

Sensopercepción

Lic. Marcela Cena

Con el propósito de presentar determinados aspectos que constituyen la Expresión Corporal, me veo en la necesidad de hablar de una de las técnicas que guía la acción expresiva como fuente de conocimiento, sensibilización y toma de conciencia corporal, la SENSOPERCEPCIÓN. Así lo denominó Patricia Stokoe, creadora de la Expresión Corporal en Argentina.

La Sensopercepción es una técnica de trabajo corporal consciente, con la intención de registrar con creciente claridad los diversos estímulos, sensaciones y percepciones, y a la vez, es base de los aprendizajes corporales/motrices para generar diferentes calidades de movimiento, comunicación, imágenes y metáforas de movimiento. Esta técnica se nutre de los aportes de la neurofisiología, de la Eutonía (Gerda Alexander), Autoconciencia por el movimiento (M. Feldenkrais), y propuestas que devienen de Thérèse Bertherat, Susana Kesselman, Bioenergética, diversas técnicas orientales como el Tai Chi. Estas merecen un capítulo aparte.

P. Stokoe señalaba *“descubran lo desconocido dentro de lo aparentemente conocido”*. Para esto adopta el nombre de Sensopercepción en la Expresión Corporal para *“especificar, diferenciar y definir esta parte básica de la formación en expresión corporal cuyo objetivo es el conocimiento más profundo de sí mismo y el comienzo de nuestra técnica corporal”*.

Toma algunas metáforas significativas que nos permiten otorgarle aún más sentido, como las palabras de García Lorca *“un poeta tiene que ser profesor de los cinco sentidos corporales, vista, oído, tacto, gusto y olfato. Para poder ser dueño de las más bellas imágenes tiene que abrir las puertas de la comunicación con todos ellos”*, o como pensaba Picasso llenarse de verde en el bosque antes de pintar con verde. Estas imágenes nos permiten otorgarle un nuevo sentido a la sensopercepción en la expresión corporal, se convierte en *“...base sobre la que se estructuran las imágenes. Pero es base y consecuencia.”*¹

Para esto es necesario entrenar los sentidos desde la observación, el registro, la escucha. La misma autora, propone entrenar el aparato sensorial de los órganos exteroceptivos, interoceptivos y propioceptivos, para: *“desarrollar los siguientes aspectos que hacen al enriquecimiento de nuestro lenguaje corporal:*

- apoyar y agudizar la percepción de sí mismo, ... y de aquí el mundo externo;
- profundizar sobre el esquema corporal;
- reducir el “margen de error” entre la realidad del propio cuerpo y la percepción del mismo;
- trabajar en función de un tono muscular óptimo en todo momento;
- aprender a percibir, corregir y estabilizar la mejora de nuestra realidad corporal en quietud y mediante el movimiento;
- desarrollar la capacidad de cualidades físicas como coordinación, equilibrio, fuerza, rápida reacción y agilidad;
- partir desde una investigación de la propia realidad y orientarla hacia una exploración creativa que expresa lo afectivo de esta realidad.”²

¹ Kalmar, Déborah (hija de P.Stokoe), conferencia, congreso de Creatividad 90 en Valencia – Venezuela.

² Stokoe, P. *Expresión Corporal – Arte, Salud y Educación* Edit. Humanitas 1991- pag. 48

Los temas abordados en Sensopercepción giran alrededor del cuerpo considerando los siguientes “ejes”. Estos ejes se inspiran en la propuesta de P. Stokoe y en la experiencia corporal vivida.

- **Los sentidos:** exteroceptivos y propioceptivos.
- **Los apoyos:** externos e internos, duros y blandos, pasivos y activos, en diversas posiciones, los apoyos y las zonas de no apoyo, en quietud y en movimiento.
- **El esqueleto:** huesos y articulaciones.
- **La piel:** envoltura, límite, comunicación.
- **Tacto:** límite, contorno, temperatura, periferia, sensaciones.
- **Contacto:** espacio alrededor del cuerpo, energía que se prolonga del propio cuerpo.
- **El tono muscular:** regulación eutónica en pasividad y en movimiento.
- **Los Estiramientos:**
- **El volumen:** percepción tridimensional del cuerpo.
- **El peso:** percepción y traslados del peso sobre apoyos, fuerza de la gravedad.
- **La postura:** posiciones de control,
- **La respiración.**
- **Zonas corporales:** eje transversal y longitudinal; el adelante, el atrás, los costados y los entre; cintura escapular y pelviana; el centro y la periferia; pies, manos, cabeza, pelvis, columna vertebral, brazos, piernas, tórax.

