

Article

## **La investigación y la práctica del cuerpo vivido: un punto de vista por el Método Feldenkrais® de Educación Somática**

**Yvan Joly**

MA; Feldenkrais Institute for Somatic Education Inc., Québec, Canada

### **Abstract**

La educación somática es un nuevo campo disciplinario que se interesa en el cuerpo viviente, en la conciencia mediatizada por el cuerpo biológico y en su movimiento del cuerpo vivido dentro del espacio. El método Feldenkrais y todos los enfoques de educación somática, tienen necesidades propias de investigación cualitativa para ser reformulados, para definir sus bases teóricas y científicas, para medir los efectos de sus prácticas y para comprender y mejorar los procesos de formación de los practicantes y enseñantes. Hay que evidenciar la paradoja misma de una investigación verbal sobre el cuerpo no verbal, y si se desea hacer una investigación cualitativa de calidad, el investigador debe someterse, él mismo, a la experiencia de la toma de conciencia de su cuerpo. Y para ello la educación somática propone una única forma de investigación cualitativa.

### **Keywords**

Somatic Education, Feldenkrais, consciousness, awareness, qualitative research

**Copyright** ©: The copyright for this paper remains with the author(s).

**First published:** *Revue de l'Association pour la recherche qualitative* (1995), Vol. 12, pp. 87-99.

**Please cite:** *Feldenkrais Research Journal*, volume 1; 2004.

**Service marks:** The terms Feldenkrais®, Feldenkrais Method®, Awareness Through Movement®, ATM®, Functional Integration®, and FI® are service marked terms of the International *Feldenkrais*® Federation (IFF) and Feldenkrais professional guilds and associations in many countries. In keeping with academic conventions, they will not be service marked in the entire text as may be required in nonacademic use, but only for the first and most prominent use of the terms. In recognition that these phrases are formal terms referring to specific practices within the Method, and to the Method as a whole, capitalization of all the words in each term has been retained.



## "La investigación y la práctica del cuerpo vivido: un punto de vista por el Método Feldenkrais® de Educación Somática"

© 2001, Yvan Joly

Traducido por Dra. Rose Eisenberg Wieder,  
Investigación en Educación Médica y Formación Ambiental  
Universidad Nacional Autónoma de México-campus Iztacala  
email: wieder@servidor.unam.mx

Titulo original en francés:

La recherche et La pratique du corps vécu:  
un point de vue, par la méthode Feldenkrais® d'éducation somatique.

Publicado en la revista del: Association Pour La Recherche Qualitative Vol. 12. Invierno 1995. Pág. 87 a 101. Département  
des Sciences de L'Education, Université du Québec à Hull, C.P.. 1250, Succursale B, Hull, Québec, J8S 3X7

### INTRODUCCIÓN: Desde mi punto de vista

El punto de vista que yo quisiera presentar aquí, surge de mi experiencia como practicante, formador e investigador en educación somática y especialmente, como profesor del Método Feldenkrais<sup>1</sup> de "toma de conciencia del cuerpo por el movimiento". Yo quisiera aquí compartir alguna de mis ideas, algunas relacionadas con mis "aventuras" y sobre todo exponer algunas de mis preguntas tal como yo las sazo, haciendo investigación después de 20 años dentro del medio de la práctica, y por que no, dentro del medio de mi práctica en educación somática. Tomen en cuenta que mi presentación no tendrá, ni una envergadura o pretensión académica propiamente dicha. Si "el cuerpo tiene sus razones", la práctica del cuerpo y la reflexión sobre la práctica del cuerpo por un practicante, tienen también sus propias razones.

En el marco del presente Congreso de la Asociación para la Investigación Cualitativa sobre "el cuerpo de la investigación", yo agradezco al Comité organizador que me permita representar la perspectiva de profesionales y de profesionistas de la educación somática.

He aquí alrededor del tema "el cuerpo de la investigación", una bella ocasión para construir puentes entre los medios universitarios y el medio de la práctica profesional; y sobre todo, entre las personas que hacen la investigación, aquell@s que llevan a cabo la práctica y aquell@s que hacen investigación sobre la práctica.

En los párrafos siguientes, abordaré los cuatro puntos siguientes:

---

<sup>1</sup> Yvan Joly. M.A. Maestría en psicología. y practicante-formador del Método Feldenkrais. Formado inicialmente en psicología en ciencia cognitiva en la Universidad de Montreal, después de 1971 a 1980 realiza investigación aplicada y desarrollo organizacional. Desde 1980 realiza práctica privada en educación somática en Montreal y dirige actualmente el Instituto Feldenkrais de Educación Somática. Yvan Joly ha estado a cargo de cursos en una decena de departamentos universitarios en Quebec y ha sido formador-invitado en quince países. Es autor de numerosos reportes de investigación y de artículos en revistas.

Yvan JOLY, M.A. (Ps.),  
Institut Feldenkrais d'Education Somatique, 107 avenue de Touraine, St-Lambert,  
Québec, J4S 1H3  
email: YvanJoly@compuserve.com

- A) El campo de la educación somática y el método Feldenkrais
- B) Las necesidades de la investigación de las prácticas en educación somática,
- C) Los límites de una investigación verbal sobre el cuerpo vivido
- D) El cuerpo de la investigación y el cuerpo del investigador.

Trataré de mostrar que los métodos de educación somática presentan, para la persona que se interesa a la investigación cualitativa, una amplia reserva de posibilidades. El campo mismo tiene necesidad de ser investigado y articulado. Los procesos somáticos necesitan ser nombrados y expresados. Los practicantes de la educación somática tienen por fin la necesidad de crear un lenguaje a la altura de la experiencia somática. Esto presenta en sí mismo una interesante paradoja y es un reto excepcional para la investigación, ya que lo esencial de la experiencia somática no es del orden de lo verbal. Además, los métodos de educación somática presentan a la investigación cualitativa, una ocasión única de inmersión dentro de la experiencia fenomenológica de ser un cuerpo; aquel de la investigación y aquel del investigador o de la investigadora. "Los investigadores en ciencias cognitivas que no son reduccionistas consideran que la conciencia y la experiencia son fenómenos irreductibles imposibles de ignorar. Por lo tanto se le debe dotar a este fenómeno, de un método de exploración" (Várela, 1993). En su libro titulado "La inscripción corporal del espíritu", Várela se vuelca hacia el budismo y la meditación para apoyar su investigación sobre la "enacción<sup>2</sup>" de la fenomenología de lo mental. Yo considero que la educación somática presenta un rico abanico de métodos de exploración de la fenomenología del cuerpo y que con justicia ellos deberían tener un lugar importante dentro de la producción y la formación en investigación cualitativa.

