico: el de la Educación Somática, que propone desarrollar el potencial humano a partir del aprendizaje consciente.

El concepto de cuerpo propuesto por el modelo médico tradicional y por algunos enfoques de la psicología, más centrados en simbolizar, está basado en la idea de cuerpo-imagen. La educación somática propone una visión diferente, basándose en el significado del término griego *soma*, que redefine como “cuerpo viviente”, o cuerpo biológico. Este es el cuerpo de la propiocepción y la interocepción, aquel que se percibe desde su interior. Según la definición del mismo Hanna):

Hay dos formas distintas de percibir y actuar sobre los procesos fisiológicos: primero, uno puede percibir un cuerpo y actuar sobre un cuerpo; segundo, uno puede percibir un soma y actuar sobre un soma. La primera instancia es un punto de vista de tercera persona que ve un cuerpo objetivado “allí”, separado del observador, un cuerpo sobre el que el observador puede actuar, por ejemplo, un médico que “trata” al paciente. La segunda instancia es un punto de vista en primera persona que ve un soma subjetivo “aquí”: a saber, uno mismo. El soma aprende a cambiarse a sí mismo. Un soma, entonces, es un cuerpo percibido desde adentro. (HANNA, 1990, p. 9, traducción nuestra).

Este concepto es un aporte tanto para los enfoques psicológicos basados en la conciencia corporal como para muchas técnicas de entrenamiento del cuerpo, basadas en el estudio de la biomecánica y en la acción de los distintos músculos que participen del movimiento.

La palabra soma describe la rica y constante variedad de sensaciones y acciones que están ocurriendo dentro de la experiencia de cada uno de nosotros. El punto de vista somático ofrece perspectivas y posibilidades que categóricamente no son posibles desde el punto de vista corporal que es la perspectiva establecida de la ciencia fisiológica y la práctica médica. (HANNA, 1990, p. 9, traducción nuestra).

La corporización (*embodiment*) es la capacidad que tienen los seres humanos para enfocar su atención en sus propios procesos somáticos. En educación somática se utilizan variadas estrategias para entrenar esa percepción y así organizar un mapa de las sensaciones, de pensamientos y de sentimientos, que den como resultado un aprendizaje consciente que lleve al mejoramiento de las funciones mentales, motoras, y fisiológicas. Yvan Joly (1995), psicólogo y *Trainer* de Método Feldenkrais, define los ejes comunes que tienen los distintos métodos enrolados en esta tendencia: el cuerpo en movimiento, la auto-conciencia (*awareness*), el aprendizaje, y el espacio o medio ambiente.

A diferencia de los enfoques relacionados con el estudio y el tratamiento de la patología, de los síntomas y sus causas, los métodos de educación somática eligen un paradigma que se aparta del punto de vista de la terapia (física o psicológica). Partiendo de la capacidad de los sistemas vivientes para desarrollarse, auto-regularse y mejorar creando conexiones neuronales eficientes, plantean prácticas que incorporan tanto la realidad subjetiva (interna) como la objetiva (externa), para organizar un conocimiento basado en la experiencia, ofrece al individuo de nuevas herramientas y recursos. Se trata de una toma de conciencia, entendida como la capacidad para sentir y actuar al mismo tiempo, en un soma en constante interacción con su entorno.

Nuestro interés no está enfocado en la auto-conciencia corporal por el hecho de profundizar la percepción hacia adentro. No estamos interesados en crear una conciencia que se limite a la superficie de la piel. Epistemológicamente, la Educación Somática se focaliza en la percepción de nuestro cuerpo y nuestra vida, pero como una base para modificar la percepción y la acción en la vida cotidiana. (JOLY, 1995, p.1, traducción nuestra).

Algunos de los métodos enrolados en esta corriente son: Método Feldenkrais, *Body-Mind Centering™*, Técnica Alexander, Esferokinesis®, Eutonía, Anti-gimnasia, Gimnasia Holística, Laban-Bartenieff, y Trager, entre otros.

