

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

ESCUELA DE POSGRADO



**Principios somáticos de la Esferokinesis y su relación con el desarrollo de la maternalidad y
el vínculo con el bebé**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO
DE MAGÍSTER EN ARTES ESCÉNICAS**

AUTOR

Karine Carmen Aguirre-Morales Prouvé

ASESORA

Marissa Violeta Béjar Miranda

Marzo, 2021

Resumen

Este estudio explora los espacios de encuentro entre la educación somática, la danza y la psicología desde el paradigma de la indivisibilidad del ser humano y desde la comprensión del cuerpo y sus sentidos como generadores de información y reflexión sobre el mundo. A partir de una investigación desde la práctica, realizada con un grupo de gestantes, se indagó acerca de cómo los principios somáticos del método Esferokinesis contribuyen al encuentro de la gestante con su nueva identidad en el pasaje de ser una mujer sin hijo a una mujer con hijo. A partir del estudio de cuatro casos, se realizó un taller-laboratorio de tres meses de duración en el que se observó la estrecha relación entre las experiencias somáticas con la esfera como elemento principal de trabajo, y el desarrollo del autoconocimiento, la confianza y la autonomía en las gestantes. Se describe cómo estos atributos participan en el fortalecimiento de la autoimagen y la autoestima en las gestantes y cómo esto favorece el desarrollo de la maternalidad y el vínculo con el bebé. Se expone también cómo los principios somáticos facilitan la conexión de la gestante con su capacidad creativa y se explican los hallazgos a través de los testimonios de las gestantes, acerca de cómo la danza y la creación de la canción de cuna, amplían la comunicación madre-hijo y potencian un entorno intrauterino abrazante y receptivo para el movimiento del bebé.

Palabras clave: educación somática, Esferokinesis, danza, gestación, autoimagen, maternalidad, vínculo con el bebé

A mi mamá, que me abrazó en su vientre y me sostuvo en sus brazos

A mi papá, que me sigue cantando desde el cielo

A mis abuelas y al gran tejido femenino del que formo parte



Agradecimientos

Quiero agradecer especialmente a las cuatro mujeres que fueron las protagonistas de este estudio: Carolina, Nazia, Micaela y Jhennifer, por su valiosa presencia y testimonios, por su confianza y compromiso en este proceso de investigación juntas. También a los bebés: Theo, Luka, Mateo y Mateo, con los que compartimos movimiento y energías durante tres meses.

A Aroma de la Cadena y Mariana Espinosa, mis asistentes en este viaje de investigación desde la práctica. Gracias por estar a mi lado, por el apoyo, y su cálida mirada y respeto al proceso.

A mi hermano Manuel Aguirre-Morales, a Alex Huerta, a Bibiana de La Peña, y a Diego Acosta porque cada uno de ustedes de distintas maneras me apoyó con entusiasmo en el curso de esta investigación.

A Eloy Neira por todas las conversaciones que nutrieron mi investigación y reflexión sobre la potencia de la educación somática y de la danza como vías para el desarrollo social.

A Carlos Paz, gracias por sostenerme con todo tu amor mientras escribía esta tesis, gracias por cuidar de nuestro entorno.

A Lego, mi bebé canino, gracias por tu amor infinito, por enseñarme a ser madre inter-especies, y por acompañarme en la escritura de esta tesis recordándome siempre que afuera el mundo seguía en movimiento.

A Maria Laura Freile por todas sus enseñanzas en la aplicación de la Esferokinesis al embarazo.

A mi maestra Silvia Mamana por ser una fuente de inspiración permanente para desempeñarme en el campo de la educación somática.

A Marissa Béjar, mi asesora, por su interés genuino en mi tema de investigación y por comprender desde un comienzo su relación con las artes escénicas. Gracias por tu escucha y acompañamiento continuo, y por guiarme con paciencia y dedicación en este camino.

Finalmente, quiero agradecer a la maestría en artes escénicas de la PUCP y a su coordinador Gino Luque por el espacio creado para la reflexión e investigación.



Tabla de Contenidos

Introducción	11
Capítulo 1: Marco conceptual y estado del arte.....	18
1.1. El embarazo como proceso de desarrollo humano	18
1.2. Contexto social del embarazo y del parto	23
1.3. La educación somática.....	27
1.3.1 Orígenes y fundamentos filosóficos de la educación somática	28
1.3.2 Características de la educación somática.....	30
1.4. Esferokinesis	38
1.4.1. El sistema esquelético como principio somático	46
1.4.2. Ceder el peso a la tierra como principio somático.....	48
1.4.3. La respiración como principio somático.....	50
1.4.4. La estabilidad / movilidad como principio somático.....	53
1.4.5. Principios somáticos de la Esferokinesis y su relación con la creación	55
1.5. Esferokinesis y el desarrollo del autoconocimiento, la confianza y la autonomía en la maternalidad.....	59
1.5.1. Esferokinesis y autoconocimiento	59
1.5.2. La esfera como objeto relacional para el desarrollo de la confianza	60
1.5.3. Esferokinesis, autorregulación y autonomía.....	61
1.6. Educación somática y autoimagen.....	63
1.7. Educación somática, autoimagen e identidad	66
1.8. Educación somática y autoestima	67
1.9. Estudios somáticos que preceden a esta investigación	68

Capítulo 2: Metodología	72
2.1. Tipo de investigación.....	72
2.2. Contexto del laboratorio	74
2.3. Propuesta metodológica.....	76
2.4. Fuentes para obtener la data de los resultados	78
2.5. Técnicas y métodos.....	78
Capítulo 3: Integración del principio somático ceder el peso al balón al proceso de las gestantes	80
Introducción	80
Categorías para el análisis de los resultados	81
1. La regulación del tono postural y el bienestar psico-corporal	82
2. El desarrollo de la vivencia positiva de la maternalidad.....	87
3. El balón como elemento detonador del miedo y del desarrollo de la confianza.....	89
4. Soma social, autoimagen social	90
5. El ceder en la facilitación.....	93
Capítulo 4: Integración del principio somático sistema esquelético al proceso de las gestantes	96
Introducción	96
Resultados	98
Categorías para el análisis de los resultados	104
1. La regulación del tono postural y el bienestar psico-corporal	104
2. El cuerpo como un lugar digno de amor.....	105

3.	La relación con la maternidad.....	106
4.	La renovación del soma social.....	106

Capítulo 5: Integración del principio somático estabilidad-movilidad al proceso de las gestantes..... 109

Introducción.....	109	
Resultados.....	111	
Categorías para el análisis de los resultados.....	113	
1.	El bienestar psico-corporal y el desarrollo de la autoimagen positiva durante la gestación.....	113
2.	El desarrollo de la maternidad a partir de la vivencia del movimiento somático.....	114
3.	Estabilidad-movilidad y soma social.....	116
4.	La integración de los infantes al espacio de educación somática para el fortalecimiento de la maternidad en la gestante.....	117

Capítulo 6: Integración del principio somático respiración al proceso de las gestantes 120

Introducción.....	120	
Resultados.....	122	
Categorías para el análisis de los resultados.....	125	
1.	El bienestar psico-corporal en las gestantes.....	125
2.	La maternidad y el vínculo con el bebé.....	126
3.	La respiración en el soma social.....	128

Capítulo 7: La creación en el laboratorio..... 130

7.1. La danza libre y expresiva.....	130
--------------------------------------	-----

Introducción	130
Proceso de creación de la danza de la gestante con su bebé a través del ritual del árbol genealógico y la semilla de intención para el bebé.....	131
Resultados	135
El proceso de la danza libre en Jhennifer.....	135
El proceso de la danza libre en Carolina.....	137
El proceso de la danza libre en Nazia.....	138
Categorías para el análisis de los resultados	139
1. Los principios somáticos y su relación con la danza libre.....	139
2. La relación entre la danza libre y la autoimagen social	140
3. El vínculo con el bebé a través de la danza libre	141
4. Sistema fisiológico de los líquidos y su relación con la danza mamá-bebé.....	142
5. Los principios somáticos y su relación con el ritual del árbol genealógico y la semilla de intención para el bebé.....	143
6. La creación en la facilitadora.....	144
7.2 La canción de cuna.....	145
Introducción: antecedentes para el proceso de creación de la canción de cuna..	145
Proceso de creación de la canción de cuna	145
a) Contexto y estructura de investigación para la creación de la canción de cuna.....	145
b) Diálogo creativo entre danza libre, sonido, y deseo para el bebé.....	146
Resultados	147

El proceso creativo de Jhennifer.....	147
El proceso creativo de Carolina.....	150
El proceso creativo de Nazia.....	152
Categorías para el análisis de los resultados.....	156
1. La vibración y la voz en el vínculo con el bebé.....	156
2. La relación con la esfera para la autoimagen maternante.....	157
3. La relación entre los principios somáticos y la creación de la canción de cuna.....	159
Conclusiones y reflexiones finales.....	161
Referencias.....	176
Anexos.....	185
Descripción detallada de 6 ejemplos de sesiones.....	185
Una visita a los cuatro principios somáticos, a la danza y al proceso creativo de la canción de cuna a través del registro fotográfico.....	200
Una visita sensorial a la integración de los principios somáticos y la creación a través del registro audiovisual.....	226

Introducción

En este estudio, exploro los espacios de encuentro entre la educación somática, la danza y la psicología desde el paradigma de la indivisibilidad del ser humano y desde la comprensión del cuerpo y sus sentidos como generadores de información y reflexión sobre el mundo.

A partir de un estudio de cuatro casos, indagué acerca de la relación entre los principios somáticos del método Esferokinesis y el desarrollo del autoconocimiento, la confianza y la autonomía durante la gestación. En esta investigación también me propuse observar las relaciones entre los principios somáticos, la danza libre y la creación de la canción de cuna; y cómo estas pueden contribuir al fortalecimiento de la identidad en la gestante y del vínculo con su bebé. Para esto, desarrollé un taller-laboratorio de tres meses de duración, con cuatro gestantes de alrededor de 25 semanas de embarazo. En este taller, el elemento principal para el trabajo de movimiento fue la esfera, y las sesiones se organizaron alrededor de cuatro principios somáticos: *ceder el peso al balón, sistema esquelético, estabilidad-movilidad, y respiración*. Las fuentes para obtener la información fueron la entrevista a profundidad al iniciar el taller, los testimonios, el registro de bitácora, y los dibujos de las participantes, el registro de video y fotografía de las sesiones de trabajo, y las bitácoras de la facilitadora y de las asistentes. Los cuatro principios somáticos sirvieron como coordenadas para ordenar la data y realizar el análisis de contenido de la investigación.

Para acercar al lector a la comprensión de mis intereses y motivación en esta tesis, describiré brevemente cómo se entrelazan la danza, la educación somática y la psicología en mi ruta de formación y camino profesional.

En mi formación como bailarina, me inicié en el ballet clásico a los siete años, y formé parte del elenco del Ballet Municipal de Lima desde los dieciséis hasta los diecinueve años. A

los veinte años, entré al mundo de la danza contemporánea e integré el grupo Danza Lima, dirigido por Maureen Llewelin-Jones. Mientras transitaba del ballet hacia lo contemporáneo, en esas mismas épocas decidí estudiar psicología clínica en la Pontificia Universidad Católica del Perú.

En el año 1996, en el desarrollo de mi profesión como bailarina, tuve una lesión que me obligó a dejar de bailar y a replantear mi relación con el movimiento. Como parte de este momento de tránsito en mi vida, conocí a Tomás Rouzer, terapeuta psico-corporal, pionero de la educación somática en el Perú. Con él me inicié en el método Feldenkrais, en sesiones en las que descubrí que, regulando el esfuerzo muscular, mi tono postural cambiaba y mi cuerpo lograba integrarse de manera más armónica en el movimiento. Estas exploraciones me permitieron habitar una gama mucho más vasta de texturas y calidades de movimiento que las que hasta entonces había conocido desde la danza; y además me devolvieron una relación distinta conmigo misma, desde dónde pude encontrarme con espacios de mi ser integradores y reparadores.

Estas experiencias y esta nueva aproximación al movimiento me marcaron en las diferentes áreas de mi vida, y de manera natural fueron transformando mi relación con la danza. Como profesora de danza, mis clases comenzaron a enriquecerse con elementos de la educación somática, y se convirtieron en espacios de mucha exploración y desarrollo de la conciencia orientada a percibir el tono del movimiento, de modo que este no fuera más esforzado de lo necesario. En este camino, mis clases se volvieron un espacio de danza abierto, que permitía la participación de cualquier persona con interés en el movimiento, incluyendo a aquellas con condiciones corporales especiales o diferentes a la mayoría. A estas clases, se incorporó una mujer gestante que bailó incluso en la muestra final del taller. Al reencontrarla muchos años después, me contó lo vital que había sido para ella contar con ese espacio durante su embarazo, y

sentir que podía bailar y expresarse creativamente desde el movimiento. Algo de esta experiencia también debió quedar impresa en mi ser, porque lo que comenzó de manera natural fue transformándose intuitivamente en un área de profundo interés para mí. Así fue como progresivamente fui integrando herramientas de la danza, de la educación somática, y de mi formación en psicología para crear un espacio dirigido específicamente a la educación y el acompañamiento de la gestante. Como parte de este interés, realicé una formación como profesora en el método de educación somática Esferokinesis y una especialización de este método en el trabajo con gestantes.

La esfera es un elemento que ya había experimentado a través de las técnicas de improvisación por contacto en mi entrenamiento en la danza, por eso, al descubrir la Esferokinesis sentí que encontraba un espacio familiar, que se acercaba mucho a las posibilidades de fluidez del movimiento de la danza. Al mismo tiempo esta metodología incorporaba una atención especial a la percepción de las sensaciones, y a la capacidad de reorganización del movimiento que nacía de estas percepciones; lo que me permitía reconocermé en un movimiento más orgánico y relacionado al funcionamiento biológico y sus procesos vitales.

Desde hace catorce años he venido trabajando con centenas de gestantes en esta etapa vital de transición, acompañándolas a que puedan desarrollar la escucha a sus sensaciones corporales desde un estado de conciencia abierta, para fortalecer la confianza en su cuerpo y en su movimiento, como parte de la preparación a un nacimiento por vía vaginal. Al reencontrarme con algunas de estas mujeres y evocar este proceso, me ha llamado la atención que lo más importante para ellas haya sido la posibilidad de estar en contacto consigo mismas, y la

confianza que desarrollaron a través de la conciencia de su cuerpo, más allá de la manera en que finalmente el parto aconteció.

En este contexto, surge el interés por volverme a preguntar qué se pone en juego en el acompañamiento de las gestantes desde la Esferokinesis. Es decir, ¿cómo puedo volver a mirar con mente de principiante este trabajo y redescubrir los principios que se abordan para el movimiento?, y ¿qué es lo que estos principios somáticos desarrollan a nivel físico, emocional y relacional en las mujeres durante el proceso de gestación?, incluyendo en el aspecto relacional tanto a las personas del entorno exterior, como a su bebé.

En función a todo esto, decidí plantear una investigación desde la práctica que me permitiera observar la relación de los principios somáticos de la Esferokinesis con el desarrollo del autoconocimiento, la confianza y la autonomía en un grupo de cuatro gestantes en la ciudad de Lima, Perú. Para ello, elegí cuatro principios somáticos: el sistema esquelético, ceder el peso al balón, la respiración y la díada estabilidad-movilidad. Si bien estos principios somáticos operan siempre en conjunto, para fines metodológicos y para efectos del análisis los separé, de modo que cada uno de ellos constituyera un eje desde donde organizar la sesión, y obtener la data de qué se mueve en la gestante cuando se lleva el foco de atención a este principio. Para esta investigación busqué generar un espacio en el que las gestantes pudieran conectarse consigo mismas, y en el que yo pudiera ser testigo de la información que nacía desde la escucha a su soma. Esta información, como veremos más adelante, estuvo teñida de su propia historia personal, de su contexto familiar y social (entre ellos, el lugar de atención médica); y me permitió reflexionar sobre las relaciones entre los principios somáticos, el cuerpo viviente y cambiante de la gestante y el vínculo con su bebé. De esta manera se abrieron espacios de encuentro entre el campo de la somática y el campo de la psicología. Las investigaciones y

teorías psicológicas relacionadas al desarrollo humano¹ me ofrecieron un marco de comprensión desde donde orientar mi investigación y reflexiones somáticas.

Esta investigación también me permitió reflexionar sobre mi propia ruta emprendida en el mundo del movimiento y volver a preguntarme cómo la educación somática conversa hoy con mi vocación y formación como bailarina, y artista escénica. En este estudio, me pregunté por el territorio en común entre la danza y la educación somática, por cómo la educación somática puede construir una danza personal y genuina, y cuáles son los aportes de la danza creativa y expresiva para el desarrollo del ser humano. De este modo, otra de las preguntas que surgió en este proceso fue ¿qué papel juega la danza en este espacio para gestantes, y cómo se relaciona con los principios somáticos de la Esferokinesis? Esta pregunta me permitió explorar nuevos territorios creativos y constatar cómo el movimiento que emerge desde el soma es en sí mismo la creación de una danza constante, y abrió para mí espacios de comprensión y de expansión de la delimitación del territorio de la danza contemporánea, más allá de las artes escénicas. La voz fue parte de las exploraciones con el movimiento libre y expresivo de la danza, y generó un canal que llevó a las gestantes a la creación de su propia canción de cuna.

Hace unos años, viajé a Nazca y me hospedé en un bungalow donde Olivia, una pintora que además es madre de un compañero de mi colegio, y que me recordaba como “la bailarina”. Tuve la oportunidad de conversar con ella y de que me mostrara sus acuarelas, en las que ha registrado las diferentes flores de esta provincia. Antes de irme del hospedaje, Olivia me dijo “no dejes de bailar porque no hay nada más lindo que una mujer bailando”. Sus palabras calaron profundamente en mí, y se quedaron recordándome que en este camino como educadora somática había un deseo que estaba esperando resurgir: la danza. Cada vez que recuerdo este

¹ Las diferentes investigaciones y teorías psicológicas serán descritas en el capítulo 1 donde desarrollo el marco conceptual de esta tesis.

momento, vuelvo a ver a Olivia, esta mujer libre en la naturaleza, y siento esta frase llena de contenidos e imágenes que vienen hacia mí. Uno de ellos es la posibilidad de liberación que la danza le devuelve a la mujer, emancipándola de todos los roles y modelos de conducta que la cultura ha ejercido en ella. Y cómo esta liberación en efecto le devuelve su organicidad y belleza.

Considero que presenciar y validar la danza de una gestante con su bebé al interior de su cuerpo es ser testigo de la danza de la vida, de la danza de la biología. Desde este punto de vista, parafraseando a Olivia, esta investigación me ha permitido constatar que no hay nada más lindo que ver a una mujer gestando y bailando.

Este estudio nace de la necesidad de acercar el movimiento y la danza al origen mismo de la vida y de los procesos de desarrollo humano, con la intención de aportar a la comprensión y construcción de una sociedad más consciente de las necesidades de la gestante para el desarrollo saludable del vínculo con su bebé.

Los capítulos de esta tesis se distribuyen de la siguiente manera:

En el capítulo 1, presentaré las principales categorías con las que he organizado la información de la tesis: el embarazo como etapa liminal y los procesos psicoafectivos vinculados a la maternidad, el contexto histórico de la educación somática, su relación con la danza y sus aportes en el estudio del movimiento y comprensión del ser humano, los principios somáticos de la Esferokinesis y sus relaciones con el desarrollo del autoconocimiento, la confianza, la autonomía, la autoimagen y la autoestima, y la relación entre los principios somáticos y la expresión creativa a través de la danza y la canción de cuna.

En el capítulo 2, procederé a describir el planteamiento de la investigación, las características del taller-laboratorio, la metodología aplicada, los ejes de investigación, las fuentes para el recojo de la data y los métodos para el análisis de los resultados.

En los siguientes capítulos, del 3 al 7, describiré los resultados de esta investigación para finalmente dar paso a las conclusiones y reflexiones finales.



Capítulo 1: Marco conceptual y estado del arte

Mi tema de investigación, “Principios somáticos de la Esferokinesis y su relación con el desarrollo de la maternalidad y el vínculo con el bebé”, me invita a reflexionar y establecer articulaciones fluidas entre distintas áreas temáticas como son la educación somática, la danza, las artes expresivas, la neurología, la biología, el desarrollo humano, la psicología y la sociología. En las líneas que siguen, recojo información de las teorías e investigaciones de estos campos de estudio que le dan el soporte teórico a mi investigación.

1.1. El embarazo como proceso de desarrollo humano

El embarazo como transformación

Durante la gestación, las mujeres se enfrentan a numerosos cambios en las distintas áreas de su vida: biológicos, físicos, emocionales, familiares, laborales y sociales. Estos cambios están interrelacionados entre sí y afectan a todas las áreas de su identidad, modifican su imagen corporal y el concepto de sí mismas. Es un estadio de tránsito, de reformulación y actualización de su autoestima.

Ortiz y Durango (2005) señalan que, dentro de los cambios anatómicos más importantes, se encuentra el crecimiento del útero, el aumento en las mamas, y el ensanchamiento de las caderas; estas modificaciones en el peso y volumen traen consigo una transformación en su organización postural por el aumento de las curvaturas de la columna, y una necesidad de adaptar sus movimientos a esta nueva estructura corporal. Por su parte, la Fundación Española del Corazón (2011) indica que el sistema cardiovascular también necesita adaptarse a estas transformaciones, aumentando el volumen sanguíneo, la frecuencia cardíaca, y el gasto del corazón (cantidad de sangre que sale del corazón) para nutrir al bebé en formación y a la propia madre.

Todo este conjunto de modificaciones y adaptaciones del organismo durante la gestación influyen en la capacidad respiratoria de la embarazada, quien siente que “le falta el aire” o que se cansa más rápidamente en las distintas actividades cotidianas. Esto está relacionado al crecimiento del útero que empuja al diafragma comprimiendo a los pulmones, y a la necesidad de un aumento del volumen de oxígeno que ingresa a los pulmones, que va de la mano con una disminución del volumen de reserva del aire después de la espiración (Ortiz y Durango, 2005). Así mismo, estos autores describen cómo todos estos cambios anatómicos y fisiológicos están acompañados por variaciones en el sistema endocrino relacionados a la creación del ser intrauterino, e íntimamente ligados a los cambios en sus vivencias emocionales (Ortiz y Durango, 2005).

La autoimagen en las gestantes

Judith Rodin (1992, citada en Ortiz y Durango, 2005), psicóloga estadounidense, señala que, durante la gestación, los continuos cambios emocionales influyen en la autoimagen, dotándola de una característica de no permanencia y transitoriedad. La imagen corporal de la gestante se encuentra además influenciada socialmente por estereotipos e ideales relacionados a la belleza, los cuales excluyen la figura maternizada de sus parámetros, lo que afecta emocionalmente a la gestante (Baile, 2003; Ortiz y Durango, 2005). La poca resonancia y contención que la sociedad de consumo en la que vivimos tiene con relación al proceso de la gestación se refleja también en la priorización de la imagen de la mujer como ser activo y útil al funcionamiento de la productividad económico-social por encima de la imagen de la mujer en estado de maternidad (Ortiz y Durango, 2005).

La gestante del siglo XXI encuentra un panorama social de muchos desafíos y poco cuidado para el desarrollo de una etapa vital que pone en juego todos sus procesos psico-

afectivos, y que es la base de la salud mental de los niños y de las próximas generaciones de la humanidad. Por estos motivos, es fundamental que la gestante pueda contar con el apoyo y comunicación dentro de su grupo familiar y social para devolverle un estado de tranquilidad y una mayor aceptación de su nueva imagen (Ortiz y Durango, 2005).

La maternidad como etapa de crisis en el desarrollo humano

El psiquiatra y psicoanalista Paul Claude Racamier, en 1978, diferencia el concepto de maternidad, que significa volverse madre, con el de maternalidad, que implica el conjunto de procesos psico-afectivos que se desarrollan y se integran en la mujer durante la maternidad. Este autor transpone la crisis de identidad de la adolescencia de la que habla el psicoanalista Erik Erikson (1950, citado en Mathon-Tourné, 2013), al periodo de la maternidad, fase en que la vida de la mujer es confrontada por profundas transformaciones. Al respecto, la psicoanalista y psicoterapeuta francesa Catherine Bergeret-Amselek (2005) señala: “En la futura madre hay un trabajo de dilatación del yo, es decir un trabajo de apertura para soltar la niña que fue, que precede y prepara a la apertura del cuello de útero que ocurrirá en la sala de nacimiento”² (citada en Abtey, 2008, p. 17). Es decir, desde esta perspectiva, el concepto de maternalidad integra lo maternal, la maternidad y el momento del nacimiento; y se presenta como una “etapa existencial clave en la eclosión de la identidad de una mujer en el curso de su femineidad en pleno crecimiento”³ (Bergeret-Amselek, 2005, citada en Abtey, 2008, p. 16).

Ontiveros-Pérez y López-España (2010) describen el *modelo de adaptación psicosocial al embarazo y sus siete dimensiones* propuesto por Lederman en 1996, el cual define al embarazo como la transición de una mujer sin hijo a una mujer con hijo; asimismo, explica que se trata de un cambio de paradigma que abarca la gestación y el postparto, y que implica modificaciones en

² Traducción propia.

³ Traducción propia.

las necesidades y prioridades de la mujer, así como en sus roles familiares y sociales. El modelo asume que este cambio de rol incrementa el nivel de ansiedad durante el embarazo, frente al cual es necesario un proceso de adaptación (citado en Ontiveros-Pérez y López-España, 2010).

Desde mi punto de vista, estas miradas a la etapa del embarazo y de la maternidad se alinean con la teoría de Schechner (2012), quien en sus estudios de la representación, define a la etapa liminal como un lugar de transiciones y transformaciones que abren posibilidades para el cambio y la creación; asimismo, el autor explica que la persona que atraviesa esta etapa se vulnerabiliza al perder su anterior identidad en cuanto a categorías sociales o identidades personales; y que es este estado de apertura y fragilidad el que posibilita una nueva identidad.

El vínculo madre-bebé en el embarazo

A partir de sus investigaciones y estudios con lactantes, la psicoanalista Graciela Liliana Ball explica la importancia del amor en el vínculo madre-bebé y se pregunta sobre las condiciones que permiten su desarrollo. Al respecto, Ball (citada en Odent, 2001) señala:

A través de los años estoy cada vez más convencida de que el amor es entrañable, porque se gesta en las entrañas de la madre, donde el humano deviene humano. La matriz amorosa comienza en el útero materno, y una vez nacido el bebé, en el útero psíquico que la madre le brinda para que el niño sea sostenido. (p. 12)

En el contexto de avances de la ciencia y tecnología, Ball (citada en Odent, 2001) se pregunta sobre el respeto y comprensión de la díada madre-bebé durante la gestación. Ella explica que todo el proceso regresivo necesario en la gestante para que ella pueda sintonizar con las necesidades de su bebé se encuentra interferido por el mundo médico y de la obstetricia, por una serie de tablas, estadísticas, monitoreos, manipuleos externos y reglas sobre cómo ser una madre apta, fuerte, segura y sin miedos (citada en Odent, 2001). La autora explica que el

nacimiento es el momento de máximo desvalimiento del ser humano, que contiene todas las angustias primitivas (citada en Odent, 2001). Las huellas de estas primeras vivencias se registran en su memoria y forman las angustias matrices de su aparato psíquico, y este momento solo se calma con el contacto con la madre. Es así que la autora describe que el desvalimiento y el amor son dos características propias de la gestación y del nacimiento, que conmueven pero que son rechazadas de maneras inconscientes por el personal al cuidado de esta díada, debido a la movilización interna de su propio momento de desvalimiento al nacer (citada en Odent, 2001). En esta negación del proceso de desvalimiento, el personal de salud se olvida de la importancia del momento siguiente: “un profundo sentimiento de seguridad y recuperación: el poder estar prendidos al pecho de la madre, en su regazo, acompañados de su mirada y su voz” (citada en Odent, 2001, p. XIV). La autora subraya la necesidad de sostener ese vínculo profundo entre madre y bebé como la única forma posible de prevención de la salud psíquica en la infancia (citada en Odent, 2001). Al respecto Odent (2001) señala:

La envoltura amorosa entre la madre y el hijo, es lo que va a permitir que el niño aprenda que es un ser individuado instalado en la cultura a la cual pertenece. Comienza así a entender que los otros seres humanos forman la fratria de su linaje, la humanidad. (pp. 14-15)

Con relación al desarrollo del vínculo madre-bebé, Odent (2001) explica la importancia del cuidado emocional de la madre para el vínculo saludable y la salud mental del infante, y señala que este cuidado debe ser aún mayor durante el tiempo de la gestación pues es esta etapa la que determinará con más fuerza su desarrollo posterior. Así mismo, explica la relevancia de los estudios etológicos que se han realizado desde 1930 y que han demostrado la existencia de un periodo sensible y vital después del nacimiento, para el desarrollo del vínculo madre-bebé. Si

bien la importancia del vínculo madre-bebé ha sido muy estudiada y divulgada por las investigaciones de etólogos y psicoanalistas, es asombroso constatar cuán poco se ha avanzado en el cuidado de este vínculo madre-bebé en la mayoría de sociedades occidentales como veremos en el siguiente capítulo.

1.2. Contexto social del embarazo y del parto

Si bien mi investigación no se centra en el momento del parto, este representa un hito crucial en el desarrollo de la maternidad pues es el momento del nacimiento del bebé y del encuentro con su madre en este nuevo ambiente extrauterino. La vivencia del parto y este primer contacto con el bebé es primordial para el desarrollo de la maternidad y del vínculo madre-bebé y por esto, creo importante revisar las condiciones del entorno social en el que se dará el nacimiento.

En el campo de la sociología, se han desarrollado estudios que reflexionan sobre el contexto del nacimiento con relación a su evolución histórica, social y política. Faniel (2014) describe un cambio de paradigma en la evolución del nacimiento, que pasa de un contexto familiar e íntimo en casa donde predominaba la conciencia femenina, a un parto en clínica cada vez más controlado por los saberes médicos y las políticas sociales, con predominancia del género masculino en el poder. Su investigación se basa en la revisión histórico-social del parto realizada por Béatrice Jacques (2007) en su libro *Sociologie de l'accouchement*, así como en la revisión del libro *Sociologie de la naissance*, de Philippe Charrier y Gaelle Clavandier (2013).

Faniel (2014) describe que el parto pasa de ser un acto privado a ser un acto público, en donde la maternidad ya no puede entregarse al instinto, sino que la “madre debe aprender a ser científicamente una buena madre” (p. 9). Al respecto el autor señala:

Esta concepción de la medicalización regresa a una división entre el cuerpo y el espíritu. La gestación y el parto, asociados al cuerpo, son percibidos como una máquina en riesgo que a menudo induce a la obstetra a un sentimiento de inseguridad, que reposa en la idea central que hay que concentrarse aún más en la búsqueda de la patología, por encima de la observación de un proceso fisiológico. (Faniel, 2014, p. 30)

La investigación de Faniel (2014) busca describir cuáles son las necesidades de las parturientas para empoderarse y volverse “actuales” de su propio parto a partir de un estudio cualitativo y análisis temático en base a entrevistas a doce mujeres que optaron por el *Cocon*⁴ como lugar de nacimiento; busca comprender las motivaciones para elegir esta opción y aportar a una comprensión de las necesidades de las madres en su parto hoy en día. En ese sentido, menciona como respuestas: la importancia de desarrollar una relación de confianza con la acompañante, sentirse seguras en oposición a experiencias anteriores de abandono, el deseo de vivir el parto de manera natural (en oposición a lo no-natural que sería lo tecnológico), el deseo de un respeto por sus derechos y elecciones, la valoración del vínculo madre-hijo, el respeto por los tiempos y ritmos personales y establecer una relación humana con el personal de cuidado (Faniel, 2014).

Si bien este estudio corresponde a un contexto europeo, me parece importante considerarlo para comprender las condiciones y necesidades de la mujer gestante urbana y contemporánea. Además, me provee de un marco global para la comprensión de cómo el contexto social de salud puede respetar las necesidades singulares de cada persona y favorecer el desarrollo de una autoconciencia somática, o bien puede negar esta capacidad y ofrecer protocolos estándares para todas las gestantes.

⁴ El *Cocon* es la primera experiencia de creación de una casa de nacimiento al interior de una clínica en Bélgica. Al ingresar a esta casa, todo el entorno y contexto remiten a un espacio de hogar y cuidados muy diferentes a los estándares médicos formales.

Los estudios fisiológicos revisados por Michel Odent (2001) dan cuenta de la importancia del respeto por la intimidad de las parturientas para que estas puedan conectarse con un área del cerebro más primitiva e instintiva (hipotálamo, glándula pituitaria, hipófisis), que favorece el trabajo de parto. Odent (2001) menciona la necesidad de revisar todos aquellos factores que pueden estimular la actividad del neocórtex e interferir con el progreso del parto; entre ellos, señala la importancia de disminuir los estímulos como la iluminación, la cantidad de personas que entra a la sala de trabajo de parto, trámites, preguntas o exceso de monitoreos que saquen a la gestante de su estado de conciencia instintiva. Así mismo, el investigador sostiene que “la seguridad es la condición previa para el cambio de estado de conciencia que caracteriza al parto” (Odent, 2001, p. 30-31), y menciona que esta se encuentra relacionada a la sensación de sentirse protegida, en un ambiente seguro e íntimo, con figuras femeninas de su entorno familiar o de la comunidad.

En el Perú, existen estudios antropológicos y sociológicos relacionados a la atención y cuidado de la gestación y del parto en distintas comunidades andinas, rurales y amazónicas. En estos estudios, se indaga sobre las relaciones entre el entorno médico oficial y el entorno sociocultural, y la sabiduría y medicina tradicional propias de estas culturas (Araujo Salas, 2018; Delgado, 1985; Velarde, 2007). Dichas investigaciones validan el saber de la partera, el saber que no nace de la alfabetización o instituciones académicas, sino el saber que emerge de la herencia de los saberes de la praxis de otras parteras anteriores. Se valida el saber que nace del cuerpo de la partera en contacto con el cuerpo de la parturienta, el saber de las plantas y de la observación de los procesos vitales ligados a la naturaleza, los medios rurales y la cosmología propia de la comunidad. Estas investigaciones resaltan la necesidad del conocimiento de las costumbres y prácticas tradicionales de la comunidad relacionadas a la gestación y al parto, no

solamente para poder brindar una mejor asistencia en los servicios de salud oficiales, con “pertinencia cultural”⁵; sino porque son valiosos para el fortalecimiento de la identidad de la comunidad, y para el reconocimiento del saber de la mujer dentro de estas.

Araujo Salas (2018), en su estudio con relación a los partos en la comunidad nativa de Camisea, cita a Zevallos (2010), quien describe que “el parto es un evento biológico y cultural que da inicio a la vida y a las relaciones en un grupo social (...) Según la cultura a la que se pertenece existen prácticas, creencias y costumbres en torno al parto” (p. 28).

Estos estudios en zonas rurales al interior del Perú, me parecen interesantes de resaltar, pues consideran el contexto socio-cultural de procedencia de la gestante como esencial para un parto respetuoso y en confianza, así como para el fortalecimiento de la identidad de la mujer en su espacio social.

Si bien la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) considera la importancia de un ambiente de cuidado que fortalezca una maternidad positiva; en el contexto sociocultural de nuestro país aún no se han hecho los cambios necesarios para la experiencia positiva de la gestación, el parto y el nacimiento del bebé. En la mayoría de protocolos de los hospitales y clínicas de la ciudad de Lima, los bebés son separados de sus madres al nacer como mínimo entre una y tres horas, sin que haya ningún factor de salud necesario para ello.

Según la OMS (2015), solo el 10 % al 15 % de los partos necesitarían de una cesárea como vía de nacimiento por motivos médicos. Sin embargo, en Latinoamérica sucede que el 38.9 % de los partos son cesáreas. En el Perú, con base en el reporte de Susalud (2011-2015), en las clínicas más del 73 % de los partos son cesáreas. En los hospitales públicos del SIS, más del 20 % y en el caso de Essalud más del 34 % (Wayka, 2017).

⁵ Este término es tomado directamente de Araujo Salas (2018).

No obstante, existen también doctores y personal médico que en algunas clínicas y hospitales, han empezado a generar condiciones distintas para un parto humanizado y con conciencia de la necesidad de sostener el vínculo madre-bebé; y cabe señalar que en Lima existe también la alternativa de una casa de nacimiento.