He aquí el intercambio de experiencias satisfactorias que yo quisiera aquí facilitar entre el dominio de la investigación cualitativa y el campo de la educación somática.

#### A) EL CAMPO DE LA EDUCACIÓN SOMÁTICA Y EN ESPECIAL EL DEL MÉTODO FELDENKRAIS.

La educación somática es un campo disciplinario en emergencia que se interesa en el movimiento del cuerpo dentro de su ambiente, en la conciencia corporal propiamente dicha y en la capacidad de ese cuerpo vivido para educarse en tanto que cuerpo vivido. Este campo se sitúa en la intersección de las artes y de las ciencias que se interesan en el cuerpo viviente, y es dentro de los dominios de la salud (rehabilitación, psicología, actividad física), del desempeño deportivo, (entrenamiento y competencia de punta), de las artes y (de la interpretación y de la creación), de la filosofía (incorporación del espíritu, constructivismo), de la educación y de la enseñanza en general (bases corporales concretas del aprendizaje) y aún más dentro de los dominios más de punta como la fenomenología, la biomecánica, la meditación, la biología y la sistémica, las ciencias cognitivas y las ciencias del movimiento ("movement sciences"). Esta lista impresionante de tangentes disciplinarias demuestra bien la complejidad del nuevo dominio en emergencia.

Y todas ellas, sin nombrar la treintena de métodos específicos en donde los practicantes del mundo occidental se reclaman para enseñar la educación

---

<sup>2</sup> Enacción es un término consagrado sobre todo a Francisco Varela, como una forma de hablar de la "cognición encarnada", como propuesta o forma de nombrar esta experiencia de conocer en tanto que cuerpo viviente o cuerpo perceptivo (Ver, La inscripción corporal del espíritu, Varela et al).

Siendo más precisos, Varela (p.234) define, o más bien, parafrasea la definición diciendo: El enfoque de la enacción se compone de dos puntos:

- la percepción consiste en una acción guiada por la percepción;
- las estructuras cognitivas emergen de los esquemas sensoriomotores recurrentes que permiten a la percepción, ser guiada por la acción.

somática<sup>3</sup>. "Mas allá de sus particularidades, los diversos métodos comparten una meta fundamental semejante: Aprender a afinar el sentido kinestésico y el propioceptivo para actuar con una eficacia, un placer, una expresión aumentada y un dolor mínimo" (agrupamiento de Quebec para la educación somática, 1994).

Dentro de la expresión "educación somática", la palabra soma es la más importante.

Su sentido aquí se aleja del uso corriente donde somático se opone a lo psíquico. De hecho nosotros rehabilitamos aquí la noción de soma bajo la perspectiva de la palabra griega que desde Hesíodo, significa cuerpo viviente. Por lo tanto aquí, nuestra perspectiva es el cuerpo total, tal como es vivido, en continuidad sistémica con su medio ambiente. Es Thomas Hanna, fundador de la revista americana *Somatics*<sup>4</sup> y que es el origen reciente de esta corriente que nombra y que pone en valor el cuerpo vivido. Él propuso una definición de la somática: "Es el arte y la ciencia de los procesos de interacción sinérgica entre la conciencia, el funcionamiento biológico y el medio ambiente" (Hanna, 1989:1). Con Hanna, muchos autores e investigadores se interesaron en el cuerpo vivido.<sup>5</sup> en la incorporación (enbodiment), (Varela, 1993a, 1993b, 1994), en la autorregulación de los sistemas vivos (Maturana y Varela, 1990) y en la anatomía de la conciencia (Rosenfield, 1992, 1993).

Dentro del vasto campo de la somática, que incluye prácticas de origen oriental, el bio-feedback (retroalimentación), la imaginaria mental<sup>6</sup>, los enfoques reiki, las psiconeuroinmunología y todo el cuerpo-mente, existe un subconjunto bien preciso de métodos que comparten una perspectiva de educación somática.

"La educación somática se distingue de la mayor parte de los enfoques psicocorporales que utilizan el cuerpo, porque pone en evidencia las emociones reprimidas y las relaciones no completadas. Esto pudiera ser "La somatoterapia", como lo indica el título de una revista francesa. ¿la palabra terapia, etimológicamente no significaría el tratamiento de las disfunciones y las enfermedades?. Sin embargo el arte y la ciencia de los educadores somáticos no reside en la patología y la sintomatología, la etiología y la sanación, sino en el proceso de aprendizaje sensoriomotor, el desarrollo del potencial kinestésico y descubrimiento, dentro del movimiento, de mejores opciones estratégicas (Joly, 1994:14)".

Como ejemplo de método, hablemos un poco del Método Feldenkrais, (Feldenkrais, 1971), que es aquel que yo práctico y enseño desde hace 20 años. Éste fue puesto en marcha por Moshe Feldenkrais (1904-1984), que era ingeniero físico entre otras cosas, dentro del laboratorio de física nuclear de Juliot-Curie. Feldenkrais era un adepto también al Judo, fue primera cinta negra europea y discípulo de la enseñanza de Gurdjieff. Su método propone una mejor conciencia del cuerpo en movimiento en el campo de la gravedad. Feldenkrais se interesó en el movimiento humano y a su papel en el desarrollo de nuestras habilidades y en la gestión de nuestras acciones. Este método se practica en grupo o individualmente, bajo la dirección oral o manual de un profesor. Este profesor ha seguido una amplia formación para adquirir conocimientos "objetivos" sobre el cuerpo en movimiento, tal que lo percibe una tercera persona (anatomía del movimiento, fisiología, biomecánica, física del cuerpo); pero de igual manera, sobre todo este profesor se somete a un proceso riguroso de exploración subjetiva del movimiento tal y como lo vive en su yo mismo. Esta rehabilitación de la subjetividad educada dentro de la práctica profesional, constituye sin duda la característica única del dominio de la educación somática: El interventor o el intervenido deben de apoyarse sobre su propia experiencia, o sobre sus propias experiencias personales, en el sentido de experimentar, para poder construir su propia competencia profesional. Bajo esta visión, cada uno de los grandes métodos de educación somática posee sus estrategias pedagógicas propias para formar a sus profesores. Pero veamos un ejemplo concreto en una puesta en situación.