## ESFEROKINESIS®

La utilización de balones gigantes para el entrenamiento físico comienza en 1960, a partir de la fabricación de las primeras pelotas de PVC. En un principio, se los utilizó en Suiza y en Inglaterra para rehabilitación kinésica y neurológica, y poste-

riormente, en Estados Unidos de América como complemento del entrenamiento deportivo. La primera utilización de esferas como método de educación somática en EEUU fue el trabajo de Elaine Summers con su método Kinetic Awareness® en la década de 1950. La terapeuta ocupacional y bailarina Bonnie Bainbridge Cohen, creadora de *Body-Mind Centering™* (BMC), las utiliza también desde 1980 para la investigación de los reflejos, las reacciones de enderezamiento y las respuestas de equilibrio que componen los patrones básicos de movimiento. Posteriormente, tomando como base al BMC, Ninoska Gómez, Ph.D (1991), psicóloga y docente en la Universidad de Montreal, desarrolla, a partir de 1988, Soma-ritmos. También en la década del 80 en Buenos Aires, en el ámbito de la danza, la bailarina y coreógrafa argentina Alma Falkenberg comenzó a incorporar los balones en clases de Contact Improvisación, un entrenamiento que llamó Esferodinamia.

Esferokinesis<sup>1</sup> surge en 2005 como la incorporación de principios anatómicos y de desarrollo evolutivo del movimiento al trabajo con esferas de distintos tamaños, integrando las estrategias de aprendizaje propuestas por el Método Feldenkrais® y los principios de trabajo de *Body-Mind Centering™*. Es el producto de un proceso de búsqueda y experimentación personal, y fue elaborado con la colaboración del equipo docente del CIEC, Centro de Investigación y Estudio de Técnicas y Lenguajes Corporales de Buenos Aires. Es el logro de un trabajo de investigación que aún continúa.

## ESTRUCTURA Y FUNCIÓN

En el soma humano, la estructura y la función son dos aspectos íntimamente relacionados. La estructura es importante, pues da el soporte para que las funciones básicas relacionadas con la supervivencia (respirar, comer, caminar, reproducirse) puedan realizarse. Pero, a su vez, debe adaptarse constantemente para el mejor cumplimiento de las funciones mencionadas.

Esferokinesis® es un abordaje funcional que pone el acento en la relación entre los distintos segmentos corporales, y en la exploración de las secuencias de movimiento que sustentan las acciones que el organismo desarrolla naturalmente en su relación vital con el medio ambiente. Entender a la función como organizadora primaria de la estructura implica:

- Poner la mirada en lo global, trabajando los patrones que organizan el movimiento humano, antes y después de traba-

jar la alineación del esqueleto, o el estiramiento de las cadenas mio-fasciales que organizan la estructura.

- Explorar secuencias de menor y mayor complejidad en diferentes relaciones respecto de la gravedad, que favorezcan la creación de nuevas conexiones neuronales.
- Entrenar tanto el registro interno (imágenes, pensamientos, sensaciones) como la percepción externa (el espacio y quienes lo habitan), partiendo del soporte sensorial (exterocepción, propiocepción e interocepción) que sustenta el movimiento.
- Desarrollar los elementos creativos y de destreza que van de la mano del aprendizaje somático.
- Reconocer (explícita o implícitamente, según el ámbito en el que se desarrolle el trabajo) los aspectos psicofísicos que acompañan el aprendizaje.

## USOS Y APLICACIONES

El nombre Esferokinesis® surge de la raíz griega *kine*, que significa movimiento. Esferokinesis® es movimiento con esferas, y puede aplicarse:

- Como complemento en clases de Pilates, Yoga, *Stretching*, o cualquier otra técnica de trabajo corporal.
- Para el entrenamiento de bailarines, actores y deportistas.
- En el desarrollo de la motricidad de bebés, niños y adolescentes.
- Para el desarrollo del juego y la creatividad en todas las edades.
- En el aumento de la movilidad articular de adultos mayores, y de personas con artritis, artrosis, hernias de disco, y demás patologías de la estructura ósea.
- Como complemento en las rutinas de ejercicios de rehabilitación, y de actividad física adaptada.
- Para la reorganización de los patrones motores en rehabilitación de pacientes con daño neurológico, o con enfermedades de trastornos del movimiento, como el Parkinson.
- En el consultorio fisiátrico, en clases de entrenamiento de la conciencia postural que sirvan como actividad complementaria a los protocolos de rehabilitación.
- Como recurso auxiliar en sesiones de contacto manual.
- Como complemento en tratamientos psicoterapéuticos.