Así mismo, en algunos espacios de educación y preparación para la gestante se viene difundiendo el plan de parto, es decir una ruta de las necesidades y derechos de la madre y el bebé, avalada por la OMS. Esta información a la que los futuros padres tienen acceso viene moviendo el territorio para los cambios en la atención y cuidado de la gestante, su bebé y su familia.

A medida que la mujer avanza en su proceso de gestación, surgen muchas inquietudes y se hace inminente para ella pensar en el momento del parto, generarse preguntas, e informarse acerca de las condiciones del nacimiento de su bebé. He querido desarrollar brevemente este aspecto del contexto social del embarazo y del parto, pues es parte del entorno con el que la gestante interactuará, y que repercutirá en su seguridad y confianza en el proceso de su gestación, en su parto y en el vínculo con su bebé.

1.3. La educación somática

A manera de introducción, definiré brevemente el concepto de educación somática, para poder dar paso a la descripción del contexto histórico en el que surge, y luego de esto describir con mayor detalle las características de este campo de estudio.

Definición de la educación somática

La educación somática es un campo disciplinario que agrupa aquellos métodos interesados en las relaciones dinámicas entre el cuerpo en movimiento, la percepción, el aprendizaje y el medio ambiente (Joly, 2000).

Es Tomás Hanna⁶, en 1970, retoma la palabra griega “soma” que significaba “cuerpo vivo” para referirse al “cuerpo vivenciado desde adentro”, y diferenciarlo del cuerpo-objeto estudiado desde afuera (citado en Barragán, 2007, p. 112).

1.3.1 Orígenes y fundamentos filosóficos de la educación somática

La filosofía heredada del cartesianismo determina que es la capacidad cognoscitiva del ser humano, la única forma posible de generar conocimiento verdadero. A partir de la duda como posición filosófica para acercarse al conocimiento de la realidad, Descartes se aleja del mundo sensorial, al que juzga como poco fiable, así como del mundo espiritual, delegando este último terreno a la iglesia. De esta manera, se establece el paradigma de la división mente-cuerpo y en adelante se da por hecho que todos somos susceptibles de adquirir la misma información del mundo externo, a través de las ideas claras y comprobables que generan las matemáticas (Knill, Levine y Levine, 2015). El dualismo cartesiano es llevado a su máxima expresión a través de las corrientes filosóficas que le siguen y que extreman la polarización mente-cuerpo, volviendo imposible relacionar conciencia y naturaleza.

Es a través de Husserl y la aparición de su método que la percepción personal de la experiencia es revalorada como forma de acercamiento y conocimiento del mundo. A partir de Husserl surgen otros pensadores como Heidegger, que le devolverán un lugar prioritario a los sentidos en la aproximación al mundo y a la relación con este (Knill *et al.*, 2015). En la misma línea que Heidegger, los filósofos Foucault, Merleau Ponty y Nancy precisan más adelante que el cuerpo no es solo un acompañante de la reflexión; sino que es el propio cuerpo el que produce una reflexión sobre el mundo (comunicación personal, noviembre, 2018)⁷.

⁶ Tomás Hanna fue Doctor en filosofía y divinidad, y desarrolló en 1979 el método de reeducación del cuerpo llamado Somática Hanna (Essencial Somáticos, 2010; Eddy, 2017).

⁷ Conversación telefónica con la filósofa Katherine Mansilla.

Mansilla señala que entre finales del s. XIX e inicios del s. XX, se desarrollan también nuevas corrientes psicológicas. Freud, Jung y Reich apoyan la presencia de otros factores no visibles pero operantes y determinantes en las conductas humanas, como el inconsciente, el inconsciente colectivo, y los sentimientos no expresados detrás de las corazas musculares, respectivamente (comunicación personal, noviembre, 2018; Eddy, 2009).

Silvia Mamana (2019), investigadora y educadora somática, explica cómo los avances en biología y neurociencias en el siglo XXI han contribuido a este cambio de paradigma de la supremacía de la mente sobre el cuerpo expresada en la frase cartesiana: “Pienso, luego existo”. La autora señala que estos estudios plantean una nueva relación cuerpo-mente, en la que se comprende que la mente y el pensamiento se organizan sobre las bases de la estructura y el funcionamiento del organismo biológico, es decir, que la función de la mente es propiciar la supervivencia del cuerpo en relación con su entorno (Mamana, 2019).

Los orígenes de la educación somática y su relación con la danza

Es en este contexto histórico de cambios con respecto al valor de la experiencia personal y corpórea como parte del aprendizaje y acercamiento al conocimiento, que surgen los pioneros de la danza y de la somática: Delsarte (1811–1871) y Dalcroze (1865–1950), quienes se interesaron por investigar la expresividad humana a través de la integración del gesto con la emoción, y de la música con el movimiento, respectivamente.

También a finales del s. XIX, aparecen las primeras expresiones de la danza moderna con Isadora Duncan (1878–1927) y Mary Wigman (1886–1973), artistas que revolucionaron la danza rompiendo las reglas de los cánones clásicos occidentales.

Para Eddy (2009), todos estos pensadores que quebraron los modelos cartesianos prepararon las condiciones para la aparición de la somática como un movimiento poderoso y

esencial en el mundo actual; e identifica tres vertientes principales en el campo de la somática: psicología somática, trabajo corporal somático y movimiento somático. En su investigación, esta autora describe la importante influencia de la danza para el desarrollo de estas áreas. Según Eddy (2009), han sido los bailarines los principales responsables del auge de la somática, desde donde se desarrollarán progresivamente los diferentes métodos de educación somática.

Como vemos, la somática y la danza han dialogado activamente a lo largo de aproximadamente 120 años y se han influenciado continuamente la una a la otra. Ambas se han nutrido de las corrientes filosóficas, científicas y psicológicas emergentes, y se han convertido en vías importantes para el desarrollo del ser humano. Así mismo, la educación somática se ha ido delimitando dentro del campo somático como un espacio de aprendizaje de la conciencia de este soma o cuerpo sensible, a través del movimiento y en relación con su entorno. Esta delimitación de un espacio de educación somática supone la decisión de una posición (aprendizaje y no terapia) y una metodología correspondiente a esta posición (Joly, 2000). Es importante señalar que este campo de estudios, iniciado en la segunda mitad del siglo XIX y desarrollado durante el s. XX, se encontraba ya presente en las culturas milenarias orientales, e incluso en las culturas nativas también del occidente (Cunha, Pizarro y Velloso, 2019).

1.3.2 Características de la educación somática

Para Batson, quien escribe el artículo *L'éducation somatique dans le milieu de la danse* de la International Association for Dance Medicine and Science (IADMS, 2009-2010), los elementos clave que diferencian a la educación somática de otras prácticas de movimiento son el contexto de aprendizaje, la armonización sensorial y el reposo potencializado. Estos tres elementos posibilitan en el alumno la toma de conciencia de sí mismo, para una autonomía y

participación activa en su propio crecimiento y evolución como ser humano dentro de la sociedad (IADMS, 2009-2010).

Contexto de aprendizaje

La filosofía de la educación somática no busca transformar al cuerpo en un cuerpo modelo externo e ideal, ni enseñarle cuál es la manera correcta de moverse; sino más bien generar un espacio de calma y aceptación de cada ser humano, para que pueda ponerse en contacto con un estado de presencia receptiva y sensible hacia su propio movimiento (IADMS, 2009-2010). El espacio de entrenamiento implica un respeto a las necesidades personales de cada alumno, partiendo de la premisa de que todo aprendizaje es un proceso y obedece a tiempos distintos para cada ser humano. En ese sentido, parte del aprendizaje somático al que lleva el estado de atención y conciencia abierta⁸ es el del no-juicio y la no-crítica (Eddy, 2017).

El rol de la facilitadora⁹ en la educación somática es parte del contexto que posibilita el aprendizaje. La facilitadora, a través de sus consignas, guía al practicante a priorizar el proceso del movimiento por encima de la búsqueda de un resultado inmediato. En ese sentido, se requiere que las consignas no sean restrictivas o directivas, sino más bien, invitaciones a explorar movimientos determinados (IADMS, 2009-2010). El uso del lenguaje para las consignas es de vital interés y cuidado, pues este plantea también un universo social y cultural que influye en la percepción de la persona con respecto a su rol y capacidad de acción en la sociedad (Manier, 2009).

⁸ Conciencia abierta es el término que plantea la investigadora Silvia Mamana para referirse a la palabra *awereness*, que suele traducirse en la mayoría de textos de educación somática como autoconciencia. Mamana (2016) explica que desde su punto de vista esta traducción también alude a la conciencia en relación con el espacio exterior y no solo con el interior.

⁹ Al ser yo la facilitadora de esta investigación desde la práctica, en este estudio me referiré en adelante a *la facilitadora* como terminología que aluda a cualquier sexo en la función de facilitar.

Armonización sensorial

La educación somática prioriza la sensorialidad como forma de organización del ser humano. En ese sentido, le concede una importancia mayor a la sensación que a la acción, confiando en la capacidad de organización intrínseca del sistema nervioso autónomo (IADMS, 2009-2010).

Las pausas

Contrariamente al común de las prácticas de movimiento que llevan el foco al esfuerzo muscular para el entrenamiento en alguna destreza o rendimiento físico, la educación somática propone espacios alternados de movimiento y descanso para que el organismo pueda integrar las nuevas informaciones (IADMS, 2009-2010).

La pausa le permite al sistema nervioso registrar los cambios en el tono muscular, en la respiración, en las sensaciones internas y en la percepción del entorno. Estas pausas favorecen la integración de nuevas conexiones senso-motoras y la emergencia de otras organizaciones del movimiento, así como nuevas opciones de pensamiento y emociones ligadas a dicha conexión (IADMS, 2009- 2010).

La conexión del participante con sus sensaciones, le permite reconocer sus límites y posibilidades en cada movimiento, devolviéndole así la libertad y conocimiento sobre su propio cuerpo. Estos momentos de pausa y silencio también hacen posible que afloren a la conciencia del participante emociones no elaboradas, que son parte de su mundo interno, y que, al hacerse conscientes desde un espacio de contención, pueden ser sentidas y transitadas, dando lugar a la aceptación y a la posibilidad del cambio.

Desde mi punto de vista, el contexto somático descrito es un contexto de cuidado y sostén para el desarrollo del autoconocimiento, la confianza y la autonomía, aspectos que desarrollaré más adelante, en el acápite 1.5, al hablar de la Esferokinesis.

Educación somática, autoconciencia y autorregulación

Para referirme a la educación somática y a sus elementos de autoconciencia y autorregulación, me parece necesario retomar la definición del soma que Hanna (1976) desarrolla:

Un soma es cualquier corporeización individual de un proceso, el cual perdura y se adapta a lo largo del tiempo, y sigue siendo un soma mientras está vivo. En el momento en el que muere, cesa de ser un soma y se convierte en un cuerpo. (citado en Eddy, 2017, p. 1)

Eddy explica la importancia que Hanna le da al “estatus vivo y cambiante del soma como proceso, antes que como un objeto (fijo)¹⁰” (1976, citado en 2017, p. 2), y considera que este autor recoge en la etimología de la palabra soma, los sentidos más profundos de esta, a saber “el cuerpo viviente en su integridad”, lo que él reformulará como “el cuerpo de la vida” (1976, citado en 2017, p. 2). Hanna descubrió que este cuerpo vivo, integral y en continuo proceso de transformación tiene la capacidad de ser autoconsciente de sí mismo, y por lo tanto de autorregularse y de aprender nuevos patrones de movimiento y de comportamiento para su aprendizaje y adaptación (1976, citado en Eddy, 2017). Eddy (2017) refuerza esta idea a través de una revisión de distintas investigaciones relacionadas a los métodos de educación somática, y señala al respecto:

La gente familiarizada con este tipo de exploración informará que al prestar atención a la experiencia físico-somática personal, mejora la vitalidad (...) disminuye el dolor (...) y

¹⁰ El paréntesis y su contenido es mío.

emergen nuevos patrones de comportamiento (...) Con la actividad somática, se exploran nuevos patrones de movimiento, abriendo diferentes vías neuronales (Eddy, 2017, pp. 2-4).

Silvia Mamana (2019) señala que “los métodos que adhieren a la propuesta de la educación somática emplean distintas estrategias para promover un aprendizaje que favorezca el registro consciente y la auto-regulación” (p. 174), y describe la corporeización como el elemento básico para este proceso de aprendizaje, autoconciencia y autorregulación:

La corporización (*embodiment*) es la capacidad que tienen los seres humanos para enfocar su atención en sus propios procesos somáticos. En educación somática se utilizan variadas estrategias para entrenar esa percepción y así organizar un mapa de las sensaciones, de pensamientos y de sentimientos, que den como resultado un aprendizaje consciente que lleve al mejoramiento de las funciones mentales, motoras, y fisiológicas. (2019, p. 169)

Este aprendizaje es integral, es decir que, al mover el soma, el practicante está moviendo también pensamientos, emociones, recuerdos e imaginario. Por esto, el contexto de aprendizaje en la educación somática es muy importante, para poder contener las emociones que podrían abrirse en una sesión. Este proceso de apertura es descrito por Eddy (2017) como un desbloqueo que puede aparecer como consecuencia del cambio en el tono de los tejidos corporales, y que puede traer consigo la apertura de un recuerdo, la emergencia de una emoción guardada, el incremento de vitalidad y de la creatividad súbita; o la apertura a una información acerca del estado de salud, de los deseos y carencias: esto lo llama Sabiduría Corporal.

Durante la gestación, la mujer atraviesa y atestigua desde su cuerpo vivo, los permanentes cambios que esta nueva vida suscita. Parafraseando a Hanna, la mujer gestante es

por excelencia este gran cuerpo (portador)¹¹ de vida. La gestación como etapa liminal se presenta entonces como una fase ideal para llevar la atención hacia las sensaciones corporales y a través de determinados principios somáticos de movimiento, reconocerse en sus hábitos, en sus limitaciones y en sus deseos. Este proceso de autoconocimiento puede permitirle el aprendizaje de nuevas maneras de sentirse, moverse y de relacionarse consigo misma, con su bebé y en distintos espacios de su entorno social.

El soma social

Un componente importante de la educación somática que Joly (2000) desarrolla en sus estudios es el medio ambiente, y subraya la “necesidad de entender y acercarse al cuerpo con relación al espacio, esto es, entender a la persona en su contexto, en donde habitan otros seres humanos, otras especies, y en una continuidad con el medio ambiente” (p. 1). Esta definición da cuenta de la intrínseca relación entre los cambios en la percepción del cuerpo sentido y experimentado, con los cambios en la percepción del entorno y en las acciones en la vida cotidiana. Es decir que, para Yvan Joly (2000), esta autoconciencia que se desarrolla a partir de la percepción del soma está todo el tiempo en relación con un ambiente con el cual el ser humano se vincula.

El filósofo y diplomado en educación somática, Eloy Neira, reflexiona sobre la aproximación al componente social en las definiciones de la educación somática, y señala la necesidad de profundizar en la comprensión del entorno como parte indisoluble de él, en el sentido de que el cuerpo-soma existe y se desarrolla en conjunto con los otros cuerpos-soma. Neira (2015a) diferencia la fórmula Heideggeriana “ser-en el mundo”, de la reformulación de este término por Merleau Ponty como “ser del mundo”, y explica que a través de esta nueva

¹¹ El paréntesis y su contenido es mío.

enunciación, Merleau-Ponty rompe toda división entre ser y mundo, asumiendo la posición ontológica de pensar al ser indivisible en su existencia, de los otros seres.

Para Neira (2015a), esta comprensión del “ser en el mundo” está relacionada con el concepto “entorno” que Joly (2005) desarrolla al definir a la educación somática:

[...] ubica al cuerpo viviente en su propio contexto, donde existen otros seres humanos, otras sociedades, otras culturas, otras especies u objetos que constituyen una extensión potencial del Yo (self). [...] Una vez que reconocemos la importancia del medio en el que vivimos, es posible dejar atrás una visión restringida del Yo (self) limitado que termina en la superficie de la piel [...]. La educación somática está interesada en el soma y la “corporeización” pero, fundamentalmente, como la base de la percepción y la consciencia, como aquello que sostiene nuestras acciones en un mundo viviente íntimamente vinculado al cuerpo viviente. Al reconocer la importancia del entorno en la ecuación de la educación somática, le concedemos un lugar prominente a los procesos de socialización: la imagen corporal particular de una persona, la propia forma hacia la cual crece su cuerpo, no emergen en un vacío sino inevitablemente dentro de familias y sociedades. Su influencia forma este soma y regula sus interacciones (citado en Neira, 2015a, p. 2).

Neira (2015a) también explica que el concepto de “campo”, utilizado por Merleau Ponty, está haciendo referencia a que el ser que percibe está él mismo inserto en el contexto de la percepción, y que este campo contiene también elementos sociales y culturales que impregnan a las personas, como los utensilios, las iglesias, las carreteras, los colegios, las instituciones médicas y cualquier otra construcción sociocultural. Además de estos elementos visibles mencionados por Merleau Ponty, Neira subraya que existen otros elementos más abstractos que

son las relaciones de poder que determinan nuestros comportamientos y las maneras de vivir nuestro cuerpo, incluso antes de nuestro nacimiento (Neira, 2015a)

Considero que las reflexiones de Neira (2015a) con relación a la unidad soma-entorno son esenciales para la comprensión de cómo interactúan y se afectan en conjunto los seres humanos a través de la cultura en la que nacen; y para potenciar el reconocimiento de las necesidades de los diferentes seres del mundo que co-existen en el Perú, incluyendo a las gestantes (Neira, 2015a). Al respecto, Neira señala que las relaciones de poder y dominación instaladas en la cultura y sociedad moldean el cuerpo de modo que puede decirse que “el cuerpo es lo social corporeizado” (Neira, 2015a, p. 1).

Odette Vélez, psicóloga y terapeuta de artes expresivas, denominó *soma social*: *reconociendo el cuerpo del Perú y de su ciudadanía* al seminario que tuvo a su cargo en la diplomatura en educación somática en el 2016. Vélez (comunicación personal, marzo, 2021) utilizó este nombre para referirse al Perú como un organismo vivo, cuya historia y contexto tiene un cuerpo social que impacta en cada uno de nosotros como ciudadanos. Esta denominación le permitió establecer un diálogo entre la mirada social y la mirada somática con relación a la realidad peruana, y reflexionar acerca de cómo lo que acontece en el espacio social da forma al soma. De esta manera, Vélez reflexionó sobre la importancia de comprender al cuerpo no solo como un soma individual sino también como un producto social donde las relaciones en y con el entorno repercuten en las condiciones de vida de la persona y se anclan en su cuerpo. Según ella, estas relaciones pueden ser positivas, inocuas o negativas cuando a través de relaciones de poder constriñen a las personas, y las inhiben de su movimiento y libertad (comunicación personal, 16 de marzo, 2021).¹²

¹² Conversación telefónica con Vélez.

A partir de estas reflexiones y referencias, en esta investigación me referiré al soma social para enfatizar al cuerpo como “hecho social” (Neira, 2015b, p. 1). Este concepto me permitirá dar luces a las relaciones entre la sociedad, el contexto de la educación somática y el cuerpo.

1.4. Esferokinesis

Es en este campo de la educación somática que se inserta la Esferokinesis, método desarrollado por la educadora argentina Silvia Mamana (2010), que pone su foco en “la aplicación de los principios anatómicos, fisiológicos y del desarrollo evolutivo del movimiento al trabajo con esferas de distintos tamaños, como forma de ampliar la auto-conciencia a través del uso de las pelotas” (s/n). El nombre Esferokinesis surge de la raíz griega *kine*, que significa movimiento. Esferokinesis es movimiento con esferas (Mamana, 2019).

Árbol genealógico de la Esferokinesis

Silvia Mamana es arquitecta, *Somatic Movement Educator* y *Body-Mind Centering Practitioner* formada por Cohen en la *School for Body-Mind Centering*, EE UU y *Practitioner* del método Feldenkrais. Como investigadora corporal integra su formación en arquitectura, danza y educación somática, y desarrolla el método Esferokinesis en Argentina. Allí dirige el Centro de Investigación y Estudio de Técnicas y Lenguajes Corporales (CIEC), desde donde difunde la Esferokinesis a grupos de personas relacionadas al arte, la salud y el movimiento de diferentes partes del mundo. Con relación al método Esferokinesis Mamana explica:

Esferokinesis surge en 2005 como la incorporación de principios anatómicos y de desarrollo evolutivo del movimiento al trabajo con esferas de distintos tamaños, integrando las estrategias de aprendizaje propuestas por el método Feldenkrais y los principios de trabajo de *Body-Mind Centering*. Es el producto de un proceso de búsqueda y experimentación personal, y

fue elaborado con la colaboración del equipo docente del CIEC. Es el logro de un trabajo de investigación que aún continúa (Mamana, 2019, p. 171).

Esferodinamia

Mamana fue alumna de la bailarina y coreógrafa argentina Alma Falkenberg quien introdujo los balones como parte del entrenamiento en improvisación por contacto y en ejercicios de alineamiento desde el año 1970. Al respecto Mamana señala:

Alma [...] fue la primera en utilizar el nombre Esferodinamia como denominación para el entrenamiento sobre pelotas de estabilidad. Varias de sus alumnas nos hemos dedicado a seguir desarrollando esta disciplina, algunas desde el punto de vista de la improvisación y otras enfatizando los aspectos de alineación y sostén orgánico de la postura, combinando el trabajo de las esferas con distintos métodos y técnicas de trabajo corporal (Mamana, 2003, p. 74).

Body Mind Centering

El *Body-Mind Centering* (BMC) es un método de anatomía experimental desarrollado en Estados Unidos por la bailarina y terapeuta ocupacional Bonnie B. Cohen en la década de 1970. Sus investigaciones integran los conocimientos de la ciencia occidental y de la filosofía oriental, y comprenden al cuerpo como un territorio vivo y dinámico, cuyas transformaciones son reflejo de los cambios en el estado de conciencia. Para Cohen, la conciencia incluye a los pensamientos, los sentimientos, la energía, el alma y la esencia del ser humano, y se expresa a través del movimiento del cuerpo. Ella plantea que “la mente es como el viento y el cuerpo es como la arena. Si queremos saber cómo sopla el viento, podemos mirar la arena”¹³ (Cohen, 2002, p. 21). A través de esta frase, la autora nos invita a acercarnos al movimiento como una vía para el

¹³ Traducción personal.

entendimiento de la relación mente-cuerpo en las personas, así como para generar cambios y aprendizajes a partir de esta relación.

El BMC explora las diferentes expresiones del diálogo cuerpo-mente a través de distintas vías como el movimiento, el contacto, la voz, la música, la visualización, la meditación, y la somatización¹⁴, y entrena a la conciencia en la percepción de los distintos sistemas y tejidos corporales (piel, órganos, músculos, huesos, fluidos, glándulas, etc), así como en la evocación y práctica de los Patrones Neurológicos Básicos (PNB) del movimiento. Estas exploraciones permiten ampliar las posibilidades de expresión de la persona, transformándolo en un ser más libre y con mayores opciones para realizar sus propósitos (Aguirre-Morales, 2014).

Para Susan Aposhyan (citada en Cohen, 2002), el mayor aporte del BMC es el fundamento de que la mente o conciencia forma parte no solamente del cerebro, sino de todo el territorio corporal. Desde este punto de vista, las experiencias perceptivas pueden viajar de lo macro (un tejido corporal o un segmento específico) a lo micro (las células) en el cuerpo; y cualquiera de estos espacios físicos está dotado de una inteligencia que le permite percibir, y responder con relación a esta percepción. Así mismo, este estado de conciencia se expresa en el ambiente, más allá del cuerpo, imprimiendo en el espacio una energía o una calidad de conciencia, que Cohen llama la mente del espacio. En otras palabras, el BMC nos invita a experimentar cómo cualquier lugar de nuestro cuerpo nos puede proveer de información y sabiduría valiosa para nuestro ser vivo e integral en el mundo.

Feldenkrais

Moshe Feldenkrais (1904-1984), ingeniero físico y practicante de yudo, desarrolló uno de los primeros métodos de educación somática, el método Feldenkrais, con dos líneas de

¹⁴ Con este término, Cohen se refiere a la conciencia de la experiencia cinestésica y kinestésica, que es la base para la corporeización, el proceso en que las células se hacen conscientes de sí mismas.

desarrollo: la *Autoconciencia través del Movimiento* (lecciones ATM individuales o grupales) y la *Integración Funcional* (aprendizaje e integración a través del contacto manual de la facilitadora). Feldenkrais (1992) descubrió que el aprendizaje más funcional es aquel que brinda un proceso para explorar diferentes maneras de realizar una misma acción, otorgándole al practicante una mayor libertad de opciones para moverse y responder en su entorno. Este aprendizaje, señala el autor, debe brindar placer y ser fácil, pues estas condiciones posibilitan el proceso natural y orgánico de la respiración, y sin ellas, rara vez el movimiento se vuelve un nuevo hábito. Las lecciones de ATM “no ponen el énfasis en el movimiento que usted está realizando, sino en la forma en que se dirige a sí mismo al hacerlo” (Feldenkrais, 1992, p. 48). Este es un elemento fundamental en esta práctica, en la que Feldenkrais propone que una nueva conexión senso-motora solo es posible al disminuir el nivel de esfuerzo habitual para realizar determinada acción. Con relación a esto, Feldenkrais señala:

En nuestra educación el acento está puesto en el resultado y no en la forma en que se consigue el objetivo, aún a expensas de tener que utilizar un esfuerzo mucho mayor que el realmente necesario para lograrlo. En un umbral de esfuerzo alto, no es posible detectar pequeñas diferencias, por lo tanto, es imposible mejorar más allá de determinado nivel. (citado en Mamana, 2019, p. 175)

Muchas de las lecciones ATM se abordan desde la posición acostado (a) en el piso, pues desde esta posición, el cuerpo tiene más soporte, y necesita hacer menos esfuerzos para resistir a la fuerza de gravedad. Acerca de las características de las lecciones, Mamana (2014) explica:

El Método Feldenkrais organiza el aprendizaje, grupal o individualmente, y basándose en consignas verbales, proponen moverse siguiendo una determinada secuencia de movimientos no habituales, nuevos, a veces desafiantes, que promueven el quiebre de los

hábitos instalados por la educación, y crea nuevas conexiones neuronales. Propone reducir al mínimo la actividad muscular (tono) y los estímulos del medio ambiente para entrenar la capacidad que tiene el sistema nervioso para detectar diferencias apenas perceptibles. Utiliza estrategias como la reversibilidad y la diferenciación del movimiento, la relación con la fuerza de gravedad, la percepción del movimiento global de la columna y las extremidades, y el registro consciente de la respiración para organizar el aprendizaje de acuerdo a las posibilidades de cada alumno. (pp. 5-6)

Características de la Esferokinesis como método de educación somática

En Esferokinesis, el balón es el recurso principal para el movimiento. A través del contacto con el balón, esta práctica busca desarrollar la función del movimiento para aumentar el confort en el desempeño de las acciones cotidianas, así como para optimizar las relaciones con el entorno (Mamana, 2009). Toda actividad corporal es indisoluble de los aspectos psico-físicos del ser humano, y la esfera por su movilidad contiene un elemento lúdico que es un recurso para enriquecer la práctica de movimiento a través del juego, la expresividad y la creatividad (Mamana, 2009).

Entender a la función como organizadora primaria de la estructura implica poner el foco de atención en las relaciones entre los diferentes segmentos corporales para la realización de los movimientos que sustentan las acciones cotidianas en las personas. A continuación, Mamana (2009) describe las implicancias de este abordaje funcional:

- Poner la mirada en lo global, trabajando los patrones que organizan el movimiento humano, antes y después de trabajar la alineación del esqueleto, o el estiramiento de las cadenas mio-fasciales que organizan la estructura.

- Explorar secuencias de menor y mayor complejidad en diferentes relaciones respecto de la gravedad, que favorezcan la creación de nuevas conexiones neuronales.
- Entrenar tanto el registro interno (imágenes, pensamientos, sensaciones) como la percepción externa (el espacio y quienes lo habitan), partiendo del soporte sensorial (exterocepción, propiocepción e interocepción) que sustenta el movimiento.
- Desarrollar los elementos creativos y de destreza que van de la mano del aprendizaje somático.
- Reconocer (explícita o implícitamente, según el ámbito en el que se desarrolle el trabajo) los aspectos psicofísicos que acompañan el aprendizaje (pp. 171-172).

Los modelos tradicionales de enseñanza de muchas técnicas corporales están basados en el aprendizaje de ejercicios o secuencias sin prestar demasiada atención a la iniciación del movimiento, o al registro consciente de la acción. En Esferokinesis se invita al alumno a aprender de sí mismo, a partir de la experiencia de su propio cuerpo en movimiento (Mamana, 2019).

Como mencionamos antes, la metodología de la Esferokinesis incluye exploraciones desde la anatomía vivencial de los distintos sistemas fisiológicos (sistema esquelético, fascias y ligamentos, órganos, endocrino, y fluidos), así como desde los diferentes estadios del desarrollo evolutivo del movimiento. El estudio del desarrollo evolutivo del movimiento integra el alfabeto básico del movimiento: los reflejos, las reacciones de enderezamiento y las respuestas de equilibrio (las 3 R), y los patrones neurológicos básicos del movimiento (PNB) intrauterinos y vertebrales contenidos en el código genético humano (Mamana, 2008). Existen siete primeros patrones pre-vertebrados que se desarrollan al interior del útero. Estos son la vibración, la

respiración celular, la esponja, la pulsación, la radiación umbilical, el movimiento oral, y el movimiento pre-espinal.

Después del nacimiento, el movimiento se organiza en función a la fuerza de gravedad a través de las acciones básicas de ceder, empujar (se) contra la tierra, y alcanzar y atraer (se) hacia el espacio¹⁵. Con relación a estas acciones se desarrollan los patrones vertebrales: espinal (movimiento iniciado desde la cabeza hacia el coxis, o viceversa), homólogo (movimiento iniciado simultáneamente desde las dos extremidades superiores hacia las inferiores, o viceversa), homolateral (movimiento iniciado en una de las extremidades superiores en secuencia hacia la inferior del mismo lado, o viceversa) y contralateral (movimiento diagonal desde una de las extremidades superiores hacia la inferior del lado opuesto o viceversa) (Mamana, 2015). Este proceso en el que el bebé levanta la cabeza, reptar, se sienta, gatea y camina no es lineal, y el niño va desarrollando sus patrones de movimiento naturalmente, a su propio tiempo y en relación a los requerimientos del entorno (Cohen, 2001). Transitar conscientemente estos patrones e integrar aquellos patrones no del todo desarrollados, u organizados deficientemente por algún suceso traumático, permite no solo mejorar la función de movimiento sino también aprender nuevas maneras de construir relaciones con el entorno (Cohen, 2001).

Esferokinesis y su aplicación al embarazo.

Con relación a la adaptación de la Esferokinesis al embarazo, Mamana explica que “Con embarazadas se pone énfasis en la movilidad general, en la conciencia de aquellas partes del cuerpo involucradas en el parto, y en reforzar los vínculos con el bebé» (Mamana, 2014).

¹⁵ En la didáctica de la Esferokinesis, Mamana integra el ceder-empujar(se) y el alcanza-atraer(se) en los conceptos de empujes y proyecciones.

Freile y Mamana (2014) señalan que la esfera, por su forma y textura blanda¹⁶, posibilita el apoyo cómodo y la entrega del peso de la embarazada lo que permite realizar movimientos, posturas y ejercicios adaptados a las diferentes etapas de la gestación, de forma agradable y segura. Las autoras subrayan la característica intrínseca del balón como elemento de soporte receptivo, cuyo tejido permeable y adaptativo a la forma y condición de la gestante le permite dejarse sostener por él, regular su tono y encontrar “una manera más relajada y eficiente de estar y de moverse” (Freile y Mamana, 2014). Ellas mencionan que “para Lapierre y Acouturier las esferas son elementos con características de contacto físico que recuerdan al cuerpo humano (concepto de objeto sustitutivo)” (2014). Estas características del balón relacionadas al contacto físico, le permiten a la gestante experimentar distintas sensaciones y cambios en su cuerpo y movimiento. Con relación al registro sensorial que provee el contacto con el balón desde la metodología y recursos de la Esferokinesis, las autoras añaden:

No sólo se propone un registro interno de sensaciones, que incorpora la experiencia de la presencia del bebé en crecimiento dentro del útero; sino también la percepción de la relación del cuerpo con el medio ambiente, para poder modificar patrones de acción en la vida cotidiana, elemento de gran ayuda para abordar las adaptaciones que ocurren en el cuerpo y en la mente durante este periodo. (Freile y Mamana, 2014)

Por lo expuesto, las educadoras señalan que la forma y blandura de la esfera hacen de ella un elemento ideal para el trabajo psico-físico en el embarazo.

Principios somáticos de la Esferokinesis. La Esferokinesis estructura sus sesiones desde distintos principios relacionados a los sistemas fisiológicos, al desarrollo evolutivo del movimiento y a la organización espacial (Mamana, 2007). Para la autora, el aprendizaje somático permite un cambio de hábitos, que afecta no solo a la postura y al tono muscular, sino que

¹⁶ En Esferokinesis el balón grande de 65, 75 u 85 cm se utiliza a un ochenta por ciento de su capacidad de inflado.

repercute en todas las dimensiones del ser humano, incluida la emocional. Al respecto Mamana explica que “[...] la actitud postural refleja mucho más que grupos o cadenas musculares acortadas, es una consecuencia de la compleja interacción entre todos los elementos que forman parte de nuestro soma, o cuerpo biológico” (2010, p. 33).

Según la autora, los principios somáticos son metáforas anatómicas o imágenes que se utilizan para el aprendizaje de una nueva organización psico-corporal, y que permiten una modificación en la percepción de la imagen corporal y de la relación de esta con su entorno (Mamana, 2010). En Esferokinesis, el principio primario es la columna vertebral con la que se organiza la sesión, y hacia donde se invita al alumno a llevar su atención. Mamana (2007) señala la importancia de sostener la presencia de este principio a lo largo de la sesión para poder facilitar una nueva conexión neural; los principios secundarios son aquellos principios que funcionan como recursos complementarios para la organización del cuerpo en el espacio.

A continuación, describiré los cuatro principios somáticos que he elegido para explorar el movimiento en esta investigación: *el sistema esquelético, ceder el peso al balón, la respiración y la estabilidad-movilidad*¹⁷.

1.4.1. El sistema esquelético como principio somático

Al interior de nuestro cuerpo, cada sistema fisiológico tiene su propia función, y despliega una energía y expresividad particular a través del movimiento. Desde la mirada de la Esferokinesis, el sistema esquelético es el soporte primario para el movimiento con el balón. Es el encargado de dar estructura, claridad, direccionalidad y transmisión eficiente del esfuerzo (Mamana, 2007). Este sistema está compuesto de huesos que funcionan como palancas para movernos en el espacio, y de articulaciones que definen la forma de los movimientos en este

¹⁷ En la metodología de la Esferokinesis, si bien el *ceder el peso al balón* está presente siempre, no es nombrado así, como un principio per se. De igual modo, la *estabilidad-movilidad* es un elemento intrínseco al estudio y práctica de la Esferokinesis, pero no es nombrada así, como principio per se.

(Cohen, 2002). Cuando nos abrimos a la conciencia del sistema esquelético y nos “dejamos mover” por él, tenemos claridad del lugar que ocupamos en el espacio y construimos formas organizadas y móviles. Percibimos y nos relacionamos con los soportes de la tierra y con el espacio, favoreciendo la posibilidad de encontrarnos con el otro.

Esta conciencia de la estructura ósea le permite al practicante no solamente una mejor distribución de la fuerza de gravedad a través de sus huesos, y por lo tanto un mayor estado de confort y eficiencia en su movimiento; sino también una mayor conciencia de su presencia, de su existencia, y de sus límites y relación con su entorno (Cohen, 1993; Mamana, 2004). Esto se expresa en otras áreas de la persona como, por ejemplo, en nuevas maneras de organizar su pensamiento. Dice Cohen: “Al percibir el sistema esquelético, la mente se organiza estructuralmente, dando sustento a nuestros pensamientos e ideas y a los espacios que nos permiten articular y comprender las relaciones entre ellas” (2001, p. 33).

Principios que se desprenden del sistema esquelético

El rastreo óseo. Es parte de las estrategias para conectar con el sistema esquelético, y consiste en llevar la atención a los huesos y reconocerlos desde el contacto con las manos, la superficie de la tierra o la esfera de 20 cm. La presión hacia los huesos que produce el contacto activa los receptores propioceptivos produciéndose una regulación del tono (Mamana, 2007).

