

FROM: Yvan Joly
TO:FELDYFORUM
DATE:Wednesday, July 7, 1999

DEFINICIONES DE SOMÁTICO, EDUCACIÓN SOMÁTICA y el MF de Es.

POR YVAN JOLY, © 1999

(borrador , Traducido por: Roberto Liaskowsky, Argentina,
INTERNET:robertolias@arnet.com.ar, Merc 05 octo 2005

1_ El campo entero de los sistemas somáticos está vagamente definido. Personalmente distingo el campo completo de lo Somático, o el enfoque somático desde el dominio específico de la educación somática. El territorio integro puede incluir bioenergética, yoga, biofeedback, psicoterapias orientadas a lo corporal, artes marciales, técnicas de relajación y muchos, muchos otros acercamientos, incluso el campo que he definido más precisamente, llamado educación somática y que presentaré en el próximo párrafo. El dominio total de lo somático o el sistema somático si les gusta, incluye potencialmente todos los métodos que consideran al cuerpo viviente

(el soma, como lo define Thomas Hanna, " El cuerpo vivo como experiencia desde adentro") como un lugar de acceso potencial a la experiencia íntegra de la persona, intelectual, emocional, sensorial, e incluso espiritual. A través del movimiento del cuerpo, el proceso de atención , o conciencia, la expresión del cuerpo viviente, con una variedad de procesos basados en lo corporal, el sistema somático propone experimentar, enseñar, tratar, entrenar, o sanar. Algunos métodos tienen un claro modelo médico, sin embargo alternativo, muchas veces una intención terapéutica, otros parecen más educativos, o con un sentido espiritual. Algunos sistemas somáticos están orientados hacia la expresión emocional y descarga o alivio emocional, otros más tradicionales que provienen de culturas y filosofías orientales, quizás las meditaciones o lo energético; unos pocos están basados en los más recientes antecedentes científicos. Todos consideran que uno pueden alcanzar a una persona entera a través de la experiencia corporal y virtualmente a través de cualquier canal.

2_ Dentro de los sistemas somáticos, una serie de métodos comparten una perspectiva educacional. Los llamo "métodos de educación somática. Educación somática es el campo disciplinario de los métodos que se interesan por:

El aprendizaje de la conciencia del cuerpo viviente (el soma) a través del movimiento en el espacio.

Yo he escrito numerosos artículos sobre este tema (muchos en francés, desafortunadamente para los que solo leen inglés)

También he dado muchas conferencias sobre esta materia (una de ellas en una conferencia anual de la asociación de Feldenkrais, hace 2 o 3

años, y la cinta está disponible a través de la oficina de la asociación.)

La definición de las consignas de la educación somática se ocupa de:

Cuerpo-movimiento: referido a los principios físicos aplicados al desplazamiento y postura del cuerpo humano en el campo de gravedad. Esto podría incluir anatomía, fisiología, kinesiología, biomecánica, ergonomía, desde una perspectiva en tercera persona y mayormente desde una perspectiva fenomenológica experimental.

Conciencia: referido a la habilidad del sistema viviente de autorregular su funcionamiento, según la realimentación que produce y monitorea en su propia acción. Esto es realizado prestando atención a las sensaciones, sentimientos y pensamientos como experimentado a través del movimiento, en acción.

Aprendizaje: referido a la habilidad de cada sistema viviente de desarrollarse, mejorar y madurar en sus propias habilidades de autorregulación. Los métodos de educación somática aportan enfoques concretos para facilitar el aprendizaje somático. Y pueden utilizar el contacto o la verbalización para comunicar o transferir su enseñanza. El acento puesto en el aprendizaje es una distinción importante cuando se relaciona con otros métodos del campo somático donde el aspecto terapéutico puede estar más en primer plano, ya sea que estén orientadas hacia la dificultad, hacia el entendimiento de los síntomas y sus causas y hacia el alivio y curación de traumas y heridas. Sin embargo los métodos de educación somática pueden tener beneficios curativos, sin ser nuestro interés primario, ni nuestro campo de competencia como tal. También en esta postura educacional, nos diferenciamos de la mayoría de los modelos médicos, psicológicos, y patológicos. Esto parece importante estratégica y políticamente para todos los representantes de los distintos métodos comprometidos en " El reagrupamiento".

El medio ambiente: referido a la necesidad de entendimiento y acercamiento del cuerpo en este espacio i. e. la persona en este contexto, donde existen otros seres humanos, otras especies y en una continuidad con el medio ambiente. Nuestro interés no se limita a la auto-consciencia a través de profundizar en el interior y quedarse ahí. Tampoco queremos que el crecimiento y la conciencia se limiten a la superficie de la piel. Sí, epistemológicamente, la Educación Somática se enfoca en la incorporación de nuestras vidas pero como base para la percepción y la acción en este mundo.

3_ El método Feldenkrais es un método de Educación Somática. En otras palabras, como se ha definido anteriormente, es un método para: el aprendizaje de la conciencia del movimiento del cuerpo viviente (el soma) moviéndose en este medio ambiente. Algunas de las características distintivas del sistema de aprendizaje de Feldenkrais

comparados con otros métodos de educación somática son:

- El modelo implícito de el MF incluye la optimización del uso del esqueleto en el campo de gravedad, la distribución proporcional del trabajo de las articulaciones, la distribución uniforme del tono muscular y el desarrollo de las posibilidades de auto regulación del sistema nervioso.

-La pedagogía ofrece un proceso de `descubrimiento guiado`, antes que una enseñanza para `corregir` movimientos: los estudiantes deben confiar en su propia experiencia para identificar sus patrones de movimiento y mejorar tanto la eficiencia como la calidad de sus movimientos. Los maestros no demuestran, sino que crean situaciones de aprendizaje, y los estudiantes deben descubrir a través de su propia investigación guiada, las variaciones y opciones que les sirven más para su comodidad y eficiencia. Los movimientos propuestos para ese proceso de investigación guiada suelen ser movimientos no habituales, y permiten una identificación de ciertos patrones y el descubrimiento de nuevas opciones.

-El MF tiene tanto una modalidad individual activa y otra grupal, guiada verbalmente que se complementan y reflejan mutuamente. Es fácil usar materiales de audio o video en casa para la práctica personal.

- El MF emplea un acercamiento de integración funcional i. e. movimientos que son considerados desde el punto de vista del sistema somático integral actuando en este mundo. Las partes del cuerpo no se estudian o ni se enfocan aislándolas del individuo. Sin embargo lo que se pretende es la distribución proporcional de todo el ser.

El MF tiene virtualmente aplicaciones en todos los campos de interés humano. Puede ser de mucha utilidad en las Artes, en el deporte y entrenamiento, en educación, incluso en salud, donde los beneficios terapéuticos pueden surgir del proceso educacional.

-El MF es finalmente un método muy abierto. Incluye una serie de valores, principios, prácticas y recursos empíricos para el desarrollo del potencial humano. La gente que aprende el MF también aprende a: bajar la velocidad, sentir y percibir más claramente la manera de actuar, sin forzar los resultados, Separar el proceso del resultado, respetar sus límites, tratarse a sí mismo con suavidad e inteligencia, mantener en el tiempo y a través de las dificultades un proyecto de aprendizaje, etc. Espero que esto sirva de ayuda a toda la comunidad y para la identificación del Método Feldenkrais de Educación Somática.