La Sensopercepción, aporta a la Expresión Corporal, el desarrollo de nuestra capacidad de observación y registro de los estímulos; el surgimiento de imágenes más diferenciadas, detalladas y precisas del propio cuerpo y su vinculación con el medio. Todo esto a partir de la propia experiencia y con la sensibilidad particular, que requiere el coordinador, hacia las inhibiciones, tensiones, bloqueos, torpezas y experiencia previas de los sujetos en aprendizaje hacia su propia danza.

Como síntesis, el camino de la sensopercepción nos posibilita un proceso de sensibilización, reencuentro y recuperación del propio cuerpo con su consecuente realimentación creativa. La Sensopercepción cumple un doble papel: recoge y evoca la realidad en forma cada vez más detallada, clara y diferenciada, y además estimula la asociación y producción de imágenes que darán lugar a la fantasía creadora del sujeto. El camino de creación se estructura sobre dos tipos de representaciones: la imagen reproductiva que interioriza, lo más fielmente posible, lo sucedido o vivido; y la imagen productiva que, sobre la base de la anterior, produce nuevas imágenes, nuevas maneras de ver al mundo. El arte no es solo una manera de sentir al mundo: también lo modifica. Patricia S. dijo: *“No hay arte sin la modificación del sí-mismo del creador. En el arte uno expresa al mundo y rescata la subjetividad, la visión personal, única y emocionada del sujeto que recoge y devuelve transformado lo que tocó.”*

Una síntesis de las fuentes que nutren a la Sensopercepción:

Sobre las **sensaciones**::³

Las *sensaciones* constituyen la fuente principal de nuestros conocimientos acerca del mundo exterior y de nuestro propio cuerpo. Ellas son canales básicos por los que la información sobre los fenómenos del mundo exterior y en cuanto al estado del organismo llega a nuestro cerebro, dándole al hombre la posibilidad de orientarse en el medio circundante y con respecto al propio cuerpo. Si dichos conductos estuvieran cerrados y los órganos de los sentidos no llevaran la información necesaria, no sería posible ninguna vida consciente.

Las sensaciones son procesos activos, incluyendo en su estructura componentes motrices. En la estructura de toda sensación entra el movimiento, unas veces en forma de reacción vegetativa (contracciones musculares, reflejos cutáneos - galvánicos), otras en la de reacciones musculares (vuelta de ojos, tensión de los músculos cervicales, reacciones motrices de las manos, etc.).

Clasificación de las sensaciones:

Desde tiempos remotos está aceptado distinguir cinco tipos fundamentales de sensaciones, destacándose el olfato, el gusto, el tacto, el oído y la vista. Hoy podemos diferenciar tres tipos fundamentales de sensaciones: interoceptivas; propioceptiva y exteroceptivas. Las primeras agrupan las señales que nos llegan del medio interno de nuestro organismo y aseguran la regulación de las necesidades elementales; las segundas garantizan la información necesaria sobre la situación del cuerpo en el espacio y la postura del aparato motriz sustentador, asegurando la regulación de nuestros movimientos; y por último, el tercer grupo y el mayor asegura la obtención de señales procedentes del mundo exterior y crea la base de nuestro comportamiento consciente.

Las *sensaciones interoceptivas*: señalizan el estado de los procesos internos del organismo y hacen llegar al cerebro los estímulos procedentes de las paredes del estómago y el intestino, del corazón y del sistema sanguíneo, como de otros aparatos viscerales y más elementales sensaciones. Los receptores se distribuyen por las paredes de dichos órganos.

Las sensaciones interoceptivas figuran entre las formas más difusas y menos conscientes de las sensaciones, y conservan siempre una afinidad con los estados emocionales. Sus sensaciones son fundamentales en la regulación de los procesos metabólicos internos (homeostasis) de los intercambios en el organismo. Las señales de origen interoceptivo suscitan un comportamiento orientado a satisfacer necesidades o eliminar los estados de tensión (estrés).