<sup>3</sup> El re-agrupamiento de Quebec para la educación somática construyó desde 1992 una red, que más allá de los enfoques específicos, tiene como meta el establecer el campo mismo de la educación somática. Seis enfoques son representados: la técnica de F.M. Alexander, el Enfoque global del cuerpo y la antigimnasia, los fundamentos de Bartenieff, la Centración Mente-Cuerpo, el Método Feldenkrais MR, la Gimnasia Holística.

<sup>4</sup> La revista Americana *Somatics*, es una fuente única de referencia para el dominio global de la somática.

"Somatics" es publicada dos veces por año desde 1976, por el Instituto Novato, 1516 Grand Avenue Suite, 212 Novato, CA 94945.

<sup>5</sup> Sobre este tema ver: The news letter of the study project in phenomenology of the body, Elizabeth A. Behnke, P. O. Box 0-2, Felton C. A. 95018 U.S.A

<sup>6</sup> La imaginaria mental es una técnica que consiste en evocar imágenes visuales, auditivas, sensoriales, etc., para utilizar la imaginación, el pensamiento, la capacidad de representarse para actuar sobre el cuerpo, sobre las emociones, sobre la salud, etc. Es así como Simonton ha utilizado la imaginaria mental en el tratamiento del cáncer, etc.

### 1ra. Experiencia o puesta en escena.

**Tal como esta usted, sentado sobre una silla o en un sofá, tome conciencia de su posición y de las sensaciones que usted siente en este momento en su cuerpo. Usted puede cerrar los ojos o dejarlos abiertos a su conveniencia.**

**Alguna de estas dos opciones le permitirá realizar una exploración más fácil.**

**Lleve ahora su atención a su respiración, y note su ritmo. ¿Cuánto tiempo dura la inspiración, la expiración, y las pausas entre una y otra?.**

**¿En que parte del tronco se despliega la respiración?.**

**Después, lleve su atención a sus apoyos sobre la silla, sobre el piso y sobre el dorso de la silla si es el caso.**

**Note si sus apoyos del lado derecho e izquierdo de su cuerpo son parecidos.**

**Note si la cabeza le parece que esta inclinada, vertical, o hacia un lado.**

**No cambie nada de lo que esta usted observando. Y en efecto, puede ser que sea difícil de sentir y no actuar o cambiar.**

Para continuar la descripción concreta del trabajo cotidiano del o la practicante@ en educación somática, yo podría decirle que dentro de mi práctica privada, en la misma semana yo puedo encontrar: a un niño que sufre de parálisis cerebral, un obrero de la construcción en rehabilitación de su espalda, un cantante en búsqueda de flexibilidad vocal, un músico que sufre de dolores crónicos cuando juega o cuando toca el violín, un pintor que tiene un bloqueo que le impide crear, un golfista profesional que busca un método de enseñanza para facilitar el aprendizaje a sus debutantes, un enseñante que sufre de ansiedad y esta agotado, una madre de familia que busca reorientarse después que sus hijos ya son grandes, un bailarín agotado por su entrenamiento técnico, un niño disléxico, hasta un caballo que tiene problemas de comportamiento en el momento en que es transportado en un remolque. Lo que hay en común en todos estos clientes -estudiantes, ¡no es seguramente la sintomatología!. Sino que es el enfoque por medio del cuerpo vivido, dentro de la conciencia en movimiento, donde todas estas personas se agrupan en la educación somática.

La practica de la educación somática se apoya en la capacidad del o la practicante@ de sentir su propio cuerpo en movimiento, así como en la capacidad de percibir por observación, por el tacto y por proyección, lo que pasa dentro de la vivencia de la otra persona, como si uno pudiera vincular su propia vivencia sobre la vivencia de otro sistema vivo y de realizar una obra de educación según las estrategias propias a cada método. Por lo tanto, una gran parte de este trabajo educativo se apoya en la capacidad intuitiva del o la practicante@; yo entiendo por ello, la capacidad de pensar fuera del campo de las palabras, dentro de este universo preverbal de lo sensoromotor, dentro de la intimidad de la conciencia del cuerpo vivido. He ahí todo el interés de este enfoque. Allí reside igualmente toda la dificultad de la práctica misma, semejante a aquella de la formación de los futuros practicante@s. Y ¿qué decir de la dificultad de conducir una investigación sobre este universo fuera de lo campo verbal?. ¡Y sobre esta paradoja sobre la que justamente estamos tratando de hablar!.

### B). LAS NECESIDADES DENTRO DE LA INVESTIGACIÓN DE LAS PRÁCTICAS EN EDUCACIÓN SOMÁTICA

Como sucede en toda disciplina joven las necesidades dentro de la investigación de la educación somática son muy amplias. Voy a identificar aquí algunas y no necesariamente dentro de una orden de prioridad.

1.- El campo de la educación somática tiene necesidad de formularse, de nombrarse. Los modelos teóricos están relativamente pocos desarrollados. El lenguaje es poco preciso. Las mismas palabras son utilizadas por los y las practicant@s de diferentes formaciones, y aquel que haya leído un poco sobre este campo, rápidamente retoma o se percata que el vocabulario es casi intercambiable pero que, en dentro de la acción educativa concreta, los practicantes poseen gestos de acción muy diferentes. Por lo tanto, hay una gran necesidad primera: aquella de clarificar el lenguaje, los conceptos, los métodos, el marco teórico. Al respecto hay que mencionar aquí la investigación de Odette Guimond (1987)<sup>7</sup> que, en su tesis de doctorado, no solo desarrolló una reflexión importante en torno a la importancia del movimiento y sobre su sentido en el juego y la formación del actor, sino también, de manera general, para la educación somática. Algunas investigaciones semejantes aportan un flujo enorme de agua al molino de la conceptualización.