El trabajo se basa en la realización de ejercicios, secuencias, y exploraciones libres de movimiento utilizando balones

1 Esferokinesis® es marca registrada de Silvia Mamana.

de distintos tamaños y texturas. Se utilizan también elementos auxiliares como telas, bandas elásticas, rolos, barras, cintas, y otros elementos facilitadores de la conciencia somática y el movimiento.

En el caso de personas con patologías, las clases de Esferokinesis® no substituyen sino que complementan el trabajo de rehabilitación específico para cada diagnóstico y cada individuo realizado por los profesionales del área de la salud.

El equipo docente del CIEC trabaja en la investigación de nuevas aplicaciones, para adaptar las clases a las necesidades de distintas poblaciones:

- Para la reorganización de las dinámicas posturales se utiliza el soporte adicional y el aumento del registro propioceptivo para modificar la alineación de los segmentos corporales, y recuperar el rango de movimiento.
- En el trabajo con embarazadas se pone énfasis en la movilidad general, en la conciencia de aquellas partes del cuerpo involucradas en el parto, y en reforzar la creación del vínculo con el bebé.
- En los grupos con niños, se potencia la capacidad de juego, la interacción social y la comunicación, para que puedan manejarse con soltura, fuerza, agilidad y adaptabilidad, elementos esenciales para el desarrollo psicofísico.
- Con adultos mayores se trabaja para estimular los sentidos, incrementar la fuerza, mejorar la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio, capacidades fundamentales para que puedan realizar en forma autónoma las actividades de la vida diaria, hecho que contribuye a disminuir la dependencia y a aumentar la autoestima.

En relación la danza, se afina la destreza física, que es fundamental para mejorar las cualidades motrices y el rendimiento del bailarín, a partir del desarrollo de la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad articular, la elasticidad muscular, el equilibrio y la agilidad. La exploración de los patrones motores básicos aumenta la percepción del espacio, de las distancias y las relaciones espaciales, haciendo más claro el desarrollo y el control del movimiento. Karine Aguirre-Morales Prouve (2014), bailarina, coreógrafa y maestra de danza peruana considera que el abordaje funcional de Esferokinesis® estimula en bailarín una mayor conciencia de su cuerpo y del sentido del tiempo, que le permiten expresar diferentes sensaciones, emociones o estados:

A diferencia de otras técnicas o prácticas (incluso algunas que utilizan también el balón en sus ejercicios), la esfera baila con uno en el espacio, se desplaza contantemente e implica

re-organizaciones musculares continuas y fluidas en el movimiento del bailarín. Asimismo, al hacer las veces de partenaire, ayuda a desarrollar la comunicación y diálogo con el movimiento y con el espacio; y a ocupar el tiempo plenamente, rompiendo la tendencia a la anticipación propia de la mente del ser humano. El contacto y apoyo sobre el balón permiten estar en el momento presente, convirtiéndose así en una práctica meditativa, reguladora y equilibradora de los movimientos al interior del bailarín, y de los que emanan de él. (PROUVE, 2014, p. 14).

## EL MODELO DE APRENDIZAJE EN ESFEROKINESIS®

La educación somática propone diferencias importantes desde un punto de vista pedagógico, no sólo en cuanto a la organización de los espacios de aprendizaje, sino también en relación a la forma en que se capacita a los docentes.

Los modelos tradicionales de enseñanza de muchas técnicas corporales están basados en el aprendizaje de ejercicios o secuencias sin prestar demasiada atención a la iniciación del movimiento, o al registro consciente de la acción. En Esferokinesis® se invita al alumno a aprender de sí mismo, a partir de la experiencia de su propio cuerpo en movimiento. A su vez, la experiencia del docente está basada en las vivencias adquiridas en el proceso de su propia formación: “la conexión consigo mismo debe ser sólida para así saber a partir de qué transmitir al otro. Sólo puedo enseñar lo que he vivido, sólo puedo partir de mi propia experiencia para afectar la del otro” (OLARTE, 2007, p 116).

Se propone que el docente se convierta en “un *facilitador* que estimule e interogue, a través de la palabra o el contacto, para que cada individuo pueda encontrar sus propias respuestas y logre conectarse con su experiencia personal, única e intransferible.” (MAMANA; OLMEDO, 2012, p. 20, grifo de los autores).

Para estar presentes desde este lugar, se deben dejar de lado las impresiones personales sobre lo que se considera “correcto”. El objetivo no será buscar problemas o hacer correcciones para “cambiar” a los alumnos, sino comprender cómo son, sus-

tentando su proceso a partir de la dinámica de una relación interactiva.