Las *sensaciones propioceptiva*: dan las señales sobre la situación del cuerpo en el espacio y, ante todo, la postura en el espacio del aparato motriz-sustentador. Forma la base aferente de los movimientos del hombre y desempeñan un papel decisivo en la regulación de los mismos.

Los receptores periféricos de la sensibilidad propioceptiva o profunda se hallan en los músculos y superficies articulares (tendones y ligamentos) y tienen formas de singulares corpúsculos nerviosos (corpúsculos de Pacini). Las excitaciones nacientes en dichos corpúsculos reflejan los cambios que se operan durante la distensión muscular y al modificarse la postura de las articulaciones.

Conforman también, este grupo, las sensaciones de equilibrio o estática pertenecientes a la sensibilidad vestibular, la que se halla estrechamente ligada a la vista.

³ El siguiente escrito sobre sensación y percepción, toma como base a :
Luria, A.R. (1987) "Sensación y percepción" Edit. Martínez Roca, España.

Las *sensaciones exteroceptivas*: es el mayor de los grupos y el más conocido tradicionalmente. Hacen llegar al hombre la información procedente del mundo exterior y constituye el grupo fundamental de sensaciones que une al ser humano con el medio circundante. Pertenece a este grupo, el olfato; el gusto; el tacto; el oído y la vista.

Dicho grupo suele ser considerado en dos subgrupos:

- Sensaciones por *contacto*: sensaciones cuyo surgimiento se requiere la aplicación directa del correspondiente órgano receptor a la superficie del cuerpo. Es el caso del *gusto* y el *tacto*.

- Sensaciones a *distancia*: sensaciones motivadas por estímulos que actúan sobre los órganos de los sentidos a través de cierto intervalo de espacio. Pertenecen a este subgrupo el *olfato*, el *oído* y la *vista*.

Entre las sensaciones exteroceptivas podemos distinguir dos nuevas categorías: las sensaciones intermedias o intermodales y los tipos inespecíficos de sensaciones.

Es notorio que si el tacto percibe las señales de influjos mecánicos, y el oído las ondas sonoras con una frecuencia de oscilaciones comprendida entre 20-30 y 20.000-30.000 vibr/seg, el hombre tiene la capacidad para captar vibraciones de menor frecuencia que las ondas sonoras arriba indicadas. Estas no las percibe el oído, sino los huesos (cráneo o extremidades), constituyen la llamada sensibilidad vibratoria (muy desarrollada por los sordos). Son sensaciones intermodales y ocupan un lugar intermedio entre el tacto y el oído.

Respecto a las formas inespecíficas de sensibilidad podría citarse la fotosíntesis de la piel, la facultad de la dermis de la mano o las yemas de los dedos para percibir los matices de colores.

Los distintos órganos de los sentidos no siempre funcionan aisladamente. Pueden cooperar entre sí, y esta interacción puede adoptar dos formas:

- Ciertas sensaciones pueden influirse recíprocamente, tanto para estimularse o para inhibirse.

- Por otra parte puede haber hondos de interacción en las cuales los órganos de los sentidos funcionan juntos, condicionando un nuevo aspecto de la sensibilidad que en psicología ha obtenido el nombre de cinestesia. Por ej. escuchar las texturas de las voces.

Esquema de los *tipos de sensaciones*:

1. *Sensaciones interoceptivas*.
2. *Sensaciones propioceptivas*.
3. *Sensaciones exteroceptivas*:
 - Por contacto (gusto y tacto)
 - A distancia (olfato, oído y vista)

Sobre las **percepciones**:

Las percepciones constituyen un proceso activo y complejo, que a veces requiere una seria labor analítica-sintética. Este proceso carácter activo de la percepción se revela en toda una serie de indicios que requieren análisis especial.

El proceso de información no es en modo alguno el resultado de la simple excitación de los órganos de los sentidos no del mero acceso a la corteza cerebral de los estímulos que surgen en los aparatos periféricos receptores (piel, ojos, oído). En el *proceso de la percepción están siempre insertos los **componentes motores** en forma de palpada del objeto y movimiento* de los ojos o articulación de los sonidos. Lo más correcto es designar al proceso perceptivo como actividad perceptora (captadora) del sujeto.