Detrás de la "puesta en lenguaje" (en el sentido de su implementación verbal o forma de expresarlo en palabras) de cada uno de los métodos, sin lugar a dudas se esconde un sustrato común a todos los métodos, es precisamente esto lo que constituye el campo a definir. Además, entre los diferentes métodos, hay sin duda también para quien conozca más de un método, diferencias enormes en el plano de las concepciones y de la pedagogía:

"Para uno será más directivo, es decir correctivo, para el otro, más explorador; uno pondrá el acento sobre la utilización del espacio, el otro, sobre la interiorización del movimiento; uno preferirá el movimiento en el piso, el otro en la vertical. El lenguaje, la imaginación, la interacción entre los participantes, la comunicación para el tacto y la expresión emotiva o artística interesarán más o menos a los diferentes educadores somáticos" (Joly, 1994:12).

En términos de la teoría de conjuntos, frente a la variedad de los métodos, el conjunto común definirá el campo mismo de la educación somática. Faltarán las características propias de cada método en el plano conceptual y pedagógico. A este respecto, la investigación no está más que en sus principios. El rigor en la investigación es necesario para establecer las fronteras del campo y marcarlas.

2.- La eficacia misma de la educación somática está por demostrarse sobre bases rigurosas, yo diría científicas, y solo puede hacerse si uno incluye, dentro de la visión de la ciencia, lo vivido en el plano de lo ¡subjetivo!. Evidentemente, uno podría de forma tradicional y en doble ciego, medir la eficacia de una intervención en educación somática frente a una clientela que tiene, por ejemplo, esclerosis en placas, o frente a deportistas que se sometieron a una variedad de intervenciones escogiéndose los sujetos al azar, y controlando el efecto placebo. Tales investigaciones podrían ser pertinentes, y todas las dificultades metodológicas y éticas tendrían que sobrepasarse, ciertas investigaciones de tipo objetivante y cuantitativo serán sin duda útiles, además de necesarias, para asegurar la credibilidad del campo, por lo menos en ciertos medios. Pero por multitud de razones, este tipo de investigación no ha sido todavía muy popular en el campo somático. Mi propia experiencia y mi primera formación en tanto que metodólogo hubieran podido llevarme hacia esta dirección. Pero sobre todo, me resistía a este tipo de investigación, porque no me parecía que los métodos procedieran de la

---

<sup>7</sup> Guimond, Odette (1987). L'acteur et le corps apparent. Université de Montréal, Département d'études françaises. Thèse de Doctorat.

misma fuente frente a los procesos a los cuales interesaba investigar. Yo también tuve que pasar muchos años para reapropiarme de mi vivencia y hacerle un lugar riguroso dentro de mi práctica y dentro de mi vida, para poder querer resistir a los enfoques de investigación que no eran más que objetivantes y cuantificantes y que limitarían la importancia del proceso mismo. La evaluación de la eficacia del proceso de la educación somática, más allá de la especificidad de los métodos utilizados, ¿puede ser medida con criterios externos, objetivantes?. Sin duda, pero no solamente. Hay que reconocer bien, que cada intervención con cada persona es única. La educación somática o el método F o A o B o C no funcionan con "la esclerosis en placas" o con "el dolor de la espalda", pero con las personas precisas y esto casi sin tomar en cuenta a la sintomatología. Y, dentro de la eficacia de la intervención, la comunicación establecida entre él o la practicante@ y su "estudiante" es el factor más importante. Por lo menos justa es la creencia de los y las practicante@s!. Ya que las mismas estrategias ¡no serán utilizadas con personas que tengan los mismos síntomas!. Por lo tanto, ¿cuál es el valor de un estudio de evaluación de un método en el tratamiento de una enfermedad o en el mejoramiento de un gesto deportivo particular si uno no toma en cuenta la mediatización?. Sin conocer todo el campo metodológico, yo me pregunto si uno no debería reconocer desde el inicio, que los métodos cualitativos y más específicamente los métodos fenomenológicos, son los más aptos para esclarecer o para dar luz a las linternas del campo somático, e incluso para la apreciación de la eficacia. Se han llevado investigaciones de este tipo como el de Sylvie Fortin (1994) dentro del departamento de danza de la Universidad de Quebec, y son ejemplo de la aplicación de los métodos cualitativos para el estudio de la educación somática y su impacto dentro de un campo particular llamado la danza. Fortin es a la vez una practicante y una universitaria y además, ella está presentando una conferencia dentro del marco del presente Congreso.

3.- "Lo vivido", ya que es necesario de nuevo llamarlo por su nombre, de las personas que hacen un proceso en educación somática es un campo muy poco investigado y documentado. Algunos pioneros, como Charlotte Beaudoin (1994) del departamento de Educación Física de la Universidad de Laval, se interesan en este rubro. Eh aquí un tipo de investigación fenomenológica muy pertinente para las personas dentro del proceso, y muy rico para aquellas que las acompañan en el plano profesional. El hecho de participar en este tipo de investigación tal cual, debe además, enriquecer la experiencia de todos los interlocutores. Pero hay un reto metodológico muy grande en este tipo de investigación, y es aquel de dar cuenta por medio de la palabra, del camino vivido somáticamente. El valor de este tipo de investigación ¿no estaría apoyado en gran parte, en la capacidad de los sujetos para formular su propia experiencia de manera verbal?. Esta pregunta será abordada dentro de una próxima sección, ya que ésta surge también en diferentes tipos de investigación, y no solamente cuando se trata de investigaciones sobre el proceso. Considero que la cuestión de la relación entre lo vivido y el verbo, es el centro mismo de la problemática de la educación somática.

4. El proceso de comunicación verbal y sobre todo el no verbal que se establece entre dos personas durante una sesión de educación somática, podría parecer muy misterioso al observador no experto o ingenuo. ¿Qué es lo que puede ayudar a la o él practicante@, a decir esto aquello, a tocar aquí o allá, hacer una pausa, a recomenzar, a parar?. Los estudiantes en formación siempre están curiosos de saber qué es lo que piensan los formadores cuando ellos hacen sus demostraciones. ¿Cuál es el objetivo que persiguen, en virtud de cuáles principios el