Esqueleto axial y esqueleto apendicular de miembros superiores (MMSS) y miembros inferiores (MMII). Desde la anatomía tradicional, el esqueleto axial está constituido por los huesos del cráneo, las vértebras y el tórax. La mirada de la Esferokinesis en cambio, considera como parte del eje axial sólo a las vértebras y a los huesos del cráneo, mientras que el tórax es visto como parte del esqueleto apendicular superior. Esta percepción le devuelve claridad a la relación de movilidad y comunicación entre el cráneo-coxis, como eje centro de

nuestro *self*. El esqueleto apendicular de MMSS está relacionado con la importancia de las articulaciones costo-vertebrales y esterno-costales para la estabilidad y movimiento de los brazos, y el esqueleto apendicular de MMII con las articulaciones sacro-ilíacas y púbicas para la estabilidad y movimiento de las piernas. La percepción del esqueleto apendicular permite que el cuerpo se organice en el espacio (Mamana, 2007). En mi tesina para optar por el grado de licenciada en danza desarrollo la importancia de esta mirada a la organización del esqueleto para la fluidez en el movimiento:

Esta percepción que trastoca la autoimagen convencional, otorga también cambios muy importantes y funcionales en la organización corporal. Las piernas y los brazos están ahora respaldados por un soporte estructural más sólido, lo que les devuelve paradójicamente mayor movilidad y proyección espacial en distintos planos con respecto a la gravedad. Además, el situar el inicio de los brazos en las costillas flotantes y las piernas en las sacro-iliacas, acerca la percepción de las extremidades al centro, ayudando a que la información de arriba-abajo transite por el cuerpo de una manera más eficiente (Aguirre-Morales, 2014, p. 24).

1.4.2. Ceder el peso a la tierra como principio somático

Mamana describe el *ceder* (*yield*)¹⁸ como “el aspecto de reconocer, de entrar en contacto con la superficie que nos sustenta” y empujar (*push*) “como la fuerza que transita principalmente por la estructura ósea” (Mamana, 2017, p. 8). Ceder es la intención que precede a la acción de empujar, y estas dos acciones modifican la relación con la tierra, y regulan el tono general del cuerpo (Mamana, 2019). Este principio se aborda también en Esferokinesis con relación al *ceder el peso sobre la esfera*, entendida esta como una “tierra móvil”. Al ser el balón el recurso

¹⁸ “Ceder” es la traducción de la palabra en inglés “*Yield*” utilizada por Cohen para enfatizar el aspecto relacional con la superficie de soporte a la que se le da el peso.

principal de la metodología de trabajo de la Esferokinesis, el principio de ceder está siempre presente en una sesión de trabajo, ya sea como principio de organización primario o como principio de organización secundario.

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

Al ceder el peso hacia el balón, el practicante puede percibir el peso y volumen de su cuerpo y entrar en contacto con el contenido interno de los órganos. Los órganos tienen un tono regulado por el sistema nervioso autónomo, y su integración a la percepción global del cuerpo le da soporte al sistema esquelético-muscular y permite regular el tono postural general (Mamana 2003). La respiración y la vibración son recursos que, sumados al movimiento sobre el balón, facilitan la presencia del órgano como peso y soporte interno, y permiten acceder a estados más profundos de relajación, liberando tensiones crónicas, y devolviéndole vitalidad a los órganos (Mamana, 2007).

Para Cohen, los órganos son el primer hábitat de nuestras emociones, y guardan las memorias de nuestras experiencias pasadas. Al movernos desde este contenido interior, las exploraciones somáticas despiertan estados relacionados a conocimiento interno, y movimientos cargados de significado personal. Así mismo, la autora señala que, al relacionarnos con el contenido de los órganos, se despiertan en nosotros sensaciones de vitalidad y de plenitud corporal (Cohen, 2002, pp 80-81).

1.4.3. La respiración como principio somático

La *respiración* es un proceso vital, es el hálito de vida que nos habita desde que iniciamos la travesía de nuestra existencia como seres humanos en este mundo, y que nos acompaña hasta llegado el momento de partir y dejar el cuerpo físico.

Para Mamana, la respiración es la expresión básica y fundamental del movimiento interno del cuerpo, y explica que no hay respiración sin movimiento, ni movimiento sin respiración (Mamana, 2003). Nuestra respiración es afectada continuamente por nuestras emociones y por nuestros movimientos; y al mismo tiempo, nuestros estados fisiológicos y psicológicos, y nuestras memorias emocionales se modifican de acuerdo a la manera como respiramos (Mamana, 2003).

La respiración es vida, y si bien este es un mecanismo natural que no necesita de nuestra voluntad para que se realice, el llevar nuestro estado de conciencia abierta a este sistema, nos permite entrar en relación con nuestro sentido de existencia. La meditación, y distintas prácticas orientales somáticas como el yoga y el *chi kung* entrenan al practicante en el arte de la conexión cuerpo-mente a través de la respiración. Es decir, a través de estas prácticas, se desarrolla una conciencia de la mente indisociable del cuerpo, y se invita a esta conciencia a estar presente en la percepción de la globalidad del cuerpo a través de la respiración. Esto me lleva a pensar que la respiración es un principio somático por excelencia puesto que el solo hecho de llevar la atención a la entrada y salida del aire sitúa a la conciencia en el cuerpo, es decir, encarna a la conciencia.

La respiración puede trabajarse desde diferentes aproximaciones. Algunos métodos ponen el foco en la práctica de determinados patrones de respiración, es decir en la sincronización de distintos movimientos con los ciclos de la respiración. Los métodos de educación somática Feldenkrais, *Body-Mind Centering* y Esferokinesis no buscan fortalecer un

único patrón de respiración. Su metodología más bien está orientada a permitir que a través de otros principios somáticos en diálogo con la respiración, esta pueda autorregularse y así encontrar el ritmo y la profundidad necesarios para el equilibrio del organismo.

Por otro lado, al abordar la respiración como principio somático primario en una sesión de Esferokinesis, se busca que los practicantes puedan experimentar diferentes patrones de respiración en distintos movimientos y posturas para aprender a reconocer sus hábitos de respiración, y experimentar también nuevas maneras, dándole así la oportunidad al sistema nervioso de que integre una mejor organización psico-corporal.

La respiración también puede ser considerada como una forma de nutrición, pues es a través del oxígeno que llega a las células que estas pueden extraer los nutrientes para su metabolismo y eliminar el dióxido de carbono de nuestro cuerpo (Mamana, 2003). El flujo continuo de nuestra respiración comunica el espacio interno de nuestro cuerpo y su movimiento con el medio ambiente, a través de la entrada y salida del aire. No sólo nos nutrimos del oxígeno que tomamos del medio ambiente (plantas y vegetales terrestres, así como algas y otras plantas marinas), sino que a través de los gases que eliminamos al exhalar, contribuimos a la fotosíntesis necesaria para la vida vegetal. Cuando nos referimos a la respiración, la mayoría de personas pensamos en la respiración pulmonar, sin embargo, como explica Mamana, el proceso respiratorio en un proceso que sucede a dos niveles. Al respecto la autora señala:

El proceso respiratorio comprende dos fases: la *respiración* pulmonar o externa y la *respiración* celular o interna. La respiración externa depende de la respiración celular y también la refleja. El sistema circulatorio que transporta los gases entre las células y los pulmones es el nexo entre estas dos fases. (Mamana, 2003, p. 34)

Desde la mirada ontogenética del *BMC* y de la Esferokinesis, nuestra primera forma concreta de vida es la célula, la unidad orgánica mínima y vital que en sí misma contiene todas las funciones del cuerpo, incluida la respiración. Su movimiento corresponde a la expansión y condensación de sus membranas para su nutrición a través de la entrada y salida de líquidos y gases (Cohen, 1994; 2002). Con relación a ese proceso Mamana explica:

La respiración celular es la base de la vida y de nuestro bienestar físico y emocional. Sin ella, la célula muere. Si se produce alguna inhibición o dificultad en este proceso en algún tejido o grupo de células, la función de ese tejido y, en última instancia, de todo el organismo, se ve seriamente comprometida. (2003, p. 34)

La respiración celular subyace a todo movimiento y percepción. El aprendizaje de un nuevo patrón postural se da cuando nos permitimos soltar la conciencia del sistema nervioso voluntario para aproximarnos a la experiencia presente desde un estado de conciencia celular. Esta corporización celular puede darse a través del contacto que es la forma en que la célula percibe a su entorno y se comunica con él (Cohen, 1994; 2002). En Esferokinesis, el contacto con la textura suave y elástica de la esfera permite percibir el movimiento de la respiración con más claridad, incluso en zonas del cuerpo que no son habituales o accesibles, pues el tejido flexible del balón responde expandiéndose y condensándose junto con el movimiento interno de la respiración. La sensación de ser tocados y sostenidos por la esfera facilita la vivencia de la respiración celular. En otras palabras, podemos decir que el uso de la esfera desde la Esferokinesis, facilita el toque celular. Al respecto Mamana especifica:

Al llevar nuestra percepción al espacio de la respiración interna, nos focalizamos en un diálogo que ocurre constantemente en nuestro interior. La respiración celular es una oportunidad para la transformación, el autoconocimiento y la búsqueda del equilibrio.

Desde este lugar establecemos una base sólida para poder comprender quienes somos, y para interactuar con el mundo que nos rodea (Mamana, 2003, p. 35).

Al referirnos a la respiración, también aludimos a la voz como parte de este proceso, como una manera de estar presentes y de expresarnos en el mundo. Sobre este tema Mamana explica que “la respiración da sustento también a nuestra posibilidad de expresión a través de la voz y consecuentemente la palabra. Podríamos decir que la respiración y la voz son dos partes de una misma función que se reflejan mutuamente” (2003, p. 34).

En Esferokinesis, además del diafragma abdominal¹⁹, consideramos seis diafragmas más: pélvico, torácico, de la cintura escapular, vocal, la lengua, el paladar blando y el diafragma craneal. Estos siete diafragmas funcionan como un conjunto de soportes horizontales para la columna, comunicados entre sí e influenciándose el uno sobre el otro, de modo que, si uno se acorta, toda la cadena se verá afectada, alterando el proceso de respiración. El diafragma vocal se encuentra a nivel del cartílago tiroideo y está constituido por las cuerdas vocales, ligamentos y músculos de la fonación (Mamana, 2007).

1.4.4. La estabilidad/movilidad como principio somático

Cuando hablamos de *estabilidad-movilidad* como un principio somático, estamos aludiendo a una díada en la que cada una de las partes funciona siempre en relación a la otra. La estabilidad de nuestro cuerpo implica la relación con determinados soportes en la tierra. Estas partes de nuestro cuerpo que funcionan como estructuras de apoyo y sostén, posibilitan que la fuerza de gravedad y la fuerza anti-gravitatoria transiten por el esqueleto generando continuos cambios de presiones entre los huesos. Desde la Esferokinesis, entramos en contacto con estas fuerzas a través de las acciones relacionales de ceder hacia la tierra, empujarnos desde ella, alcanzar el espacio y atraernos hacia él. La conciencia de estas relaciones genera un juego de

¹⁹ El diafragma abdominal es el músculo principal de la respiración.

movimientos y micro-movimientos constantes entre los diferentes segmentos del esqueleto. Es esta movilidad la que permite que las superficies de apoyo sean estables y nos brinden un soporte vivo para sostener el cuerpo. De lo contrario, los músculos implicados en una postura única y estática (incluidos los músculos de los pies) acabarían agotados y muy rápidamente dejarían de ser un soporte eficiente y confortable.

El uso de la esfera en Esferokinesis hace que la estabilidad-movilidad sea un principio somático continuo en el aprendizaje, invitando al cuerpo a desarrollar su conciencia global en el movimiento. Mamana describe cómo al transitar por diferentes posturas y movimientos en diferentes relaciones con la fuerza de gravedad, la inestabilidad de la pelota le permite al practicante afinar su propiocepción, regular su tono, y modificar hábitos de movimiento, estructuras mentales y emocionales (Mamana, 2010; 2011). Al respecto la autora señala:

La inestabilidad es la característica principal que aportan las esferas a cualquier entrenamiento físico, haciendo que el cuerpo esté presente en su totalidad en cada movimiento para asegurar el sostén. En Esferokinesis se aprovecha activamente esta inestabilidad para trabajar los patrones motores conocidos de manera más eficiente, y con el tono justo que requiere cada acción. (Mamana, 2019, p. 174)

El principio estabilidad-movilidad también puede experimentarse a través de los sentidos interoceptivos que nos dan información de los cambios en las sensaciones relacionadas a nuestros órganos, respiración, y fluidos. Para Esferokinesis, la percepción de los movimientos internos expresada en movimiento hacia el espacio es el primer paso para conectar el soma con el ambiente. La segunda parte del aprendizaje consiste en explorar formas para moverse en conexión con el espacio manteniendo viva la presencia del cuerpo (Mamana, 2019).

Esto nos habla de cómo la movilidad interna siempre está presente en el soma, y cómo esta se expresa hacia el exterior desde niveles muy íntimos, hasta posibilidades de mayores expansiones e interacciones con el espacio a través del movimiento con el balón.

1.4.5. Principios somáticos de la Esferokinesis y su relación con la creación

La curiosidad propia de las exploraciones somáticas estimula la investigación, y está íntimamente relacionada al acto creativo (Eddy, 2017). Recordemos que los diferentes principios somáticos desarrollan el sentido propioceptivo del practicante y permiten la regulación del tono muscular y postural. Como vimos, se trata de un cambio sensomotor que trae consigo cambios en patrones de pensamiento y de emoción. La mayor parte de la educación que recibimos en nuestra sociedad occidental es una educación basada en la inmovilidad, en el desarrollo intelectual desligado del cuerpo, y en la instalación de modales de comportamiento que nos alejan de nuestro componente animal o instintivo. Estos patrones de movimiento son vistos por el filósofo y diplomado en educación somática Eloy Neira como patrones de sujeción, es decir patrones que nos inmovilizan no solo a nivel físico, sino también a nivel afectivo y relacional; e impiden la espontaneidad necesaria para la creación (comunicación personal, 28 de enero, 2021)²⁰. Desde este punto de vista, la regulación del tono postural que surge desde los distintos principios somáticos de la Esferokinesis, contribuye a liberar al cuerpo de estas ataduras, y permite que los practicantes se reconozcan desde sus capacidades creativas y expresivas. Es decir que los principios de la educación somática contribuyen a la creación de lo que el sociólogo Amartya Sen ha llamado “capacidades para el ejercicio de la libertad” (comunicación personal, 28 de enero, 2021). Esta noción de “capacidad humana” se diferencia del concepto tradicional de “capital humano”. Mientras que en este último el foco está puesto en el rol del ser humano como

²⁰ Conversación con Neira vía Zoom.

productor de bienes y servicios; para Sen, el énfasis debe trasladarse a generar la capacidad en los individuos para existir y crear la vida que anhelan (London y Formichella, 2006).

Para pensar la creación en este laboratorio de investigación me he basado en el enfoque fenomenológico de Levine (2005). Este enfoque busca que, a través del acto creativo, el practicante se encuentre con su producto creativo y pueda reconocerse a través de él, es decir, que la obra creativa pueda hablarle al practicante de sí mismo. Como describiremos a detalle en el capítulo de metodología, en el laboratorio de investigación utilizamos un enfoque intermodal, en el que participaron el dibujo, la danza, la poesía y el canto como modos de expresión creativa para expresar las vivencias de las participantes.

A continuación, desarrollaré brevemente algunos aspectos de la creación desde la danza y de la canción de cuna, por ser los canales creativos que más exploramos en esta investigación.

La danza libre y expresiva

El cuerpo tiene una sabiduría natural y una capacidad de guardar las memorias de nuestras vivencias personales. A través del movimiento de la danza libre, se abre el espacio para las asociaciones no-verbales y la conexión con el mundo interno de la persona (Adler, 2009).

La perspectiva propia del Movimiento Auténtico²¹, de abrir un espacio de escucha y atestiguamiento del movimiento del otro, para que emerja a través de la danza el yo interno del practicante, sin expectativas ni juicios, es una estrategia que algunos modelos de la educación somática como el *Body Mind Centering* y la Esferokinesis utilizan para conectar a la persona con su ser interior y su expresividad a través del movimiento en el espacio.

²¹ Método de danza terapia desarrollado por Janet Adler, siguiendo las investigaciones de Mary Starks Whitehouse y las bases del psicoanálisis y la interpretación.

A través de sus investigaciones desde el Movimiento Auténtico, Adler descubrió que en ocasiones no solo se expresaba el cuerpo-ser de la persona, sino que también podía emerger una energía transpersonal. Al respecto, Adler explica:

Empezamos a percatarnos de que había ocasiones cuando quien se mueve no parecía limitada a su cuerpo personal. Su energía no estaba contenida ahí y las cualidades de tiempo, espacio y peso no eran específicas. Esas cualidades no eran sentidas en relación con el ego-cuerpo. (2009, p. 8)

Es así que Adler (2009) descubre que la danza también podía surgir como una expresión de contenidos no verbales arquetípicos²².

En el acápite 1.3.2, describí cómo la práctica de la educación somática abre la conexión con memorias no verbales y permite la emergencia de un recuerdo o emoción. Estas vivencias alojadas en el cuerpo y reconectadas a través del movimiento pueden ser gozosas o dolorosas y pueden expresarse de manera creativa a través de la danza, desde un espacio de escucha, atención, respeto y contención.

La voz, el canto y la creación de la canción de cuna

Expresarse a través del canto implica ponerse en contacto con la sonoridad de la propia voz, y esto puede ser un proceso de exploración muy valioso para el autoconocimiento, para el desarrollo de la creatividad y para recuperar fluidez en el movimiento. Como mencionamos en el acápite 1.4.3 sobre la respiración, fisiológica y anatómicamente, la emisión de la voz está relacionada con el diafragma vocal y la apertura y cierre de las cuerdas vocales durante la respiración, por lo que jugar con las vibraciones de la voz puede ser una primera manera de acercarse a escuchar la propia voz, sus ritmos, intensidades y tonalidades.

²² El concepto de arquetipos e inconsciente colectivo como contenidos inconscientes universales y simbólicos, fue desarrollado por el psicólogo Carl Jung en 1919.

Cohen (2002) señala que su investigación acerca de la relación entre el proceso fisiológico y psicológico de la vocalización, la respiración y el movimiento, se inició cuando su maestro de danza, Éric Hawkins, le señaló que era necesario aprender a hablar para poder bailar. Este comentario la llevó a estudiar la anatomía y fisiología de la voz, así como a tomar clases de vocalización y canto durante más de veinte años. En sus indagaciones personales, observó también la estrecha relación que existe entre el lenguaje no verbal (la gestualidad, la actitud postural), y el lenguaje verbal. Cohen (2002) señala que vocalizamos lo que escuchamos a partir de esquemas neuromusculares establecidos en nuestro sistema de respiración y movimientos; y que es necesario que haya una alineación entre respiración, movimiento, audición y palabra para que se haga posible el encuentro con nuestra propia voz. La autora subraya que el trabajo con la voz no implica solamente un encuentro con la voz física, sino también con el espíritu de nuestra voz y su expresión al exterior (Cohen, 2002). Con relación a esto, explica:

Es a través de las cualidades expresivas de nuestra voz que podemos relacionarnos con el mundo exterior y comunicar quienes somos. Nuestra voz refleja el funcionamiento de todos nuestros sistemas corporales, así como el proceso de integración de nuestro desarrollo. Al llevar la conciencia kinestésica y auditiva a nuestras estructuras vocales, creamos un circuito de expresión entre nuestro mundo inconsciente y nuestro mundo consciente, así como entre nosotros mismos y los otros. (Cohen, 2002, p. 32)²³

La voz permite la expresión del nuestro mundo interno a través de los sonidos y las palabras. Estos, al estar habitados por sensaciones, movimientos y emociones pueden conducir a distintas manifestaciones de la creación artística como la poesía o el canto.

²³ Traducción personal.

La canción de cuna

Crear una canción de cuna, es un acto de autoconocimiento y expresión creativa pues remite a la propia infancia del creador y lo pone en contacto con contenidos inconscientes relacionados a sus primeros años de vida. Poder jugar con los sonidos, y las palabras del mundo del infante es un proceso que remite a un saber maternal ancestral. Con relación a la génesis de la canción de cuna Fernández explica:

Se trata de viejas costumbres –hay quien opina que son la primera manifestación musical de la historia de la humanidad– que las madres utilizaban con el objetivo de espantar a los demonios y a los malos espíritus, como se dijo. (2005, p. 191)

Así, Fernández (2005) cita a Amades (1951):

Estas cancioncillas tenían, entonces, un valor práctico y utilitario de sentido netamente mágico y conjura del mal. Cantadas para tratar de hacer dormir a los hijitos, adoptaron el ritmo del movimiento del cuerpo de la madre al balancearse ella o del objeto empleado como cama del infante al ser balanceado y columpiado (...) Así, los pequeños pegados al corazón materno estaban como en el vientre de su progenitora, escuchando el latido, toda vez que eran abrazados y podían sentirse cómodos y protegidos. (p. 191)

1.5. Esferokinesis y el desarrollo del autoconocimiento, la confianza y la autonomía en la maternalidad

1.5.1. Esferokinesis y autoconocimiento

El soma como cuerpo biológico es el cuerpo que siente y que percibe información a través del sentido propioceptivo²⁴, los sentidos exteroceptivos²⁵, y los sentidos interoceptivos²⁶.

²⁴ Es el sentido que nos da información acerca del estado de tensión y relajación de nuestro cuerpo, así como de la posición y o movimientos de este en el espacio.

²⁵ Son los sentidos que nos conectan con el entorno: tacto, gusto, olfato, oído y vista.

²⁶ Son los sentidos que informan acerca de las sensaciones y movimientos al interior del cuerpo.

Como mencionamos en el acápite 1.3.2, al hablar sobre los elementos de la autoconciencia y la autorregulación, la educación somática utiliza la percepción para crear un mapa del registro de las sensaciones, emociones y pensamientos que emergen al llevar la atención al soma (Mamana, 2005a, p. 14). Es de esta manera que la autoconciencia en el movimiento somático genera autoconocimiento, pues devela información existente, que no había sido percibida antes. Estas nuevas percepciones generan nuevas conexiones neurales, amplían la imagen del propio cuerpo, y desarrollan nuevas maneras psico-corporales de relacionarse.

La metodología de la Esferokinesis utiliza diferentes principios y recursos para el desarrollo de la autoconciencia y el autoconocimiento. Entre ellos se encuentra principalmente el contacto con la esfera, a través de la cual la gestante puede registrar y sentir su cuerpo, accediendo a percibir espacios, lugares y volúmenes de manera mucho más amplia y clara.

1.5.2. La esfera como objeto relacional para el desarrollo de la confianza

Como mencionamos anteriormente, el balón es un soporte en el que la embarazada puede apoyarse, soltar el peso y dejarse sostener. Esta idea de contacto físico y sostén dialoga en el mismo sentido que el concepto desarrollado por Winnicott sobre el objeto transicional. Dicho autor establece este término para referirse al espacio intermedio entre el mundo subjetivo y la realidad externa del ser humano. Estos objetos, que pueden ser indistintamente una lana, un osito o la punta de la frazada, se convierten en objetos con carga afectiva y alivian la angustia que podría sentir el bebé e infante frente al sentimiento de soledad antes de dormirse. Para el bebé, este objeto no es percibido como algo que viene de adentro de él, ni tampoco como un objeto exterior a él; sino más bien como un objeto que por su textura o movilidad, está dotado de una característica de vitalidad propia (Winnicott, 1994). En este sentido, en esta fase liminal del embarazo, el balón se convierte para la gestante en un objeto relacional que le provee de soporte

físico y emocional y que le permite liberar la angustia propia del proceso psico-afectivo de la maternidad. A través del contacto y apoyo sobre las esferas de diferentes tamaños, las embarazadas se relacionan con un soporte flexible y móvil capaz de recibirlas y contenerlas de la misma manera que ellas lo hacen con sus bebés. Los vaivenes del movimiento de la esfera crean un ritmo de fluidos suaves y continuos: un murmullo parecido a las olas del mar, que contribuye a la sensación de sentirse acunadas por los brazos de una madre-esfera.

Para Erikson, una de las primeras crisis que debe resolver el bebé es la confianza versus la desconfianza. La confianza básica como fuerza fundamental de esta etapa dependerá de la sensación de bienestar físico y psíquico que nacen de la calidad y constancia en el alimento, cuidado y afecto por parte de su entorno, especialmente por parte de la madre (Erikson, 1998, citado en Bordignon, 2006). La gestación como espacio liminal implica un estado de apertura y vulnerabilidad necesario para la nueva identidad de madre. Haciendo un paralelo con la crisis de la primera etapa psico-social de Erikson, podemos reflexionar acerca de cómo el contacto con el balón ubica a la gestante en una relación en la que se pone en juego la confianza básica versus la desconfianza. Neira (2015b) señala cómo la esfera como elemento móvil e inestable puede despertar distintos miedos relacionados a la pérdida de control, a la desprotección o a la inseguridad; y explica cómo el contexto de cuidado, respeto y contención de la Esferokinesis unido a sus principios somáticos de trabajo, nutren al practicante y fortalecen en él un estado de confianza básica (Neira, 2015b).

1.5.3. Esferokinesis, autorregulación y autonomía

La capacidad de autorregulación existe en todo organismo, como tendencia natural a una organización hacia la sobrevivencia. En ese sentido, Hartley (1995) explica que cada individuo es potencialmente un ser saludable, en la medida en que pueda conectar la relación cuerpo-

mente; para ella, esta relación no solo favorece la autorregulación, sino que además le devuelve la responsabilidad y autoridad a cada persona sobre su propia salud. Para la autora, a mayor autoconciencia, mayor capacidad de elección y libertad. Al respecto, Eddy (2017) señala que el estado de autoconciencia en la experiencia somática puede ser la base para la reflexión, el autoempoderamiento y el activismo.

Para Cohen, la exploración y tránsito por los diferentes estadios del desarrollo del movimiento evolutivo permiten alinear la percepción con el movimiento a través de las capacidades de atención, intención y acción en el entorno (Cohen, 2002). Desde este punto de vista, la aplicación de los principios del desarrollo evolutivo al movimiento con esferas y la relación equilibrada entre las acciones de ceder, empujar, alcanzar o atraer (se) hacia el entorno podrían fortalecer a la autonomía como fuerza vital en la embarazada. Para Mamana (2014), la característica de sostén que ofrece la esfera al cuerpo posibilita nuevas relaciones con la fuerza de gravedad y el espacio, y permite el aprendizaje de nuevas respuestas de movimiento. La autora explica cómo al experimentar nuevas maneras de hacer las cosas, ampliamos nuestro espectro de movimientos y re-organizamos estructuras corporales y emocionales; es decir que nos volvemos seres humanos más libres, con más posibilidades para responder e interactuar con el entorno.

A partir de lo expuesto por las diferentes autoras, considero que este aspecto, propio de la metodología de la educación somática, contribuye a un desarrollo de la autonomía y de la experimentación del valor de la libertad en el practicante. Tomando nuevamente como modelo de reflexión la teoría del desarrollo psico-social de Erikson, luego de la etapa de confianza versus desconfianza, el conflicto de la siguiente etapa se situará en la autonomía versus la vergüenza y la duda. La resolución positiva de esta crisis implicará la posibilidad de poder expresar

verbalmente sus sentimientos y deseos, así como poder experimentar el progreso en el dominio de la locomoción. La fuerza triunfante de la autonomía en esta etapa, implicará la presencia de un entorno capaz de brindar orientación y ayuda, así como de libertad para la experimentación de las propias decisiones. Al respecto señala Bordignon:

La virtud que nace de la resolución positiva de la dialéctica autonomía versus vergüenza y duda son la voluntad de aprender, de discernir y decidir, en términos de autonomía física, cognitiva y afectiva, de tal forma que el contenido de esta experiencia puede ser expresada como: *Yo soy lo que puedo querer libremente.* (2006, p. 55)

Desde este punto de vista, el contexto de la educación somática que permite el desarrollo del autoconocimiento y autorregulación abre las posibilidades de un reencuentro de las fuerzas de la confianza y de la autonomía para el fortalecimiento de la identidad. Con relación a cómo esto desarrolla la toma de decisiones y acciones en el entorno social, Eddy señala que “la autoconciencia es un primer paso, luego, el movimiento somático conduce a la práctica del ser-consciente en la vida cotidiana, lo cual contribuye a empoderar la acción” (2006, p. 9).

1.6. Educación somática y autoimagen

Es importante señalar que la imagen corporal es un constructo multidimensional y dinámico que ha sido estudiado por distintas disciplinas como la neurología, la psiquiatría, la sociología, la filosofía, y la psicología (Ayelo y Marijuan, 2016; Baile, 2003). Para fines de esta tesis, mencionaré algunos enfoques que, desde mi punto de vista, se articulan con la práctica profesional de la educación somática.

El neurofisiólogo francés Marc Jeannerod explica que los experimentos sensoriales sobre el conocimiento del propio cuerpo por parte del ser humano, han revelado el carácter plástico y modificable de la imagen corporal, su naturaleza representacional y su independencia con

relación a la realidad objetiva del cuerpo físico. Así mismo, han demostrado el rol protagonista del movimiento en la constitución de la imagen corporal, y cómo esta imagen se constituye en la génesis del conocimiento del sí mismo (Jeannerod, 2010). Al respecto explica Jeannerod:

La imagen del cuerpo hace parte de la representación que el sujeto tiene de sí mismo: siento mi cuerpo como el asiento de mis sensaciones y experiencias que vivo en primera persona y que me pertenecen. Entre estas experiencias, las acciones tienen un lugar primordial pues son a la vez el sí mismo como lugar de origen y el cuerpo como lugar de manifestación. El hecho de sentirse uno mismo el autor de estas acciones y de poder atribuírselas, refuerza el sentido de posesión del cuerpo. (2010, p. 193)²⁷

Desde las neurociencias, la autoimagen viene siendo estudiada como el conjunto de representaciones mentales que la persona tiene de sí misma y que se construyen en base a experiencias sensoriales, en las que el movimiento sería el agente principal. Estas experiencias estarían en diálogo continuo con el “banco” de impresiones creadas en la corteza cerebral, teñidas por los sentimientos y percepciones propias de la historia de cada persona; y constituirían la base del conocimiento sobre sí mismo, es decir de la identidad. Uno de los aportes de la educación somática a las neuro-ciencias es el desarrollo de diferentes estrategias para llevar la atención al registro sensorial, y validar la experiencia subjetiva para el desarrollo de la autoimagen. A través de la corporeización, las personas pueden llevar su atención focalizada a determinados espacios o sistemas fisiológicos al interior de su cuerpo y registrar las sensaciones, percepciones, imágenes o sentimientos que surgen. A partir de este foco de atención, se desarrolla la conciencia de este espacio y la posibilidad de iniciar el movimiento desde allí. Este entrenamiento en la percepción propio de la educación somática promueve la aparición de nuevas sensaciones e imágenes que nutren la autoimagen (Mamana, 2016; 2019).

²⁷ Traducción personal

El psiquiatra y psicoanalista argentino Juan Nasio (2007, citado en La Fleche, 2018) describe la existencia de dos elementos indisolubles en la representación mental del cuerpo: un aspecto íntimo, es decir las imágenes conscientes e inconscientes de la experiencia, incluyendo la información propioceptiva y kinestésica, y un aspecto externo relacionado a las imágenes observables del propio cuerpo y reflejadas por los espejos. En relación con este componente externo, tanto Joly (2006) como Nasio (2007) (citados en La Fleche, 2018) describen a la autoimagen como un constructo relacionado no solo con el cuerpo en movimiento, sino también con sus capacidades bio-mecánicas y sus atributos estéticos; estos últimos formarían parte de un ideal cultural inseparable de la construcción de la autoimagen. Según estos autores, la imagen corporal se construiría toda la vida a través de las experiencias del cuerpo en movimiento, el aprendizaje a partir de estas, y la relación con la mirada del prójimo (padres, profesores o pares). En relación a estas ideas, me gustaría referirme al concepto de autoimagen social para nombrar este componente externo que participa de la construcción de la autoimagen, y para reflexionar sobre cómo la autoimagen de las personas se impregna también por las maneras en que se les mira, se les mueve o se les inmoviliza a través de las relaciones sociales.

Como vimos a lo largo de los acápites precedentes, la educación somática no solo le devuelve a la persona una imagen global e integrada de sí misma, en contraposición a una mirada del cuerpo objeto fragmentada; sino que además esta visión de sí misma existe con relación a un espacio o entorno (Joly, 2002). Soma y entorno se encuentran en un continuo proceso de afectaciones. La sociedad y cultura moldean y contornan el cuerpo del ser humano en todas las interacciones desde antes incluso del nacimiento, y muchas veces funcionamos y nos movemos con relación a hábitos de los cuales no tenemos conciencia. Al respecto Joly señala:

A través del proceso de la educación somática, desarrollamos nuestra conciencia de seres biológicos en continuidad con la naturaleza y dentro de una colectividad. Aprendemos nuevas maneras de movernos y de relacionarnos con el entorno, y abrimos nuevas posibilidades de acción para responder desde una voz integrada a esta conciencia global. (2000, pp. 22-24)

1.7. Educación somática, autoimagen e identidad

Carl Rogers (1950), psicólogo humanista norteamericano, definió el sí mismo como “un conjunto de procesos únicos de naturaleza dinámica que abarca el concepto, el esquema o la imagen que la persona tiene de sí misma en dependencia con las experiencias que ha tenido” (Casanova, 1993, p. 179).

Marta Eddy, investigadora norteamericana y terapeuta del movimiento somático, describe este proceso y esta capacidad de ampliación del sentido de sí mismo, como consecuencia del estado de autoconciencia propio del movimiento somático:

Desde la perspectiva de la somática, involucrarse conscientemente en el movimiento es un componente clave para expandir las opciones de comportamiento y la superación de hábitos ineficaces. Como parte del proceso de aprendizaje del movimiento somático, una explora y presta atención al movimiento familiar, crea nuevos patrones de movimiento y practica nuevas permutaciones del movimiento aprendido. Estas actividades modifican nuestro comportamiento —cómo una se presenta a través de la actitud postural, cómo se mueve una a lo largo del día, cómo una toca a alguien más y en muchos casos como una piensa—. Este tipo de exploración abre puertas para elegir —la opción para seleccionar viejos y nuevos comportamientos—. Al alterar hábitos, una internaliza nuevas señales y

nuevas recompensas (Duhigg 201) y con esto aparecen nuevas sensaciones y un sentido modificado del yo (*self*). (Eddy, 2017, p. 8)

1.8. Educación somática y autoestima

El psicólogo norteamericano Christopher Mruk (2013), a partir de una revisión histórica de las teorías de la autoestima, propone una visión fenomenológica de esta. A través de la creación de su escala de dos factores, comprende a la autoestima como una relación dinámica entre la competencia (un sentido de eficacia personal) y la dignidad (un sentido de valor personal) en donde las dimensiones cognitivas y afectivas se correlacionan. Al respecto Mruk señala:

La investigación sobre la autoestima basada en una definición de dos factores comienza con la conciencia de que la cognición y el afecto siempre están presentes cuando se habla de la autoestima, de la misma manera que la competencia se alcanza con la valía y viceversa.²⁸ (2013, p. 162)

Mruk (2013) señala que una persona con una “autoestima auténtica” o alta es aquella persona con confianza en su capacidad (competencia) y con un alto sentimiento de valía emocional, lo que le permite tolerar mejor los riesgos necesarios para el crecimiento, así como enfrentar las amenazas a la autoestima de manera más efectiva. Esta autoestima auténtica implica tomar decisiones de manera funcional, de modo que integra la conciencia y respeto hacia sí mismo y hacia el entorno.

La psicóloga, bailarina y educadora somática canadiense Jo-Anne La Fleche señala que el aprendizaje a través del movimiento, en un contexto contenedor y respetuoso de las condiciones de cada persona, tiene repercusiones en la construcción de una autoimagen más clara, en el fortalecimiento de su identidad y en su autoestima. Este fortalecimiento del valor de su identidad

²⁸ Traducción personal revisada por Aroma De La Cadena.

se refleja en la capacidad para la toma de decisiones en las diferentes áreas sociales, en conexión con sus necesidades personales (La Fleche, 2018).