El *proceso perceptivo se halla estrechamente relacionado con la activación de las pautas de la experiencia anterior*, con el cotejo de la información que llega al sujeto y las representaciones anteriormente formadas, la comparación con los influjos actuales con las ideas anteriores. La *actividad perceptora (captadora) del sujeto es aún a los **procesos del pensamiento directo***, y con una afinidad tanto mayor cuanto más nuevo y complicado sea el objeto perceptible.

Es también esencial la circunstancia de que el proceso perceptivo del objeto no se efectúe nunca a nivel elemental, pues su estructura entra siempre el nivel superior de la actividad psíquica, y, en particular, el **lenguaje**.

El hombre no se limita a mirar los objetos y registrar pasivamente los rasgos de los mismos. Al destacar y unificar los rasgos sustanciales, siempre designa mediante la palabra los objetos percibidos, los nombra, y debido a ello conoce más a fondo sus propiedades y los cataloga en determinadas categorías.

El carácter activo y complejo de la actividad receptora del sujeto, motiva diversas peculiaridades de la percepción humana:

1. La primera peculiaridad de la percepción consiste en su *carácter activo mediatizador*. La percepción humana se halla mediatizada por los conocimientos y experiencias anteriores del sujeto, generando de este modo nuevas hipótesis e interpretaciones sobre el objeto percibido.
2. La segunda peculiaridad de la percepción humana radica en su *carácter objetivo y generalizado*. El hombre no solo percibe el conjunto de los indicios que llegan a él, sino que también *insupone* dicho conjunto como objeto determinado, sin limitarse a las particularidades, pero refiriendo a determinada categoría, percibiéndolo como “reloj”; “mesa”, etc.
3. La tercera peculiaridad de la percepción humana estriba en su *permanencia (constancia) y cabalidad*. A través de nuestra experiencia con el objeto obtenemos una información bastante exacta en cuanto a sus propiedades fundamentales; sabemos que el ratón es pequeño, el lirio blanco, etc.
4. Por último, la singularidad de la percepción humana radica en su *movilidad y manejabilidad*.

La percepción cabal de los objetos complejos depende no solo de la precisión con que funcionan nuestros órganos de los sentidos, sino también de muchas otras circunstancias esenciales. Entre ellas figuran:

- La experiencia anterior del sujeto,
- La extensión y profundidad de sus representaciones,
- La tarea que él se plantea al examinar el objeto dado,
- El carácter dinámico, consecuente y crítico de su actividad perceptora,
- La integridad de los movimientos activos que componen la estructura de la actividad perceptiva,
- La facultad de interrumpir a tiempo las conjeturas sobre la entidad del objeto perceptible cuando éstas no armonizan con la información recibida,
- La experiencia práctica del sujeto y su lenguaje.

Por lo tanto la percepción, como proceso complejo, nos permite interpretar y representar las señales del mundo que nos llegan por vías sensitivas. A partir de aquí es posible acceder a la conciencia corporal.

Sobre **Eutonía**⁴

La **Eutonía** es una palabra que deriva del griego *eu*: buen, justo, armonioso, y *tonos*: tono, tensión. Fue creada en 1957 por Gerda Alexander, para expresar la idea de una tonicidad armoniosamente equilibrada, en adaptación constante y ajustada al estado o actividad del momento.

La flexibilidad de tono es un concepto de resolución práctica muy complejo. Una persona con flexibilidad de tono es una persona con una sensibilidad desarrollada para percibirse-conocerse, capaz de establecer un contacto consciente consigo misma y con los demás, con conductas creativas en la vida cotidiana (familiar, laboral, social, artística). Alcanzar la flexibilidad de tono (o estar en camino) implica reflexionar acerca de la vida, estar en condiciones de elegir un camino.

El tono es utilizado por Gerda para referirse a las manifestaciones de la conducta: desde lo químico o fisiológico hasta lo psicológico y espiritual. A partir del tono y de la gama de posibilidades tónicas de las que somos capaces los seres humanos podemos descubrir caminos entre lo muscular y lo emocional; entre el esquema y la imagen corporal; entre el tono de base y los recursos tónicos aprendidos. La eutonía va aplicando diferentes técnicas que inciden sobre el tono, y se ejecutan según una forma que ordena secuencias, direcciones, tiempos, espacios, con el objetivo de alcanzar la flexibilidad, la regulación o la igualación del tono. Estas técnicas, en eutonía, instan a una búsqueda interior y no a la imitación de modelos: los movimientos en general son efecto de la sensibilización y del despertar de la conciencia. La conciencia en Eutonía refiere a un conocimiento que llega por vías de la sensibilización, de la vivencia, de un desarrollo de los sentidos más que de un proceso de razonamiento e intelectualización.