formador actúa?. Las respuestas a todas estas preguntas forman parte de un proceso cognitivo complejo, esencialmente conectado con el presente de la experiencia presente, y se articulan apoyados en las experiencias pasadas. El practicante puede tener imágenes, escuchar algunas palabras, sentir una sensación, una emoción, inspirarse de un concepto, llevar la atención a su propia comodidad, a sus propias sensaciones (¿cómo sabe de antemano que estas sensaciones tienen un origen en él o en la interacción con el otro, por que ellas se originan del otro?). En la investigación al respecto, una percepción importante fue hecha en Quebec por Yves St-Arnaud del departamento de Psicología de la Universidad de Sherbrooke y por Yvan Joly del Instituto Feldenkrais de Educación Somática de Montreal, en la aplicación de un modelo metodológico para conceptualizar la práctica somática (St-Arnaud, 1993, St-Arnaud et Joly, 1992). Este modelo inspirado en la ciencia acción, presenta de antemano una gran generalidad y no se restringe solamente a las prácticas somáticas. Consiste esencialmente en un intercambio a propósito de un cuestionario elaborado a partir de una concepción de la práctica. Este cuestionario sirve también para revisar las intervenciones grabadas sobre una banda de vídeo y el practicante debe luego explicar, describir su vivencia cuando hacían sus gestos profesionales. Sus estrategias pedagógicas surgían claramente. Y es el investigador metodólogo que las retransmite enseguida al practicante; el esfuerzo de formulación en la acción y la reflexión sobre la acción, son de una gran riqueza. El haberme sometido yo mismo a este proceso, me permitió testimoniar su valor. Mi comprensión de mis intervenciones se mejoró bastante y mi capacidad de formularme y de explicarle a los otros, dio grandes pasos. Mi práctica lo resintió a todo lo largo de los meses de la investigación (es más difícil decir si esto sigue siendo importante con el paso de los meses) y mis actividades de formación tomaron gran partido de esta experiencia. Considero que este tipo de investigación merece, ser retomada y seguida, quizás de manera específicamente metodológica para las prácticas en educación somática. Y aún aquí, hay una gran fuente de investigación a crear para incluir toda la vivencia somática, además de la verbalización. ¿Habría algún medio para darse cuenta de toda esta complejidad de la vivencia interactiva en educación somática sin el reduccionismo de la palabra?.

5.- La última necesidad de investigación que quisiera mencionar, es aquella que trata de los programas de formación, en cuanto a su proceso y en cuanto a su eficacia. El proceso mismo de formación de los futuros educador@s somáticos está apenas constituyéndose. Y esto aún si ciertas escuelas han formado ya varias centenas de prácticant@s. Los modelos de formación podrían ser aún más precisos, y podrían estar mejor validados. ¿Cuál es el perfil de la competencia (ya que la expresión esta a la moda) que uno busca y que uno quisiera encontrar al final? ¿Cómo establecer criterios para terminar los estudios o evaluar el fin de los estudios? ¿Cómo los formador@s determinan que un(a) estudiant@ esta en medida de practicar sin supervisión? ¿Cómo, el sujeto formador, establece su relación pedagógica con el sujeto estudiante? ¿Cuáles datos objetivos deberían de ser incluidos en la formación? ¿Cómo valora uno el logro de los objetivos en el plan del proceso subjetivo que el estudiante debe hacer con él o con ella misma? ¿Cuál es el camino crítico previsto para los estudiantes?. Recordemos que en educación somática, ¡uno debe poder tocar la cabeza de una persona y sentir la vivencia del sujeto tocado!.

Es verdad que los modelos de formación de todas las escuelas utilizan en grados diversos, modelos de relación maestr@ - aprendiz. ¿Será este el mejor modelo? ¿y si el campo de la educación somática hace su incursión dentro de los medios

universitarios, cuáles serían las condiciones pedagógicas que la institución debe respetar para guardar lo vivido del sujeto como parte central o corazón del proceso? ¿Cómo reconocer que el proceso de los estudiantes necesita una inmersión somática, y cómo incluir ello dentro del curriculum y dentro de la evaluación?

Muchas de estas cuestiones de formación, dentro del dominio de la práctica profesional, han sido abordadas por el GRAPP (Grupo de Reflexión y de Acción sobre las Prácticas Profesionales)<sup>8</sup>, que se reunieron en Quebec con formadores, practicantes y profesores de diferentes instituciones universitarias y también algunos practicantes y formadores del campo de la actividad privada. Este grupo se dedicó, desde 1987 a estudiar las relaciones del saber académico y el saber práctico; sobre las relaciones entre la teoría y la práctica y sobre todas las cuestiones de la formación de practicantes en los campos de la educación, de la psicología, de la sociología, de la consultoría, e igualmente del campo de la educación somática. Es importante reconocer que la educación somática no es la única que tiene como preocupación el campo de la formación de profesionales practicantes. Pero, fue el caso de la GRAPP, donde la educación somática tuvo mucho que aportar para crear experiencias de exploración y de aprendizaje sobre el campo de lo vivido incorporado en la acción. Relativo a ello, nosotros hemos podido contribuir a la reflexión de nuestros colegas del GRAPP sobre la intuición y sobre los mecanismos del pensamiento no verbal. Al respecto, nuestros colegas formadores, universitarios y practicantes nos han influenciado enormemente ampliándonos la visión de los métodos y de las problemáticas en las relaciones entre la acción y la reflexión. He aquí un tipo de investigación que nos fue muy útil.

### C.- LOS LIMITES DE UNA INVESTIGACIÓN VERBAL SOBRE EL CUERPO VIVIDO

Sumerjámonos ahora dentro de lo vivo del sujeto que es lo que más me preocupa, es decir, lo vinculado a las relaciones entre la palabra y el cuerpo vivido. De antemano desearía recordar aquí algo de semántica general propuesta por el iniciador de la misma, Korsybski (1966:25).

- 1.- Una mapa, no es el territorio (las palabras no son las cosas que representan).
- 2.- Una mapa no cubre todo el territorio (las palabras no pueden cubrir todo lo que ellas representan).

Dentro de mi mitología personal, yo digo que las palabras, con relación a lo vivido, son ¡como la bandera sobre la punta del iceberg!. La mayor parte del iceberg de la conciencia esta debajo de la línea de flotación. Después hay una parte del iceberg que uno puede ver, que uno lo puede "sentir", diría yo.

Sobre la punta del iceberg hay un pequeño símbolo para la comunicación y la identificación. ¿Cual es la relación entre estos niveles "de lo vivido"? Empleo deliberadamente la palabra "niveles", y propongo al mismo tiempo la cuestión de jerarquía de los niveles, y respondo que, desde el punto de vista de la educación somática, el nivel más alto, el más importante, es el nivel de la experiencia y que la experiencia no puede ser reducida a aquello que uno puede decir de ella.