He descrito a lo largo de estos acápites cómo la educación somática a través del desarrollo de la autoconciencia, amplía el autoconocimiento, la autoimagen y el concepto de sí mismo en el practicante, y cómo estos procesos están dotados de un sentido de bienestar, un afecto positivo y una mejor relación en y con el entorno. El terreno entre lo somático y lo psicológico viene siendo desarrollado por la psicología somática y la terapia somática respondiendo a una necesidad de romper con la escisión histórica cuerpo-mente, y de vincular la vivencia del cuerpo como parte del estudio del alma y de la condición humana. Esta línea de la somática busca reabrir la visión de la psique con relación a la experiencia humana de la encarnación, y propone reflexionar y generar puentes entre la teoría psicológica y la práctica somática (Barrat, 2010). Considero que en esa dirección se encuentra el marco teórico de esta investigación desde la práctica, al relacionar los principios somáticos de la Esferokinesis con los conceptos de autoconocimiento, confianza y autonomía, con los constructos psicológicos de la autoimagen y la autoestima.

1.9. Estudios somáticos que preceden a esta investigación

Antecedentes de la educación somática aplicada a la gestación. En la revisión bibliográfica que he realizado hasta el momento, no he encontrado ninguna investigación académica que vincule los principios somáticos de la Esferokinesis con el autoconocimiento, la confianza y la autonomía.

Sin embargo, desde hace más de diez años existen libros y artículos que describen distintos métodos de educación somática aplicados al embarazo. Entre ellos están la Antigimnasia, de Marie Therese Bertherat (1996), la Eutonía aplicada al embarazo, de Frida

Kaplan (2006), el Yoga Evian para el nacimiento desarrollado por Martine Texier (2012), el método Parir en Movimiento, de Blandine Calais Germain y Nuria Vives (2009), y la Esferokinesis aplicada al embarazo, de Silvia Mamana y Maria Laura Freile (2014).

A través de estos, podemos constatar que estas autoras desarrollan metodologías y reflexiones que buscan volver a ubicar a la mujer como protagonista de su parto. Cada método desde su propia propuesta, invita a la mujer a reconocer su anatomía, a conectarse consigo misma y con su respiración, a regular su tono postural y a encontrar un estado de *confort* dentro de su propio cuerpo y con relación a su bebé. Bertherat (1996) y Kaplan (2006) ponen el acento en el desarrollo del instinto a través de la respiración, la voz y el piso pélvico; Mamana y Freile (2014), en la relación con el soporte de la esfera para desarrollar una nueva manera de estar en el mundo; Calais y Vives (2009), en la importancia de la movilidad de la pelvis para el momento del nacimiento; y Texier (2012), en el desarrollo de un estado de conciencia meditativo y una práctica de lo que ella llama gestos de alegría y bienestar, entre los que se encuentran la detección de pensamientos negativos y su cambio por pensamientos positivos. Las diferentes autoras también hacen énfasis en la necesidad de cambiar el entorno médico para la posibilidad de vivir un parto como una experiencia personal, cálida y empoderadora.

Este es el linaje que precede a esta investigación desde la práctica, que busca descubrir cómo determinados principios somáticos de la Esferokinesis pueden favorecer el desarrollo del autoconocimiento, la confianza, y la autonomía en la etapa liminal del embarazo.

Antecedentes en la investigación sobre el uso del balón con gestantes. En la revisión de los antecedentes existen algunas tesis y artículos académicos que relacionan el uso de las esferas durante el embarazo y parto con la disminución del dolor, así como con estados de mayor

relajación y seguridad, como indicadores de una mejor vivencia y tránsito en el parto (Boldt, 2009; Quenaya y Tapullima, 2009; Rivadeneira y Sagnay, 2017).

Estas investigaciones resultan interesantes para contextualizar mi estudio, pues algunos de estos documentos mencionan a la Esferodinamia²⁹ como metodología de trabajo corporal. Los resultados de estas investigaciones, señalan cómo los balones pueden contribuir a una mejor conexión con el propio cuerpo, a un afianzamiento del bienestar, de la sensación de seguridad, y del manejo del dolor en el parto.

Antecedentes en la relación entre principios somáticos, autoimagen y autoestima. Un estudio fundamental que me ha servido de inspiración para construir la línea de pensamiento de esta tesis, ha sido la investigación de La Fleche (2018) *El cuerpo mismo de la bailarina: incidencias de los principios somáticos activos en la imagen corporal y la autoestima*³⁰. Esta tesis de maestría es un estudio académico que surge en Canadá, y que pone en relación a la educación somática con variables que antes solo se habían desarrollado desde el campo de la psicología. La Fleche marca un precedente para entrecruzar diferentes campos de estudio y entendimiento de un tema tan importante como la imagen corporal y la autoestima; y sienta las bases para prestar atención a cómo el cuerpo y el movimiento estudiado desde las artes escénicas y las artes somáticas puede brindar información valiosa para otros campos disciplinarios.

Esta tesis ha sido para mí un punto de partida para nombrar, elegir y organizar la investigación somática en base a lo que la autora ha llamado “principios activos de la educación somática”. Así mismo, para reflexionar sobre la relación de los conceptos de autoconocimiento, confianza y autonomía con los de autoimagen y la autoestima. La investigación exhaustiva y actual de La Fleche sobre la autoimagen y la autoestima dirigieron mi interés hacia las teorías de

²⁹ Como vimos en el acápite 1.4, este método pertenece al linaje de la Esferokinesis.

³⁰ Traducción personal.

Nasio en la autoimagen y de Mruck en la autoestima, y fueron un punto de partida para la elección de otros autores que conversen con estas miradas.



Capítulo 2: Metodología

2.1. Tipo de investigación

Se trata de una investigación exploratoria pues no existen investigaciones académicas previas que describan la relación entre los principios somáticos de la Esferokinesis y el desarrollo del autoconocimiento, la confianza y la autonomía en las gestantes. Es una investigación desde la práctica en la que se planteó la exploración de los principios somáticos de la Esferokinesis en un taller laboratorio con un grupo de gestantes, para generar información y conocimiento sobre temas relacionados al movimiento, el desarrollo humano y el desarrollo social.

La investigación consistió en un estudio de 4 casos. Se realizó un acompañamiento de la gestación durante aproximadamente 3 meses a un grupo de cuatro mujeres embarazadas primerizas. Coincidentemente, todas estaban gestando bebés hombres. Tres de ellas se unieron desde la primera sesión (a las 25 semanas de gestación) y la cuarta se unió a partir de la quinta sesión (a las 28 semanas de gestación), y todas participaron en el taller hasta el momento del nacimiento de su bebé.

Para convocar a las gestantes, puse un anuncio en mis redes sociales en Facebook. Una de ellas vio el anuncio directamente y las otras tres fueron informadas por familiares o amigos sobre la oportunidad que se ofrecía de ser parte de este taller gratuito de Esferokinesis si participaban en esta investigación.

Características de las Gestantes. Las cuatro gestantes eran primerizas, y los bebés fueron todos hombres. Las cuatro contaron con el soporte de su pareja y se encontraban en una relación armónica, afectiva y estable. Todas tenían una situación económica estable y contaban con un contexto familiar y social de apoyo.

Con la autorización de las gestantes, para referirme a ellas en esta tesis, las llamaré por sus nombres reales. Considero que, en este estudio, ellas también son investigadoras de su propio cuerpo, movimiento y proceso de gestación; y creo que nombrarlas como Carolina, Jhennifer, Nazia y Micaela le da valor a su voz, y al mismo tiempo mantiene un lazo humano con ellas.

Carolina tenía 34 años, es limeña, comunicadora y se desempeñaba laboralmente como tal. Convivía con su pareja, y tenía sus controles pre-natales en una clínica particular.

Jhennifer tenía 27 años, es cusqueña, bailarina y trabajaba coordinando alquileres de *Airbnb*. Convivía con su pareja, y tenía sus controles pre-natales en una clínica particular.

Nazia tenía 36 años, es limeña y trabajaba en la administración de la empresa de su esposo. Tenía sus controles pre-natales en una clínica particular.

Micaela tenía 32 años, es cusqueña, música, estudiaba psicología online y trabajaba transcribiendo audios. Tenía pareja, pero no vivían juntos. Tenía sus controles pre-natales en un hospital del seguro estatal.

Las cuatro gestantes eran mujeres activas físicamente y/o con historia personal de actividad física. Jhennifer tenía formación como bailarina, Carolina era practicante de yoga y ex-practicante de gimnasia olímpica y nado sincronizado, Micaela era amante de las caminatas, y Nazia asidua al gimnasio donde se ejercitaba con máquinas y pesas.

Al embarazarse, Nazia cambió el gimnasio por la natación, Carolina continuó practicando yoga, Micaela continuó caminando y Jhennifer comenzó a bailar nuevamente en su casa como producto del impacto de su participación en el laboratorio. Sin embargo, gran parte de las actividades diarias de trabajo de estas mujeres les implicaba estar sentadas frente a la computadora.

2.2. Contexto del laboratorio³¹

El taller-laboratorio se inició el martes 17 de setiembre del 2019 y culminó el jueves 19 de diciembre. En total, se realizaron 29 sesiones que se llevaron a cabo los martes y jueves de 9:00am a 10:30am.

El diseño y facilitación del taller-laboratorio estuvo a mi cargo, y conté con el apoyo de dos asistentes: la bailarina, diplomada en educación somática y madre, Mariana Espinosa y la antropóloga, diplomada en educación somática y madre, Aroma de la Cadena. Dichas asistentes estuvieron a cargo del registro visual (fotografía y video), así como del registro de bitácora con sus observaciones sobre el desarrollo de la sesión. Ambas dieron soporte tanto a la facilitación de las gestantes a través de su presencia, del contacto o de la palabra, como al desarrollo del laboratorio con su escucha, con su participación en las conversaciones, y con la organización general del espacio.

El espacio físico. Esta investigación la realicé en un espacio que habilité en un departamento pequeño que alquilé en San Borja. Este laboratorio coincidió con mis ganas y necesidades profesionales de abrir un espacio personal para mi trabajo e investigación. El departamento estaba en el sótano de un edificio, tenía una sala de entrada, un cuarto, un baño y una pequeña cocina. Tenía la idea de hacer el laboratorio en un ambiente que tuviera la calidez de una casa, así que la primera sala la arreglé con algunos sillones y mesita como sala de reunión y de entrada y salida; y la segunda sala la dejé vacía, solo con los elementos necesarios para el trabajo de movimiento. Le puse una estera como piso base, y una iluminación con lámparas pequeñas en el piso para darle más calidez. Contar con la cocina para ofrecerles alguna infusión

³¹ En los anexos, se encuentran las fotografías y videos que complementan la comprensión de este laboratorio de investigación.

o galletas en las conversaciones de entrada o de salida, también fue un elemento de hogar que me pareció importante de compartir en este espacio de acompañamiento a las gestantes.

Si bien el espacio de movimiento era pequeño, considero que esta cercanía posibilitó una mayor intimidad entre todo el grupo de participantes y facilitadoras y fue un elemento positivo para el proceso. Así mismo, el hecho de que este espacio fuera mi propio taller, hizo posible el desarrollo orgánico del proceso. Me posibilitó tener a la mano todos los elementos que necesitaba, y me permitió contar con márgenes de tiempo amplios antes y después de las sesiones para la preparación del espacio, y para sostener las conversaciones que se abrían después de las clases. Esto contribuyó al fortalecimiento del vínculo entre las gestantes y las facilitadoras, y al sentido de pertenencia al grupo.

Recursos que utilizamos en el taller

- Pelotas de 5, 20, 45 y 75 cm. Una para cada una de las gestantes y para la facilitadora.

Las pelotas de 20cm se utilizaron para percibir los volúmenes de los huesos, los espacios articulares y la movilidad entre los huesos de distintos segmentos del esqueleto. Las pelotas de 45cm se utilizaron semi-infladas como soporte para ceder el peso hacia la tierra y permitieron una entrega profunda del peso y volumen no solo de los huesos sino también de los órganos de las gestantes, otorgándoles mayor conciencia de espacio y movilidad interna, así como mayor percepción del volumen, movimiento y relación con su bebé. Las pelotas de 75cm se utilizaron como soporte y al mismo tiempo como motivadoras del movimiento global en las gestantes.

- Mantas y *mats* para cada una de las participantes y facilitadora

Los *mats* son un recurso sumamente importante para la seguridad de las gestantes. A través del apoyo de los pies en el *mat*, ellas pueden afianzar sus soportes y desarrollar la confianza en el sostén del balón.

- Flota-flota (tallarines) para cada una de las participantes y facilitadora
- Almohadas de distintos tamaños
- Globos con agua para vivenciar los órganos
- Imágenes y videos como apoyo para graficar la anatomía
- Laptop para la música
- Cuaderno de anotaciones y lapicero
- Hojas en blanco, pasteles, colores y plumones para el dibujo
- Molde de pelvis

2.3. Propuesta metodológica

Metodología de la Esferokinesis. Según el criterio pedagógico de la Esferokinesis, la facilitadora acompaña el proceso de aprendizaje del alumno, generando preguntas y curiosidad para la exploración somática, a través de la palabra o el contacto. El facilitador no corrige, propone, observa y dialoga, dejando atrás sus percepciones personales acerca de lo “correcto” y relacionándose con él desde la comprensión de su proceso y sustentándolo desde una relación dinámica e interactiva (Mamana, 2010).

En el laboratorio de investigación, todos los movimientos fueron siempre desarrollados como exploraciones. Ningún ejercicio fue planteado desde un modelo externo para imitar y/o con una forma específica que lograr, sino más bien desde la invitación a percibir el propio cuerpo en movimiento y sus posibilidades de respuesta ante una consigna. Además, es importante detallar que las exploraciones de movimiento siempre comenzaron con un ritmo lento, con la finalidad de que las gestantes pudieran llevar su atención abierta a observar cómo se desarrollaba su movimiento. Considero que este contexto de aprendizaje creó las bases para el desarrollo del confort y la confianza de las gestantes en su proceso en el laboratorio de investigación.

La metodología de la Esferokinesis estructura las sesiones alrededor de un principio somático primario que se convierte en el foco hacia el cual se invita a llevar la atención del participante, y que funciona como eje organizador del movimiento durante toda la sesión. Los principios somáticos secundarios apuntan a ofrecer soporte al principio primario para complementar la organización del movimiento en el espacio.

Integración de las artes al laboratorio de investigación. Como parte del proceso natural de la investigación, a los dos meses de iniciado el laboratorio, la estructura metodológica de la Esferokinesis se flexibilizó para dar paso a la posibilidad de jugar en una misma sesión con combinaciones distintas de los cuatro principios somáticos. De este modo, se fue abriendo espacio también para explorar y experimentar con otros elementos de mi formación como bailarina y psicóloga que al parecer estaban esperando pacientemente en la sombra el momento para ser iluminados y emerger. Así fueron apareciendo ideas que fui integrando intuitivamente al trabajo somático, como el ritual del árbol genealógico, el espacio para la danza expresiva con el bebé y la creación de la canción de cuna.

Teniendo como eje a la somática, el taller integró a las artes expresivas desde un enfoque intermodal, en el que se incluyó la danza, el canto, la poesía y el dibujo.

Estructura metodológica de la sesión del laboratorio de investigación³²

I.- Círculo de conversación para la conexión con el estado corporal y emocional.

II.- Sesión de Esferokinesis.

a) Sensibilización. Atención a los sentidos y llevar el foco al principio primario de organización corporal.

b) Aplicación del principio a diferentes ejercicios y dinámicas de movimiento con las esferas.

³² Ver en anexos los ejemplos de sesión para cada principio somático.

c) integración del principio a través de la danza libre, el dibujo, el poema o la canción de cuna.

III.- Círculo final. Para la expresión de su estado corporal y emocional.

2.4. Fuentes para obtener la data de los resultados

a). - Comentarios, reflexiones y apuntes de las bitácoras de las participantes con relación a sus sensaciones, emociones, imágenes y movimiento.

b). - Apuntes de mi bitácora relacionados con mi observación y presencia somática. Aquí está comprendido no solo lo que observo con el sentido de la vista, sino también desde la empatía corporal y mi conexión con mis propias imágenes personales, que surgen en relación con el movimiento y diálogo con las participantes.

c). - El tacto como herramienta metodológica de la facilitadora para recoger información de los cambios en las gestantes.

d). - Apuntes de las bitácoras de mis asistentes Aroma y Mariana.

e). - Registro de videos y fotos que dan testimonio de la experiencia.

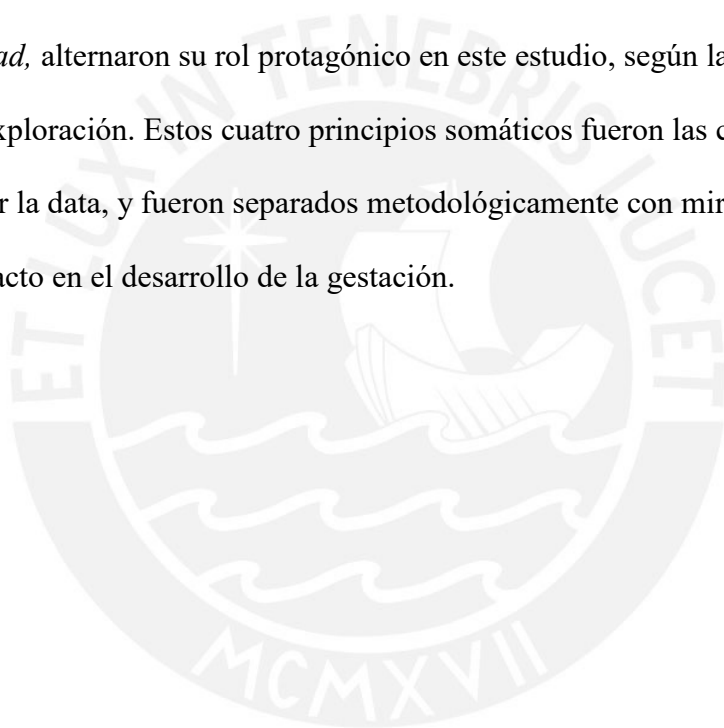
f). - Dibujo libre de las participantes.

2.5. Técnicas y métodos

Entrevista a profundidad. Se realizó una entrevista de formato abierto a cada mujer gestante, antes de iniciar el taller, para indagar sobre las creencias, los valores, afectos y percepciones con relación a su autoimagen, su identidad, su proceso de embarazo, su rol de madre y su rol como mujer en la sociedad. De esta manera busqué obtener información que me permitiera conocerlas un poco más, acompañarlas mejor, y poder percibir con más claridad los cambios que este taller trajera a sus vidas.

Análisis de contenido. La información que recogimos de las entrevistas en profundidad, del registro de video, fotografía, y del registro en bitácora fueron las fuentes de contenido que se analizaron para poder responder a las preguntas de investigación. Se utilizó esta técnica para hacer inferencias válidas y confiables a partir de la información no estructurada recogida en entrevistas y registros.

Coordenadas para el análisis de la información. Los cuatro principios somáticos elegidos para esta investigación: *ceder el peso hacia el balón, sistema esquelético, respiración, y estabilidad-movilidad*, alternaron su rol protagónico en este estudio, según las necesidades metodológicas de exploración. Estos cuatro principios somáticos fueron las coordenadas de análisis para ordenar la data, y fueron separados metodológicamente con miras a poder comprender su impacto en el desarrollo de la gestación.



Capítulo 3: Integración del principio somático ceder el peso al balón al proceso de las gestantes

Introducción

Este principio somático ha quedado resonando mucho en mí por los profundos cambios que percibí en las cuatro gestantes al ceder los tejidos de su cuerpo y de su vientre en contacto con la esfera.

Como vimos anteriormente³³, en el estudio de los patrones vertebrados del movimiento, existe una interacción continua entre las fuerzas de ceder-empujar (se) de la tierra, y alcanzar-atraer(se) hacia el espacio. Al ceder entramos en contacto con la superficie de la tierra y al empujar permitimos que la fuerza de gravedad transite a través de los huesos, regulando nuestro tono postural y fortaleciendo la conciencia de nuestro ser. Así mismo, estas fuerzas dialogan con las acciones de alcanzar y atraer (se) hacia el espacio, y posibilitan que amplíemos nuestra conciencia y relación con el entorno. El principio de ceder implica entrar en una relación con la superficie de soporte, es decir que incorpora la idea de un vínculo que cuenta con un sostén antes de separarse mediante el empuje.

Para fines de comprensión de este capítulo, y en vista de que el ceder se trabaja en gran parte a partir del apoyo sobre las esferas, nombraremos el principio de ceder como el *ceder el peso al balón/esfera*.

En el laboratorio, trabajamos las fuerzas de ceder-empujar (se) y alcanzar-atraer (se) a través de distintas posturas, secuencias de movimientos y exploraciones libres con la esfera, para alinear, flexibilizar, elongar, y tonificar el cuerpo. Un principio que estuvo muy de la mano con el principio de ceder el peso al balón, fue el principio del sistema esquelético. Para la gestante, desarrollar la conciencia de su estructura ósea fue muy importante para confiar y ceder su peso

³³ Ver acápite 1.4.2.

hacia el balón y hacia la tierra. Estos dos principios fueron priorizados en la primera parte del laboratorio, como una base para posibilitar la re-organización de las dinámicas posturales, y fortalecer el autoconocimiento y la confianza.

Al inicio, el principio de ceder era desconocido para las participantes, y fue necesario acompañarlas cuidadosamente en este proceso de aprendizaje de dejarse sostener y ceder su peso al balón. De las cuatro gestantes, solo una había tenido experiencia previa con el trabajo de la Esferokinesis y el uso de los balones. Por ello fue importante avanzar progresivamente en la complejidad de las posturas y movimientos sobre las esferas, así como estar atentas a ofrecerles soporte desde el contacto manual, para afianzarlas en la seguridad de sus apoyos hacia la tierra y hacia el balón.

Al trabajar el principio de ceder el peso al balón, uno de nuestros focos para el desarrollo de la conciencia somática estuvo en identificar los cambios en el tono postural, especialmente los cambios en el tono del vientre. A menudo pedí a las gestantes reconocer el tono del vientre al comenzar, durante un movimiento, o al terminar la sesión. Poco a poco esta palabra se volvió muy familiar para las gestantes, de modo que ellas mismas la utilizaban como parte de su vocabulario, y anotaban en su bitácora experiencias en las que el tono cambiaba y cómo se sentían con este cambio.

Categorías para el análisis de los resultados

Para dar cuenta de lo que el principio somático de ceder el peso al balón movilizó en el grupo de gestantes, he creado categorías que articulan las teorías del marco conceptual con todas las percepciones y reflexiones que han surgido de este taller laboratorio. En ese sentido me referiré primero a *la regulación del tono postural para el bienestar psico-corporal*, luego continuaré con *el desarrollo de la vivencia positiva de la maternidad*, seguido de eso presentaré

el balón como elemento detonador del miedo y del desarrollo de la confianza. A continuación, expondré la relación con la esfera y el fortalecimiento de la autoestima, seguido de soma social, autoimagen social y finalizaré con el ceder en la facilitación.

1. La regulación del tono postural y el bienestar psico-corporal

A lo largo del laboratorio de investigación, las embarazadas fueron percibiendo y expresando que se sentían más a gusto cuando lograban regular el tono de su vientre. Solían llegar con un tono un poco más apretado, pero, a través de las distintas propuestas de movimiento, practicaban el principio de ceder el peso, dejándose sostener por los balones de distintos tamaños, y encontrando la posibilidad de modular el tono en este encuentro con el balón.

La primera sesión del laboratorio, a la que asistieron Carolina y Nazia, fue el 17 de setiembre, y se organizó con relación al principio de ceder el peso al balón. En dicha sesión, reconocieron posiciones básicas sobre el balón de 75cm, como la flexión³⁴, la posición sentada sobre la esfera, y la extensión³⁵, con distintas propuestas de movimiento a partir de estas. Para despertar el principio de ceder el peso al balón abordé y recreé metáforas como “sentir que la esfera se acerca para tocarte y recibirte”, “sentir el soporte de la esfera que respira contigo”, “llevar la conciencia a la fuerza del sostén de la tierra”, “establecer un vínculo con la tierra y con la tierra móvil que es el balón”.

Fue muy motivador el observar cómo el contacto con las esferas cambió a lo largo de esta primera sesión para las gestantes, quienes desarrollaron una relación de mayor confianza y comodidad, al sentir su capacidad receptiva y sus posibilidades de devolverle al cuerpo cualidades de ligereza, espacio y movilidad. Al terminar, Nazia y Carolina comentaron

³⁴ Posición de rodillas y con el cuerpo delantero de la gestante sobre la esfera de 75 cm.

³⁵ Posición acostada boca arriba sobre la esfera de 75 cm.

respectivamente: “Qué rico, me siento muy relajada”, “me siento más relajada, y ya no siento el peso de la panza” (comentarios de Nazia y Carolina en la sesión de 17/09/2019).

Aroma y yo observamos en ellas una expresión más suave en el rostro, y sus vientres más expandidos. Además, nos llamó la atención el hecho de que, una vez terminada la sesión, permanecieran en el espacio, en estado de calma y plenitud. Este último punto será un aspecto que continuamente registraremos como un signo de bienestar y confort en las gestantes, quienes en vez de partir corriendo a sus hogares o quehaceres, preferían quedarse en la sala, a veces simplemente en estado de presencia, y otras conversando, compartiendo información y las vivencias que estaban atravesando. Esta constante nos dio información acerca de cómo el regular su tono postural a través del principio de ceder el peso al balón genera un estado interno de confort y tranquilidad, y una mayor confianza en el propio cuerpo y en el cuerpo del grupo.

Retrocediendo en el tiempo, puedo evocar muchos momentos importantes, individuales y grupales, en que las gestantes experimentaron e integraron este principio de ceder el peso al balón, y todo el descubrimiento que significó para cada una de ellas. Como ejemplo de lo que este principio despertó en las gestantes con relación a los cambios en el tono del su vientre, citaré lo sucedido en la quinta y sexta sesión.

En la quinta sesión (1 de octubre) comencé pidiéndoles a las embarazadas que llevaran su foco de atención al tono de su vientre y que percibieran el grado de tensión y relajación de este, y las sensaciones que surgían con relación a las diferentes capas de tejidos corporales (piel, músculos, órganos), a donde llevaban su atención. Los comentarios iniciales de las cuatro gestantes fueron:

Jhennifer: “Yo no sé si lo que tengo son contracciones, pero siento presión hacia abajo y dolor. Hoy desperté con muchas náuseas y estuve vomitando, tengo mucha acidez” (comentarios de Jhennifer al inicio de la sesión del 1/10/2019).

Carolina: “A veces siento que toda la panza se me pone dura, y a veces lo que siento son más tirones de los ligamentos de la pelvis” (comentarios de Carolina al inicio de la sesión del 1/10/2019).

Nazia: “Mi barriga está muy dura gran parte del tiempo y me preocupa que esté así” (comentarios de Nazia al inicio de la sesión del 1/10/2019).

Micaela: “Yo siento mucho los movimientos de mi bebé, o sus movimientos de reposo. Me gusta dialogar con mi bebé y a través de sus movimientos, obtengo sus respuestas”. “Mi barriga se pone tensa o se relaja según lo que el bebé quiere comunicarnos a su papá y a mí” (comentarios de Carolina al inicio de la sesión del 1/10/2019).

Durante la sesión abordamos posturas básicas sobre el balón, y movimientos generados a partir de la conciencia del ceder-empujar(se) desde la tierra y alcanzar-atraer (se) hacia el espacio. En estas posiciones, les pedí percibir la esfera como una tierra blanda³⁶ que invita a ceder peso, pero no a colapsar. La imagen de que el balón se acerca a sostenerlas para que las curvas de la columna vertebral estén presentes, pero no aumenten, facilitó la organización de la estructura, y la liberación de la pelvis y del vientre sobre el balón. A partir de los diferentes contactos con el balón, las invité a que llevaran su atención al movimiento de la respiración en su vientre. Hubo momentos muy especiales en estas posiciones, en las que percibimos a las gestantes experimentando un estado de gran placer, permaneciendo en silencio, respirando en

³⁶ En la formación en EKN Silvia Mamana nos ha compartido la imagen del balón como una tierra móvil. Me parece una imagen interesante pues permite vivenciar este soporte integrando el elemento de movilidad al elemento soporte que ofrece la tierra. En este caso yo agregué la metáfora de la tierra blanda para invitar a ceder los tejidos del vientre.

movimiento fluido o en quietud, y con una gran conexión con sus cuerpos y bebés. Así mismo, su columna vertebral se percibía más suelta y extendida. Desde mi punto de vista, este tiempo sostenido en silencio y en conexión con su bebé, es un indicador del desarrollo de la confianza y del confort que nace de la experiencia somática.

Al bajar de la última posición y descansar sobre las cuclillas, pudimos observar cómo se había ampliado el movimiento de la respiración en cada una de las embarazadas. Fue maravilloso poder ver cómo se expandía el cuerpo desde las clavículas hasta el vientre, y presenciar un estado de gran conexión con su bebé en cada una de ellas. A manera de integración, les pedí sentir cual era el grado de confort en el tono del vientre al terminar la sesión. Los comentarios fueron:

Nazia: “me siento ligera, ya no me duele la espalda y siento como que el tono de mi vientre cambió, está más suave y con más espacio” (comentarios de Nazia al final de la sesión del 1/10/2019).

Carolina: “Siento el vientre más activo por dentro, como lugares con más espacio, lugares con más tono, como muchos espacios en movimiento y el bebé más activo también”. “Cuando mi vientre se apoya en el balón percibo el sostén del balón, ya no me duele la espalda y puedo sentir que el bebé se apoya, ya no me pesa” (comentarios de Carolina al final de la sesión del 1/10/2019). Carolina también mencionó que se compraría una pelota pues se sentía sumamente placentero poder entrar en contacto con el soporte que le ofrecía.

Jhennifer: “Siento una relajación activa. Como que estoy suelta, pero al mismo tiempo estoy despierta. Ya no tengo náuseas ni malestar, me siento ligera. Es como si todo el líquido amniótico se hubiera limpiado, como si una piscina se hubiera limpiado. Qué bueno que escuché

a mi cuerpo y decidí venir a pesar de sentirme mal. Siento paz, tranquilidad (comentarios de Jhennifer al final de la sesión del 1/10/2019).

Micaela: “Me siento muy relajada” (comentario de Micaela al final de la sesión del 1/10/2019). Dice esto mientras sonríe y se le ve el rostro y vientre distendido.

Al terminar el encuentro, fue hermoso ver a las gestantes mirándose, escuchándose, reconociéndose entre ellas; y Jhennifer y Carolina comentaron con asombro y alegría lo expandidos que estaban los vientres de Nazia y Micaela. En esta sesión, el principio secundario con el que trabajamos fue el sistema esquelético. Es interesante constatar cómo esta diada, ceder el peso al balón-sistema esquelético mejora la organización psico-corporal: la columna recupera movilidad y espacio entre las vértebras, y el balón, como soporte suave, ofrece la posibilidad de confiarle el peso del bebé. La gestante puede redistribuir la fuerza de gravedad a través de sus apoyos en la tierra, liberando la tensión excesiva de la espalda baja y de su vientre.

Desde mi punto de vista, este alivio del dolor permite construir una imagen relacionada a una vivencia positiva del embarazo, como un cuerpo pleno capaz de ofrecer un sostén confortable tanto para la madre como para el bebé. Así mismo, el comentario de Carolina: “puedo sentir que el bebe se apoya, ya no me pesa” sugiere a mi parecer, la posibilidad de vivenciar a priori el sostén que tendrán los brazos de la madre al cargar al bebé. El balón como soporte, imprime a la madre de una calidad de tono para el sostén, suave y contenedor al mismo tiempo, y la prepara para que este sostén pueda darse no solo con los brazos sino con cualquier otra parte de su cuerpo.

A partir de las conversaciones con las embarazadas a lo largo de este laboratorio, los comentarios más reiterados fueron cómo este espacio de educación somática con las esferas les permitía sentirse mucho más a gusto con sus cuerpos, mucho más cómodas con su movilidad y

en una mayor comunicación con su bebé. Esto me lleva a reflexionar sobre cómo este principio de ceder el peso al balón puede haberlas ayudado a transitar esta etapa de manera más armónica con ellas mismas.

2. El desarrollo de la vivencia positiva de la maternidad

Ver a las mujeres sonreír y mirarse, sentir su vientre, y escucharlas verbalizar su sorpresa e impacto al notar los cambios entre el inicio y el final de la sesión, fue muy emocionante. Sobre todo, porque este impacto tenía un ánimo positivo, era como si se encontraran por primera vez en un estado de conciencia y aceptación plena y en confort de un volumen nuevo, de un cuerpo nuevo, de una relación nueva con su bebé.

En mi experiencia como facilitadora en dicha sesión, pude percibir que no solo el vientre se expandía, sino todo el cuerpo de las participantes encontraba un nuevo nivel de expansión muy relacionado a la capacidad de confiar, de soltar y de transformarse. Era como si estos tejidos y células hubiesen recuperado flexibilidad en sus membranas, lo que se traducía en un estado de alegría, plenitud y confort. Percibir, ese día, este clima de bienestar y soltura en toda la sala de trabajo, fue una experiencia trascendental en el proceso del laboratorio, como una primera semilla sembrada para la confianza en el cuerpo, en el grupo y en el espacio co-creado en conjunto conmigo y las asistentes. Este principio somático marcó precozmente el primer hito en el laboratorio de investigación: un cambio en la posibilidad de sentir (se) en relación con la maternidad y en la relación con el bebé.

Al iniciar el laboratorio, las embarazadas ya percibían la sensación de aumento de peso en la zona del vientre, así como los movimientos de su bebé por el tiempo de gestación que tenían (entre las 25 y 28 semanas). Sin embargo, este principio les permitió encontrar una nueva manera de sentirse, de sentir su vientre y de relacionarse con su bebé. Conforme avanzó el

laboratorio, las gestantes encontraron cada vez más claridad en la percepción del ceder, con lo cual pudieron conectar con más profundidad y confort con el volumen y movimiento del bebé. A través de este principio, notamos cómo la imagen del propio cuerpo fue cambiando, y junto a ello, un desarrollo y crecimiento de la confianza y vínculo con el bebé.

Si hablamos de una autoimagen transicional durante la etapa liminal de la gestación, también debemos incluir al bebé como parte de esta autoimagen, y por lo tanto también todas las sensaciones que surgen de la atención y conciencia de la relación con el bebé. De allí que podamos también hablar de cómo el ceder el peso hacia el balón favorece una autoimagen positiva y un mejor vínculo con el bebé.

Al comenzar la siguiente sesión (3 de octubre), fue muy revelador verlas y escucharlas:

Nazia: “Me siento contenta porque desde la sesión pasada mi vientre se ha soltado y mi bebé tiene más espacio y siento mucho más su movimiento. Me siento mucho más conectada con mi bebé” (comentarios de Nazia en la sesión del 3/10/2019).

Jhennifer: “Siento mucho más espacio para el movimiento de mi bebé, creo que mi bebé está muy contento y disfruta más de mi movimiento y me lo expresa cuando se mueve” (comentarios de Jhennifer en la sesión del 3/10/2019).

Micaela: “Mi bebé está mucho más activo y tiene mucho más espacio para estirarse” (comentarios de Micaela en la sesión del 3/10/2019).

Carolina: “Me he sentido muy relajada y el dolor de espalda ha desaparecido. También siento a mi bebé mucho más activo y eso me encanta, incluso los movimientos más fuertes e imprevistos” (comentarios de Carolina en la sesión del 3/10/2019).

Como facilitadora, frente a este primer hito en el laboratorio de investigación, me encontré conmovida y sorprendida por los cambios psico-corporales de los que estaba siendo testigo en el proceso de las gestantes. Transcribo los apuntes de mi bitácora:

“Cabe resaltar la observación evidente del cambio en el volumen y expansión del vientre (de las gestantes)³⁷ del martes 1 al jueves 3 de octubre. Me es difícil no atribuírselo a la práctica de la sesión pasada. Se respira comodidad, confianza y amor por su bebé. Lamento no haber tomado fotos de las barrigas y posturas el día de inicio y hoy” (comentarios Karine 3/10/2019).

Las palabras *ceder, balón, estructura ósea, confianza, confort, maternalidad*, regresan hacia mí como una constelación que comienza a manifestarse como significativa en esta investigación. En ese sentido, me parece interesante reflexionar acerca de cómo estas experiencias somáticas que desarrollan una sensación y autoimagen de confort en el cuerpo maternante pueden favorecer el fortalecimiento de la autoestima en las gestantes.