1. Sobre la conciencia de **la piel** es uno de los principios en Eutonía. Se basa en una multiplicidad de funciones de la piel: sentido del tacto, frontera, órgano de comunicación, lugar de atravesamiento entre el adentro y el afuera, límite, fuente de sensaciones, órgano de choque (piel y sistema nervioso en el ectodermo), la particularidad de su extensión, evoca memorias. La eutonía creó técnicas para investigar este principio:

- a- **Inventario**: registros de partes del cuerpo desde la piel, de las temperaturas, apoyos, presiones en los apoyos, toques de la ropa sobre la piel, la autoobservación va produciendo cambios tónicos (circulación, metabolismo, temperaturas, apoyos, etc)
- b- **Estimulación**: con toques, diferente frecuencia, direcciones, desde el centro a la periferia, con objetos, e incluso a distancia o con movimientos de plegar y desplegar, etc.
- c- **Modelado**: en gral. con las manos u otros referentes para facilitar la conciencia de los límites corporales, las formas, los contornos.
- d- **Voz y sonidos**.
- e- **Intercambio de experiencias** entre las personas: en los trabajos grupales.
- f- **Lecturas**: de información y reflexión teórica

2- Sobre la conciencia **ósea**, es un principio que se fundamenta en un concepto complejo de lo óseo como estructura del yo. Habla de la consciencia de los volúmenes, de la solidez, de lo conceptual, de un atravesamiento de lo muscular, puerta de entrada para la organización propioceptiva que incide directamente en la flexibilización del tono, tanto en la musculatura profunda como dinámica. Algunas técnicas para investigar este principio:

- a- **Inventario**: relacionado con los huesos, con las formas que se perciben, sus calidades, volúmenes.

⁴ Concepto e ideas centrales de su creadora Gerda Alexander (1991) “Eutonía” Un encuentro hacia la experiencia total del cuerpo. Edit. Paidós, México.

- b- **Tacto:** tocar percibiendo contornos, perímetro, tridimensionalidad, dureza, textura.
- c- **Contacto:** a través de objetos que incrementen su percepción.

- d- **Vibraciones:** Sacudimientos, percusiones.
- e- **Movimiento eutónico:** microestiramientos, deslizamientos, rolar, prolongamientos, posiciones de control, etc.
- f- **Reflejo de transporte.**
- g- **Dibujo** de la figura humana.
- h- **Modelado.**
- i- **Observación** láminas, información.

El desarrollo de la conciencia y sensibilización del hueso fortalece el sentimiento de la fuerza interior, evita caídas bruscas del tono, se lo trabaja desde el comienzo de las prácticas eutónicas.

3- Sobre la conciencia *del contacto*. Gerda distingue entre *tacto* y *contacto*. Por medio del tacto experimentamos los límites corporales, los contornos, formas, temperatura, presiones, toques, consistencia, etc. El tacto nos sitúa en la periferia corporal. El contacto nos incluye en el espacio alrededor del cuerpo. El entrenamiento para el contacto es progresivo y comienza con objetos para captar su forma, su volumen. Se comienza con los objetos, luego consigo y con los otros.

El contacto regula la tensión del tono muscular del sistema autónomo, influye conscientemente en el equilibrio entre el sistema simpático y parasimpático, tiene consecuencias en la circulación y en el equilibrio hormonal.

