

# Cultivar el sentido del movimiento y moverse con sentido

**Dra. Ninoska Gómez, Ph.D., RMT.**  
**2006**

“ La naturaleza nunca pretendió hacer del movimiento una disciplina dura:

los animales corren, los pájaros vuelan,

y al hacerlo todos muestran gozo y satisfacción.”

Barbara Clark

Los sentidos de tocar, oler, gustar, oír, ver son ventanas y puertas al mundo multidimensional; concientemente buscamos desarrollarlos y afinarlos por sus consecuencias directas e inmediatas. Cultivar el sentido del movimiento es menos obvio puesto que generalmente el movimiento es un medio para relacionarnos, conectarnos, alcanzar, hacer cosas y no un fin en si mismo. Sin embargo, cultivar el sentido del movimiento es desarrollar nuestra capacidad de adaptación a la siempre cambiante realidad del entorno y de nuestras necesidades. En el movimiento se integran las informaciones de todos los sentidos y su eficacia refleja la calidad de nuestro funcionamiento global. El movimiento depende de receptores internos – propioceptores, interoceptores y kinestéticos – que nos informan sobre nuestra posición y desplazamientos en el espacio, la relación entre las partes de nuestro cuerpo, el tono corporal, la relación con el empuje gravitacional y la presión de los fluidos, los cambios de velocidad, los patrones y las secuencias de movimiento y sobre el movimiento del entorno. Entre los dotados del sentido del movimiento están los deportistas, bailarines, artesanos, músicos, cirujanos y muchos otros cuya precisión y creatividad son la base de su supervivencia y éxito. Entre esos dotados están también los que, aún con discapacidades de todo tipo, logran desarrollar muchas maneras eficaces de moverse, lo que pone en evidencia la versatilidad y adaptabilidad del cuerpo-mente humano.

Todos necesitamos afinar el sentido del movimiento; ejecutar movimientos funcionalmente eficaces y justos en el diario vivir – al acostarse, levantarse, sentarse, asearse, comer, eliminar, caminar, realizar tareas físicas, responder a exigencias inesperadas, hablar, reír, cantar, dormir y muchas otras más – es una base esencial del bienestar y disfrute de cada instante. Al estar más presentes a nuestro mundo interior nos sensibilizamos a los micro-movimientos que nos informan sobre la calidad de nuestra movilidad interna e identificamos 'como abordamos' nuestras acciones en el diario vivir, o sea, las maneras como nos movemos y los hábitos ya no tan útiles de los que tenemos poca conciencia.

Desde tiempos antiguos hemos buscado maneras de aumentar ese bienestar y disfrute cotidiano mejorando la calidad de nuestros movimientos. En 1976, Thomas Hanna, dió principio a la disciplina de la Educación Somática reagrupando varias prácticas cuyo foco central es aprender de las sensaciones internas y sus relaciones con el entorno como base para la acción y la percepción en la vida cotidiana, e investigar el funcionamiento de la unidad Cuerpo-Mente. Como lo expresa Moshe Feldenkrais a través de sus conocidas enseñanzas para desarrollar la conciencia a través del movimiento y muchos otros más, lo básico a los enfoques somáticos es aprender a moverse desde nuestro interior y desarrollar quienes somos.

Charlotte Selver, una de las grandes pioneras de la disciplina de Educación Somática, quien tuvo una vida profesional activa hasta el final de su vida a 102 años de edad, expresó: "No sabemos quienes somos puesto que estamos llenos de hábitos y de lo que otros nos han dicho sobre nosotros. Hay una cierta relación de respeto y maravilla que debemos tener hacia nuestro funcionamiento interno. Si estamos suficientemente callados y con positivismo en la capacidad de que podemos seguir finas indicaciones internas que nos llevan a un mayor funcionamiento, encontraremos esas preciosas habilidades que tenemos pero no usamos. El organismo tiene posibilidades inherentes de renovar sus relaciones, de equilibrar, de curar, de recrear. No es algo que hacemos, éstas son propiedades inherentes y propias al organismo desde su nacimiento. Empujamos estas habilidades como si no existieran y las cubrimos con capas de hábitos e ideas que las echan a perder. Encima de eso, aprendemos muchas cosas que nos llevan más lejos aún de nuestra verdadera naturaleza."