3. El balón como elemento detonador del miedo y del desarrollo de la confianza

En esta quinta sesión, Micaela manifestó temor de pasar de la posición sentada sobre el balón a la posición recostada de espaldas sobre este (posición de extensión). Para darle seguridad, la acompañé parándome detrás de ella y ofreciéndole apoyo desde el contacto de mis manos y guiándola verbalmente para que pudiera entrar a la posición. Una vez que Micaela logró entrar a la extensión sobre el balón, ella retenía el peso de su pelvis y no lograba apoyarla cómodamente sobre el balón. Sus pies también mostraban dificultad para ceder hacia la tierra, estaban ligeramente recogidos hacia la flexión y con el tono bastante alto.

Como facilitadora, comprendía que Micaela necesitaba un poco más de tiempo para ceder pues este era su primer contacto con la esfera, cuya característica de movilidad podía generarle temor y una tendencia a resistir a la gravedad para sostenerse y no caerse. Mantenerme

³⁷ Paréntesis mío, posterior a la fecha de registro.

al lado de Micaela relacionándome con ella a partir del contacto con los huesos de sus pies, de sus piernas y de su pelvis, devolviéndoles presencia e invitándolos a ceder, fue permitiendo que poco a poco encontrara la relación de su peso con el soporte de la esfera y de la tierra. Desde este acompañamiento desde el tacto, y en escucha de su respiración, Micaela fue perdiendo el miedo y descubriendo la manera de ceder; y así pudo disfrutar de los cambios que se fueron dando en su organización psico-corporal.

Esta experiencia me sirve para ejemplificar cómo el balón pone en juego dos emociones contrapuestas: el miedo y la confianza. La inestabilidad del balón despierta temores en la gestante con relación a la pérdida de control y la posibilidad de caer. Frente al temor, solemos ajustar el cuerpo y tensarlo. Lo interesante de este principio somático es que invita a la gestante a entrar en contacto con esta superficie inestable cediendo su peso hacia el balón, soltando sus tejidos (y sus miedos) y re-encontrando sus soportes (y su confianza) a través del sistema esquelético.

Con relación a esto, el diseño metodológico de las sesiones y el acompañamiento pedagógico de la facilitadora³⁸ es sumamente importante para ayudar a la gestante a sentir sus emociones, y acompañarla a transitar del miedo hacia la confianza a través de la conciencia y el movimiento somático.

4. Soma social, autoimagen social

Como vimos antes, el soma existe dentro de un entorno que abarca el vasto espacio de la naturaleza (incluyendo a los animales y seres humanos), el contexto familiar, y el contexto socio-cultural. Siguiendo las reflexiones de Neira (2015a), y de Vélez (2016, 2021), a este contexto social inmediato que imprime y moldea la forma de moverse del ser humano lo he llamado *soma*

³⁸ Para ser facilitadora en Esferokinesis, es necesario una formación que brinde las herramientas para el uso adecuado de las esferas y el cuidado de las participantes.

social. Así mismo, como mencionan Joly (2006) y Nasio (2007), la autoimagen se construye dentro de un entorno y en diálogo con este. A este componente socio-cultural de la autoimagen con la que el soma se relaciona, lo he llamado *autoimagen social*³⁹.

Estas maneras de nombrar al soma y a la autoimagen como elementos sociales, me permiten reflexionar sobre algunos elementos e ideas que surgieron en el laboratorio de investigación. Uno de ellos es la importancia de reforzar al soma como lugar de información y conocimiento sobre la sociedad.

En el ejemplo de la sesión del 1 de octubre con relación a la consigna de llevar la atención a las sensaciones en el tono del vientre, es interesante notar cómo en las respuestas que surgen desde la atención a sus sensaciones corporales, las gestantes ya están implicando su universo cultural y sus inquietudes personales. Jhennifer expresa los malestares en el sistema digestivo y las náuseas que está sintiendo y manifiesta incomodidad en el vientre. Carolina comunica las diferencias más notorias que ha encontrado en el tono y sensaciones de su vientre, demostrando un sentido de observación y elaboración consciente de sus percepciones. Nazia revela preocupación por el tono de su vientre y por como esto puede afectar la salud de su bebé. Micaela nos da a conocer cómo se relaciona con su proceso de gestación y cómo asocia los cambios de tono de su vientre como una manifestación del diálogo y vínculo con su bebé.

Estos comentarios iniciales me llevaron a compartir con ellas información sobre los procesos fisiológicos del embarazo. Mencionamos cómo el tono del vientre cambia constantemente según los movimientos internos (fisiológicos, del bebé), externos (movimientos de la gestante), o de acuerdo a los estados emocionales de la gestante. Dentro de esta conversación, mencioné la posibilidad de estar atentas a sentir “la tensión excesiva en el vientre” o el “dolor tipo cólicos” como señales del cuerpo para hacer una pausa y regularse.

³⁹ Ver acápite 1.3.2

Esto dio pie a que las gestantes verbalizaran lo ocupadas que se encuentran siempre, lo difícil que les es parar o “dejar de hacer” cómo está tan impreso en ellas el chip de trabajar más, de no poder sentirse cómodas con el descanso o con actividades que requieren más de la presencia y la contemplación como modos de relacionarse. Al respecto, Carolina y Nazia comentaron que esta toma de conciencia las estaba llevando a comenzar a permitirse estos espacios en sus vidas.

Esta conversación me pareció sumamente valiosa pues fue un momento de resonancia común frente a la dificultad que tenían las gestantes de ofrecerse tiempos de descanso o tiempos más lentos acordes a la nueva etapa que estaban atravesando. Como vimos, durante la gestación suceden cambios en todas las áreas de la mujer: biológica, anatómica, fisiológica, hormonal, emocional y social⁴⁰. En este proceso de transformación y de tránsito de mujer sin hijo a mujer con hijo, se ponen en juego una serie de procesos psicoafectivos que necesitan de un contexto familiar y social de cuidado para el desarrollo positivo de su maternalidad⁴¹.

Esta información, que nació del contacto de la gestante con su soma, apoya la idea desarrollada por Ortiz y Durango acerca de la priorización por parte de la sociedad de consumo de la imagen de la mujer como ser activo y útil al funcionamiento de la sociedad por encima de su imagen de maternidad⁴².

Algo importante que señalar al respecto, es que las cuatro gestantes contaban con un contexto familiar y socio-económico que les ofrecía una contención sólida y valiosa. Sin embargo, y más allá de este soporte, ellas se percibían como imposibilitadas a nivel psicofísico de detenerse. Esto, desde mi punto de vista, es la expresión del soma social encarnado en la gestante.

⁴⁰ Ver acápite 1.1

⁴¹ Ver acápite 1.1

⁴² Ver acápite 1.1

Fue interesante notar a lo largo del laboratorio cómo esta nueva aproximación a su soma fue generando un espacio de aprendizaje para la autorregulación, el autocuidado y el cuidado de su bebé.

Verbalizar las distintas experiencias de las gestantes permitió que el grupo funcionara como espejo para poder contrastar sus propias sensaciones, y como soporte para ser escuchadas, y ofrecerse contención entre ellas. Descubrir que lo que percibían también lo había sentido alguna de las otras mujeres permitió liberar las tensiones y los miedos, y cultivar la semilla de la confianza en el cuerpo y en el grupo. En ese sentido, considero que el grupo de gestantes posibilitó el moldeamiento de una autoimagen social más acorde a las necesidades de su proceso.

5. El ceder en la facilitación

El contexto de aprendizaje propio de la educación somática se enfoca en proveer al practicante de un entorno seguro, que le permita desarrollarse desde el confort y la curiosidad⁴³. En ese sentido, las características del espacio físico del laboratorio⁴⁴ fueron diseñadas para crear un ambiente seguro, cálido y efectivo para la práctica de Esferokinesis. El espacio y sus elementos fueron pensados a modo de una piel más externa, como un tejido más macro de soporte y contención donde atreverse a ceder el peso y confiar.

Para que emerja la conciencia del ceder en el espacio⁴⁵, no solo es necesaria esta construcción del entorno, sino que también implica que la facilitadora se esté moviendo y relacionando desde el mismo principio con el que está guiando la sesión.

⁴³ Ver acápite 1.3.2

⁴⁴ Ver capítulo 2

⁴⁵ Desde el *BMC*, La conciencia o mente del espacio es el estado de conciencia al que el grupo está accediendo y la energía que se está desplegando en el espacio a partir de él.

Como facilitadora, busqué brindar a las gestantes las mismas características que el balón les otorgaba, es decir que mi intención estuvo dirigida a poder ceder y ofrecerles sostén desde la voz, el tacto, mi cuerpo y todos mis sentidos.

El ceder como acción relacional implica una regulación del tono muscular y una transformación constante. Este fue uno de los retos más importantes para mí como facilitadora, pues al trabajar con gestantes y con este material desde hace muchos años, volver a ubicarme en un lugar de transformación, de “des-conocimiento” para que surgieran nuevas preguntas y nuevo conocimiento, fue algo que fui descubriendo poco a poco. Una de las cosas que aprendí, fue que, para encontrar nueva información, yo también necesitaba ceder a un nivel cognitivo. Esto me hacía sentir un poco perdida al inicio, pues me parecía que ceder como facilitadora podía ser dejar muy abiertas las consignas y propuestas de movimiento. ¿En qué punto exactamente de mi labor como facilitadora debía encontrar este ceder?

Definitivamente fue importante regular el tono de este ceder sin dejar de contener al grupo, y sin dejar de ser clara en las consignas y objetivos de la sesión. Es decir, ceder sin colapsar. Aún está abierta en mí la pregunta acerca de cuánto ceder.

Al ceder se abre un universo de posibilidades nuevas, se le da lugar a la incertidumbre, se valida el no saber. ¿Cómo ceder frente a un grupo de embarazadas que necesitan percibir que la facilitadora sabe dónde las está llevando, que necesitan confiar, que necesitan sentir que están siendo cuidadas? ¿Cómo hacer esto de manera progresiva y honesta en un contexto social que nos enseña a que el profesional consultado tiene el conocimiento y por tanto también nos va a decir qué hacer? ¿Cómo validar el espacio de desconocimiento para que florezca el autoconocimiento en cada una de las gestantes, facilitadora y asistentes?

A posteriori y reflexionando sobre el proceso, considero que este “perderme en la investigación”, y al mismo tiempo ofrecer un contexto seguro a las gestantes, fue posible gracias a la claridad de la comunicación que se estableció desde los primeros encuentros con ellas. Al realizar la entrevista a profundidad y presentar los protocolos de ética y compromiso de la investigación, se planteó un marco de trabajo de respeto y confianza para expresar y validar lo que cada una estaba atravesando.



Capítulo 4: Integración del principio somático sistema esquelético al proceso de las gestantes

Introducción

Elegí el *sistema esquelético* como uno de los cuatro principios a ser investigados, pues es uno de los que más me impactó en mi propia experiencia y aprendizaje somático. Despertar la conciencia de los huesos y dejar que sean estos los que “nos muevan” en su relación con la tierra y con el espacio, es una experiencia muy distinta a la de moverte desde los músculos. En mi entrenamiento como bailarina, la conciencia de los músculos siempre fue el sistema privilegiado. La sensación de vitalidad y potencia que devuelve el músculo es muy gratificante, y la tonificación de cada uno de estos es absolutamente necesaria para la creación de formas y flujos de movimiento en el espacio.

Sin embargo, el desarrollo de la conciencia del sistema esquelético me ha permitido regular mi fuerza y la cantidad de energía necesaria para un movimiento, distribuir mejor mi peso hacia la tierra, y moverme con más fluidez, ligereza y precisión en el espacio. Moverme desde la conciencia de la estructura ósea le ha devuelto a mi danza una sensación de mayor facilidad, de des-aprehensión, libertad y confianza gracias al sostén que el tejido de los huesos ofrece.

El sistema esquelético⁴⁶ es la estructura por donde transita la fuerza de gravedad, y a través de su presencia, podemos experimentar cambios en el tono muscular. Los huesos tienen receptores propioceptivos que al ser estimulados modifican el tono de los tejidos que los recubren, así como también el tono de los ligamentos y tejidos en las articulaciones, en los tendones y en los músculos. Desde la mirada de la Esferokinesis, el sistema esquelético es el soporte primario para el movimiento con el balón, pues es el encargado de proveer estructura,

⁴⁶ Ver acápite 1.4.1

claridad, direccionalidad y transmisión eficiente del esfuerzo. Esto se expresa en el practicante en una sensación de mayor ligereza y en una percepción más nítida del lugar que ocupa en el espacio.

Como hemos comentado antes, durante la etapa liminal del embarazo⁴⁷, la gestante pasa por una serie de transformaciones que la vulnerabilizan, por lo que me parece necesario pensar en cómo proveerle de soportes para atravesar esta etapa desde la conciencia y desde una base de tranquilidad y bienestar. Además, durante el parto, la mujer necesita conectarse con un área del cerebro más primitiva e instintiva (hipotálamo, glándula pituitaria, hipófisis) y reducir la actividad del neocórtex⁴⁸. Soltar la conciencia cognitiva, y dejarse guiar por la conciencia somática es un proceso necesario para el desarrollo de la intuición, pero que puede generar temor en la gestante si antes no se ha desarrollado la confianza en el propio cuerpo.

Por estos motivos, el sistema esquelético me pareció una opción interesante de considerar en el acompañamiento somático a la mujer durante la gestación, en vista de que este sistema podría proveerle de sostén y seguridad frente a los continuos cambios del embarazo y durante el gran movimiento del parto.

En este capítulo desarrollaré primero una integración de los aspectos más significativos que se movieron al trabajar desde el sistema esquelético a lo largo del laboratorio, para luego hacer un análisis reflexivo de los resultados. Para dar cuenta de lo que se pone en juego al moverse desde el sistema esquelético, me referiré primero a *la regulación del tono postural y el bienestar pisco-corporal*, seguidamente *del cuerpo como un lugar digno de amor*, para continuar con *la relación con la maternalidad*, y terminar con *la renovación del soma social*.

⁴⁷ Ver acápite 1.1

⁴⁸ Ver acápite 1.2

Resultados

Gran parte de las primeras sesiones del laboratorio fueron dedicadas a trabajar el principio del sistema esquelético para fortalecer a la gestante en sus soportes con relación al movimiento sobre el balón. Ellas se movieron desde la presencia del eje axial, desde el principio apendicular de miembros superiores y miembros inferiores, y desde el rastreo óseo como recurso para darle presencia a los huesos del esqueleto. Estos principios permitieron que las gestantes fueran desarrollando la conciencia de sus huesos para reorganizar su postura, alinear, flexibilizar y estirar su columna, aliviando los dolores propios del embarazo.

En el transcurso de estas sesiones y también al finalizarlas, las embarazadas devolvieron información de sentirse “más ligeras, con mayor soporte, con mayor fortaleza y facilidad para moverse, con más espacio, con percepción de mayor alineamiento y con mayor sensación de armonía y paz con sus propios cuerpos y con sus bebés”. También manifestaron percibir “la respiración más amplia, el tono del vientre más suelto, mayor confort, y un sentimiento de alegría y bienestar”.

Siempre fue una experiencia emotiva percibir cómo a lo largo de la sesión iban entrando a una respiración más profunda y sosegada, cómo cambiaban a un tono más suave en su rostro y su vientre, cómo se les veía disfrutando de la encarnación de su embarazo, y cómo sonreían y les brillaban los ojos al terminar el encuentro.

Me parece interesante también resaltar la apropiación natural del vocabulario somático por parte de las gestantes, como “me siento muy bien moviéndome desde el soporte de los huesos, y encontrando esta ligereza y fuerza al mismo tiempo”, o “reconocer mi estructura me permite sentir que puedo volver a encontrar la confianza en mi cuerpo, que puedo cuidarme, que puedo hacer las cosas con seguridad y que puedo educar desde allí”.

Así mismo, creo importante realzar la presencia de determinadas palabras que aparecieron con frecuencia en los comentarios de las gestantes después de trabajar desde la estructura ósea, tales como “seguridad”, “confianza” y “espacio”. Estas palabras me permiten reflexionar sobre el universo que este principio somático desplegó.

Particularmente el rastreo óseo de la pelvis fue un tema de mucho interés y que suscitó muchos comentarios por parte de las gestantes acerca de la poca información con la que las mujeres somos educadas con relación a esta zona de nuestro cuerpo. Reconocer los diferentes huesos, sus volúmenes y curvas permitió diferenciar la iniciación del movimiento desde distintos lugares de la pelvis, y descubrir nuevas formas, ritmos y dinámicas de movimiento más libres y placenteras. El rastreo óseo de la pelvis fue la base para reconocer los cambios en el tono de los músculos del piso pélvico, y su influencia en el tono del vientre. Esto generó modificaciones importantes, como la disminución de la sensación de presión en la vejiga por el peso del útero, mayor suavidad y a la vez mayor percepción de sostén en el piso pélvico, una posibilidad de respirar con mayor profundidad, y una sensación de libertad y de goce de movimiento.

Al terminar la sesión del 29 de octubre, en la que rastreamos y movilizamos la pelvis en distintas posiciones sobre el balón, despertando la relación del movimiento de la gestante con el movimiento del bebé, fue interesante notar cómo se movilaron distintas reflexiones con relación al instinto maternal.

Jhennifer comentó la importancia de quebrar los prejuicios sociales, y no atender a la información social que surge desde el miedo y que ya está instalada en la sociedad, y evocó un documental en el que se percibe el instinto con el que se guían las tigresas para cuidar y proteger a sus crías.

“Uno de los aprendizajes internos que apareció en el desarrollo de los

ejercicios era la presión social que sentía respecto a mi embarazo, parto y crianza de mi hijo, al terminar la sesión pude ser consciente de que la misma confianza que mi cuerpo entregaba por inteligencia y sabiduría corporal a la esfera, debía sentirla en mi proceso de embarazo, parto y crianza, dejando que la intuición, instinto y una información responsable sean quienes acompañen esta nueva etapa de mi vida” (Bitácora de Jhennifer. 29/10/2019).

Micaela por su parte, durante la sesión, expresó su desconcierto e incomodidad al preguntarse por qué se aleja al bebé de la mamá luego de nacer, por qué hay que separarlos, “si ellos necesitan estar juntos para activar su instinto y desarrollar su vínculo”. Este comentario me pareció muy significativo pues Micaela había comenzado la sesión registrando incomodidad en el vientre, y me parecía percibir su tono un poco elevado, sus manos estaban flexionadas y tomó un tiempo que cediera el peso al balón. Sin embargo, progresivamente, ella fue encontrando más posibilidades de ceder hacia la esfera y hacia la tierra. Considero que jugar con la movilidad de la pelvis y con la posibilidad de entrar y salir de las cuclillas con ayuda del balón, abrió algo en ella, alguna emoción guardada, algún temor o una voz que necesitaba ser expresada⁴⁹. Al finalizar la sesión, algo había cedido en ella y su tono había cambiado.

Por su parte, al finalizar la sesión, Nazia escribió en su bitácora:

“Empezar esta sesión con una idea más clara de la estructura ósea y de la musculatura que forma parte del suelo pélvico, hizo que entre en contacto con cada hueso de mi pelvis, percibiendo de una forma más clara los movimientos de mi coxis, de mis isquiones, del pubis y del sacro, [...] al entrar en contacto con el balón favorecía su libre movimiento pudiendo así visualizar y sentir los músculos del suelo pélvico. Al contraerlos y relajarlos me daba una

⁴⁹ Como dato extra, comentaré que el parto de Micaela fue un parto natural, y según me ha contado ella sacó su voz y expresó sus necesidades cuando sintió que no se le estaba permitiendo cumplir con su plan de parto.

sensación de fortalecimiento, de trabajo en equipo, tanto de la estructura ósea y de la musculatura. Ser consciente de que estoy preparando y fortaleciendo mi área pélvica me hace sentir mayor seguridad de que mi bebé estará a salvo y que estoy preparando el camino para su llegada. Un camino más libre y con menos obstáculos, y en cada ejercicio que realizamos [...] me hace sentir mucho más cómoda con él” (Bitácora de Nazia, 29/10/2019).

De su lado, Carolina escribió en su bitácora:

“En cada sesión corroboro la importancia de conectar de manera consciente con mi cuerpo, sobre-todo con las partes que me permiten tener a mi bebé seguro y que me permitirán traerlo al mundo también seguro. Ver el molde de la pelvis, dibujar los trazos de la mía, y entender más a profundidad su estructura ósea y muscular ayuda [...] a conectar con esta parte de mi cuerpo. Al mismo tiempo el trabajo más instintivo con las pelotas, dejarme sostener por ellas, y por ende relajarme, me dan una sensación de bienestar y confianza en mi cuerpo y en mi mente” (Bitácora de Carolina, 29/10/ 2019).

Considero que estos comentarios son muy significativos para reflexionar acerca de cómo los patrones de sujeción de la sociedad alejan a la mujer del conocimiento de su cuerpo y de su sexualidad, a través de un sistema de educación que disciplina al cuerpo; e ignora la necesidad de desarrollar en ella la conciencia de la musculatura, órganos y movilidad de la estructura ósea de su pelvis, para el beneficio de su salud fisiológica, un mejor desarrollo del parto, y el derecho al placer⁵⁰.

Me gustaría describir ahora la experiencia de la cuarta sesión del laboratorio, realizada el 26 de setiembre, y la información que apareció a partir de los comentarios de las gestantes. En esta sesión el objetivo fue despertar la presencia de la estructura ósea de los brazos y su relación

⁵⁰ Blandine Calais, bailarina y fisioterapeuta francesa, desarrolla la importancia de estos conocimientos en el libro *El periné femenino*.

funcional con las costillas para re-organizar las dinámicas posturales en las embarazadas.

Imaginar los brazos como alas naciendo desde la articulación costo-vertebral y esterno-costal es una imagen que utilizamos para acceder a esta nueva relación⁵¹.

Al iniciar la sesión, les solicité a las gestantes sentir su respiración, sus apoyos y la sensación de peso en las diferentes partes de su estructura ósea, y percibir cuál era la imagen que tenían de sus brazos en distintas posiciones: de pie, sentadas y echadas. Después de esto les pedí que dibujaran la imagen que en ese momento tenían de sus brazos. Posteriormente, con ayuda de una pelota de 20 cm rastrearon sus “nuevos brazos”, integrando a las costillas como parte de estos.

Luego de despertar sus sensaciones hacia ese nuevo registro del brazo, pedí a las gestantes echarse de cubito lateral con el tórax apoyado sobre una pelota de 45 cm semi-inflada. Desde allí realizaron estiramientos laterales desplegando el “nuevo brazo” de encima desde las caderas hasta por encima de la cabeza y más allá de estas, mientras atendían también a su respiración. Al hacerlo, utilizamos la imagen de pintar con la mano todo el contorno lateral de su cuerpo, percibiendo su estructura y reconociendo los cambios que se habían dado en su cuerpo, en las caderas, en el tórax, y en el pecho en el proceso de la gestación.

Desde esta misma posición abrieron y cerraron los brazos, integrando a las costillas como parte de estos, para generar una torsión desde los miembros superiores. Al hacerlo, observaron las relaciones entre las diferentes partes de su estructura ósea: hombro, clavícula, omóplato, brazo, costillas, eje axial, y miembros inferiores, y cómo al mover una parte del cuerpo, todo el cuerpo se conectaba. Así mismo, vivenciaron a través de este movimiento cómo podían incorporar a su bebé en este juego de torsiones. Mi percepción al observarlas, fue que se encontraban muy atentas y dispuestas al reconocimiento de las sensaciones en su cuerpo y a la

⁵¹ Este principio se llama Apendicular de Miembros Superiores.

presencia y movimiento de su bebé. Me sorprendió y cautivó el disfrute de su movimiento pausado, y la integración progresiva de todo su cuerpo a los miembros superiores.

Posteriormente fueron transitando hacia la vertical, y desde la posición sentada sobre la esfera, las invité a que entraran a un movimiento libre a partir de la sensación que quedaba en sus brazos, algo más cercano a una danza expresiva. Finalmente, les pedí que volvieran a dibujar sus brazos, desde la percepción que tenían de estos al finalizar la sesión.

Los comentarios de las gestantes fueron muy elocuentes con respecto al cambio de percepción en la imagen de sus brazos, que pasaron de ser unos brazos “sin vida”, “caídos”, “rígidos”, “unos brazos extraños, como que no me pertenecen” a unos brazos “fluidos”, “con movimiento”, “con libertad interna”, “muy presentes y latentes”, y “con mayor confort”. (Comentarios de las gestantes en la sesión del 26 de setiembre). Los dibujos y comentarios de las gestantes fortalecieron mi confianza acerca de cómo el sistema esquelético podía generar cambios en la percepción de su cuerpo y por ende en su autoimagen, redescubriendo su cuerpo como un espacio para la vivencia del confort, la seguridad, y la movilidad.

Hubo además un comentario que me llamó especialmente la atención. Jhennifer, compartió con el grupo que, al abrir y cerrar los brazos en las torsiones, había surgido una conexión con algo emocional al interior de ella. “Me sentí con miedo, y me di cuenta del enorme miedo que tenía al movimiento. Me di cuenta que tenía muchas emociones guardadas y que había asociado movimiento con peligro por la pérdida que tuve el año pasado, como si no fuese capaz mi cuerpo de proteger a mi bebé...perdí la confianza en mi cuerpo. Me dije, está bien tengo miedo, pero voy a dejar que esto transite. Y ahora me siento feliz, me siento como si mi cuerpo sí es capaz de cuidar a mi bebé, y que él va a estar bien... como si hubiese recuperado la confianza” (comentario de Jhennifer en sesión del 26/09/2019).

Esta sesión me impactó por la claridad de la información que emergió para la gestante al moverse desde la conciencia del sistema esquelético. El comentario de Jhennifer me lleva a reflexionar acerca de cómo los huesos pueden devolver soporte, estructura y claridad no solo a un nivel corporal, sino también a nivel cognitivo y emocional, incluso para percibir las emociones que surgen, para sentirlas y dejarlas transitar.

Este evento también me devolvió seguridad a mí como facilitadora e investigadora, acerca de cómo el movimiento que emerge del soma puede poner en contacto a la embarazada con sus vivencias, y de cómo el principio somático del sistema esquelético podía ofrecer un espacio para sostener este tránsito y encontrar una nueva organización psico-corporal de mayor comodidad, confianza y soporte para ella misma y para el bebé.

Algo que aprendí en el acompañamiento a este grupo de gestantes fue que, frente a cada hito de crecimiento del bebé y expansión del vientre, la gestante necesitaba volver a acomodarse a este “nuevo cuerpo”. Para volver a habitar el cuerpo, fue necesario volver continuamente al rastreo óseo para darle presencia y soporte a la estructura ósea, y desde allí devolverle soltura y bienestar a la gestante.

Categorías para el análisis de los resultados

1. La regulación del tono postural y el bienestar psico-corporal

A partir de los comentarios de las gestantes a lo largo del laboratorio, podemos notar cómo moverse desde la presencia del sistema esquelético ayudó a regular su tono postural y a aliviarlas de los dolores propios de la gestación como la presión en el pubis, la tensión en la espalda y caderas, y la compresión en las costillas. La re-organización de su postura y el alineamiento de su columna le devolvieron libertad al diafragma y la posibilidad de profundizar

su respiración y de oxigenarse mejor. Este alivio del dolor les permitió recuperar sensación de confort y confianza en su propio cuerpo, así como en sus posibilidades de movimiento.

Percibir su columna vertebral más suelta, con más espacio y presencia, sus brazos con más vida, su pelvis como un lugar de fortaleza y de soporte seguro para el bebé, nos hablan de la experiencia de vivenciar su cuerpo como un lugar reconocible, palpable y amigable. Desde mi punto de vista, esta relación de contacto con su sistema esquelético les permitió desarrollar su autoconocimiento y aceptación de los cambios para una vivencia positiva del embarazo.

Así mismo, los comentarios con relación a sentirse más ligeras, mejor alineadas, con una respiración más amplia, con más soportes, con más facilidad para el movimiento, con más alegría, y con mayor sensación de armonía y paz con sus propios cuerpos y con sus bebés; nos hablan de cómo este principio les devolvió seguridad, confianza y bienestar a las gestantes.

Si tuviera que resumir la calidad de conciencia que este sistema despertó en las gestantes, lo describiría como un estado de presencia y tranquilidad, como un “saber que cuento conmigo y estoy a gusto conmigo”.

2. El cuerpo como un lugar digno de amor

Redescubrir el cuerpo como un lugar de confort y seguridad a través del contacto con el sistema esquelético les permitió transitar y habitar los distintos cambios psico-afectivos de la gestación con mayor tranquilidad y confianza. Desde mi punto de vista, este “saber que cuento conmigo y estar a gusto conmigo misma” contiene un afecto positivo hacia el propio cuerpo. Esta percepción del cuerpo como lugar amable y digno de amor es lo que Mruk⁵² (2013) llama sentimiento de valía emocional, un componente básico para el desarrollo de la autoestima.

Así mismo, la percepción de contar con un cuerpo móvil y ligero, capaz de realizar movimientos que requieren de coordinación y equilibrio sobre el balón, posibilita que las

⁵² Ver acápite 1.8 sobre el constructo de autoestima de Christopher Mruk (2013).

gestantes desarrollen la confianza en su capacidad para cumplir con sus actividades cotidianas. Percibirse como competentes en las diferentes áreas de desempeño significativas, es según Mruk el segundo componente de la autoestima que a mi parecer este principio viabilizó en las gestantes.

Redescubrir continuamente la presencia del sistema esquelético, permitió que las gestantes afianzaran en ellas imágenes de ligereza, movilidad, fortaleza y sustento, que enriquecieron su autoimagen y fortalecieron lo que Jeannerod (2010) llama el sentido de posesión del cuerpo⁵³, como espacio de encarnación del sí mismo⁵⁴, es decir la como la base de la identidad en las gestantes.

3. La relación con la maternalidad

Es interesante dar cuenta de la potencia del rastreo óseo como principio somático para el desarrollo del autoconocimiento y la autoimagen en las gestantes. A partir de este principio, constatamos cómo el despertar la conciencia de la estructura ósea puede generar una percepción del cuerpo más clara y cómoda, con mejores apoyos, y cómo esto genera la posibilidad de ofrecerle al bebé un espacio contenedor más flexible y amable para su movimiento.

Los comentarios de las gestantes con relación a percibir a la pelvis como un lugar de soporte y seguridad para la vida del bebé, nos indican cómo este principio contribuyó a que pudieran desarrollar una maternalidad⁵⁵ positiva y fortalecerse en su imagen como madres sostenedoras, seguras, amorosas y capaces de cuidar de sus bebés.

4. La renovación del soma social

El estado de tranquilidad y presencia propio de este principio no solo ofrece claridad para organizar el movimiento, sino que este se expresa también en una claridad para organizar y

⁵³ Ver acápite 1.6 sobre la autoimagen.

⁵⁴ Ver acápite 1.7 sobre el concepto de sí mismo de Carl Rogers (1950).

⁵⁵ Ver acápite 1.1.

relacionar ideas, y tomar decisiones importantes en sus vidas. Varias veces las embarazadas me comentaron lo significativo que era para ellas contar con este espacio de educación somática que les permitía estar en contacto con su proceso desde la escucha a su cuerpo y respiración. Este contacto con su proceso desde lo somático, es lo que Mamana (2003) llama la escucha a la sabiduría biológica de las células del cuerpo⁵⁶, y es una oportunidad para el autoconocimiento y la transformación. Las voces y reflexiones que desde allí surgen son voces que están en contacto con esta sabiduría de vida, y que saben qué es lo que necesitan para desarrollarse armónicamente en su entorno.

“Reconocer mi estructura me permite sentir que puedo volver a encontrar la confianza en mi cuerpo, que puedo cuidarme, que puedo hacer las cosas con seguridad y que puedo educar desde allí” (Bitácora de Jhennifer, 29 de octubre del 2019). Este texto de Jhennifer subraya cómo los comentarios de las gestantes a partir del contacto con la estructura ósea de su pelvis, las conectó con lo biológico y lo instintivo, y les devolvió la confianza en sus propias voces personales.

Esto me lleva a reflexionar acerca de cómo este principio puede renovar la relación de la mujer con la sociedad en la que habita, y transformar la relación de constricción y sujeción del soma social⁵⁷ en una relación más dinámica y fortalecedora de la identidad de la mujer y de sus necesidades como madre.

Como corolario, comentaré que tanto Nazia como Jhennifer decidieron cambiar de ginecólogos faltando pocas semanas para su parto⁵⁸, siguiendo la escucha a lo que sus somas le informaban acerca de no estar siendo sostenidas por sus doctores y no poder desarrollar una relación de confianza hacia el parto y nacimiento de sus bebés. La decisión fue arriesgada, pero

⁵⁶ Ver acápite 1.4.3 sobre la respiración celular.

⁵⁷ Ver acápite 1.3.2.

⁵⁸ A las 34 y 35 semanas respectivamente.

les aportó la recuperación de la confianza en el vínculo con su doctor para la vivencia de un parto más cuidado y respetado.



Capítulo 5: Integración del principio somático estabilidad-movilidad al proceso de las gestantes

Introducción

Como mencionamos en el capítulo de metodología, los cuatro principios somáticos abordados en esta investigación, no son independientes el uno del otro, sino que más bien operan de manera entrelazada para la organización psico-corporal de la gestante, y alternando su lugar protagónico como principio primario. A través del apoyo sobre la esfera, la *estabilidad-movilidad* siempre estuvo presente como principio secundario en todas las sesiones del laboratorio. Su relevancia, sin embargo, se hizo más patente a medida que avanzó el proceso de gestación de las participantes. La cercanía al parto y al nacimiento del bebé hicieron de este momento, el tiempo propicio para que ahondáramos en la estabilidad/movilidad como principio primario de trabajo.

Como vimos anteriormente⁵⁹, el principio de estabilidad-movilidad surge de las relaciones entre las fuerzas de ceder-empujar (se) y alcanzar-atraer (se) hacia el espacio. Las dos primeras posibilitan la relación de la persona con la tierra y con la conciencia de sí misma, mientras que las dos segundas permiten la interrelación con el espacio y con el otro. La relación con la tierra brinda los soportes desde donde poder encontrar la estabilidad para el movimiento. La relación con el espacio hace posible la movilidad interna y el desplazamiento más allá de la kinesfera⁶⁰. Es este juego de relaciones que, unido a la fuerza de gravedad, define los cambios en el tono postural. La Estabilidad-Movilidad es un principio que facilita el proceso de constantes cambios y ajustes en el sistema esquelético relacionando las distintas partes entre sí, regula el proceso de respiración y mejora el equilibrio y movilidad general de la persona. Como todo

⁵⁹ Ver acápite 1.4.2. y 1.4.4.

⁶⁰ La kinesfera es el espacio vital que rodea el cuerpo y hasta dónde se puede extender la persona a partir de una base de sustentación.

principio somático, su impacto no se limita al área corporal, sino que afecta a todo el ser. Al mejorar el equilibrio corporal, también se afianza el equilibrio emocional.

Recordemos que el embarazo es una etapa de constantes cambios biológicos, fisiológicos, anatómicos y hormonales necesarios para adaptar el cuerpo de la madre al desarrollo del bebé. El crecimiento del vientre de la gestante afecta su estructura esquelética, que debe adaptarse al peso y nuevo volumen, y modifica su equilibrio y movilidad. Incluso en la última etapa del embarazo, estos cambios dificultan la eficacia, energía y comodidad para realizar acciones cotidianas como levantarse de la cama, caminar, o ponerse los zapatos. Estos cambios físicos tienen un correlato emocional y cognitivo, y se expresan también en transformaciones en los roles familiares, laborales, y sociales⁶¹.

Hoy en día, muchas de las mujeres que pasan por el embarazo tienen ocupaciones o profesiones que implican estar muchas horas sentadas, y este sedentarismo impide la conciencia y movimiento de las articulaciones de la pelvis y de las piernas, y afecta la movilidad general del organismo. Desde una mirada somática, gran parte del abordaje en la preparación para el parto está relacionado con poder re-encontrarse con la posibilidad de mover los huesos de la pelvis para facilitar la dilatación y el pasaje del bebé por el canal del parto⁶².

Para dar cuenta de lo que se puso en juego al trabajar desde el principio de estabilidad-movilidad, me referiré primero a la categoría del *bienestar psico-corporal y el desarrollo de la autoimagen positiva durante la gestación*, seguidamente de *el desarrollo de la maternalidad a partir de la vivencia del movimiento somático*, para continuar con *la estabilidad-movilidad y el soma social*, y terminar con *la integración de los infantes al espacio de educación somática para el fortalecimiento de la maternalidad en la gestante*.

⁶¹ Ver acápite 1.1.