## ESTRATEGIAS PARA EL APRENDIZAJE

Los métodos que adhieren a la propuesta de la educación somática emplean distintas estrategias para promover un aprendizaje que favorezca el registro consciente y la auto-regulación. Siguiendo el modelo de BMC, la principal estrategia utilizada en Esferokinesis® es el entrenamiento de la *focalización activa de la atención*, que sirva como guía para que la intención y la ejecución de los movimientos sea cada vez más clara y precisa.

Para poder percibir claramente, nuestra atención, concentración, motivación o deseo deben estar activamente focalizados en aquello que debemos percibir. A este aspecto del percibir lo hemos llamado “focalización activa”. A través de ella se crean patrones para la interpretación de la información sensorial; sin este tipo de focalización, la percepción permanece mal organizada. (COHEN, 1998, p. 6, traducción nuestra).

A través de consignas verbales, o de contacto manual, el docente/facilitador ayuda a que este foco de atención se profundice, para guiar a los alumnos en su tránsito por nuevas experiencias somáticas. En una clase grupal o individual, se puede invitar al alumno a llevar su atención consciente a:

- Una parte o la totalidad de su cuerpo en relación al espacio.
  - El registro interno a partir de la conciencia del contenido (vísceras) o el continente (huesos, músculos, piel).
  - Los distintos segmentos corporales, y como se relacionan entre sí a través del movimiento, o en quietud.
  - Las sensaciones cambiantes de peso y volumen, las dimensiones (largo, ancho), y los apoyos del cuerpo, antes, durante y luego de la clase.
  - Los patrones habituales de respiración y de movimiento, y sus variantes.
  - Los elementos (esferas, bandas, rolos) que utiliza.
  - Las demás personas que comparten el espacio con él.
- El balón en sí mismo provee elementos adicionales que son aprovechados en la enseñanza y la práctica.

## LA ESFERA COMO SUPERFICIE INESTABLE

La inestabilidad es la característica principal que aportan las esferas a cualquier entrenamiento físico, haciendo que el cuerpo esté presente en su totalidad en cada movimiento para

asegurar el sostén. En Esferokinesis® se aprovecha activamente esta inestabilidad para trabajar los patrones motores conocidos de manera más eficiente, y con el tono justo que requiere cada acción. Para Moshe Feldenkrais (1949), físico, maestro de Judo, y creador del método que lleva su nombre, las acciones serán más eficientes cuanto menor esfuerzo se invierta en el movimiento.

En nuestra educación el acento está puesto en el resultado y no en la forma en que se consigue el objetivo, aún a expensas de tener que utilizar un esfuerzo mucho mayor que el realmente necesario para lograrlo. En un umbral de esfuerzo alto, no es posible detectar pequeñas diferencias, por lo tanto, es imposible mejorar más allá de determinado nivel. (FELDENKRAIS, 1949, p. 109, traducción nuestra).

## ESTIMULACIÓN TÁCTIL Y PROPIOCEPTIVA

La utilización de pelotas de grandes dimensiones permite que gran parte de la superficie del cuerpo esté en contacto con la esfera, lo que genera numerosos estímulos táctiles, propioceptivos, cinestésicos e interoceptivos. La información que estos estímulos brinda al Sistema Nervioso favorece un aumento de la conciencia corporal, abriendo la posibilidad de cambios en las dinámicas posturales, y en el tono muscular. Así, la relación entre movimiento y contacto de la que habla Cohen (1993) se ve aumentada y potenciada en la práctica de Esferokinesis®.

Las experiencias de movimiento y contacto son básicas para descubrir quiénes somos y quién es el otro, y cómo danzamos esta vida juntos. Sentir no es sólo ser estimulado pasivamente; percibir no es sólo recibir información pasivamente; el acto motor no es sólo responder directamente a la estimulación. Son a la vez actividad perceptiva en la respuesta motora y actividad motora en la recepción del estímulo, en la percepción. (COHEN, 1998, p. 118, traducción nuestra).