Entre las técnicas para desarrollar el contacto algunas son:

- a- **Permeabilidad:** circulación de una doble corriente de energía en dos direcciones o más, entre dos o más puntos, despertándose la conciencia del espacio intermedio. Modifica la temperatura corporal y mejora la circulación.
- b- **Neutralidad:** es una calidad de contacto que implica una disponibilidad y un estado de equilibrio personal. La persona aprende a conectarse con sus sensaciones sin prejuizarse, sin esperar resultados. Desde el coordinador es aprender a conducir sus tensiones personales, sus propias emociones, sus opiniones, su subjetividad en el proceso de eutonización de sus alumnos. Ser neutral no significa abandonar la subjetividad, sino ser consciente de ella.
- c- **Espacio radiante:** es el espacio alrededor del cuerpo, la conciencia de este espacio lleva a sensaciones de liviandad corporal sin perder el arraigo en su medio ambiente.
- d- **Microestiramientos:** es el efecto de dirigir la atención hacia diferentes direcciones del hueso. Desde pequeños movimientos o desde la intención de ellos se produce una liberación de tensiones.
- e- **Rolar:** movimiento que lleva al cuerpo desde una parte elegida como motor a la movilización del resto en un giro alrededor del eje y del eje en el espacio. Los núcleos o centros son variados, hombros, orejas, codos, crestas ilíacas, etc. Requiere conciencia despierta en esa zona y una disponibilidad de tono del resto del cuerpo para acompañar el movimiento.
- f- **Efecto de la dirección y rechazo:** esto desde una superficie dura sobre el cuerpo, desde la oposición de fuerzas- tracción (refiere a fuerza elástica), facilita la conciencia del peso, las direcciones de las fuerzas, y economiza esfuerzo en el movimiento.

- g- **Circuitos:** es una forma de contacto hacia el interior del cuerpo. Dos partes del cuerpo al tocarse producen una corriente en una doble dirección y favorece la circulación. Se puede producir circuitos entre dos o más personas.

4- Sobre la conciencia **del espacio interior:** la conciencia del contacto es posible a partir de la consciencia y sensibilización del espacio interior. Para esto es importante desarrollar el sentido del tacto para incrementar la sensibilización superficial y profunda.

Completar el espacio interior es una tarea inagotable, como es el caso de la tridimensionalidad, los huesos, la anatomía vivenciada en general.

Hay técnicas que facilitan la conciencia del espacio interno:

- a- **inventarios de distancias** de una parte a la otra del cuerpo,
- b- **circuitos,**
- c- **atención sobre alguna zona,**
- d- **investigación de los espacios articulares,**
- e- **exploración de cavidades** (ej: la boca)

5- Sobre la conciencia **del reflejo de estiramiento “transporte”.** La experiencia relacionada con el reflejo antigravitatorio, con la activación del reflejo postural. Este reflejo actúan desde el momento en que los pies se apoyan en el suelo por acción del peso. Este reflejo se produce independientemente de la voluntad. Gerda crea la palabra “transporte” para referirse a la misma acción pero construida de modo consciente. La dirección de la fuerza, cuando ésta es activada desde los pies: astrágalo, maléolo, rodilla, cuello y cabeza del fémur, ambos lados de la pelvis, parte superior del sacro, soporte de la 5ta. lumbar hasta el atlas. De pubis a esternón por la línea alba. También puede venir desde las manos a las vértebras.

Esta experiencia es básica en la práctica de eutonía, es una herramienta para despertar la conciencia del interior del cuerpo, de las direcciones de los huesos, de los volúmenes y del espacio exterior.

El transporte es un objetivo que se aborda desde diferentes técnicas, y desde el inicio para evitar cierta tendencia a aflojarse que llega desde la relajación y para ir desarrollando en las personas el sentimiento de seguridad interior y de resistencia, facilitado por la conciencia ósea.

En cuanto a las técnicas, se utilizan aquellas que sirven para la conciencia ósea y para despertar la sensibilidad superficial y profunda.

6- Sobre la conciencia **el movimiento eutónico:** se caracteriza por la liviandad en su ejecución y por el empleo de la fuerza/energía justa para un buen rendimiento. La liviandad presupone liberar las fijaciones de tono y la integración de los músculos que no participan como motores del movimiento. Los objetivos de estos movimientos son la regulación del tono, la vivencia de un sentimiento de integridad, el equilibrio en las tensiones en las diversas acciones cotidianas.