⁶² Ver acápite 1.9

Resultados

Para describir los hallazgos con relación al principio de estabilidad-movilidad, me referiré a la penúltima reunión de este laboratorio de investigación, la sesión del 3 de diciembre, en la que trabajé solo con Nazia, quien fue la última de las cuatro embarazadas en dar a luz. Esta sesión fue diseñada pensando en la cercanía del momento del parto, y para ello me propuse explorar cómo el principio de estabilidad-movilidad podría flexibilizar los tejidos de la pelvis, y cómo podría ayudar a vivenciar anatómicamente algunas posiciones y movimientos que Nazia utilizaría tanto en la dilatación como en la expulsión en el momento del parto. En todas estas posiciones, Nazia experimentó cómo podía invitar a su bebé a moverse con ella. A continuación, resumiré algunos momentos de la sesión para fines de comprensión de los hallazgos.

Comenzamos reconociendo la movilidad de los huesos de la pelvis y regulando el tono de los músculos implicados en ella, a partir del rastreo óseo con las pelotas de 20 cm. Luego, desde la posición sentada sobre el suelo, con el apoyo de la espalda en la pelota de 75 cm, y con las piernas extendidas y abiertas en abducción, nos dimos espacio para percibir la estabilidad de la pelvis, y realizar secuencias de estiramientos de la columna y de los brazos en distintas direcciones. Estas secuencias de movimiento de la columna desde esta posición de estabilidad de la pelvis y apertura de las piernas fueron importantes para habilitar un diálogo abierto entre la estabilidad y la movilidad, y flexibilizar los músculos del piso pélvico y los aductores. Además, el contacto de las costillas con la esfera nos permitió percibir el movimiento de la respiración en esta zona, y los cambios al interior del organismo. Los órganos masajeados por la respiración consciente recuperaron volumen y motilidad, y la oxigenación ayudó a los músculos a recuperar flexibilidad.

Estos estiramientos también fueron metáforas para afianzar la seguridad de Nazia en el momento del parto a través de la corporeización de la contracción. Para ello le pedí que sintiera qué músculos del cuerpo se contraían (contracción excéntrica⁶³) en los diferentes estiramientos, y que explorara cómo podía llevar su respiración a todo el cuerpo, incluyendo a estas zonas específicas en dónde sentía la contracción. A partir de allí, observamos las semejanzas con la contracción en el parto: imaginamos cómo el útero se contraería, mientras el resto del cuerpo continuaría moviéndose, expandiéndose y respirando para permitir el trabajo de la contracción. La experiencia de percibirse flexible y respirando le devolvió a Nazia tranquilidad y confianza en la capacidad de su cuerpo para ceder y abrirse a los movimientos del parto.

Así mismo reconocimos relaciones de estabilidad y movilidad entre la pelvis y la columna, en las posiciones básicas de flexión, sentada, extensión y torsiones en contacto con la esfera de 75 cm y la respiración. En cada una de estas posturas, despertamos la relación entre las partes, es decir que observamos cómo viajaba el movimiento al interior del sistema esquelético cuando empujábamos desde un soporte contra la tierra, o cuando alcanzábamos con una extremidad hacia el espacio. Esto ayudó a que se regulara el tono general del cuerpo y a que los movimientos sobre el balón fueran más fáciles y fluidos.

Para visualizar y preparar el momento de la expulsión, experimentamos el pasaje de la posición de extensión sobre la esfera (echada boca arriba) a la posición de cuclillas con la espalda apoyada sobre el balón. Este pasaje posibilita la organización corporal necesaria para el movimiento de la expulsión: apertura de la pelvis menor, estiramiento del piso pélvico, alargamiento del coxis, presión suave del diafragma sobre el vientre en escucha de la respiración. Al realizar este movimiento, Nazia comentó sentirse “como estar en una resbaladera”, e imaginamos cómo en el parto, ella también dejaría que el bebé resbale por este canal libremente.

⁶³ Es la contracción que sucede cuando el músculo está en estiramiento.

En el transcurso de la sesión, Nazia nos comentó los cambios que percibía en su cuerpo y describió sentir su vientre más expandido, su respiración más profunda, con más movilidad y con más comodidad en las diferentes propuestas de movimiento, así como también con una mayor sensación de espacio en toda la zona del útero, “como una sensación de libertad y pasaje abierto” (comentarios de Nazia en la sesión del 3/12/2019).

Al terminar la sesión, le solicité a Nazia evocar todo lo transitado a lo largo de esta, para luego percibir cuál era su estado, cómo se sentía con relación al inicio de la sesión. Nazia respondió sonriendo: “Siento que me he quitado varios kilos de encima, siento más espacio entre mis costillas y mi vientre” (comentarios de Nazia en la sesión del 3/12/2019).

Categorías para el análisis de los resultados

1. El bienestar psico-corporal y el desarrollo de la autoimagen positiva durante la gestación

Una de las posiciones que Nazia abordó sobre el balón fue la torsión de miembros superiores⁶⁴. Este es un movimiento que demanda mucho equilibrio sobre el balón, y necesita de los pies como soportes claros en la tierra, así como de conexiones abiertas al interior del esqueleto para poder rodar con la parte alta del cuerpo (tórax, brazos y cabeza) sobre la pelota. Observar cómo se relacionaban entre sí los diferentes segmentos óseos de la pelvis y cómo esta información circulaba por el resto de la estructura ósea, le permitió encontrar mayores conexiones al interior de su cuerpo, y así no sobrecargar ninguna articulación y/o grupo muscular. Esta relación de movilidad entre las partes, le permitió también relacionarse con más confianza en el juego de continuos cambios de apoyo sobre el balón y la tierra, e integrar la percepción del movimiento de su bebé a su movimiento.

⁶⁴ Ver Anexos.

Presenciar a Nazia moverse con plasticidad y control en este movimiento más complejo sobre la esfera fue una evidencia de la autonomía ganada a lo largo del laboratorio a partir del contacto con su soma. Así mismo, la sonrisa de la gestante y sus comentarios durante la sesión acerca de sentirse más móvil, con más espacio en el vientre y con mucho menos peso, me llevan a reflexionar acerca de cómo este juego entre la estabilidad y la movilidad en distintas partes del cuerpo puede regular el tono y devolver confort a la gestante, de modo que pueda sentirse ligera y móvil a sus treintaiocho semanas de gestación.

Esta información se suma a los hallazgos encontrados en los capítulos precedentes, y fortalece la idea de la relación entre el movimiento somático y el desarrollo de una autoimagen de confort. Así mismo, también refuerza la idea de que esta comodidad consigo misma, fortalece la relación afectiva hacia sí misma, y hacia su bebé.

2. El desarrollo de la maternidad a partir de la vivencia del movimiento somático

En relación a la autoimagen de confort y libertad, las imágenes de Nazia compartidas durante la sesión, “siento el útero y la pelvis con espacio y con sensación de pasaje abierto”, me llevan a plantearme la importancia de trabajar continuamente con el principio de estabilidad-movilidad de modo que estas imágenes puedan configurarse plásticamente en el sistema nervioso de las gestantes, y poder activarse en el momento del parto. En el proceso de Nazia, fue muy inspirador observar cómo ella iba transformando la relación con su cuerpo y con su maternidad y cómo transitó de no tener interés especial en un parto natural a prepararse para ese propósito, desde el desarrollo del autoconocimiento y la confianza en su cuerpo y su proceso de gestación. Recordemos que Racamier⁶⁵ (1978, citado en Mathon-Tourné, 2013), llama maternidad al conjunto de procesos psico-afectivos que se activan en la gestante con relación al instinto maternal, a la maternidad, y al nacimiento del bebé. Con relación a esto, pareciera que el

⁶⁵ Ver acápite 1.1.

principio de estabilidad-movilidad fortalecería en la gestante una autoimagen del cuerpo en movimiento, lo que permitiría atravesar con más fluidez los retos y temores con respecto a los cambios en esta nueva etapa de su vida.

Junto a Aroma y Mariana, mis dos asistentes, hemos comentado a lo largo del laboratorio la percepción común acerca del gran aprendizaje que hizo Nazia en este proceso. Como lo he indicado antes⁶⁶, Nazia tenía un estilo de vida saludable y era activa físicamente, pero no tenía experiencia somática ni artística previa, y probablemente fue esta mente de principiante lo que le permitió acercarse con soltura, inocencia y sin expectativas al trabajo somático. Siempre se mostró agradecida por la cantidad de conexiones que iba despertando en su cuerpo, como si este momento liminal del embarazo le hubiera llegado con el regalo de descubrirse como ser humano, como mujer.

En el transcurso del laboratorio, Nazia también tuvo un giro con relación a su identidad laboral. Ella trabajaba como administradora de la empresa de su esposo, en temas de negocios y finanzas, y comenzó a manifestarse en ella un deseo de cambio, una búsqueda por encontrar un trabajo que fuera más personal y creativo, que la hiciera sentir que estaba desarrollando un proyecto propio, más conectado con su sensibilidad y con su nueva faceta de madre. Desde mi punto de vista, estas necesidades de cambio en su trabajo e identidad laboral se dieron como parte de su transformación en su identidad de mujer a mujer-madre, es decir como lo que Abtey (2018)⁶⁷ ha llamado la eclosión de la identidad de la mujer en el curso de su femineidad en pleno crecimiento. Me pregunto al respecto, ¿cuánto este trabajo de autoconocimiento, de fortalecimiento de la confianza y de la autonomía desde el movimiento somático abonó esta semilla de necesidad de cambio? Son preguntas que quedan resonando en mí para seguir

⁶⁶ Ver capítulo metodología.

⁶⁷ Ver acápite 1.1.

investigando cómo el principio estabilidad/movilidad pueden ayudar a fortalecer a la gestante a integrar progresiva y armónicamente los cambios necesarios en su pasaje a su nueva identidad.

En la última sesión del laboratorio (19 de diciembre), en la que también trabajamos desde el principio de estabilidad-movilidad, Nazia escribió en su bitácora:

“Respirar profunda y conscientemente me ayudó mucho a soltar todo el peso y los músculos y relajarlos hasta sentir todo mi cuerpo en flexibilidad y armonía. Qué gran sensación de paz que sentí y lo necesitaba después de varios días de pesadez y dolor en el área baja, la espalda, pelvis, etc. También sentí claramente como el cuerpo y mis movimientos automáticamente me llevaban a girar en forma espiral al levantarme desde estar echada en el piso y querer subir, alcanzando la cima sobre mis pies, con el soporte y ayuda de mis puntos de apoyo (pies, manos, rodillas). El movimiento fue tan fluido y automático que sentí a Luka y yo girando e impulsándonos al mismo tiempo hacia arriba, hacia el espacio infinito ☺ Qué gran sesión de aprendizaje y sensación de bienestar. Ahora que venga el parto! (emotición corazón)” (Bitácora de Nazia 5/12/2019).

Como dato extra, me gustaría agregar que su parto fue natural e incluso, como lo ha relatado ella después, libre y disfrutado.

3. Estabilidad-movilidad y soma social

Siguen resonando con fuerza en mí las palabras de Nazia: “pelvis con espacio, libertad y pasaje abierto”, lo que me lleva a reflexionar acerca de cómo la educación somática puede ayudar a fortalecer la confianza y la autonomía en la mujer, que históricamente ha sido reprimida en su libertad de movimiento (en el parto y en las diferentes áreas de su vida) por la educación y la medicina occidental⁶⁸. La experiencia de esta sesión me lleva a considerar cómo la conexión con el soma puede emancipar a la mujer y devolverle la posibilidad de expresar su voz en

⁶⁸ Ver acápite 1.2.

distintas áreas sociales; comenzando con el mismo acto del nacimiento a través de una participación activa y móvil, y desde un contexto respetuoso que le ofrezca la intimidad necesaria para estar en contacto con sus sensaciones.

A lo largo del laboratorio, las gestantes fueron invitadas a percibir y responder auténticamente a sus sensaciones y necesidades en el movimiento, y poco a poco fueron desarrollando autonomía para tomar decisiones claras sobre sus tiempos de descanso, o sobre cuándo comenzar a moverse, antes de que yo les diera la pauta. Esto en mi opinión, creó los cimientos para esta sensación de profunda libertad que Nazia expresó en las últimas sesiones.

4. La integración de los infantes al espacio de educación somática para el fortalecimiento de la maternidad en la gestante

A esta sesión del 3 de diciembre, Mariana (mi asistente en el laboratorio) vino con su hija Emilia⁶⁹ de dos años, pues no tenía quien la cuidara ese día. Su presencia, como parte de las variables del entorno con las que Nazia se relacionó, fue un factor muy importante que me gustaría describir.

Frente a la seriedad o temores naturales que pueden moverse en una sesión que tiene como objetivo corporeizar la actitud y gesto del cuerpo durante el parto, la inocencia, juego y sintonización que Emilia desplegó frente al estado de gestación de Nazia fue un soplo de frescura, simpleza y amor. Durante toda la reunión, Emilia le pidió a su mamá que la ayudara a pasar por las mismas posiciones y movimientos que Nazia realizaba con las esferas. También la interpeló a que le rastreara la pelvis o la columna tal como veía que yo lo hacía con Nazia. Emilia observaba, escuchaba y sentía su propia relación con el contacto de la esfera, o con la presencia de sus huesos. Le habíamos contado que Nazia estaba esperando a un bebé y esto

⁶⁹ Un dato interesante es que Mariana tomó clases de Esferokinesis cuando gestó a Emilia, y que yo acompañé a Mariana en su parto y en el nacimiento de Emilia. Estos antecedentes podrían tener relación con la profunda conexión que Emilia mostró en esta sesión con la gestación de Nazia y con el movimiento con las esferas.

parecía haberla hecho sintonizar de una manera especial con este proceso. La infante se acercaba a la embarazada para tocarla con mucho cuidado, emitía sonidos de voz con ella, le ofrecía un muñeco bebé, o jugaba con su mamadera que había apoyado sobre la esfera semi-inflada y la mecía como si esta fuera el bebé.

Hubo un momento muy valioso en que Emilia se echó boca arriba sobre dos pelotas semi-infladas y se dejó sostener por ellas mientras su madre la mecía, al mismo tiempo que Nazia estaba cediendo su peso echada boca abajo sobre la esfera de 75 cm, respirando y meciéndose. Como he mencionado antes⁷⁰, las esferas semi-infladas invitan a ceder el peso de los órganos; y en este caso, fue muy mágica y clara la imagen de poder estar viendo casi con una lupa lo que podría estar sucediendo dentro del vientre de Nazia. Su bebé meciéndose y masajeándose entre sus órganos (tal como veíamos a Emilia entre las pelotas semi-infladas), respondiendo a los movimientos que ella hacía sobre el balón. Contenido y contenedor dialogando: huesos y músculos en movimiento invitando a moverse a los órganos y al bebé. Presencia del bebé y su movimiento informando a la madre como contenedora.

Creo que esta sesión nos conmovió a todas, y le aportó a Nazia una conexión muy grande con su bebé, con su instinto maternal, con el juego, con la ilusión y con la maternidad. Le devolvió esa necesaria conexión con la simpleza, el amor y la confianza hacia el proceso: el testimonio mismo de la vida adentro-afuera. A partir de esta experiencia, me pregunto acerca de cómo dejar abierta esta puerta en los espacios de educación somática, de modo que las gestantes que ya tienen otro hijo, puedan venir con ellos a su práctica somática durante el embarazo. Muchas veces sucede que por no tener con quien dejar a los otros niños, la gestante no puede ofrecerse un espacio para su entrenamiento desde el movimiento consciente. Esto me lleva también a reflexionar sobre la poca flexibilidad de las membranas de las diferentes instituciones

⁷⁰ Ver acápite 1.4.2.

o centros educativos en nuestra sociedad, que tienden a aislar y separar por grupos generacionales a las personas, privándolas de la posibilidad de aprendizaje que surge del encuentro entre distintos momentos de las etapas de la vida. En ese sentido ¿Por qué no abrir más puentes e invitar por ejemplo a un adulto mayor a una sesión de educación somática con gestantes, y permitir que este encuentro libere información, emociones y vivencias importantes en ambas direcciones?



Capítulo 6: Integración del principio somático respiración al proceso de las gestantes

Introducción

Antes de describir a la *respiración* como principio somático primario, me parece necesario subrayar la presencia esencial de la respiración para la percepción de los cambios en el cuerpo, a lo largo de todo el laboratorio. Una de las estrategias que la Esferokinesis integra a su metodología es el registro consciente de la respiración para crear nuevas conexiones sensomotoras⁷¹. En ese sentido, la respiración fue un eje fundamental para la observación de los cambios en el cuerpo a partir de las exploraciones con cada uno de los otros principios somáticos. Las gestantes fueron constantemente invitadas a percibir el estado de su ritmo, profundidad y localización de su movimiento (gesto) de respiración en el cuerpo al iniciar la sesión, en el transcurso de esta y al finalizarla. De esta manera, ellas pudieron desarrollar la conciencia de cómo su relación con los diferentes principios somáticos generaba cambios en su respiración y en su estado psico-corporal.

En el proceso de este laboratorio de investigación, la respiración se utilizó como principio primario para percibir su movimiento y su sonoridad, para articular preguntas, generar nuevas organizaciones psico-corporales, y conectar a la madre con su bebé. La elección para organizar las sesiones desde este principio al inicio del laboratorio se realizó con el objetivo de que las gestantes experimentaran niveles profundos de relajación que les permitiera flexibilizar sus tejidos, aliviar los dolores, y desarrollar bienestar y confianza en el cuerpo y en su proceso de embarazo.

Al guiar la atención hacia el proceso de respiración, llevamos el foco a la respiración pulmonar activando diferentes patrones de respiración con relación a los movimientos sobre el balón. También corporeizamos la respiración celular desde la mirada de la Esferokinesis, para

⁷¹ Ver acápite 1.4. sobre el árbol genealógico de la Esferokinesis.

invitar a un estado de conciencia relacionado con la presencia, con el ser antes del hacer, y con la aceptación de la propia existencia⁷². Para activar este estado de conciencia, describí con metáforas el proceso metabólico de la respiración celular, y utilicé imágenes y juguetes plegables para despertar esta conexión con la expansión y condensación propia de la célula. Como facilitadora, también encarné este estado de conciencia celular para posibilitar el diálogo y emergencia de este en las participantes.

En la última fase del laboratorio, este principio se priorizó con miras a que encontrarán estrategias para profundizar la respiración pulmonar y de este modo fortalecer su serenidad y estabilidad interna para el momento del parto. Como parte del proceso de percepción de la respiración, vivenciamos anatómicamente los siete diafragmas⁷³: craneal, paladar blando, lengua, vocal, de la cintura escapular, torácico, y pélvico. Estos elementos fueron necesarios de trabajar por la importancia del diafragma pélvico en el parto y por su relación interdependiente con los otros diafragmas. La respiración fue un elemento de vital importancia para entrar en contacto con la sonoridad de su voz⁷⁴ y reconocerla como un recurso para el trabajo de parto, así como para las exploraciones para la creación de la canción de cuna⁷⁵.

Para organizar la información que surgió a partir de las exploraciones desde el principio somático de la respiración, me referiré primero al *bienestar psico-corporal en las gestantes*, seguido de eso a *la maternidad y el vínculo con el bebé* para luego dar cuenta de *la respiración en el soma social*.

⁷² Ver acápite 1.4.3 sobre la respiración

⁷³ Ver acápite 1.4.3 sobre la respiración.

⁷⁴ Ver acápite 1.4.3 sobre la respiración y la voz.

⁷⁵ Ver capítulo 7 La creación en el laboratorio.

Resultados

A lo largo del laboratorio, los comentarios de las gestantes, al llevar su foco de atención al principio somático de la respiración, fueron la percepción de un estado de mayor conexión y bienestar mente-cuerpo, la percepción de estar en contacto con lo que está pasando física y emocionalmente, la percepción de un cuerpo amplio y liberado, una mayor expansión de los músculos, una mayor relajación, una respiración más profunda, un alivio del dolor, la sensación de más espacio interno en el vientre y de mayor movimiento del bebé, la sensación de que al inhalar puede entrar más aire al cuerpo y la sensación de mayor circulación de oxígeno en el cuerpo.

Como acompañantes del proceso, mis asistentes y yo percibimos cómo progresivamente a través de la respiración, las gestantes fueron regulando su tono postural y desarrollando su sentido propioceptivo. Si bien al inicio del laboratorio, ellas expresaron la dificultad para percibir la respiración en el piso pélvico o en las clavículas y esternón, posteriormente fue una alegría constatar cómo lograban conectar con su respiración celular, y cómo paralelamente el gesto de la respiración se amplió y les fue accesible habitar estos lugares con la respiración. Así mismo, las exploraciones con la voz al inicio del taller fueron tímidas, es decir que, ante las consignas de emitir sonidos al exhalar en determinados movimientos, la voz asomaba pocas veces y con un volumen muy bajo. Sin embargo, al avanzar en el laboratorio, las gestantes se fueron sintiendo cada vez más cómodas y familiarizadas con estas exploraciones, permitiéndose jugar y crear a partir de sus vibraciones y sonidos⁷⁶.

Otro desafío que comentaron las gestantes al inicio del laboratorio, era el poder mantenerse erguidas sin aumentar el tono del vientre y sin constreñirlo, por ejemplo, según Carolina, era necesario “un ejercicio consciente para que la *respiración* fuera encontrando

⁷⁶ Ver capítulo 7: La creación en el laboratorio.

espacio para poder liberar el vientre”. Sin embargo, progresivamente, ellas fueron desarrollando esta capacidad.

Para ejemplificar el impacto de este principio en las gestantes, describiré brevemente lo sucedido en la sesión del 19 de noviembre (alrededor de dos meses después de iniciado el laboratorio). Esta sesión se focalizó en la pelvis, en poder reconocer sus huesos, la movilidad de sus articulaciones, su musculatura y sus órganos. Luego de rastrear su estructura pélvica con las pelotas de 20cm, las gestantes exploraron su respiración y relajación de la musculatura del piso pélvico, apoyándose sobre las rodillas, con las manos sobre el piso y con la pelota de 75cm entre la pared y la pelvis menor (coxis-isquiones, pubis). Con este soporte de la esfera para la pelvis, las gestantes exploraron su respiración y la relación entre la estructura de la boca y la vagina. Para entrar en relación con el contenido de los órganos, las embarazadas se echaron boca arriba con la pelvis encima de las esferas de 45 cm. Desde allí, utilizaron el contacto de sus manos para percibir el proceso natural de la respiración en su vientre. Luego entrenaron diferentes patrones de respiración en coordinación con el movimiento de su pelvis como una manera de ir preparándose para el parto. Finalmente realizaron diferentes posturas y exploraron movimientos libres con la esfera de 75 cm en contacto con su respiración. Al finalizar la sesión Nazia escribió en su bitácora:

“Hoy trabajamos ejercitando el suelo pélvico y el movimiento del coxis y del hueso sacro. Queda resonando en mí toda la movilidad que esta estructura puede tener, la flexibilidad que puede tener si me enfoco en darle soltura y movimiento sutil. [...] Sentí la sincronía de mis movimientos con los de mi bebé, una danza de lado a lado con su cuerpecito. Bebecito y yo conociéndonos y relajándonos juntos, ejercitándonos juntos como una pareja bailando un vals.

Como la reina y su principito danzando en un universo de estrellas. Qué gran respiro para la zona pélvica, salí con otra energía después de la sesión!” (Bitácora de Nazia 19/11/2019).

Micaela comentó: “Siento más conexión con la tierra, siento más fluidez y más conexión con mi bebé a través de la respiración y el contacto con el balón” (comentario de Micaela 19/11/2019).

Jhennifer nos contó: “En la sesión de hoy [...] pude conectarme con el movimiento interno de la pelvis, útero y órganos a través de las vibraciones de la voz, que me generaron fluidez interna” (bitácora de Jhennifer 19/11/2019).

Por su parte Caro comentó al finalizar la sesión: “Siento que hoy se ha dado un hito con relación al movimiento de mi bebé. He podido darle más espacio y él se ha movido con una fuerza que ayer no tenía” (comentarios de Carolina en la sesión del 19/11/ 2019).

Describiré también como ejemplo, la sesión del 10 de octubre, en la que nos enfocamos en la respiración celular a través del contacto de las manos con el movimiento de la respiración en el vientre, en las costillas y en el esternón. Así mismo, a través de diferentes movimientos muy al ras del suelo y con el apoyo de las esferas de 45cm, exploramos la percepción de la respiración en contacto con la movilidad y flexibilidad de la columna, de la pelvis y de las costillas. De este modo pudimos flexibilizar los diferentes músculos que participan en el proceso de respiración. Al terminar la sesión, Carolina y Micaela comentaron sentir mucha más expansión en el vientre y las costillas, una respiración más profunda, y más espacio para el movimiento de su bebé. Nazia por su parte comentó:

“Cuando hicimos los ejercicios con los brazos y nos movimos desde la conciencia de la relación con el esternón, sentí que todo se estaba moviendo y que cada órgano tenía más espacio. Como si todo se estuviera expandiendo. Me sentí muy bien porque estaba sintiendo todo muy

amontonado. [...] Sentí como un baño de oxígeno para mi cuerpo, todo más relajado adentro, no solo muscular sino en torno al espacio que hay adentro, en mi vientre, en el esternón, en el estómago, lo sentí como liberado y amplio” (Bitácora de Nazia, 10/10/2019).

Categorías para el análisis de los resultados

1. El bienestar psico-corporal en las gestantes

Los diferentes comentarios de las gestantes nos hablan de cómo la respiración les aportó una sensación de bienestar físico y emocional, y les devolvió la imagen de su cuerpo como un espacio con más volumen, más móvil y ligero. Así mismo, la percepción de Nazia en la sesión del 10 de octubre con relación a sentir un baño de oxígeno circulando por todo el cuerpo, nos habla de cómo las experiencias lograron conectarla no solo con la respiración pulmonar sino también con el proceso de la respiración celular. Como vimos anteriormente⁷⁷, la respiración celular nos permite aproximarnos a la conciencia del momento presente, a conectarnos con el movimiento que ocurre constantemente en nuestro interior; y establece las bases para el autoconocimiento y la transformación. “Desde este lugar establecemos una base sólida para poder comprender quienes somos, y para interactuar con el mundo que nos rodea” (Mamana, 2003, p. 35). Desde mi punto de vista, la información que las gestantes revelan con relación a la percepción de distintos espacios internos, y al reconocimiento de la cualidad del movimiento del bebé, nos hablan de este desarrollo del autoconocimiento. Así mismo, los comentarios con relación a tener mayor sensación de apoyo en la tierra también nos permiten evidenciar cómo la respiración celular subyace a cualquier cambio en la organización postural, y cómo la respiración participa en el desarrollo de la fortaleza interna.

La experiencia anatómico-vivencial de profundizar la respiración a través de la percepción del sistema respiratorio, del gesto respiratorio y de la respiración celular generó un

⁷⁷ Ver acápite 1.4.3 sobre la respiración.

estado de relajación y liberación muy profunda de los tejidos del cuerpo en las gestantes. Estos cambios permitieron evidenciar también el cambio de la autoimagen sobre el propio cuerpo, que mutó de ser un cuerpo adolorido y pesado, con mucha presión en la parte baja de la pelvis y en el vientre, a un cuerpo aliviado, ligero, con sensación de bienestar, paz y confianza. Estas transformaciones en la manera de sentir y habitar sus cuerpos, y estas percepciones de estar conectadas conscientemente con lo que está pasando física y emocionalmente al interior de ellas, impregnaron la experiencia de emociones de alegría y tranquilidad, confirmando cómo el proceso de respiración puede modificar nuestros estados fisiológicos y nuestras memorias emocionales (Mamana, 2003)⁷⁸.

Desde mi punto de vista, estos datos nos permiten considerar la importancia del principio somático de la respiración para el desarrollo del autoconocimiento, de la confianza y del desarrollo del afecto positivo en el proceso de gestación.

2. La maternalidad y el vínculo con el bebé

A partir de las evidencias expuestas anteriormente, podemos constatar cómo la respiración permitió que las gestantes desarrollaran la conciencia sobre sus propios procesos psico-afectivos. Esta conexión con sus cambios y las vicisitudes propias de esta etapa favorecieron el desarrollo positivo de su proceso de maternalidad. Percibirse a gusto habitando su cuerpo, y siendo capaces de proveerse de amplitud, movilidad y armonía a partir del contacto con su respiración, les permitió disfrutar de su embarazo y afianzar su seguridad como madres. Al respecto Jhennifer y Nazia comentaron:

“Hoy mi vientre se expandió y soltó toda la tensión, de esta percepción corporal surgió este nuevo aprendizaje en mí:

- Amar a Mateo (mi hijo) desde la libertad y no desde el control

⁷⁸ Ver acápite 1.4.3 sobre la respiración

- Conectarme conmigo misma como mujer, me permite tener mayor claridad para conectarme con mi rol de madre
- Sentir el amor desde la intuición, sabiduría, inteligencia, percepción honesta del cuerpo, más allá de las palabras” (Bitácora de Jhennifer 26/11/2019).

“Sentir a mi bebé tan presente durante el balanceo en la esfera y los estiramientos, me hizo sentir una conexión más grande aún; y ahora sé que ambos estamos trabajando en equipo para un parto adecuado y lo más natural posible. Ser consciente de que estoy preparando mi cuerpo y conciencia para recibirlo a él, me hace sentir más seguridad en mí y mi capacidad de hacerlo bien y tener éxito como mamá” (Bitácora de Nazia 24/09/2019).

Los cambios que describen las gestantes con relación a sentir la amplitud del vientre en un cuerpo aliviado y con más espacio para el movimiento del bebé, me invitan a pensar en cómo este cambio en su autoimagen viene de la mano de un fortalecimiento del vínculo con su bebé. Es decir que el habitar su cuerpo con mayor ligereza y plenitud, les permitió a las gestantes vivir el embarazo con un afecto positivo, con alegría y confianza. Desde el inicio del laboratorio invité continuamente a las embarazadas a que los tiempos de pausa y reposo entre un movimiento y otro, fueran espacios en los que percibieran las sensaciones en su vientre y la conexión con su bebé. Esto se volvió habitual para ellas, y a partir de los apuntes y observación del registro de videos del laboratorio, me atrevo a decir que el principio de respiración facilita y permite el desarrollo del vínculo positivo con el bebé. Los apuntes de mi bitácora me ayudan a recordar las sensaciones que atravesé acompañando a las gestantes desde el principio de la respiración:

“Al estar echadas sobre la esfera de 45 cm, los tiempos de respiración se vuelven muy amplios. Tengo la sensación de que es como si se detuviera el tiempo y percibo una gran

conexión con sus vientres y con sus bebés, como un estado perfecto de simbiosis. Un estado de presencia propia del agua que encuentra su curso” (Bitácora Karine 19/09/2019).

Estas percepciones con respecto a los tiempos largos que se tomaban las gestantes sostenidas por el balón, en escucha de su respiración, y sintiendo gozosamente a sus bebés, estuvieron presentes durante todo el proceso de investigación, y son desde mi punto de vista, el reflejo de la aceptación y desarrollo de la confianza en el vínculo con sus bebés.

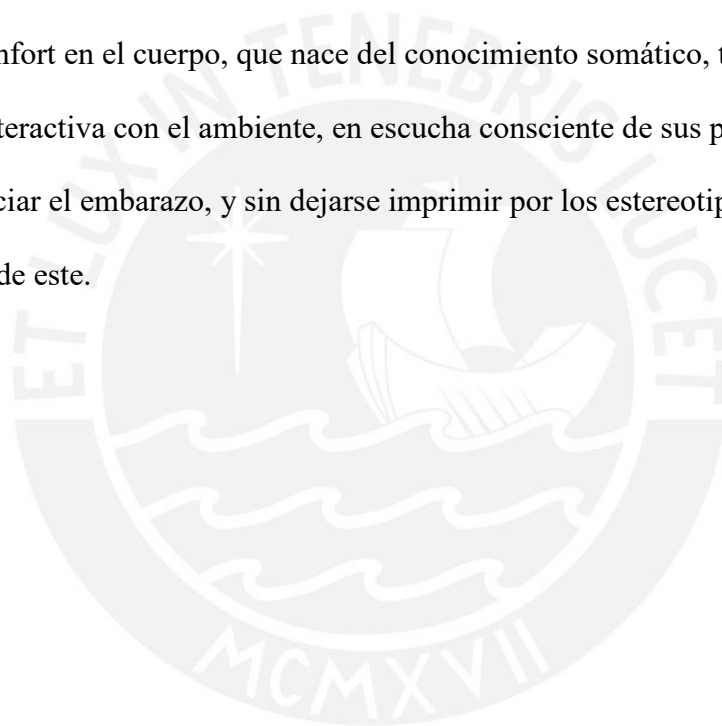
3. La respiración en el soma social⁷⁹

Estas reflexiones han girado en torno a la respiración como movimiento inicial y primario de vida, que subyace a todos los patrones de relación y de movimiento. Es interesante por ello, observar cómo el contacto con la respiración celular transformó a las gestantes en sus interacciones con el contexto social.

En la sesión del 19 de noviembre descrita anteriormente, Nazia y Carolina compartieron su percepción acerca de cómo el aprendizaje somático les ha permitido afianzarse en la vivencia de su embarazo y en la conciencia de que si bien la gestación tiene sus dificultades - sobre todo en la última etapa por el aumento de volumen y de peso -, eso no les impide disfrutar de su proceso y mantener la ilusión de ser madres. Así mismo, explicaron lo sorprendidas que se sentían con relación a la cantidad de comentarios de su entorno social que al verlas embarazadas y cercanas al momento del parto, les reflejaban la condición de ser personas desdichadas que van a atravesar un momento de gran sufrimiento. Ambas comentaron lo incómodas que sentían con estos comentarios, como por ejemplo cuando alguien se les acercaba a decirles “ya vas a dar a luz, ¡pobre!”; como si el parto no implicara también la posibilidad de vivenciar un proceso de confianza en el vínculo y la comunión con el bebé.

⁷⁹ Ver acápite 1.3.2 sobre soma social.

Estas reflexiones me conmovieron y me afirmaron en la percepción de que habitar el cuerpo somáticamente amplía la autoimagen de la gestante y le devuelve la imagen del cuerpo como un espacio de confianza para la vivencia de la maternalidad. A mi parecer, los comentarios de Carolina y Nazia demuestran que esta autoimagen comenzó a ser lo suficientemente sólida para mantenerse clara cognitivamente y afectivamente con relación a sus propias percepciones; es decir que esta nueva autoimagen también estaría comenzando a impregnar al soma social de otros contenidos con respecto a la maternalidad. De esta manera podemos constatar cómo este estado de mayor confort en el cuerpo, que nace del conocimiento somático, también se refleja en una relación más interactiva con el ambiente, en escucha consciente de sus propias maneras singulares de vivenciar el embarazo, y sin dejarse imprimir por los estereotipos o condicionamientos de este.



Capítulo 7: La creación en el laboratorio

El paradigma de la educación somática considera al ser humano como una conciencia encarnada en un cuerpo sentido y vivenciado desde el interior, en constante cambio y aprendizaje con relación a su entorno. En la práctica, esto se expresa a través de la exploración de movimientos que nacen desde distintos principios somáticos. Como mencionamos al describir la relación entre los principios somáticos y la creación⁸⁰, explorar es generar preguntas que nos conectan con nuestros propios sentidos como fuente de información para organizar el movimiento en el espacio. Este proceso es en sí mismo una ruta de investigación personal y creativa.

Como lo hemos descrito antes⁸¹, la metodología de la Esferokinesis plantea un espacio al final de la sesión para la integración del principio somático trabajado. Esto implica la posibilidad de moverse libremente desde las sensaciones que quedan resonando en el cuerpo. Es así que la danza como posibilidad creativa estuvo presente a lo largo de todo el laboratorio. Además de la danza, otros canales creativos que utilizamos como vías de integración y expresión fueron el dibujo, la poesía y la canción.

7.1. La danza libre y expresiva

Introducción

Como parte de mis objetivos de trabajo, me planteé que las embarazadas pudiesen encontrar espacios para la expresión a través de la danza libre. Como vimos anteriormente⁸², esta danza libre que nace de la escucha del flujo interno, sin una forma determinada a priori, está dotada de elementos creativos que permiten la canalización de emociones inconscientes, y la generación de estados de autoaceptación y de bienestar psico-corporal. En esta parte del

⁸⁰ Ver acápite 1.4.5.

⁸¹ Ver capítulo 2.

⁸² Ver acápite 1.4.5.

laboratorio, un aspecto que exploramos a profundidad fue la posibilidad de que las gestantes pudieran integrar a su bebé en su danza, desde la percepción de ser dos cuerpos en movimiento relacional.