## ESFERAS, TONO Y GRAVEDAD

Las posturas más básicas de la vida diaria (estar sentado, parado o acostado), van acompañadas por transiciones para llegar o salir de ellas, y por acciones cotidianas (como caminar, correr, o comer) que permiten transitar el espacio y accionar en él. Estas acciones están condicionadas por la relación que el cuerpo tiene con la gravedad. En BMC se considera al tono postural como una combinación entre el tono de los músculos

y el de las vísceras, ambos organizados por la relación entre el organismo y la fuerza gravitatoria.

El tono postural es la disponibilidad de los músculos para responder. Considero que nuestro tono básico es un indicador de cómo nos estamos relacionando con la tierra a través de la atracción de la gravedad. Se refleja en la calidad de nuestro movimiento. Un tono bajo indica que estamos teniendo dificultades en enfrentar la fuerza gravitatoria; un tono alto indica que estamos resistiendo en exceso la atracción de la gravedad; un tono uniforme y balanceado indica que tenemos una relación cómoda, o equilibrada, con la fuerza de atracción de la tierra. (COHEN, 1998, p. 117).

Esferokinesis® utiliza balones con distinto nivel de inflado para producir modificaciones en el tono postural, y también para entrenar distintos niveles de destreza, según la experiencia que tenga el alumno:

- Un balón con “tono bajo” (menor nivel de inflado), facilita la disminución del tono postural. También es más adecuado para los principiantes, ya que es más lento y fácil de manejar.
- La pelota de “tono alto” (más inflada) invita al aumento del tono muscular, y también al entrenamiento fino de la destreza, ya que es más rápida y difícil de manejar.

## ONTOGÉNESIS DEL MOVIMIENTO

Para Cohen (1998, p. 101), desde el desarrollo intrauterino y fundamentalmente durante el primer año de vida, la relación básica con la tierra se organiza en base a los patrones de “ceder y empujar”, y la conexión con el entorno a partir de las acciones de “alcanzar y atraer” (y/o atraer-se), en el marco de un proceso de desarrollo no lineal que transita por 12 patrones básicos.

Las pelotas brindan soporte para el peso del cuerpo (especialmente en el adulto), lo que da la posibilidad de volver a transitar cómodamente estos movimientos básicos volviendo los cuatro apoyos (etapa del ganeo, patrón previo a la marcha). Este trabajo es importante para la reorganización de los patrones motores deficientemente organizados por el hábito, por lesiones y/o por el dolor. El apoyo de manos y pies en el piso permite, además, explorar el movimiento proximal y distal de las articulaciones: al cambiar el punto fijo y punto móvil del grupo muscular trabajado, se facilita la reorganización del tono y la postura.

Feldenkrais (1949, p. 109, traducción nuestra) acota que “la actividad se vuelve habitual a través de la repetición a la que se

otorga consentimiento. Como consecuencia de esto, el modo habitual es percibido como correcto.” En función de desarmar esos hábitos, las pelotas ofrecen la posibilidad de explorar los patrones básicos de movimiento y las acciones cotidianas que ellos sustentan en posiciones alternativas respecto a la gravedad y al espacio. Esto enriquece el repertorio motor y amplía aún más las posibilidades de aprendizaje.

En mi opinión, el aprendizaje que permite un mayor crecimiento de las estructuras y de su funcionamiento es el que conduce a nuevas y diferentes formas de llevar a cabo tareas que ya sabemos cómo realizar. Este tipo de aprendizaje aumenta mi capacidad para elegir con mayor libertad. Si dispongo de un solo modo de actuar, mi única opción será actuar o no actuar. (FELDENKRAIS, 1981, p. 47).

## LOS PRINCIPIOS DE TRABAJO DE BMC EN ESFEROKINESIS®

Esferokinesis® utiliza los principios de trabajo del *Body-Mind Centering™* para ayudar al alumno a enfocar su atención, y mejorar su percepción consciente. Son la vértebra sobre la cual se planifica y construye la clase, y están presentes a lo largo de la misma. Se utilizan de distintas formas:

- Como soporte para la consigna verbal, que guía la iniciación del movimiento.
- Para sustentar la organización del alumno sobre la pelota a través del contacto manual (facilitación).
- Como guía para la observación que el docente hace de sus alumnos a lo largo de la clase.

La atención que necesita el Sistema Nervioso para crear un nuevo patrón de movimiento se promueve invitando al alumno a enfocar su atención en un solo sistema y un solo principio a lo largo de toda la clase. Así, éste último actúa como un “leitmotiv” que lleva la conciencia a un espacio interno o externo del cuerpo, a una determinada relación entre segmentos, o a la calidad de movimiento, según el principio que se utilice.