Evidentemente la trampa sería, desde mi punto de vista, el que se lleve aquí un debate verbal sofisticado e intelectualmente alto sobre la semántica, la semiología y sobre el imperio de los sentidos. No se preocupen. No es ni de mi competencia ni de mi interés hacerlo. Yo solo deseo resaltar aquí un malestar que resiento con frecuencia en cuanto se aborda la investigación sobre el cuerpo: casi siempre estas se desbordan en palabras. Uno ya no siente más la experiencia. Evidentemente para un cierto tipo de comunicación, como lo estoy haciendo ahora aquí, nosotros

---

<sup>8</sup> Para ponerse en contacto con el GRAPP, (Grupo de reflexión y de acción sobre las prácticas profesionales) contactar al Departamento de comunicación, Universidad de Quebec en Montreal). Gran cantidad de textos y documentos del seminario fueron presentados y discutidos ahí.

utilizamos las palabras. Pero, ¿cuantos libros, cuantos textos que tienen como interés la fenomenología del cuerpo y la experiencia vivida, se manifiestan por una flotación sostenida de abstracciones, separadas de la vivencia de investigador, apenas asociada con la vivencia del sujeto estudiado?. Entendámonos bien: no se trata de evacuar la palabra y el símbolo oral o escrito. Yo también soy de aquellos que defienden, a veces y con mucho brío, el punto de vista que ¡"una experiencia que no se nombra no existe". Se trata mas bien de mantener entre otros, el vínculo y la proporción entre la bandera sobre el iceberg y el mismo iceberg con la parte que esta sumergida!.

¿Pero puede ser que después de todo, se trate simplemente de revisar el uso del lenguaje?. Pues bien no, ello no es suficiente para mí.

Evidentemente, después de haber visto una película, podemos hablar de ella desde diversos niveles y formas. Ciertas formas de lenguaje, ciertos estilos de expresión, se desprenden mas o menos de la experiencia vivida una vez que la película fue vista, y que expresan mas o menos la vivencia. De igual manera, para una investigación en educación somática, es mas apropiado el estar cerca de la experiencia, aún cuando uno desee hacer una teoría de la educación somática. Sin embargo mi propósito tiene como meta el llevar mas lejos el debate. Puesto que, si desde un principio les solicitamos a los sujetos hablar de su experiencia somática es, pedirles que la disocien!. Sobre todo si uno les pide hacerlo durante el curso de la experiencia (por no decir de la experienciación).

Después de hablar en retrospectiva de una experiencia somática que uno tuvo, ahora uno se tiene que apoyar sobre la memoria para evocar ésta experiencia, por lo tanto el sujeto habla de otra cosa que de su experiencia vivida. Permítame distinguir desde el punto de vista de la experiencia somática y de su expresión tres aspectos. Además, para dar cuenta de mi propósito concreto, permítanme algunos instantes de ustedes para tener la posibilidad de someterlos a la vivencia siguiente.

### **SEGUNDA VIVENCIA O PUESTA EN SITUACIÓN.**

**POR FAVOR SIÉNTESE CONFORTABLEMENTE... ..**

**TÓMESE ALGUNOS INSTANTES PARA HACERLO.**

**Haga eso ¡AHORA!.... ANTES DE QUE CONTINUE LEYENDO.**

**BIEN GRACIAS. ....Ahora puede continuar leyendo.**

**Note los ajustes que tuvo a hacer para responder a la solicitud anterior. Si desde su punto de vista no realizó ningún cambio, continúe leyendo como si nada hubiese pasado.**

**a) ¿Cuánto tiempo estuvo usted reflexionando para decidir qué es lo que tenía que cambiar en su postura, en su relación con la silla, y después, cuanto tiempo le tomo realizar los ajustes?**

**b)¿ Estuvo usted comunicándose consigo mismo interiormente, durante, antes o después del cambio?**

**c)¿Que fue justamente lo que cambio?**

**d) ¿Puede usted regresar a tomar su posición inicial, aquella que le parecía sin duda, menos comfortable?**

**e) ¿Esa posición le parece que es diferente, ahora que usted lo reconsidera?**

**f) Si usted cambió de posición, ¿quiere decir que usted no estaba cómodo antes?**

**AHORA ....REGRESE A LA SEGUNDA POSICIÓN, AQUELLA QUE USTED ESCOGIO PARA ESTAR MAS CÓMODO.**

**g) ¿Cuales son los índices que usted tomó en consideración para cambiar o para no cambiar su posición?**

**h) ¿Eran sensaciones, imágenes interiores, emociones, sabores, olores, sensaciones táctiles o cutáneas, palabras escuchadas o dichas a usted mismo, una sensación de fatiga, de tensión, una respiración particular, o que otra cosa?**

**i) Una vez que siente usted mejor en esta posición, ¿como sabe usted que ése es el caso?**

Finalmente, considere algunos instantes una de estas dos posibilidades:

- a) o bien usted ya respondió a todas las preguntas, y ahora usted esta libre,
- b) o bien ahora usted tiene que escribir sus respuestas para que sea usted leído.

La distinción que yo deseo aportar aquí, después de esta experiencia personal, es proporcionar una evidencia de los diversos modos de experimentar. Este tentativa de educación somática tiene como objetivo principal el descubrimiento de la noción concreta de "comodidad" "comfort" en posición sentada y de ahí, hacia un mejoramiento de la capacidad de autoregulación de la persona incorporada en la interacción con su medio ambiente. He aquí lo que piensa hacer el profesor en general. De antemano está lo que el profesor piensa hacer con su presencia, su entonación vocal, sus pausas, su elección en el vocabulario. Después está lo que el estudiante vive y aprende. También esta lo que el estudiante piensa vivir y aprender, que es, por lo tanto, lo que él o ella tienen conciencia. Finalmente, está lo que el estudiante puede o quiere decir verbalmente de su experiencia. He aquí a vuelo de pájaro, algunas distinciones dentro del campo de la educación somática.