Para dar cuenta del proceso creativo a través de la danza en el marco del laboratorio, me referiré primero a *los principios somáticos y su relación con la danza libre*, luego a *la relación entre la danza libre y la autoimagen social*, seguidamente continuaré con *el vínculo con el bebé a través de la danza libre*, luego con *el sistema fisiológico de los líquidos y su relación con la danza mamá-bebé*. Posteriormente abordaré *los principios somáticos y su relación con el ritual del árbol genealógico y la semilla de intención para el bebé*, para finalmente reflexionar con relación a *la creación en el facilitador*.

Proceso de creación de la danza de la gestante con su bebé a través del ritual del árbol genealógico y la semilla de intención para el bebé

Me gustaría comentar lo sucedido el 7 de noviembre, pues esta fue una sesión en la que, a través de la danza, el vínculo con el bebé fue puesto en relieve de una manera que yo nunca había experimentado en mi trabajo con gestantes. Para esta sesión, les solicité traer una foto de su familia de origen. Esto partió de la idea de ponerlas en contacto con sus raíces, con la conciencia de los soportes con los que contaban en su entorno, y de percibir cómo estos podían ofrecerles contención y apoyo para la nueva familia que estaban gestando. A esta parte de la investigación la llamé autoimagen social⁸³, pensando en que este ejercicio de reconocimiento de la familia de origen, podría eventualmente integrarse como una autoimagen ampliada. Mi pregunta era de qué manera la conciencia de un entorno contenedor podría favorecer la confianza y fluidez para explorar su movimiento y la expansión de su energía en el espacio, más allá de sus

⁸³ Ver acápite 1.6.

límites corporales. Es decir, si la conciencia del vínculo existente con aquellos familiares que reconocían como soportes, podría abrir el espacio vibracional⁸⁴ alrededor de ellas.

Al iniciar esta sesión a la que asistieron Nazia, Carolina y Jhennifer, nos sentamos en el piso e hicimos un círculo alrededor de una manta, encima de la cual pusimos semillas, y a manera de ritual, cada una de las gestantes dispuso su(s) foto(s) y relató porqué la(s) había elegido. Nazia presentó una foto de su matrimonio, en la que estaba con su mamá y sus hermanas:

“Mi mama es mi motor, es muy buena, es luchadora, es nuestro ejemplo, la admiro mucho, es maestra de secundaria y muy entregada a su trabajo, a sus alumnos, a su familia. Y estas, son mis dos hermanas con quienes siempre cuento y con las que somos muy unidas. Ellas están felices de que voy a tener un bebé, sé que van a estar siempre allí y que cuento con ellas incondicionalmente” (comentarios de Nazia en la sesión 7/11/2019).

Jhennifer por su parte presentó varias fotos que nos describió: “Esta es una foto de los cuatro en esta última navidad. Mi mama de 59 años, mi hermano mayor Christian que tiene 39 años, y Jhonatan de 31 años. Nosotros cuatro somos muy unidos. Esta otra, es una foto de Diego y yo cuando recién teníamos un año de relación; y esta, es una foto de la familia de Diego en Cusco. Mi mamá nunca se ha victimizado, siempre ha convertido los problemas en oportunidades. Se ha reinventado, trabajó para mantenernos. Mi mamá me apoyó en mi carrera de danza, para que estudiara mi pasión. Mi mamá es una persona muy sostenedora, al igual que mi hermano mayor. Somos una familia muy unida, muy familia equipo. Mateo es el primer nieto

⁸⁴ La vibración forma parte de los PNB descritos por el *BMC* y la Esferokinesis y es el primer patrón intrauterino. Se trata de un patrón relacional en el que interactúan las partículas del universo, atrayéndose o rechazándose. Este patrón permite la atracción y encuentro entre el espermatozoide y el óvulo, y subyace a la formación de la primera célula en el desarrollo ontogenético. La vibración genera una relación dinámica entre la forma y el flujo, entre el ser y su entorno; y puede evocarse a través de determinados movimientos, sonidos y el uso de la voz (Cohen 2009:14).

de la familia, de los dos lados, y todos están muy felices por la llegada de Mateo” (comentarios de Jhennifer en la sesión 7/11/2019).

Carolina nos comentó: “Esta es una foto en la que llegué de España de sorpresa y estoy con mis papás y hermanos, y se nos ve a todos naturales, sin arreglarnos, como fue, y que para mí expresa la felicidad y la unión familiar que tenemos. Hasta hoy, la casa de mis padres es para nosotros como un centro en donde todos caemos, todos pasan, la casa es parte de la parada del día y allí nos reencontramos en cualquier momento padres y hermanos. Esta foto expresa esto, y [el hecho de]⁸⁵ que no pensaba quedarme en Lima y me quedé, y al poco tiempo surgió mi relación y ahora Theo” (comentarios de Carolina en sesión 7/11/2019).

A partir de este pequeño ritual les pedí encontrar un nuevo espacio sentadas sobre la tierra, con el apoyo de la espalda contra el balón, y desde allí llevar su atención hacia la respiración en su vientre, trayendo a su conciencia la presencia de este árbol genealógico y la conexión con su bebé. Luego las invité a cerrar los ojos, a sentir a su bebé, y a evocar algún deseo o intención que quisieran regalarle para su vida, como por ejemplo una energía de la naturaleza con la que se pudiera sostener y acompañar siempre.

Este ritual de conexión con la familia de origen, y esta intención para su bebé fueron el punto de entrada para invitar a las gestantes a percibir su cuerpo como contenedor y a su bebé como contenido dentro del espacio interno de su útero, respirando en él y generando espacio para su movilidad. Desde el ceder el peso a la tierra, les pedí dejar el balón y reconocer cómo a través de los cambios de apoyo de su cuerpo sobre el piso, podían invitar al bebé al movimiento. Para favorecer este juego con la cinestesia, exploramos con la imagen de ser islas rodeadas de agua que cambian su configuración cuando el agua se mueve. Así, el ceder el peso y la respiración

⁸⁵ El contenido del paréntesis es mío.

prepararon la disposición del cuerpo para explorar la movilidad en la danza de la gestante con su bebé.

Luego, los ejercicios realizados desde el principio de estabilidad-movilidad nos permitieron preparar conscientemente los soportes hacia la tierra para generar estabilidad, y desde allí conectar las relaciones de movilidad al interior del esqueleto, para la exploración posterior de la danza libre desde el sostén de las esferas. Continuamente las invité a que percibieran por dónde transitaba un movimiento al interior de su cuerpo, y que notaran aquellos lugares hacia donde no llegaba el movimiento. De esta manera, las gestantes fueron descubriendo cómo al llevar su atención a los lugares sin movilidad, estos se iban integrando a la movilidad general. Así mismo, las gestantes llevaron su foco a observar la relación entre el movimiento de su cuerpo en el espacio, y la conciencia del movimiento de su útero y el de su bebé al interior de este. Si bien esta elección de iniciar la sesión evocando a la familia de origen fue muy intuitiva, revisando el proceso encuentro mucha coherencia entre el ritual y la construcción de una sesión basada en la percepción de los soportes en la tierra, y de la movilidad que surge a partir de estos, como un árbol que se ancla y despierta movilidad en todo su follaje.

Después de que las gestantes exploraran los principios somáticos a través de diferentes propuestas de movimientos, les pedí que se permitieran entrar a una danza que expresara la energía ofrecida al bebé al comienzo de la sesión, una danza en que la gestante y el bebé pudieran invitarse mutuamente al movimiento: “Tú moviendo al bebé, o el bebé moviéndote a ti”. Fue hermoso ver cuánta movilidad había en sus cuerpos, una movilidad más expresiva de las relaciones entre las partes del cuerpo, más que una movilidad expansiva hacia el espacio. Pero además fue conmovedor constatar la cualidad del movimiento que emergía desde la conciencia

del órgano del útero, y cómo esta conciencia despertaba una nueva relación con el movimiento del bebé.

Resultados

El proceso de la danza libre en Jhennifer. Es increíble cómo Jhennifer logra conectarse y moverse libremente en esta sesión, recuperando fluidez en los pasajes en el suelo, como si la memoria corporal dancística se hubiese evocado. ¿Estará esto conectado con lo que está deseando para su bebé? ¿Se habrá conectado con sus soportes familiares? ¿Con el apoyo de su madre para estudiar danza?

Al finalizar la sesión, ella nos comenta:

“Es la primera vez que Mateo se mueve cuando estoy en movimiento. Generalmente cuando estoy tranquila, él se mueve un montón. Por un momento sentí la ausencia de peso que tiene la barriga a nivel de dolor, me sentía muy ágil. Es más, al inicio cuando estábamos probando los apoyos me dio ganas de pasar boca abajo hasta el suelo, y allí el cuerpo me recordó que tengo barriga y me apoyé y lo hice sin miedo. Y en el momento de los espirales recordé, y me daba ganas de entrar al suelo y sentí danza contemporánea” (comentarios de Jhennifer en sesión 7/11/2019).

A través de su testimonio, confirmo mis percepciones acerca de cómo desde las primeras exploraciones de movimiento, Jhennifer pudo conectarse con estas sensaciones de ligereza y libertad, que la alejaron del dolor y del miedo, y que la conectaron con la alegría y fluidez de la danza. Es interesante constatar cómo esta confianza en el movimiento, aparece casi de manera *mágica*, a partir del ritual del árbol genealógico, de la semilla de intención para el bebé, y de la imagen de ser una isla rodeada de agua. Utilizo la palabra *mágica* pues además de llevar

inicialmente su atención a sus apoyos y a su respiración hacia el vientre, no hubo otras secuencias preparatorias del movimiento que explicaran esta fluidez y seguridad tan repentina.

Los comentarios de Jhennifer me llevan a reflexionar acerca de cómo esta constelación de variables abrió la posibilidad de que volviera a encontrarse con su fluidez en el movimiento, fortaleciendo en ella la autoimagen de ligereza y libertad, que como bailarina ya había experimentado antes. Considerando los antecedentes de este embarazo⁸⁶, y los temores naturales de Jhennifer a que el movimiento pudiera hacerle daño a su bebé, este fue un hito muy importante que puso en evidencia la recuperación de la confianza y seguridad en su propio cuerpo, y en el desarrollo de su gestación.

Posteriormente Jhennifer continúa:

“Percibí el movimiento sutil que demanda de la presencia y conciencia de todo el cuerpo, y realmente todo el cuerpo tiene que involucrarse. Me resuena el encontrar qué puntos no tienen movimiento para generarles movimiento. Empecé a investigar, a prestar atención, a hacer reajustes, me gustó mucho la sesión” (comentarios de Jhennifer en sesión 7/11/2019).

Pienso que la metodología exploratoria de esta sesión, donde se priorizó la observación del tránsito del movimiento al interior del cuerpo, contribuyó a este espíritu de libertad. Para la realización de los ejercicios, tomé como premisa la observación de las relaciones de movilidad por encima de la intención de alinear el cuerpo. Es decir que el alineamiento y organización se fue generando por la escucha y conciencia de los espacios de movilidad y los de inmovilidad. Creo que esta manera de aproximarse al movimiento permitió que Jhennifer pudiera involucrarse en la danza libre, desde el confort y la confianza en su cuerpo, y esto contribuyó al encuentro de la danza con su bebé.

⁸⁶ Jhennifer tuvo una pérdida un año antes, época en la que ella se encontraba muy activa físicamente, y este evento le dejó el temor de que el movimiento pudiera hacerle daño a su nuevo bebé.

Con relación al vínculo con su bebé, me gustaría mostrar también cómo este proceso de danzar con él, le permite diferenciarse, reconocerse y reconocerlo, y al mismo tiempo nutrirse y aprender de él. Al respecto Jhennifer nos comenta:

“Al final, sentí los movimientos muy potentes de Mateo, siento que está involucrado en este movimiento desde su fuerza, desde su energía, Yo tengo una energía más femenina, de mujer, pero reconocí su fuerza masculina, de este pequeño hombrecito que está dentro de mí, cómo se hacía sentir, y me encantó poder sentir que tiene una presencia muy sólida, muy definida, muy él. Y ahora me pongo a reflexionar, que quiero guiarlo a que él pueda mantener su esencia y no perder su movimiento que es su energía, porque a través del movimiento demuestra su esencia como persona. Yo siento que a mí me falta más suelo y en potencia, pero yo sentí que él tiene mucha solidez en su movimiento, una energía yang que yo la aprovecho para nutrirme y aprender e interiorizar en mi propio cuerpo esa energía. Es decir, me nutro de esta energía para mi propio movimiento” (comentarios de Jhennifer en la sesión 7/11/2019).

Estas expresiones de Jhennifer me llevan a reflexionar acerca de cómo la danza libre puede ser un canal de conocimiento y de fortalecimiento del vínculo de la gestante con su bebé. A través de la danza, ella reconoce sus cualidades de movimiento y las distingue de las de su bebé, respetándolo y aceptándolo como un ser humano dotado de su propia energía y esencia. Así mismo, el reconocimiento de la energía de su bebé contribuye a que ella pueda descubrir otras maneras de moverse, y esto desde mi punto de vista contribuye a ampliar su autoimagen.

El proceso de la danza libre en Carolina. “En mi caso ha sido diferente, con movimientos más cautos, más chiquitos, probando mis límites en este momento. Lo que más me llamo la atención es que cuando hemos girado en la pelota, Theo ha girado conmigo y sentí como una conexión allí, una intención de girar conmigo, o sea estamos haciendo este movimiento

juntos. Normalmente él se mueve cuando quiere, como quiere, y yo no siento que yo pueda hacer nada para que él se mueva, simplemente tengo que esperar a ver cuando él quiere moverse. Y acá sí sentí que nos hemos movido juntos y digo ah”! (comentarios de Carolina en la sesión 7/11/2019).

A través de los comentarios de Carolina, podemos notar como la percepción de estar moviéndose juntos, conecta de una manera especial a la madre con su bebé y fortalece la confianza en la relación y comunicación que ya existe entre ambos. Así mismo, esta danza libre y este reconocimiento del bebé desde el soma, le permite a Carolina reflexionar acerca de las diferencias entre su cuerpo, su personalidad y la de su bebé:

“Puede haber un cauce muy interesante para los dos, para tener conciencia de los límites... Saber cómo es él, cómo soy yo, o sea mi novio es súper tranquilo, zen, yo más o menos también, depende del momento, pero siempre he pensado que Theo va a ser tranquilo, zen. Pero lo que estoy viendo es que es muy activo, es una persona muy activa, un ser activo, que quizás saca lo activo mío y lo activo de Fernando y no sé. E implica ver cómo va a ser su personalidad, como va a ser nuestra relación, como nos vamos a complementar entre los tres en realidad” (comentarios de Carolina en la sesión 7/11/2019).

El proceso de la danza libre en Nazia. “Yo también he sentido esa sincronización que no había sentido antes con los movimientos que tenía el bebé, porque es verdad, se mueve más ahora, pero no en el momento que uno lo espera. Yo no lo siento solo cuando estoy echada descansando, sino a veces cuando estoy caminando o haciendo algo, siento que salta acá (señala con sus manos un volumen hacia el lado) o se viene todo hacia adelante, así cruzado y me duele un poco... pero ahora he sentido exactamente eso ¿no? de girar con el balón y como que el bebé gira conmigo. Y al momento de bailar para un lado, mecernos para el otro, también siento que

estábamos allí en una armonía y es bonito porque no lo había coordinado con él antes, o no había pasado con él esto antes, de los dos estar en coordinación en el mismo movimiento. Es chévere y me encantó hacer que yo giro y el también gira. No lo había sentido antes, y ya he bailado con él antes, pero como que yo lo forzaba allí moviéndolo, pero ahora he sentido claramente que estaba propiciando a su movimiento también” (comentarios de Nazia en sesión 7/11/2019).

Los comentarios de Nazia están cargados de un afecto positivo, y nos muestran como desde el estado de conciencia abierta, ella puede dialogar y establecer una danza interna, cuerpo a cuerpo con su bebé, y cómo esta danza fortalece el vínculo entre ambos.

Categorías para el análisis de los resultados

1. Los principios somáticos y su relación con la danza libre

Un primer aspecto importante de resaltar con relación a la danza en el laboratorio, es que esta posibilidad de moverse y expresarse libremente desde el confort y desde el estado de conciencia abierta se dio siempre a partir de la exploración de los diferentes principios somáticos desde donde abordamos los movimientos. Tal como hemos visto en los capítulos precedentes, a lo largo del laboratorio, los principios somáticos fueron desarrollando progresivamente un estado de mayor confort en el cuerpo y una sensación de mayor libertad y confianza en su movimiento. Es decir que la práctica somática continua de las gestantes generó un contexto de confianza y un estado de apertura para la creación. A partir de los comentarios de las gestantes, del registro en video y de los apuntes en mi bitácora, constato cómo se fue desarrollando la presencia de una movilidad global en el cuerpo de estas, devolviéndoles una sensación de disfrute y un encuentro con la danza libre y expresiva.

En el desarrollo de la creación de la *danza mamá-bebé*, me gustaría mencionar la importancia de la relación entre el sistema esquelético, ceder el peso al balón y la respiración

para posibilitar la conciencia de la relación contenido-contenedor. Es desde aquí que las gestantes pudieron abrir su percepción para la danza con sus bebés. El principio de estabilidad-movilidad, por su parte, habilitó la relación de movimiento al interior del cuerpo de la gestante, incluyendo la relación con el bebé, y la relación con el espacio.

2. La relación entre la danza libre y la autoimagen social

Considero que, a través de este encuentro con la fluidez de movimiento, las gestantes pueden transformar una autoimagen construida a partir de las sensaciones relacionadas al miedo, a la incomodidad del peso, o a la exigencia de cumplir con un modelo de movimiento y alineamiento planteado desde un estereotipo externo⁸⁷ hacia una autoimagen que integre la libertad, el confort y el reconocimiento de su propio ser. Tomando en cuenta que la gestación es una etapa liminal de grandes cambios en la autoimagen, considero que fortalecer imágenes de ligereza, libertad y placer a través de la danza, puede sembrar nuevas rutas neuro-motoras que incrementen la confianza y la autonomía en las gestantes, lo que desde mi punto de vista también tiene incidencias en el fortalecimiento de su autoestima.

Como explicó Feldenkrais, si cambias tu manera de moverte, cambias tu manera de sentir, de pensar y de relacionarte. La información que surge de las experiencias de las gestantes, nos permite comenzar a pensar en la relevancia que esta metodología puede tener durante la gestación, como vía para el reencuentro de la mujer con su propia esencia y con sus necesidades de autorrealización. Al hablar de los cambios en la autoimagen social, estoy puntualizando el componente externo y social de la autoimagen, en el que priman los valores estéticos y culturales de la sociedad de consumo. Al describir el soma social⁸⁸, me he referido a cómo las relaciones sociales basadas en el poder de la dominación, se expresan en los cuerpos a manera de ataduras,

⁸⁷ El tema de los estereotipos sociales y su relación con la autoimagen está desarrollado el acápite 1.1. y 1.3.

⁸⁸ Ver acápite 1.3.

elevaciones excesivas del tono y falta de movilidad general. En ese sentido, considero que soltar las sujeciones y recuperar la libertad de movimiento a través de la danza, puede llevar a la gestante a una nueva manera de sentirse, de pensarse y de relacionarse con su entorno. Esta libertad también le devuelve la escucha a sí misma y la confianza en su rol de madre, para una crianza generada desde la aceptación y el reconocimiento de su hijo como un ser con capacidades para el ejercicio de su libertad.

3. El vínculo con el bebé a través de la danza libre

Al revisar los videos y ver a las gestantes contar su experiencia, percibo cómo sus cuerpos narran, es decir cómo se expresan con la presencia y corporeidad que queda resonando después de la danza. Al evocar al bebé en sus vientres y en el movimiento, ellas se mueven con espiralidad⁸⁹, con volumen, con sostén, como si algo de esta vivencia de ser contenedor y soporte siguiera despierta y hubiese impregnado a sus brazos. Esto me emociona, y me lleva a reflexionar acerca de cómo la danza libre sensibilizada desde los principios somáticos y desde el contacto con el balón puede ser una herramienta para el desarrollo del materner. Sentirse un contenedor suave que ofrece sostén y movilidad al bebé dentro del útero, nutre a la gestante de la experiencia somática de abrazar y cargar con receptividad. Esta vivencia, desde mi punto de vista, fortalece la confianza en la gestante en su rol de madre, en su capacidad de escuchar a su bebé, y de generar experiencias de diálogo a través del movimiento antes y después del nacimiento.

Además, los comentarios de las gestantes con relación al reconocimiento de la energía y movimientos de sus bebés nos hablan de una capacidad de aceptación de las diferencias y particularidades que sus bebés traen; y esta aceptación les permite reflexionar sobre sus propias

⁸⁹ Si bien la espiralidad es el movimiento natural de nuestro cuerpo, esta expresión del movimiento suele estar inhibida en nuestro cotidiano debido a las formas sociales, el sedentarismo y las acciones de nuestra vida urbana.

identidades. Creo que esta posibilidad de percibir las diferencias y similitudes entre sus movimientos y los de sus bebés, aporta al desarrollo de la autoimagen en la gestante. Como vimos anteriormente⁹⁰, la gestación como etapa liminal implica la pérdida de ciertas estructuras de identidad y el pasaje a la construcción de otras. En ese sentido, me parece que esta experiencia de la danza libre y del afianzamiento de la confianza que provee, puede crear bases para esta nueva identidad de madre.

Así mismo, los comentarios cargados de afecto positivo, me llevan a constatar cómo la experiencia somática de la danza mamá-bebé, les permite imaginar las diferentes relaciones que se generarán con la llegada de este nuevo ser, fortaleciendo su confianza en los cambios en esta nueva etapa. En ese sentido, observo cómo la danza libre puede construir un imaginario positivo con respecto a su nueva autoimagen y a la nueva familia que también se está gestando.

4. Sistema fisiológico de los líquidos y su relación con la danza mamá-bebé

Me parece que algo que también ayudó a despertar esta danza entre la gestante y su bebé, fue explorar el movimiento desde la imagen de ser una isla rodeada de agua, y los cambios en la forma de esta isla, según cambiaba el agua. Esto me lleva a reflexionar sobre la importancia de la elección de una imagen para despertar un principio somático, y cómo esta puede ayudar a entrar en contacto con un sistema fisiológico y su calidad de movimiento. En este caso, esta imagen nos permitió entrar en contacto con los líquidos⁹¹. Así, la imagen del agua que mueve a la isla, desde mi punto de vista, posibilitó que los cambios de apoyo en el ceder y empujarse desde la tierra fueran más fluidos y cómodos para las gestantes.

Así mismo, en el transcurso de la sesión, la imagen de la isla rodeada de agua se amplió a la percepción de que esta isla, al moverse, a su vez movía a un ser al interior de ella. De este

⁹⁰ Ver acápite 1.1.

⁹¹ Para el *BMC*, el sistema fisiológico de los líquidos está relacionado con los tránsitos y en ese sentido, aporta a la fluidez del movimiento en la danza.

modo, se abrió la percepción de la gestante a observar estas relaciones entre el movimiento de su cuerpo sobre el balón y en el espacio, y el movimiento de su bebé dentro de su cuerpo. Los comentarios finales de las gestantes con relación a cómo podían invitar al bebé al movimiento, y cómo habían disfrutado de sentir que bailaban con él, me llevan a reflexionar acerca de cómo esta metáfora, también pudo conectar con el imaginario de las gestantes con relación a los movimientos del bebé dentro del líquido amniótico. Esto podría haber contribuido a ampliar la percepción de la presencia de su bebé y de su movimiento.

5. Los principios somáticos y su relación con el ritual del árbol genealógico y la semilla de intención para el bebé

Esta experiencia me ha parecido una de las más significativas del laboratorio y me deja preguntas y puntos de partida para seguir explorando el vínculo de la gestante con su bebé a través de las relaciones entre los principios somáticos, el ritual y la danza libre. Los resultados me permiten reflexionar acerca de la importancia del ritual del árbol genealógico como forma de honrar sus raíces, y fortalecer su autoconocimiento y confianza en los soportes de su entorno. Nombrar a la familia de origen hace posible traer al espacio somático esta autoimagen ampliada, este soma con soportes más allá del propio cuerpo, más allá de las paredes: soportes vibracionales que proveen de sostén y de nuevas intenciones a la gestante y al bebé.

Desde mi punto de vista, la semilla de intención también pudo facilitar la danza relacional entre la mamá y su bebé, pues este ofrecimiento de un don que lo acompañe y le provea de sostén para su vida, probablemente se expresó también a través del diálogo del movimiento. De alguna manera podríamos decir que esta intención de la madre a su bebé fue ofrecida a través del movimiento, a través de una danza de celebración. Cómo este ritual de

celebración de la vida puede reforzar la confianza de las gestantes para la danza libre con su bebé es una vía muy interesante que me interesa seguir explorando.

6. La creación en la facilitadora

Esta sesión me lleva a reflexionar acerca de la importancia de abrir espacios de danza libre en el acompañamiento de la gestación en las sesiones de educación somática, y de cómo el nombrar a la danza facilita que esta aparezca. Muchas veces he escuchado a bailarines y teóricos de la danza diferenciar el movimiento libre de la danza. Desde mi punto de vista, y a partir de esta experiencia, considero que no existe tal diferencia, pues una vez abierto el estado de conciencia somático, todo movimiento libre que nace de este estado interior es también una danza.

Creo que, como facilitadora, reconocer en la gestante la capacidad de construcción de su propia danza, es un acto de validación de su capacidad creativa. A partir de esta experiencia, considero también que para que la facilitadora pueda estar en contacto con su propio cauce creativo, necesita transitar por los tiempos de espera, por los tiempos de deambular sin rumbo fijo, y confiar en su intuición para que aparezca sorpresivamente aquello no planeado, pero que construye una nueva dimensión creativa entre ella y las gestantes. Algo tan hermoso como esta danza sincronizada entre mamá y bebé, la *danza somática intrauterina mamá-bebé*.

7.2 La canción de cuna

Introducción: antecedentes para el proceso de creación de la canción de cuna

La idea de crear una canción para el bebé nació de una conversación con la terapeuta de artes expresivas Sol Hamann quien, en una conversación al paso, me había comentado de la potencia que podía tener la creación de una canción de cuna durante la gestación. Esta idea quedó resonando en mí por varios años, y en este laboratorio surgió el impulso de integrarla a la investigación, tomando en cuenta que la canción de cuna podría ser la primera forma de canción espontánea y visceral del ser humano desde el inicio de los tiempos (Amades, 1951). Me pareció que explorar desde la respiración, el sonido y la voz, podría ser una manera de conectar con aspectos emocionales e inconscientes, darles un curso constructivo, y favorecer el vínculo de las gestantes con su bebé. A continuación, relataré cómo se entretrejieron estas relaciones entre danza libre, respiración, voz y canción de cuna, y cuáles fueron los hallazgos en este proceso de investigación creativa.

Para dar cuenta de los hallazgos en el proceso creativo de la canción de cuna, me referiré primero a *la respiración y la voz en el vínculo con el bebé*, seguido de eso comentaré acerca de *la relación entre el ceder el peso a la esfera y la autoimagen maternante*. Luego continuaré con la relación entre *la creación de la canción de cuna y el vínculo con el bebé* y finalmente cerraré con *la relación entre los principios somáticos y la creación de la canción de cuna*.

Proceso de creación de la canción de cuna

a) Contexto y estructura de investigación para la creación de la canción de cuna. La creación de la canción se fue bordando paso a paso a partir de las diferentes sesiones planteadas desde el principio somático de estabilidad-movilidad y la posibilidad inherente hacia la danza libre que dicho principio contiene, y de la sesión del ritual del árbol genealógico en la que las

madres se dieron un tiempo para ofrecer un deseo a su bebé como un regalo de una cualidad que los acompañara y sostuviera en la vida⁹².

De las cuatro gestantes, tres desarrollaron este proceso, pues Micaela dio a luz justo antes de iniciarlo. En este proceso creativo participaron los cuatro principios somáticos. A través de ellos fuimos despertando la conciencia de la relación entre el sistema esquelético como contenedor, y los órganos como contenido en el cuerpo. Esto nos permitió visualizar y corporeizar los diafragmas⁹³, y así, abrimos a jugar con la respiración y con las vibraciones de la voz. Las gestantes exploraron sus movimientos y pausas con el balón con relación a los tiempos de inhalación y exhalación. Escuchar el flujo de la respiración fue la ruta para conectar con la creación de un ritmo o melodía para la canción de cuna.

Así mismo, ellas exploraron profundamente con la voz, tocando y dejándose tocar por el sonido del otro, cediendo y empujando con el sonido, llevando el sonido hacia el interior del propio cuerpo, hacia el bebé, o hacia el espacio exterior. A partir de estas exploraciones, les pedí que crearan una frase de cuatro movimientos acompañados por la voz. Esto fue pensado como una posibilidad de crear una estructura de movimiento sonora, para la creación de la canción de cuna⁹⁴.

b) Diálogo creativo entre danza libre, sonido, y deseo para el bebé. Para recrear esta frase de movimiento/voz les sugerí evocar el deseo para su bebé, con el que se habían puesto en contacto en la sesión del árbol genealógico⁹⁵. Así, a la premisa del cuerpo sobre el balón meciéndose y meciendo al bebé desde la escucha a la respiración, se fue sumando la voz y la energía del deseo para su bebé. Estos elementos se combinaron para descubrir el ritmo y melodía

⁹² Esta sesión es desarrollada en el acápite 7.1. La danza libre y expresiva.

⁹³ Desde la mirada de la Esferokinesis reconocemos, por la función que cumplen, seis diafragmas adicionales además del diafragma principal en el cuerpo. Ver acápite 1.4.3.

⁹⁴ Ver registro fotográfico y audiovisual en anexos.

⁹⁵ Esta sesión es desarrollada en el acápite 7.1 La danza libre y expresiva.

para la canción de cuna. En diálogo con lo que ellas iban explorando, les mencioné que la canción de cuna podía consistir también en la emisión de sonidos, palabras, o una sola frase. También les abrí la posibilidad de partir de tararear alguna canción que ya conocían y que les gustara, como soporte para su canción. Durante las exploraciones para la creación de la canción de cuna, las gestantes decidieron mantenerse en contacto con el balón, cediendo su peso y transitando por distintas posiciones sobre este. La expansión de sus movimientos hacia el espacio era sutil, pero había mucha conciencia de su cuerpo y de la movilidad al interior de este. Así mismo, las gestantes se sintieron cómodas soltando la voz, y la integraron con facilidad a sus movimientos. En la fase final de este proceso creativo, es decir en la construcción de la frase sonora, la voz fue utilizada en tonos y volúmenes más bien bajos o susurrados.

Resultados

El proceso creativo de Jhennifer. En determinado momento de la última exploración, pudimos ver a Jhennifer moviéndose, expandiendo sus brazos y permitiéndose entrar en una hermosa y amplia danza con la parte superior de su cuerpo, desde la posición sentada en el balón. Se le sentía presente, conectada con su cuerpo y en un movimiento global en el que integraba a su vientre y a su bebé. Al terminar la exploración, Jhennifer nos comenta:

“No sé qué me pasó, pero sentí la motivación de mover los brazos y se me vino una canción a la mente que yo había escuchado de niña que es *Virgen María pasa por aquí* (ríe). Hace como un mes me acordé de esa canción [...], y no sé por qué se me vino esa melodía ahora, no sé si era porque estaba con los brazos abiertos (hacia arriba)... se me vino un arquetipo o una imagen de una mujer como la Virgen María, así como en un velo, y sentí como una luz así, como que se conectó de su vientre a mi vientre y me dijo tu hijo es mi hijo, y como que sentía solo la

energía de mover las manos, y no sé, simplemente pasó, no sé si es algo de mi subconsciente [...]” (comentarios de Jhennifer en la sesión 26/11/2019).

Ante esto le pregunté cómo se había sentido con esta imagen, a lo que Jhennifer respondió:

Jhennifer: “Me sentí muy tranquila, porque en un momento tenía como esos pequeños miedos de un video que había visto el año pasado de la muerte perinatal y me dije: que fluya. [...] Simplemente dejé que el miedo pasara y no me afectara, y en eso apareció esa imagen, y sentí como esa luz. Era una mujer...claro, la Virgen María puede parecer algo religioso, pero para mí no es algo de la religión, sino algo de mi inconsciente, un arquetipo de una mujer embarazada que me dio tranquilidad” (comentarios de Jhennifer en la sesión 26/11/2019).

Y agrega:

“Y también sentí mucha necesidad de movilizar la cabeza para poder soltar la pelvis. Siento que he soltado las preocupaciones, el miedo, el estrés, la ansiedad, todo eso está dejando que mi cuerpo suceda, yo siento que ya estoy entrando en esa fase de preparación para el parto” (comentarios de Jhennifer en la sesión 26/11/2019).

Mientras Jhennifer describe toda esta experiencia, sus brazos hacen continuamente un gesto alrededor del vientre como de soltar, de manera circular y en diagonal hacia adelante, como si dibujaran un camino que asocio al canal del parto. Y continúa nuestro diálogo:

K: “Efectivamente es un arquetipo de una de las primeras mujeres embarazadas que quizás está conectándose con esa fuerza, con esa capacidad intrínseca de dar a luz “.

J: “Sí, de lo sagrado, de lo íntimo, es la virginidad de la mujer, pero en el sentido de su estado de pureza al estar embarazada”.

K: “Sí, las diosas vírgenes de las que habla Shinoda Bolen⁹⁶ tienen que ver con las diosas que son vírgenes no porque rechacen la sexualidad ni a los hombres, sino porque están en conexión con la naturaleza, y su amor está vinculado a la fuerza de la naturaleza”.

J: “Ahora me siento preparada, pero no a nivel racional, sino para este momento, siento mi cuerpo preparado, como entrando a una nueva fase”.

K: “Vamos a respirar eso un ratito” (todas en silencio respiramos).

Esta será la penúltima sesión de Jhennifer quien dará a luz la semana siguiente.

Reflexionando sobre el proceso de creación de la canción de cuna, es muy interesante observar cómo este momento creativo permite en Jhennifer la aparición de su mundo interno. Al inicio, este se manifiesta a través de imágenes relacionadas a miedos con respecto a la vida del bebe en el útero⁹⁷ y con respecto al parto. Como ya hemos comentado, estos temores fueron develándose en distintos momentos del laboratorio, al llevar su conciencia a su cuerpo y movimiento. Cada una de estas circunstancias fue una ocasión para que Jhennifer pudiera sentirse, reconocer sus emociones, respirarlas, comunicarlas y darles un tránsito. En ese sentido, la creación de la canción de cuna también le dio la oportunidad de ampliar su autoconocimiento y ser consciente de los miedos que sentía. Lo interesante en esta ocasión fue cómo los principios somáticos posibilitaron un estado de conciencia abierta, desde el cual Jhennifer pudo explorar creativamente su movimiento y su voz. Ella describe cómo el movimiento de sus brazos la hizo conectar con esta imagen de la Virgen María y con esta energía arquetípica que emblemática a la naturaleza como fuerza de sostén y confianza para cuidar de su bebé. Esto nos habla de la

⁹⁶ Shinoda Bolen es doctora y analista junguiana, creadora del libro “Las Diosas de cada mujer” en el que desarrolla el tema de los arquetipos femeninos.

⁹⁷ Esto está relacionado con la pérdida de su primer bebé, situación que naturalmente la impactó y dejó en su cuerpo huellas emocionales que fueron desicristalizándose en este proceso del laboratorio.

capacidad de la gestante de conectar con esta energía de confianza que también habita en ella, de reconocerse y validar su instinto materno.

Esta experiencia me parece que es un hallazgo interesante de seguir investigando, es decir cómo la escucha al movimiento que nace desde el soma y la exploración creativa desde determinados arquetipos, podría ser una herramienta fortalecedora del autoconocimiento y la confianza en la embarazada.

El proceso creativo de Carolina. Al contarnos sobre su proceso creativo, Carolina nos describe que este ha nacido desde movimientos muy pequeños, desde la intención y acción de soltar, desde el ritmo de los suspiros, los susurros, y desde las palabras silencio, calma y simpleza.

“Silencio, calma y simpleza. Es lo que siento que necesito invocar y trabajar. Es el estado de paz en que está Theo y ahí lo quiero mantener, ahí quiero continuar para él, para mí, en estas últimas semanas de embarazo y ojalá, las primeras de nuestra vida juntos como familia. Su existencia en este momento es plena y simple. Quiero aprender de eso. Quiero calmar mi cuerpo y mi mente, silenciar también y encontrar la simpleza”. “Las vibraciones me llevan a conectar con esto” (bitácora de Carolina 26/11/2019).