Para que su utilización sea efectiva, la imagen utilizada debe tener sentido para el que la recibe. Es por eso que generalmente los principios no se mencionan por su nombre, sino que se utilizan metáforas que permitan enfocar la atención en alguna de las relaciones mencionadas.

La metáfora puede ayudar a informar a la percepción, la coordinación y el significado. Por metáfora nos referimos al uso

de una imagen o idea para ayudar a entender algo análogo. Es una manera eficaz de comunicarse con la gente y es complementaria a la manipulación directa que encontramos en muchos tipos de trabajo corporal. (MCHOSE; FRANK, 2006, p. 5, traducción nuestra).

## TRANSICIONES Y FLUIDOS

Cohen (1998, p. 83, traducción nuestra) menciona que “el medio fluido de base cambia sus cualidades específicas al transformarse de un estado energético a otro. A través de esta fluidez, se potencian las posibilidades para la comunicación, lo lúdico, la creatividad y el cambio”

En Esferokinesis®, los fluidos sustentan las transiciones entre los distintos momentos de la clase, entre los diferentes ejercicios, entre los movimientos que componen cada ejercicio o secuencia, y también entre una clase y la siguiente. Las transiciones construyen la idea de continuidad y fluidez, para no perder el ritmo, para que los alumnos perciban relaciones en su propio cuerpo, y las conexiones de éste con el espacio y con el resto del grupo.

Para que sea efectiva, la clase debe tener un hilo conductor que una los principios a trabajar, los objetivos propuestos, y las consignas. Se debe cuidar la buena organización de las esferas y de los alumnos en el espacio, para evitar interrupciones y reacomodamientos. El ordenamiento de estos elementos es de suma importancia, mucho más que en una actividad que no utilice elementos auxiliares.

## DINÁMICAS Y SISTEMAS FISIOLÓGICOS

Para ser capaz de crear una nueva conexión neuronal, una nueva experiencia de aprendizaje, el Sistema Nervioso necesita de dos aspectos básicos: la lentitud y la repetición.

[...] las estructuras nerviosas buscan el orden y lo encuentran dondequiera exista, e inventan uno donde no existe. Sólo un órgano nervioso muy complejo, compuesto por un gran número de unidades como es el caso en la mayoría de las criaturas vivientes, necesita que haya regularidad y permanencia en su medio. [...] El organismo es, en sí mismo, casi un mundo de microorganismos que requieren constancia, orden, in-

variancia y homeostasis para existir. (FELDENKRAIS, 1981, p. 33).

En el modelo de Esferokinesis® se parte generalmente de la percepción interna, o de un movimiento lento y simple para crear las condiciones óptimas para aprender. A lo largo de la clase, o del proceso de avance del grupo, se incorporan variantes de movimiento, de ritmos, dinámicas, y de relaciones espaciales que enriquecen la experiencia somática de los participantes.

La dinámica es la energía activa propulsora de la acción, la intensidad que tiene un movimiento (que puede ser interno o externo). Las distintas dinámicas surgen del resultado del modo en que se conectan el tiempo, el espacio y la energía. Son el soporte de la acción, la usina generadora que le da cuerpo, consistencia y volumen. Una misma acción o secuencia de movimientos puede tener distintos niveles de dinámica, y ésta también puede ir variando durante el desarrollo del hecho que se ejecuta.

Para Esferokinesis®, los principios basados en los sistemas fisiológicos (*body systems*) son el soporte de las dinámicas, ya que van a marcar la energía que se aplica a la acción, lo que Cohen (1993, p. 13) llama “the mind of the room”:

- Una clase basada en los principios de trabajo de los órganos tendrá una dinámica baja, leve, e introspectiva.
- Una clase organizada desde las glándulas manifestará una dinámica alta, potente, y expansiva.
- A su vez, cada uno de los ejercicios y de los movimientos que se realizan, como rodar, deslizar, girar, ceder, empujar, alcanzar, proyectar, etc. tienen una dinámica particular que es, a la vez, modificable según la intención.

## DIÁLOGO, ESCUCHA Y CONTACTO

La primera experiencia de contacto que se produce en una clase de Esferokinesis® es el contacto con la superficie de la esfera: un elemento blando, redondo y amable que facilita la entrega del peso, que aumenta la escucha de la piel hacia adentro, que invita a profundizar la respiración, y promueve la regulación del tono.