Dentro de la práctica de la educación somática, lo que me importa como profesor, es que mis estudiantes puedan autoregularse en movimiento, en la acción, e incluso que ell@s sean capaces de cambiar de posición de manera regular, para mantener esta experiencia de confort en posición sentada, durante una conferencia o una lectura, aún si esta lectura o esta conferencia sea particularmente cautivante. En el proceso de este aprendizaje somático, puedo orientar la progresión o avance de mis estudiantes por medio de un enfoque del descubrimiento guiado por la palabra, como el que acabo de presentar. Las respuestas que los estudiantes aporten a mis preguntas son, con frecuencia, aquellas que se reserva el estudiante sin que las comunique al profesor. Por otro lado, yo podría guiar el aprendizaje somático de mi estudiante por el toque de mis manos, sintiendo por extensión de mi propia experiencia, la naturaleza de la experiencia somática de comodidad del estudiante, e ir guiando su aprendizaje y su exploración somática por el toque de mis manos. En los dos casos, la expresión verbal del estudiante no es necesaria y casi siempre desconecta al estudiante de sus sensaciones, sobre todo en los momentos intensos y densos del nuevos descubrimiento. Además, en ciertos casos, hasta yo me podría

disociar de mi propio discurso de la experiencia somática que esta en proceso, (por ejemplo hablando de la lluvia, del buen tiempo que hay o de mi última jugada de mi deporte preferido) como si yo tomara a cargo la verbalización de un cierto nivel disociado para permitir al estudiante asociarse mejor, somáticamente hablando. Evidentemente también es posible, tanto para el estudiante como para mí, el confirmar por la palabra, es decir amplificar por la verbalización una experiencia somática particular. Pero de nuevo, esta verbalización, la mayor parte del tiempo, no es esencial en el proceso de aprendizaje somático. Y de nuevo nosotros nos encontramos frente a la pregunta inicial: ¿qué ha sucedido entonces en la investigación sobre el proceso durante la educación somática?

#### D.- EL CUERPO DE LA INVESTIGACIÓN Y EL CUERPO DEL INVESTIGADOR

Antes de que deje a mi lector o lectora tener impresión difusa de que hasta ahora fueron transportados en un barco hacia la cuadratura del círculo, permítame anunciarles el color que pudiera tomar la relación "somática y palabras" en los párrafos que presento a continuación. De hecho considero que nosotros tenemos necesidad de desarrollar métodos de investigación que incluyan el estado de conciencia del investigador dentro de la metodología.

En los años 70's ciertos investigadores se dieron cuenta de la necesidad de hacer investigación de la conciencia-dependiente "consciousness-dependant research" (de la investigación que toma en cuenta el estado de conciencia de investigador). Considero que esto es necesario, entre otras cosas para el estudio de los estados de conciencia modificada por la absorción de sustancias psicotrópicas. ¿Hasta donde podríamos ir, en la comprensión de estos fenómenos de modificación de la conciencia si, para quedarnos objetivos, los investigadores se quedaban al exterior de la experiencia, tomando "en frío" las medidas fisiológicas, netamente las modificaciones observables del comportamiento y registro de los sonidos y los propósitos frecuentemente deshilachados de sus sujetos? Yo les confieso el haber perdido la pista de esta hendidura metodológica y quizás algunos de ustedes pueden estar mejor informados sobre los recientes desarrollos dentro de esta orientación de la investigación. Por lo menos uno siempre podría decir que, ésta estrategia de investigación ha justificado bellas experiencias de alucinación para algunos investigadores audaces. Pero éste no es mi propósito. Me parece suficiente subrayar que, en cuanto a mí y para la educación somática, sería especialmente apropiado desarrollar dicha perspectiva, al realizar una investigación que incluya el estado de conciencia del investigador y por ello quiero decir, que incluya su subjetividad en movimiento. Hagamos otra experiencia antes de ir mas lejos.

#### TERCERA EXPERIENCIA O PUESTA EN SITUACIÓN

**Lean lo que sigue tratando de comprender el texto, al mismo tiempo, no hagan ningún movimiento que se le sugiera. O mejor todavía, lean este texto a un colega que hará los movimientos y observen su comportamiento al mismo tiempo que están leyendo.**

**Tomen de nuevo una posición confortable al estar sentado.**

**Después fijen un punto en el horizonte.**

**Cierren los ojos, después levanten la cabeza hacia el techo, y abra los ojos para notar en esta posición de la cabeza, otro punto mas alto que el primero.**

**Después regresen a la posición de inicio.**

**Mantengan la vista fija sobre su primer punto en el horizonte frente a ustedes y comiencen a hacer con la punta de su nariz y la cabeza círculos en el espacio. Comience por pequeños círculos y después aumente la circunferencia de los círculos en una espiral que va agrandando progresivamente, y repitiendo para regresar en medio. Algunas veces, tres o cuatro, lentamente, en un sentido y después en el otro.**

**Después cierre los ojos, y lleve la cabeza al techo y abriendo los ojos determine si su punto de referencia a lo alto es el mismo o rebasó el primer límite.**

**Avance usted ahora hacia la parte anterior de su silla para despegar su dorso. En esta posición, ponga las manos juntas sobre la coronilla de la cabeza, manteniendo los codos abiertos a cada lado. Ahí, manteniendo la cabeza y codos fijos en el espacio, ruede su pelvis sobre la silla, de adelante hacia atrás (ciertamente diríamos: bascule pelvis sobre los isquiones, sobre los huesos de la pelvis).**

**Haga esta basculación de pelvis varias veces, 7 a 8 veces lentamente, manteniendo los codos y la cabeza fijos en el espacio. Note los movimientos del tronco, de la columna, de la caja torácica, del dorso y del vientre, en caso de que los sienta. Pare.**

**Ponga las manos sobre las caderas, cierre los ojos manteniendo la vista hacia el techo levantando la cabeza, y después abra los ojos y note donde se sitúa ahora su punto de referencia en lo alto, y si usted mira hacia lo alto el mismo punto o más alto sobre la pared, o sobre el techo.**

**Siéntese de manera cómoda y descanse algunos instantes.**

Si usted estuvo escuchando el juego de la puesta en situación anterior, sin hacer los movimientos tal y como los he propuesto ¿cuál es su experiencia? ¿Cómo puede hacer una investigación sobre el proceso de movimiento para coleccionar las impresiones de un@ estudiante, para comprender el método y la lógica de la secuencia, para medir y después comprender la eficacia y el mejoramiento de la amplitud del movimiento en algunos y la falta total de variación en otros? ¿Cómo ayudar a los practicantes que han concebido estas exploraciones de movimiento, a mejorarlas?