Algunas de las técnicas que no han sido mencionadas (porque todas son pertinentes para este logro) son:

- a- **Movimiento pasivo:** la práctica de la pasividad es la de la inhibición voluntaria de la actividad muscular. La alternancia actividad-pasividad asegura un funcionamiento óptimo del organismo, con un mínimo de esfuerzo. Favorece un estado que facilita la producción de movimientos interiores, la inmovilidad y en consecuencia la liberación de tensiones profundas. Como recurso técnico se puede practicar la pasividad parcial o global, con pequeños segmentos del cuerpo y con diferentes grados o tonos.
- b- **Microestiramientos:** producido por el deslizamiento de dos huesos en sentido contrario en el interior de una articulación. Un exceso de voluntad a veces interfiere en su producción. Pone a prueba la capacidad de las personas de

darse tiempo sin esperar resultados concretos. Favorece la relajación de tensiones crónicas, mejora la circulación y desarrolla la conciencia del espacio interno.

- c- **Balanceo:** es el pasaje del peso sobre distintos puntos de apoyo. Permite tomar conciencia del peso del cuerpo y de su distribución a lo largo de un recorrido, estimula los receptores articulares y en consecuencia favorece la tonicidad de la persona.
- d- **Posiciones de control:** son una serie de posiciones eslabonadas de modo que permiten observar el estado de elasticidad muscular, su longitud, la movilidad articular y prueban la flexibilidad personal para alcanzar una postura adecuada y un movimiento funcional. Su práctica permite alcanzar con más facilidad el movimiento eutónico. Constituyen algo así como un test personal para evaluar el estado corporal y localizar tensiones.
- e- **Movimiento anticipado:** movimiento no visible, actúa el sistema fusimotor cambiando de tono, ocurre desde la intención de movimiento internado esa zona.
- f- **Estiramientos espontáneos:** el rolar, el transporte, el contacto y sus formas completan el repertorio de los recursos técnicos en la adquisición de los movimientos eutónicos.

Cabe destacar que en sensopercepción no se enseña Eutonía, sino que se recuperan algunas de sus técnicas posibilitadoras de observación y experimentación corporal.

Sobre **Autoconciencia por el movimiento**⁵

La Autoconciencia por el movimiento de Moshe Feldenkrais ofrece una serie de propuestas prácticas con las cuales se intenta la formación de mejores hábitos corporales, así como el establecimiento de nuevas dimensiones de la conciencia y la autoimagen. Propugna perfeccionar la sensibilidad y tomar conciencia del movimiento con lo que logra eliminar esfuerzos superfluos de todo cuanto se refiere al movimiento.

Parte de considerar que cada persona se mueve, piensa, siente de manera distinta, de acuerdo a la imagen que de sí ha construido con los años. Modificar la manera de actuar implica modificar la imagen de sí y también la índole de las motivaciones.

Con relación a los aprendizajes y a la construcción de la autoimagen, toma en cuenta 4 componentes de la acción: pensamiento- sentimiento – sensación – movimiento, el aporte de cada uno de ellos varía en cada acción particular, por ejemplo para tener una sensación visual, auditiva- táctil, etc. , la persona debe interesarse o sorprenderse por algún hecho que le interese y tener conciencia de éste, es decir debe moverse, experimentar, sentir y pensar.

Cuando habla de sensaciones y percepciones se sitúa en consideraciones tanto neurofisiológicas como de significados simbólicos de las mismas. La autoimagen nunca es estática, cambia de una acción a otra, influida por imágenes exteriores que generan, en algunos casos, estereotipos.

Moshe Feldenkrais sostiene que la actividad aprendida durante toda nuestra vida depende en gran medida de nuestra herencia biológica, lo que nos ha sucedido en la vida, de la imagen que nos hemos formado de nosotros mismos, del ambiente físico, cultural y

⁵ Concepto e ideas centrales de su creador Feldenkrais, Moshe (1991) “Autoconciencia por el movimiento” Ejercicios para el desarrollo personal. Edit. Paidós. España.
Feldenkrais, Moshe (1991) “La dificultad de ver lo obvio” Edit. Paidós. Arg.

social en el que hemos crecido y de aquel en el que actualmente nos desempeñamos. Puede decirse que parte de esta actividad es inconsciente e intencional.