Además de la estimulación táctil que es una constante en el entrenamiento, pueden plantearse en una clase dos instancias que involucran el contacto: las duplas y los dúos.

Las duplas son ejercicios y secuencias sobre una o dos esferas en las que cada participante cumple un rol (puede ser que ambos tengan el mismo, o que cada integrante cumpla una fun-

ción distinta). Muchos de los ejercicios que se proponen en clase (torsiones, rodadas, estiramientos, alineación de la columna) pueden tener una variante en dupla. Como las duplas parten de una estructura, la mayoría de ellas son relativamente fáciles de ejecutar, aún para los principiantes.

En los dúos se parte de una posición de contacto entre los cuerpos y la pelota, que se va modificando a través del diálogo entre los dos alumnos, en un ejercicio de escucha e improvisación. Esta propuesta es adecuada en grupos avanzados que ya tengan un manejo fluido de la esfera, ya que requiere de un mayor nivel de focalización de la atención, y de registro del entorno.

Toda forma de contacto es una manera de entrenar la intención, el movimiento y la atención, pero las duplas y los dúos incorporan un elemento lúdico y dinámico que enriquece la experiencia de movimiento.

## EL ENTRENAMIENTO DE LA CONCIENCIA ABIERTA

Alan Fogel, Ph.D, (2009, p. 31) profesor emérito de psicología de la Universidad de Utah y Practitioner del Método Rosen, describe dos tipos de conciencia, que denomina auto-conciencia conceptual (que organiza las acciones de pensar, juzgar y auto-evaluarse), y auto-conciencia corporalizada (con base en la sensación, el sentir y el actuar, involucrada en el proceso de formación del esquema corporal y la organización de la información proveniente de los receptores sensoriales).

Se ha comprobado a través de estudios de resonancia magnética que las zonas de la corteza cerebral que controlan ambos tipos de conciencia no pueden activarse simultáneamente. Fogel (2009, p. 99, traducción nuestra) aclara: “el hecho es que no podemos estar simultáneamente en los estados de conciencia corporalizada y conceptual”. Esto implica que cuando el organismo está ocupado en percibir sus sensaciones internas, la actividad cognitiva disminuye, y viceversa.

Las vías neurales que forman el complejo que organiza la conciencia somática son más lentas que las conexiones que generan los pensamientos e ideas. Entonces, para que la capacidad de percibir sensaciones se mantenga activa, es necesario un entrenamiento deliberado y sistemático. Para la educación

somática, la forma más efectiva de realizar este entrenamiento es a través del movimiento.

El movimiento del organismo es esencial para la configuración de acontecimientos fijos y repetitivos en el medio cambiante y móvil; si contemplamos materia inerte o vegetación estática, nuestros sentidos continúan recibiendo impresiones de movimiento, pues un organismo vivo se mueve y nunca se halla en completa quietud antes de morir. (FELDENKRAIS, 1981, p. 33).

Para Esferokinesis®, la percepción de los movimientos internos expresada en movimiento hacia el espacio es el primer paso para conectar el soma con el ambiente. La segunda parte del aprendizaje consiste en explorar formas para moverse en conexión con el espacio manteniendo viva la presencia del cuerpo. Para desarrollar esta segunda etapa, es necesario elaborar estrategias de comunicación y de acción:

- Explorando la expresión y el diálogo a través del mismo sistema fisiológico: ¿Cómo dialogan los huesos, las vísceras, las fascias, la piel, con la pelota? ¿O con los huesos, las vísceras, las fascias, la piel del compañero, del grupo?
- Incentivando la capacidad para escuchar y proponer: ¿Cómo transitar de la quietud al movimiento, y de éste a la quietud, siempre atentos a las necesidades internas y las del compañero, y a mantener el equilibrio sobre el balón?
- Invitando al registro del ambiente cercano: ¿Cuál es la sensación que surge ante el contacto de la piel con la esfera? ¿De qué manera el contacto con la pelota ayuda a percibir la respiración, sintiendo que la pelota respira contigo?
- Coordinando el movimiento con el ambiente lejano: ¿Cómo afinar el movimiento hasta lograr el mismo ritmo en toda la hilera, en todo el grupo?
- Entrenando la coordinación con otros cuerpos en dúos, tríos, cuartetos, etc.: ¿Cómo mantener la conciencia enfocada en las sensaciones internas mientras se registran los movimientos de la esfera y se los coordina con los movimientos del compañero?