Las propuestas de Charlotte Selver (1999) son precursoras de lo que las investigaciones somáticas actuales nos demuestran. 'No importa cuán difícil sea, el estar presente a algo nos permite aprender de eso, en todo momento y todo lo largo del día, desde la mañana a la noche. Aún cuando vamos al baño podemos estar totalmente presentes a lo que nos pasa. Cada una de nuestras células participa en lo que hacemos o en los encuentros que tenemos; si realmente comprendemos el organismo como la entidad viviente que somos, comprendemos que cada célula tiene 'Mente'. Cada célula es sensible. Se puede decir que somos todo Mente. Somos todo inteligencia. Aún los dientes tienen inteligencia. Aún el rectum tiene inteligencia. Somos todo mente."

Las investigaciones somáticas dan apoyo a este punto de vista. Por ejemplo, estudios sobre los mecanismos de retroalimentación biológica emprendidas desde los años sesenta, han demostrado que efectivamente podemos modificar conscientemente o a voluntad numerosas funciones previamente considerados 'autónomas' o involuntarias tales la presión arterial, la temperatura, la sudación, el tono muscular, la respiración, entre otras. Desde la perspectiva somática contemporánea mantenerse en salud implica aprender a participar activamente con los mecanismos de auto-regulación o de homeostasis, el sistema de chequeos y correcciones que mantienen un equilibrio orgánico constante. Prácticamente esto implica estar presente y aprender a discriminar las sensaciones del funcionamiento interno del cuerpo, sin juzgarlas, o sea, afinar nuestro 'testigo interior' en todo lo que vivimos, sobre todo en las frecuentes y 'ordinarias' acciones de acostarse, levantarse, pararse, sentarse, caminar, girar, correr, agarrar, hablar, oír y muchas más, con las que nos relacionamos con nosotros mismos, los otros y el entorno.

¿Por ejemplo, qué sentimos en y a través de los pies? ¿Cómo nos relacionamos con las superficies por donde caminamos? ¿Cuánto percibimos de los pies, estas estructuras relativamente pequeñas que con no menos de 26 huesos, 31 articulaciones y 20 músculos, reciben y sostienen todo el peso del cuerpo y permiten la propulsión secuencial de sus partes durante la marcha? ¿Cómo movemos los dedos del pie? ¿Podemos sentir sus movimientos ondulantes? ¿Podemos sentir el efecto de los pies en los músculos que abren y cierran las piernas? ¿Y como sentimos los pies en relación con la columna vertebral? Atendiendo a las sensaciones de los pies podemos a

explorar un sinfín de aspectos de nuestras capacidades de adaptación, maneras de movernos, y estética personal de movimiento.

Thomas Hanna (1976) calificó la disciplina Somática como englobando las artes y ciencias del movimiento, ciencia en la búsqueda de aspectos universales presentes en la subjetividad de cada uno y arte en el reconocimiento de los misterios y estética del funcionamiento individual humano. Los educadores somáticos han puesto a la luz muchas informaciones dinámicas y de gran utilidad en nuestra vida cotidiana, que podemos aprovechar para clarificar y afinar la conciencia de nuestros movimientos, lo que conlleva a desarrollar y disfrutar el sentido de lo que verdaderamente somos. Seguiremos compartiendo éstos legados.

**Dra. Ninoska Gómez**, Ph.D., RMT, educadora y terapeuta registrada en ISMETA  
(Internacional Somatic Movement Education and Therapy Association)

**Estudio LOS ALMENDROS**

[www.caboblancopark.com](http://www.caboblancopark.com)

[losalmendros@racsa.co.cr](mailto:losalmendros@racsa.co.cr)

tel/fax 642-0378

Montezuma/Cabuya

Cóbano de Puntarenas

COSTA RICA.

## REFERENCIAS

Clark, B. (1963) **Let's Enjoy Sitting, Standing, Walking.** [*Disfrutemos Sentarnos, Pararnos, Caminar.*] Clark Manuals: Tempe, Arizona, p.1.

Hanna, T. The field of Somatics. [*El área de la Somática.*] **Somatics** 1-1, 30-34., 1976,

Feldenkrais, M. (1972) **Awareness through Movement: Health Exercises for Personal Growth.** [*La Conciencia a través del Movimiento: Ejercicios saludables para el crecimiento personal.*] New York: Harper & Row.

Selver, C. (1999) Learning Through Sensing. [*Aprender a través de las sensaciones.*] **Sensory Awareness Foundation** ([www.sensoryawareness.org](http://www.sensoryawareness.org))