En Autoconciencia por el movimiento, podríamos señalar ciertos principios a tener en cuenta:

- El movimiento, la percepción, el sentimiento y el pensamiento juntos me convierten tanto a mí como a aquello de lo que me estoy ocupando en algo tan concreto y tan real como se pueda concebir.
- La realidad subjetiva es lo primero y lo más importante para nuestro bienestar físico, mental y emocional. Es tan firme como nuestro cuerpo y nuestra herencia. La realidad objetiva es solo una parte de la realidad subjetiva.
- La autoconciencia por el movimiento es un método de trabajo grupal, concentrado en la auto-observación de cómo se realiza un movimiento, sin importar de qué movimiento se trata.
- Aprender a aprender. Distinguiendo entre aprender y hacer.
- En el aprendizaje de la autoconciencia por el movimiento se debe proceder con lentitud, como lo necesite para descubrir su propio ritmo de aprendizaje. Tiempo necesario para simular la idea de movimiento y para acostumbrarse a lo novedoso, repitiendo el movimiento tantas veces como cada cual lo crea conveniente. La lentitud es necesaria para descubrir el esfuerzo superfluo y eliminarlo parcialmente. El esfuerzo superfluo es peor que el insuficiente, porque es inútil. La acción rápida en el aprendizaje es cansadora e innecesaria.
- El aprendizaje debe brindar placer y ser fácil; ambos factores facilitan la respiración. Se trata de aprender el modo de aprender nuevas habilidades es más importante que la habilidad misma.
- Como estrategias de enseñanza, no se utilizan silbatos, metrónomo ni ritmo, música ni tambores.
- Al aprender no se pretende hacer lo “correcto”, sino lo mejor. En el aprendizaje no pueden evitarse los errores, ni siquiera si recurrimos a la imitación. Aprender significa aprehender lo desconocido. La autoconciencia por el movimiento nos lleva a conocernos a nosotros mismos y a descubrir recursos que antes no conocíamos.
- Rescata: descubrir la propia singularidad; la intuición, el conocimiento, el percatamiento y la sensación los vincula a la conciencia.
- Procede accionar un hemicuerpo por vez, para luego de la acción registrar diferencias por comparación de un lado y otro del cuerpo. Sentir los cambios del lado del cuerpo trabajado. El aprendizaje depende de la capacidad de distinguir y diferenciar. Al trabajar un lado se siente cómo el aprendizaje se difunde a través del sistema nervioso hacia los músculos del lado opuesto. Antes de su ejecución es importante imaginar el movimiento, cuando esto ocurre el cuerpo moviliza sus músculos para prepararlos antes de actuar.
- El sistema motor no está relacionado con la mente, sino que es inseparable de ella.

En definitiva la propuesta de Feldenkrais enseña a aprender. Hace posible la vivencia del propio cuerpo y el reemplazo de los movimientos estereotipados por otros libres, con el mínimo de gasto de energía, tocando simultáneamente mente-cuerpo y sentimiento. Y el resultado de todo esto es un nuevo y agudizado sentido de sí mismo: una nueva autoimagen.

De igual modo que en Eutonía, cabe destacar que en sensopercepción no se enseña Autoconciencia por el movimiento, sino que se recuperan algunas de sus técnicas posibilitadoras de observación, experimentación y aprendizaje corporal.

Bibliografía:

- KALMAR, DÉBORAH (1990) Conferencia, congreso de Creatividad 90 en Valencia – Venezuela.
- STOKOE, PATRICIA: (1991) *Expresión Corporal – Arte, Salud y Educación*. Bs. As. Edit. Humanitas
- LURIA, A.R. (1987) “Sensación y percepción” España. Edit. Martínez Roca.
- ALEXANDER, GERDA (1991) “Eutonía” Un encuentro hacia la experiencia total del cuerpo. México. Edit. Paidós.
- FELDENKRAIS, MOSHE (1991) “Autoconciencia por el movimiento” Ejercicios para el desarrollo personal. España. Edit. Paidós.
- FELDENKRAIS, MOSHE (1991) “La dificultad de ver lo obvio” Edit. Paidós. Arg.
- KESSELMAN SUSANA: Revistas Kiné la revista de lo corporal. Especialmente la N° 10. “La Eutonía” Bs. As.
- GAINZA, VIOLETA DE (1991) “Aproximación a la Eutonía” Conversaciones con Gerda Alexander. México. Edit. Paidós.
- VISHNIVETZ, BERTA (1994) “Eutonía” Educación del cuerpo hacia el ser. México. Edit. Paidós.