Todas estas son estrategias destinadas a que el Sistema Nervioso entrene su capacidad para mantenerse presente en los procesos internos, y a la vez conectado con el espacio, con los demás. Es un entrenamiento para la vida cotidiana, para que lo que se practica en la clase perdure una vez finalizada la misma:

la práctica de la conciencia abierta hacia las percepciones internas, pero también a los estímulos del entorno.

## CONSIDERACIONES FINALES

La forma en que se enseña está inevitablemente ligada a la concepción que cada docente tiene del mundo. Pedagógicamente, Esferokinesis® no aborda el movimiento para liberar emociones o memorias, sino poniendo énfasis en los aspectos sensoriales, propioceptivos y kinestésicos del soma; no enfatiza lo terapéutico sino el aprendizaje, la creación de una conciencia abierta.

En este escrito se han mencionado alguno de los elementos que conforman un método que aún sigue en proceso de exploración y desarrollo. A través de la conexión armónica entre las estrategias y los recursos disponibles, se pretende lograr una unidad orgánica que permita desarrollar el aprendizaje de nuevas experiencias.

## REFERÊNCIAS

COHEN, B. B. **Sensing, Feeling and Action: the Experiential Anatomy of Body-Mind Centering®**. Third edition. Northampton: Contact Editions, 1998.

DAMASIO, A. **En busca de Spinoza**. Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Traducción de Joandomènec Ros. Barcelona: Crítica, 2005.

FELDENKRAIS, M. **Body and Mature Behavior**. A study of anxiety, sex, gravitation & learning. Tel-Aviv: Alef Ltd, 1949.

FELDENKRAIS, M. **La dificultad de ver lo obvio**. Traducción de Elizabeth B. Casals. Buenos Aires: Paidós, 1981.

FOGEL, A. **Body Sense**. The Science and Practice of Embodied Self-Awareness. New York: Norton & Company, 2009.

GÓMEZ, N. **Refining Somatic Awareness and Mobility while Playing with Large Balls**. Summary report of an experiential research project. Montreal: Département d' éducation physique, Université de Montreal, 1991.

HANNA, T. Clinical Somatic Education. A New Discipline in the Field of Health Care. **Somatics, Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences**, vol. VIII, n. 1, Autumn/Winter 1990-91.

Disponível em: <https://somatics.com/hannart.htm>. Acesso em: 29 abr. 2018.

JOLY, Y. **Definition de l' education somatique**, abril de 1995. Disponible en: [http://www.yvanjoly.com/downloads/Def\\_pages\\_educ\\_som-fr.pdf](http://www.yvanjoly.com/downloads/Def_pages_educ_som-fr.pdf). Acesso en: 29 abr. 2018.

MAMANA, S; OLMEDO, C. El camino del aprendizaje somático. **Kiné, la revista de lo corporal**, Buenos Aires, n. 101, p. 20, abril/junio 2012.

McHOSE, C.; FRANK, K. **How Life Moves**. Explorations in Meaning and Body Awareness. Berkeley: North Atlantic Books, 2006.

OLARTE, R. B. El eterno aprendizaje del soma. **Cuadernos de música, artes visuales y escénicas**, Colômbia, v. 3, n. 1, p. 105-159, 2007. Disponible en: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/6442/5123>. Acesso en: 27 abr. 2018.

PROUVE, K. Aguire-Morales. **Aplicaciones de la Esferokinesis a la Danza Contemporánea**. 2014. 40 p. Tesis (Licenciatura en Danza) – Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, 2014.

## CURRÍCULO

\* Silvia Mamana é arquiteta, docente, pesquisadora, practitioner e teacher de *Body-Mind Centering*™ e do Método Feldenkrais. É Diretora do CIEC – Centro de Investigación y Estudio de Técnicas y Lenguajes Corporales de Buenos Aires. É coordenadora da primeira pós-graduação em Aplicações Terapêuticas e Funcionais do Esferokinesis, Faculdade de Medicina/Licenciatura em Cinesiologia e Fisiatria/UNNE – Universidade Nacional del Nordeste, 2011. É docente da UNA – Universidade Nacional das Artes e atua na pós-graduação em Dança-Movimento Terapia.