#### **A MANERA DE CONCLUSIÓN**

La perspectiva cualitativa propia de la educación somática se apoya sobre un estado de absorción dentro de la experiencia sensorio-motora y kinestésica, y la mayor parte de los sucesos experienciales son del orden pre-verbal.

La búsqueda cualitativa más interesante y la más difícil de hacer en la educación somática, es aquella que precede lo verbal. Esta requiere, de parte del investigador, sumergirse dentro de un universo de subjetividad donde la palabra y la reflexión nos ofrecen de manera ocasional algunas señales. En este universo de investigación, la experiencia somática vivida debe estar en primera línea. El riesgo que corre en este caso él o la investigadora, es el de perder la seguridad de las fronteras entre la investigación y la práctica, entre la experiencia y la reflexión, entre lo vivido y su relación analítica, mediatizada de manera razonada y articulada. “La humanidad debe aprender a vivir dentro de un mundo fluido, sin referencias fijas ni fundamentos últimos” (Varela, 1993: 132). ¿Qué investigación haremos y con cual metodología? . Se trata de una investigación cualitativa a conciencia y ante todo hay que hacer esta investigación dentro de la complejidad del “yo” de cada uno.

Mi deseo, en consecuencia, es que la investigación cualitativa en educación somática se apoye, cada vez mas, sobre ésta base amplia y compartida de experiencia de inmersión directa renovada dentro de la vivencia corporal. Desde ahí, quizá nosotros podamos inventar metodologías cualitativas que incluyan la vivencia respiratoria, y toda la vivencia neurovegetativa, la vivencia sensorial cutánea y muscular, la vivencia postural y toda la vivencia kinestésica, es decir, la vivencia vestibular, y todas las dimensiones de la conciencia del cuerpo en el espacio, que son la base misma de nuestra experiencia de sujeto. Para terminar, retomare las palabras de Israel Rosenfield "El cerebro no funciona independientemente del cuerpo, él se encuentra dentro" (Rosenfield, 1992:139). "El patrón de la adquisición de la imagen del cuerpo, y de manera asociada, el conocimiento de objetos, sugiere que tan central es la imagen corporal a nuestra comprensión del mundo. La noción del espacio, de los objetos, y de nuestra autoreferencia, depende de la imagen corporal y ello no puede separarse". (Rosenfield, 1992:62).

"La imagen corporal inconsciente es la referencia de nuestra subjetividad" (Rosenfield, 1993:148).

"Es el movimiento que crea el sentimiento de continuidad de lo vivido" (Rosenfield, 1993:147).

Al leer este autor y un cierto número de obras citadas aquí y allá, uno tiene la verdadera impresión de estar en presencia del inicio de una importante corriente de reapropiación de la vivencia corporal dentro de la investigación científica de punta.

La educación somática ofrece un método excepcional de inmersión en la experiencia misma de la calidad de la conciencia. La investigación nos espera desde ese punto. Con el placer de que ustedes la crucen con o sin señales.

28 de octubre de 1994.

## RESUMEN

La educación somática es un nuevo campo disciplinario que se interesa en el cuerpo viviente, en la conciencia mediatizada por el cuerpo biológico y en su movimiento del cuerpo vivido dentro del espacio. El método Feldenkrais y todos los enfoques de educación somática, tienen necesidades propias de investigación cualitativa para ser reformulados, para definir sus bases teóricas y científicas, para medir los efectos de sus prácticas y para comprender y mejorar los procesos de formación de los practicantes y enseñantes. Hay que evidenciar la paradoja misma de una investigación verbal sobre el cuerpo no verbal, y si se desea hacer una investigación cualitativa de calidad, el investigador debe de someterse, él mismo, a la experiencia de la toma de conciencia de su cuerpo. Y para ello la educación somática propone una única forma de investigación cualitativa.

## BIBLIOGRAFÍA

Beaudoin, C. (1994), L'expérience d'intégration des apprentissages en éducation somatique selon une perspective phénoménologique. (La experiencia de integración del aprendizaje en educación somática según una perspectiva fenomenológica). Mimeo. Universidad Laval, Departamento de Educación Física.

Feldenkrais, M. (1971). Autoconciencia Por el Movimiento. Buenos Aires, Madrid: Paidós.

Fortin, S. (1994). 'When Dance Science and Somatics Enter the Dance Technique Class'. Kinesiology and Medecine for Dance, 15(2), 88-107.

Hanna, T. (1989). *La Somática*. París: Interediciones. (En México, Editorial Yug)

Joly, Y. (1994). "L'éducation somatique: au delà du discours des méthodes (La educación somática; mas allá de los discursos del método)". Asociación francesa de practicantes del método Feldenkrais. Boletín de bienvenida, 12-19.

Korzybski, A. (1966). ). *Le rôle du langage dans les processus perceptuels*. New-York: The International Non-aristotelian Library.

Maturana, H., Verla, F. (1987). *The Tree of Knowledge: The Biological Roots of Human Understanding*. Boston: New Science Library.

Regroupement québécois pour l' éducation somatique (1994). Brochure de présentation du regroupement et des approches représentées.

Rosenfield, I. (1992). *The Stange, The Familiar and The Forgotten: An Anatomy of Consciousness*. New-York: Alfred K. Knopf.

Rosenfield, I. (1993). "Pourquoi le cerveau n'est pas un ordinateur". *Science et vie*, no 184: Les secrets du vivant.

St Arnaud, Y. (1993). "Guide méthodologique pour conceptualiser un modèle d'intervention".

F. Serre, (éd.) . *Recherche, formation et pratiques en éducation des adultes*. Editions du CRP, Université de Sherbrooke, chap. 8.

St Arnaud Y. , Joly, Y. (1992). *Agir consciemment: conceptualisation du modèle d'une pratique en éducation somatique. (Actuar conscientemente: conceptualización del modelo de una práctica en educación somática)*. Miméographié. Département de psychologie, Université de Sherbrooke.

Varela, F., Thompson, E., Rosch, E. (1993). *L'inscription corporelle de l'esprit: sciences cognitives et expérience humaine. (La inscripción corporal del espíritu: ciencia cognitiva y experiencia humana)*. París: Seuil.

Varela, F. (1993). "Rencontre avec Francisco Varela (Encuentro con F. Varela)". *Sciences humaines*, no. 31.

Varela, F. (1993), "Varela chauffe la tête (Varela caliente la cabeza)". *Actuel*, No. 31-32.