Así es como la canción de cuna de Carolina para Theo será un canturreo construido en base a los susurros y vaivenes que le dieron el ritmo a las palabras: silencio, calma y simpleza.

Esta será la última sesión de Carolina, quien dio a luz el martes siguiente.

Me resulta muy interesante observar cómo a lo largo de todo este proceso de investigación, el principio somático que más impregnó a Carolina fue el principio de ceder el peso al balón. Desde el comienzo ella resonará mucho con la posibilidad de dejarse sostener y confiarle su peso al balón para aliviar los dolores de espalda y sentirse en mayor confort con su

propio cuerpo y con la vivencia de la maternidad. Ceder el peso al balón le permitió a Carolina la posibilidad de respirar con mayor profundidad, soltar tensiones físicas y emocionales, disminuir la actividad mental, sentir la expansión de su vientre, y reconocer los cambios en los movimientos de su bebé en una relación de mayor disfrute, en cada momento de su proceso de gestación⁹⁸. Es decir que la característica relacional del proceso de ceder el peso al balón, le permitió a Carolina soltar resistencias hacia la gravedad, y desarrollar la confianza en su propio cuerpo y en su capacidad de gestar y relacionarse con su bebé desde un vínculo más consciente y placentero.

La respiración celular como posibilidad de un estado de aceptación del propio ser y del bebé en desarrollo, la vibración de la voz como patrón que posibilita la flexibilidad de los diferentes tejidos del cuerpo, así como nuevas maneras de tocar al bebé, y el ceder el peso al balón como principio relacional con el propio cuerpo (y el del bebé) son principios somáticos que facilitaron esta conexión especial de Carolina con su bebé, y su expresión a través de la canción de cuna.

Cómo esta constelación, *ceder el peso al balón, respiración*, y su expresión a través de la *vibración de la voz* viabiliza la vivencia de un vínculo amoroso, saludable y fortalecedor para la madre y para el bebé es, desde mi punto de vista, una pregunta que merece continuar siendo investigada, como un material importante para la prevención y el desarrollo de la salud perinatal.

Así mismo, la intención de Carolina de ofrecerse y ofrecerle a Theo silencio, calma y simpleza, desde los principios de ceder el peso al balón, de la respiración, y de la vibración, me llevan a preguntarme cómo la autoimagen de Carolina fue imprimiéndose de la percepción de ser un cuerpo contenedor de calma y capaz de ofrecer sostén seguro para su bebé. Por todo lo descrito anteriormente, considero que el proceso de la creación de la canción de cuna posibilitó

⁹⁸ Resumen de los comentarios de Carolina en su bitácora a lo largo del laboratorio, con relación al ceder.

en Carolina, el desarrollo de la confianza y el fortalecimiento de la autoimagen de su cuerpo como un cuerpo seguro y sostenedor capaz de recibir y vincularse con su bebé desde la aceptación y el amor.

El proceso creativo de Nazia. El proceso de Nazia me lleva a reflexionar acerca de cómo la vibración de la voz flexibiliza los diferentes tejidos del cuerpo de la gestante, y facilita la recuperación de espacios de comodidad y movilidad tanto para la madre como para el bebé. Esto se expresa en ella en una mayor percepción y aceptación de su vivencia corporal como cuerpo maternante, y en una mayor confianza en el desarrollo del vínculo con su bebé. En su bitácora, en la sesión del 26 de noviembre, ella escribe:

“Trabajar la vibración a partir de nuestra propia voz y el sonido, despertó fibras en mi cuerpo que siento que estaban dormidas o casi inexistentes, esta vibración viajando por diferentes partes de mi cuerpo me dio una sensación eléctrica de energía que llegaba hasta mi bebé conectándome con él en la misma vibración. El sonido que emitía al traer el aire desde mis pulmones viajaba hacia mi cerebro transmitiendo una sensación de relajación muy placentera en la que encontré el espacio para pensar en mi bebé y yo, del momento en que nos veamos por primera vez. De cuando llegue ya nada será igual, pero no me importa...Ni te imaginas cuánto te quiero! Que no importa cuánto me pesas en el vientre, cuánto más tenga que respirar hondo y seguir porque lo hago con infinito amor y juntos hacemos un gran equipo, y así todo lo bueno que la vida había guardado para mí se completó con tu llegada. Te amo Luka!” (Bitácora de Nazia 26/11/2019).

Me emociona constatar cómo en este pasaje “esta vibración viajando por diferentes partes de mi cuerpo me dio una sensación eléctrica de energía que llegaba hasta mi bebé conectándome con él en la misma vibración”, Nazia describe la posibilidad desde la vibración de la voz de

entrar en la misma sintonía con su bebé, como en un encuentro energético y vibracional que los reúne y profundiza en su vínculo. La experiencia de percibir conscientemente el territorio geográfico de su cuerpo como un espacio de confort y fluidez tanto para ella como para el bebé imprime, desde mi punto de vista, a ambos de confianza y amor. Así mismo, estas experiencias en Nazia también nos hablan del desarrollo de la autoimagen de un cuerpo confiable, amoroso y contenedor de una vida que la completa, no solo físicamente sino también espiritual, emocional y cognitivamente. Es interesante también cómo este juego con la voz y los sonidos despierta en ella la asociación con el propio imaginario y cómo estas imágenes darán pie al desarrollo creativo de la canción de cuna. En la última sesión de este proceso creativo Nazia escribe:

“La sesión de hoy la sentí especialmente relajante, llena de paz y de luz. Mi mente viajó hacia el futuro ya con mi bebé conmigo en casa, ambos en un ambiente de paz y tranquilidad, [] en un día cálido, yo cocinando y cantándole mientras Luka se mece en su mecedora y me acompaña muy calmado y a gusto” (bitácora de Nazia 28/11/2019).

Creo que la relación entre la respiración y la voz, junto a la invitación al movimiento desde el apoyo en el balón, le permitieron a Nazia entrar en un estado de calma y confianza interior, para explorar y jugar con su imaginario. Los dos testimonios citados más arriba muestran cómo el proceso de aprendizaje y creación en Nazia, estuvo muy relacionado a lo visual⁹⁹, es decir a imágenes del encuentro de ella con su bebé a futuro. Esto me permite reflexionar acerca de cómo el estado de confianza en el cuerpo que generan las experiencias somáticas, puede facilitar la integración de visualizaciones positivas con relación a los diferentes desafíos que les toca atravesar a las gestantes en su preparación para el parto y en el post-parto. Estas visualizaciones pueden ser activadas de manera natural como en el caso de Nazia, o

⁹⁹ Me refiero a la visión háptica cargada de sensorialidad y afecto, y no a la visión óptica relacionada a la observación desde una conciencia cognitiva.

podrían ser sugeridas y facilitadas conscientemente por la educadora o acompañante de la gestación. Cómo las experiencias somáticas facilitan la imaginación y la visualización positiva, y cómo estas fortalecen la confianza en la madre y el vínculo con el bebé, es un hallazgo muy interesante para seguir investigando en el proceso de acompañamiento de la gestación.

Quince días después, casi cerrando el laboratorio, Nazia comparte sus creaciones, un poema (al cual aún no le había encontrado la melodía) y una canción con la melodía prestada de otra canción que le gustaba mucho. El poema se titula “*Te soñé*”

Te soñé

Ha pasado tanto tiempo, finalmente llegaste a mi vida, te abrazaste a mi cuerpo me abrazaste con todos mis defectos. Había visto este momento tan lejano, pero sabía que llegarías, ahora eres real y te amo desde el primer momento. No te voy a decir que cada día del embarazo fue fácil pero cada día me trae más cerca a ti... Has cambiado mi mundo con cada latido, me has dado el súper poder de generar vida y me siento tan afortunada de ser yo quien te traiga a este mundo, espero que sepas desde ya lo amado que eres mi pequeño principito ♡ (Poema creado por Nazia y recitado en la sesión del 10/12/2019).

Nazia

Al leerlo Nazia, se emociona y su voz se quiebra a la mitad del poema, luego se repone sonriendo y termina de leerlo. Y luego nos canta su canción:

“Llegó el tiempo y el momento

que mi mundo se paraba

Hasta verte

Solo para revivir

Y derretirme una vez más

Sintiéndote dentro de mí

Todo el tiempo estoy pensando en ti

El brillo del sol que refleja en tus ojos

Todo el tiempo estoy pensando en ti

Que estés aquí

Y en la mirada tuya

Soné

Sí, te soñé

Sí te soñé

una vez más”

(Canción de cuna creada y cantada por Nazia en la sesión del 10/12/2019).

Nazia nos dice que le ha encantado escribir esta canción para su bebé y nos comenta que ya se la está cantando y que se emociona mucho al hacerlo. Nos dice también que se la piensa cantar hasta grande. Reflexionando juntas, hablamos de la fuerza que tiene esa canción, de donde ha partido y cómo le puede acompañar en la relación con su bebé. Hablamos también de esa capacidad creativa, de ese gusto que siente por la escritura y la estimulo a que siga utilizando este canal en el post-parto como un recurso para ponerse en contacto con sus emociones y darles un tránsito. Hablamos de “Criadero”, la obra de Mariana De Althaus, y cómo fue creada por la autora en su post-parto¹⁰⁰. Me parece importante conversar sobre esto pues Nazia se encuentra en un momento en que siente la necesidad de hacer un cambio en su vida laboral, y encontrar un nuevo proyecto más personal; y percibo que su lado artístico está despertándose con fuerza en

¹⁰⁰ Criadero es una obra de teatro testimonial creada por la dramaturga peruana Mariana de Althaus en base a su experiencia después de convertirse en madre, así como de las vivencias con relación a la maternidad de sus actrices.

este laboratorio. Conversamos también sobre cómo este canal creativo puede generar las nuevas rutas que necesita tomar, en conexión con sus motivaciones y deseos internos.

Me siento muy conmovida por el proceso de las cuatro mujeres. A través del acompañamiento en este laboratorio, soy testigo de cómo el proceso creativo artístico es tan incierto como el proceso creativo de la gestación, y descubro cómo cada una encuentra en el laboratorio su propio momento de expansión o de maduración a través de la danza libre, o de la creación de la canción de cuna. La incertidumbre del momento y desarrollo del parto es tan real como el desconocimiento del rumbo de cualquier proceso creativo. Esto implica que la facilitadora pueda soltar sus expectativas para poder entrar a este proceso y sumergirse en él, con la confianza de que las semillas sembradas emergerán a su debido tiempo.

Categorías para el análisis de los resultados

1. La vibración y la voz en el vínculo con el bebé

Recordemos que, para el BMC, la vibración es el primer patrón de movimiento, y antecede a la primera forma física de nuestro ser, es decir a la primera célula en la que el espermatozoide y el óvulo se fusionan. La vibración es el patrón energético que atraviesa las membranas y que abre caminos de comunicación y conexión entre las células. El espermatozoide y el óvulo se atraen físicamente y la fusión de la energía de estos se integra bajo una nueva membrana: la primera célula. No es extraño entonces que estas exploraciones con la voz en el proceso creativo de la canción de cuna repercutan a un nivel tan profundo de conexión madre-bebé.

A partir de las evidencias presentadas, considero que la potencia de la voz como canal de fortalecimiento del vínculo madre-hijo tiene muchísimas posibilidades de desarrollarse y de generar herramientas valiosas de prevención en la salud de los bebés y de las madres. En nuestra

sociedad existen muchos casos de madres adolescentes, madres con embarazos no planeados, o madres con depresión post-parto y creo que esta herramienta podría ser un sostén vital para el desarrollo psico-físico tanto de la madre como del bebé.

2. La relación con la esfera para la autoimagen maternante

Al revisar los videos y ver a las gestantes moverse con tanto confort sobre las esferas en esta pequeña sala, tuve la imagen de tres bebés moviéndose plácidamente al interior del útero de su madre. Describo esta imagen, pues considero que es un contenido emocional que puede estarse moviendo en estas exploraciones desde el apoyo sobre la esfera y las exploraciones con la voz. Como vimos anteriormente¹⁰¹, el apoyo sobre el balón y su característica relacional puede conducir a las gestantes a un estado de sensibilidad y apertura que les permita habitar su cuerpo, fortalecer su confianza y desde ese estado, profundizar el vínculo con sus bebés. Con relación a la posibilidad de sentir y mecer a sus bebés a través del apoyo y movimiento sobre el balón, me gustaría recordar la investigación de Fernández (2005) sobre la canción de cuna como primera manifestación musical de la humanidad¹⁰². A continuación, recogeré un extracto de la cita compartida en el marco conceptual, con fines a poder establecer con más claridad mi análisis y comparación entre el relato histórico de Fernández sobre la creación de cuna, y la creación de cuna en el laboratorio.

“Cantadas para tratar de hacer dormir a los hijitos, adoptaron el ritmo del movimiento del cuerpo de la madre al balancearse ella, o del objeto empleado como cama del infante al ser balanceado y columpiado [...]. Así, los pequeños pegados al corazón materno estaban como en el vientre de su progenitora, escuchando el latido, toda vez que eran abrazados y podían sentirse cómodos y protegidos” (Fernández, 2005, p. 191).

¹⁰¹ Ver acápite 1.5.2.

¹⁰² Ver acápite 1.4.5.

Cabe señalar que este texto lo encontré durante la escritura final de la tesis, y por eso me entusiasman los puntos en común que encuentro entre el proceso de creación de la canción de cuna en el laboratorio, y la investigación de Fernández. En esta, él describe que la canción de cuna fue creada en sus orígenes, desde el ritmo del balanceo del cuerpo de la madre cargando al bebé, y en esta investigación, es el balón el que mece a la gestante y al bebé. Así mismo, Fernández menciona la cercanía del bebé al cuerpo abrazante de la madre y al ritmo de su corazón como elementos de protección y de evocación de su vivencia dentro del útero. En esta investigación, el proceso de la creación de la canción de cuna es anterior y se da cuando el bebé aún está dentro del cuerpo de la madre. Como mencioné antes¹⁰³, las bases del vínculo madre-bebé se establecen desde la gestación; y por eso considero que desarrollar la creación de la canción de cuna en este momento posibilita que este vínculo seguro se afiance desde las primeras etapas del desarrollo del bebé.

Esta relación entre el mecerse y mecer a su bebé desde el sostén que ofrece el balón y el uso de la voz para cantar esta canción de cuna creada por la propia gestante, parece ser un trenzado interesante para favorecer en ella el desarrollo de la autoimagen maternante. Sentir confort en el propio cuerpo y un estado de aceptación y disfrute de la experiencia de maternar, reconocer las emociones que la habitan y permitirse sentir las y dejarlas transitar, descubrir lo esencial para cada una en su relación con su bebé, son situaciones que nos hablan del afianzamiento del autoconocimiento y de la confianza en la gestante a través del proceso de creación de la canción de cuna. Desde mi punto de vista, esta conciencia del propio cuerpo como espacio de sostén para el bebé, y la vivencia positiva de esta relación somática intrauterina con el bebé, nos está hablando también de una autoimagen cargada de un afecto positivo, que siembra las bases para el fortalecimiento de su autoestima.

¹⁰³ Ver acápite 1.1.

Queda como interés en mí el seguir explorando cómo esta canción de cuna creada durante la gestación puede ser una fuente para darle continuidad al desarrollo de la confianza y del vínculo madre-bebé después del nacimiento.

3. La relación entre los principios somáticos y la creación de la canción de cuna

Como mencionamos en el acápite sobre la respiración, este es un principio somático que conecta nuestro mundo consciente e inconsciente. Jugar con las fases de inhalación y de exhalación de la respiración, en sus relaciones con la movilidad y estabilidad les permitió a las gestantes desarrollar conciencia de sus hábitos, y recrear nuevas maneras de sentirse y moverse. Estas nuevas vías les permitieron integrar también otros aspectos de su mundo psíquico interior. El juego con la vibración de la voz y las posibilidades de relacionarse a través de ella con los espacios internos de su cuerpo, con su bebé y con el entorno, también contribuyó a la conexión entre sus procesos inconscientes y conscientes.

Los principios somáticos no solo sensibilizaron a las gestantes para despertar nuevas organizaciones psico-corporales, sino que la exploración del movimiento a partir de estos posibilitó el acto creativo. La gestante, al recuperar confort y fluidez en su movimiento, se sintió libre para explorar, jugar y aventurarse a la creación de su canción de cuna. Así mismo, evocar la intención creada para su bebé para la creación de la canción de cuna, fue una manera de seguir conectando la relación entre el mundo consciente e inconsciente en la gestante; pues esta intención contribuyó a que imaginaran, visualizaran y corporeizaran determinados estados psico-corporales que se expresaron como energías a través de la voz y el movimiento.

Por todo esto, desde mi punto de vista, un elemento muy importante que aporta la creación de la canción de cuna desde los principios somáticos a las gestantes, es la posibilidad de ampliar su autoconocimiento, e integrar su mundo consciente e inconsciente a través de la

imaginación, el juego, el movimiento y la voz. Este proceso creativo también implicó en la gestante una toma de decisiones para armar esta frase de movimiento sonora, y desde allí crear la canción de cuna. Considero que estas determinaciones que son parte de todo proceso creativo, nos hablan del desarrollo de una libertad, confianza y autonomía para expresar y dar a conocer su voz hacia afuera.



Conclusiones y reflexiones finales

La conexión con el soma y el desarrollo de la maternidad

1.- La posibilidad de disponer de un espacio para estar en relación con el proceso del embarazo y los hitos de este, es sin duda uno de los mayores aportes de este laboratorio de investigación para la vivencia de la maternidad en las gestantes. A partir de los resultados, podemos decir que los principios somáticos de la Esferokinesis permitieron a las gestantes estar en contacto con su proceso de gestación desde la escucha a su cuerpo vivo y sentido desde el interior. Estos principios contribuyeron a regular el tono postural, a desarrollar un estado de bienestar psico-corporal, y a aliviar los dolores propios del embarazo. Este cambio en la vivencia de su cuerpo las ayudó a transitar y a aceptar los cambios en su autoimagen, y a encarnar su embarazo desde sentimientos de mayor armonía, seguridad, alegría y amor. Estos elementos crearon las bases para una nueva interacción con su entorno, diferenciando sus necesidades personales y decisiones sobre su proceso de gestación y parto, de las expectativas y convenciones sociales pre-determinadas. Desde este punto de vista podemos decir que los principios somáticos fortalecieron el autoconocimiento, la confianza, y la autonomía en las gestantes.

Como parte de este movimiento, se generó un cambio en el concepto del parto, debido a que se integraron nuevas imágenes relacionadas a la comunión y al trabajo en equipo de la madre y el bebé.

La esfera como objeto sustitutivo para el desarrollo de la confianza

2.- La relación de sostén y movilidad que ofrece el balón en la Esferokinesis devolvió a las gestantes un espacio de contención con características similares a lo que Winnicott llamó objeto sustitutivo, y les ayudó a transitar las diferentes sensaciones, temores y angustias propias de la etapa del embarazo. Así mismo, esta relación de contacto con la esfera nutrió a las

gestantes de la experiencia de abrazar y de ser cargadas con receptividad, y les permitió imprimirse de la sensación de ser un cuerpo permeable y contenedor para sostener a su bebé.

Los principios somáticos de la Esferokinesis y la experiencia positiva de la maternidad

3.- Las experiencias de percepción y de movimiento desde los diferentes principios somáticos desarrollaron en las participantes imágenes de confort, liviandad, movilidad, expansión, y espacio interno, un sentido de conciencia, claridad y pertenencia del propio cuerpo, y una vivencia del cuerpo como un lugar seguro y confiable para el desarrollo del bebé. Estas imágenes contribuyeron a desarrollar una autoimagen positiva de la maternidad, a la aceptación de su proceso de gestación, al fortalecimiento del vínculo con su bebé y a abrirse a la posibilidad de una vivencia positiva de su parto.

4.- El desarrollo progresivo de esta autoimagen de confort en el cuerpo maternante fortaleció el sentimiento de estar a gusto consigo mismas y la percepción de sentirse competentes como madres. Así mismo, el aprendizaje de nuevas maneras de moverse, con coordinación y equilibrio sobre las esferas, también sumó a la percepción de desarrollo de capacidades en las gestantes. Esto me lleva a considerar la importancia que los principios somáticos pueden tener como herramientas para el fortalecimiento de la autoestima. De acuerdo a los criterios establecidos por Mruk a partir de su escala de dos factores, una persona con autoestima alta o “auténtica” es aquella que tiene confianza en su competencia personal y que posee un alto sentimiento de valía emocional. Por lo expuesto podemos encontrar en este estudio señales de que los principios somáticos actúan a estos dos niveles.

El soma social y la autoimagen social

5.- El soma como cuerpo viviente que existe con y en un entorno, ofrece información y conocimiento valioso sobre la sociedad. Las exploraciones desde los distintos principios

somáticos permitieron conocer un poco más de cerca cómo viven el proceso de la gestación cuatro mujeres en Lima en el S XXI, y cómo se expresa la interacción de su soma con el soma social. Uno de los temas más resaltantes fue la poca información con que la mujer es educada con relación a su cuerpo, fisiología y funcionamiento biológico, especialmente en la vivencia anatómica de su pelvis y de su sexualidad. Este es un aspecto que me parece trascendental tomando en cuenta que la vivencia de la musculatura del piso pélvico y de la genitalidad son espacios necesarios de conocer y cuidar para una buena organización postural, para un buen funcionamiento de los sistemas fisiológicos, para una vida sexual plena, y para la posibilidad de vivenciar un parto más consciente y fluido. Desde mi punto de vista estos testimonios reflejan la existencia de imágenes de sujeción del soma social que, a través de la educación, inmoviliza y distancia a la mujer de la sensorialidad de su cuerpo. Las vivencias somáticas permitieron que las gestantes imprimieran en su autoimagen, nuevas imágenes relacionadas a habitar su pelvis con conciencia y confort, y a la libertad de movimiento que nace desde allí.

Otro tema importante que surgió estuvo relacionado a la autoimagen social. Las gestantes percibieron cómo las exigencias de la sociedad con respecto a ser productivas y a estar en un continuo hacer, imprimía en ellas una imagen y sensación de presión, de actividad sin pausa y de tono elevado en su cuerpo y en sus vientres. Este tema también se asoció con la noción de tiempo en la sociedad actual, un tiempo agitado con pocos espacios para sintonizar y dialogar con las necesidades de ritmos más lentos propios de la gestación. Esta información con relación a cómo el soma social constriñe a las gestantes, fortalece también las ideas expuestas por Ortiz y Durango acerca de la menor valoración social de la mujer en su estado de gestación frente al mayor valor de la mujer como ser activo y útil al funcionamiento productivo y económico de la sociedad.

Así mismo, emergió también información relacionada a la autoimagen social, acerca de la mujer gestante como una mujer sufriente debido al peso del vientre y al dolor inherente al momento del parto. Estas miradas hacia la gestante fueron percibidas conscientemente por ellas, elaboradas y reconstruidas diferenciando sus propios sentires del soma social. Esto no significa que las gestantes no estuvieran cansadas y adoloridas, sobre-todo en la última parte de la gestación; sin embargo, considero que el hecho de estar en contacto con su soma, y proveerse de bienestar psico-corporal les permitió imprimirse también de otras sensaciones, emociones y pensamientos. Así mismo, esto tampoco significó que ellas no fueran conscientes de la intensidad de un trabajo de parto y del dolor que forma parte de este¹⁰⁴, pero diferenciaron una actitud de sufrimiento de un proceso de habitar conscientemente las diferentes sensaciones y emociones, entre ellas el dolor y el miedo. Saber que contaban con la sabiduría de su propio cuerpo y respiración como soporte, las ayudó a estar atentas a sus propios sentimientos y no a lo que determinadas voces de la sociedad estipulaban de antemano. Por otro lado, la primera capa de su soma social, su entorno familiar, era un entorno de contención y cuidados, condición que probablemente también influyó en este bienestar psico-corporal.

Así mismo, con relación al soma social como generador de imágenes de sujeción en la gestante, algunos comentarios se refirieron a cómo diferentes voces del entorno familiar y social, se acercaban a ellas a darles indicaciones acerca de cómo ser una buena madre o como cuidar y educar bien a los hijos, sin que ellas lo hubiesen consultado, como si se tratara de un modelo a seguir, sin tomar en cuenta que cada madre necesita plantearse su propia manera de educar. Esta sensación de querer ser homogeneizadas por la sociedad, también en sus maneras de moverse y actuar, incluyó al entorno médico. Como sabemos, muchas de las instituciones de salud y

¹⁰⁴ Esta afirmación merece un pie de página para aclarar que el dolor también es una construcción social, y es vivido de manera distinta por diferentes culturas. Incluso en la cultura occidental existen testimonios de partos sin dolor y transitados desde el placer sexual.

atención del parto en el Perú, priorizan los protocolos médicos por encima de la necesidad de cuidar el entorno íntimo de este momento, y de sostener el vínculo madre-bebé después de su nacimiento. El nacimiento es la primera interacción del bebé con el mundo fuera del útero de su madre, y este maravilloso y delicado proceso vital necesita de la conexión de su madre con su instinto animal, tanto para dar a luz como para recibirlo en su pecho después de nacer. Los protocolos de muchas de las clínicas y hospitales tienden a homogeneizar los procesos de nacimiento al controlar el movimiento de las gestantes durante su parto y al separarlas de su bebé después de nacidos. Esta información fue percibida por las gestantes a través de sus propias experiencias al visitar las clínicas u hospitales donde iban a dar a luz, o al averiguar sobre los protocolos de estos, y fue compartida en las sesiones del laboratorio¹⁰⁵.

Con relación al soma social y a las imágenes de sujeción, las gestantes también comentaron en el laboratorio la incomodidad de sentir que su vientre en gestación era vivenciado por parte de la sociedad como un “lugar de turismo” al que podían acercarse a tocar, muchas veces incluso sin pedir permiso, dejando en ellas la sensación de incomodidad por no respetar sus límites corporales y espacios vitales. Esta información apunta en la misma dirección que Neira describe acerca de cómo los patrones de sujeción de la sociedad, que moldean nuestros movimientos y conductas, también se expresan a través de relaciones de poder. En este caso, pareciera que esta manera de acercarse a la gestante posiciona al otro como persona fuerte y segura frente a la vulnerabilidad de la gestante, tal como lo comenta Ball, como una manera inconsciente de escapar a sus propios movimientos psíquicos y memorias internas de fragilidad y desvalidez.

¹⁰⁵ Estos patrones de sujeción social fueron confirmados por una de las gestantes después de dar a luz, y testimoniar las limitaciones que tuvo para llevar a cabo su plan de parto.

A partir de estas informaciones que emergieron desde el soma de las gestantes, esta investigación ofrece una ruta metodológica para futuros estudios que quieran desarrollar con más detalle el conocimiento de algún tema social específico, a través de la experiencia encarnada de la gestante.

El sistema esquelético

6.- Abordar el principio del sistema esquelético desarrolló en el grupo de gestantes un mayor autoconocimiento de su propio cuerpo, lo que reforzó también un autoconocimiento de su propio ser y de la aceptación de las distintas transformaciones de esta etapa. Los testimonios de las gestantes con relación a moverse desde la estructura ósea refieren la percepción un estado de mayor presencia, alineamiento, fortaleza y confianza en su propio sostén, la percepción de una respiración más amplia y el tono del vientre más suelto, un sentimiento de mayor armonía y paz con sus propios cuerpos y con sus bebés, una emoción de mayor alegría y una autoimagen de mayor confort, ligereza, espacio interno y movilidad. Estas imágenes cargadas de sensaciones y de experiencias de movimientos, fortalecieron la conciencia del cuerpo como un lugar de pertenencia, es decir lo que Jeannerod llama el sentido de posesión del cuerpo. A mi parecer, este elemento puede haber favorecido el tránsito de estas mujeres a su nueva identidad como madres y a una vivencia positiva de la maternidad.

Ceder el peso al balón

7.- El principio de ceder el peso al balón desarrolló confianza en las gestantes y la posibilidad de volverse permeables y de dejarse transformar por el contacto con la esfera y su respiración. Estos elementos les permitieron regular el tono postural, y tener una vivencia placentera de la expansión de su vientre. La relación con este principio generó un cambio

fundamental en la autoimagen de las gestantes, que trajo consigo mayor conciencia y relación con el movimiento de su bebé, y un fortalecimiento del desarrollo positivo de la maternidad.

El principio de ceder el peso al balón como principio relacional puso en juego dos emociones contrapuestas: el miedo a caer por la inestabilidad del balón, y el desarrollo progresivo de la confianza al entrar en relación con la superficie de sostén de la esfera. El ceder el peso al balón les permitió reencontrar sus soportes, flexibilizar sus diferentes capas de piel, y liberar miedos inscritos en el cuerpo.

La respiración

8.-El principio de la respiración desarrolló la conciencia de poder estar en contacto con las vivencias físicas y emocionales, tanto las placenteras como las más incómodas o dolorosas, y esto fortaleció el autoconocimiento en las gestantes. A lo largo del laboratorio, surgieron momentos de incomodidad física o dificultad para el movimiento, así como conexiones con aspectos emocionales relacionados a miedos, angustias o tristezas. La respiración fue una herramienta para entrar en contacto con estas sensaciones y emociones, es decir sentirlas y dejarlas transitar, así como buscar nuevas maneras de organizarse y moverse para posibilitar un estado de mayor armonía.

La vivencia de la respiración celular movilizó estados de profunda relajación y expansión de sus tejidos corporales, especialmente del vientre, y generó más espacio para el movimiento de su bebé. Esto creó un estado interno de confianza que sembró las bases para una conexión muy profunda en el vínculo con su bebé. La percepción de mayor espacio, confort, serenidad y conexión interna para acoger a su bebé fortaleció en ellas la autoimagen de un cuerpo maternante, así como el sentimiento de sentirse capaces para respirar y atravesar el parto desde la confianza.

9.- La voz como un aspecto relacionado al proceso de la respiración, fortaleció el vínculo madre-bebé, y considero que es un material somático que tiene muchas posibilidades de desarrollarse y de generar herramientas valiosas de prevención en la salud de los bebés y de las madres, así como de potenciar la confianza y autonomía para expresarse y dar a conocer su voz hacia afuera. Las gestantes describieron cómo, al moverse en contacto con la vibración de su voz, se suavizaron sus tejidos corporales, y se amplió el espacio al interior de su cuerpo, lo que aportó al estado de confort y a una mayor posibilidad de movimiento para la madre y para el bebé. La sensación de expansión y comodidad en su propio cuerpo se expresó en la gestante en una mayor aceptación de su vivencia corporal como cuerpo maternante, y en una mayor confianza en el desarrollo del vínculo con su bebé. Así mismo, a través de los juegos con las vibraciones y la voz, la gestante experimentó su propia sonoridad y habilitó anatómicamente los pasajes para la emisión de estos sonidos que forman los cimientos de la expresión de su posición y de su voz en el mundo.

Estabilidad-movilidad

10.- El principio de estabilidad-movilidad desarrolló en ellas una autoimagen de movilidad y libertad y contribuyó al desarrollo del autoconocimiento. Las gestantes reconocieron su cuerpo como un sistema de relaciones de movimiento entre los huesos, entre el sistema esquelético y el contenido interno de los órganos, entre el movimiento interno de la respiración y del bebé, y el movimiento en el espacio externo. Este principio se desarrolló gracias al soporte y movimiento del balón propio de la Esferokinesis y contribuyó al fortalecimiento de la confianza y autonomía versus la desconfianza y el miedo. De esta manera, las gestantes también pudieron desarrollar la confianza en sus propios soportes para la estabilidad del cuerpo. Con relación a esto, pareciera que el principio de estabilidad-movilidad fortalecería en la gestante la auto-

imagen de un cuerpo en movimiento, lo que se expresaría también en una mayor fluidez para transitar los diferentes retos y temores con respecto a los cambios en esta nueva etapa de su vida.

Los comentarios de las gestantes con relación a su percepción de movilidad y libertad en el cuerpo, dan señales de las posibilidades de emancipación que ofrece este principio para liberar a la mujer de los patrones de sujeción del sistema social del patriarcado y reconectarla con su sensorialidad y las posibilidades de desarrollo auténtico y creativo que desde allí surgen.

Este principio también les permitió sentirse más autónomas en sus decisiones de movimiento y pausa durante el laboratorio, y las acompañó en las diferentes áreas de sus vidas como una capacidad de acción y transformación de su entorno.

Así mismo, la vivencia de este principio fue muy importante para la corporeización del parto y para el desarrollo del sentimiento de ser capaces de atravesar el parto en movimiento. A través de una anatomía vivencial, las gestantes llevaron su atención a las relaciones de estabilidad y movilidad en el cuerpo para habitar posturas que utilizarían durante las fases de dilatación y expulsión. Esto permitió imprimir en ellas huellas y memorias acerca de cómo transitar el nacimiento de sus bebés desde el habitar y mover sus cuerpos. Este aspecto no significó que a posteriori las gestantes no sintieran dolor en el parto, sino que contaran con herramientas para poder atravesar esta experiencia desde la conciencia del cuerpo en movimiento como un recurso para disminuir el dolor y facilitar la progresión del parto.

La integración de los infantes para el fortalecimiento de la maternalidad

11.- Un hallazgo importante que surgió en este laboratorio fue el valor de la integración de los infantes al espacio de educación somática para el fortalecimiento de la maternalidad en la gestante. Esta información surgió de la experiencia de compartir la sesión de Esferokinesis con Emilia, la hija de mi asistente Mariana, y de percibir cómo se afianzó la conexión de Nazia con

su instinto maternal y con su ilusión por el momento del nacimiento. Frente a los temores propios de la cercanía al parto, y de la seriedad que una sesión que corporeiza el parto puede traer consigo; la presencia de Emilia le permitió a Nazia tener otra perspectiva, a partir de la simpleza, la espontaneidad y el juego que ella nos propuso. La sintonía de Emilia con el proceso de gestación de Nazia, y la manera cómo se involucró y participó de los mismos movimientos que la gestante realizaba con la esfera, expresó en el ambiente exterior lo que estaba sucediendo en el ambiente interno del cuerpo de Nazia con su bebé. Mientras Nazia se percibía en movimiento y percibía a su bebé dentro de su útero, también percibía a Emilia echada sobre las esferas semi-infladas, que hacían las veces de útero. Considero que esta experiencia estuvo sostenida por lo que el *BMC* llama el patrón vibracional, es decir por un estado de resonancia a nivel molecular. Este patrón de atracción molecular, el primer patrón del desarrollo ontogenético, continúa presente en nuestra memoria somática y pareciera haberse activado de manera natural en este encuentro entre Nazia y Emilia. Los comentarios que emergieron en esta sesión con relación a la sensación de bienestar y sentimiento de sentirse preparada y en sintonía con su bebé para el parto, sostienen lo expuesto y dan indicios de la importancia de este encuentro de la gestante con la infante Emilia.

Este hallazgo también sugiere la posibilidad de pensar cómo generar puentes de integración entre los espacios de educación somática para gestantes con otros grupos generacionales como los infantes, los adolescentes o los adultos mayores, de modo que la información y sabiduría contenida en cada soma pueda interactuar, valorar y nutrirse de las otras etapas, integrando los procesos de desarrollo humano a los procesos de educación somática.

La danza relacional mamá-bebé

12.- El contexto de cuidado propio de la educación somática y las exploraciones desde los principios somáticos prepararon el estado de confort y autoconciencia en las gestantes para poder abrirse a las exploraciones hacia la danza libre y expresiva. El aprendizaje de nuevos patrones de movimiento permitió la transformación de la relación con el propio cuerpo soltando patrones relacionados al miedo y a la sujeción, y permitió el encuentro con la libertad y la incertidumbre del acto creativo.

Atestiguar la danza de las gestantes me permitió constatar cómo la conexión con el soma y su expresión a través del movimiento, generan la aparición de una danza singular y auténtica, en profunda unión con su proceso biológico de gestación. Esta danza cargada de diálogo interno, sutileza, sentimientos y fluidez estuvo dotada de una plasticidad y sensación de libertad que me cautivaron en cada encuentro.

La danza libre y expresiva permitió que las gestantes exploraran a profundidad, la posibilidad de integrar a su bebé en su danza, desde la percepción de ser dos cuerpos en movimiento relacional. Esta experiencia de corporeizar la presencia de dos cuerpos distintos y unidos a través de la danza del soma despertó una vivencia distinta y trascendental para la autoimagen maternal, desde donde la gestante pudo reflexionar sobre “qué tipo de creadora quiero ser en mi vínculo con mi bebé”.

Esta información nos da conocimiento sobre cómo la danza que nace del soma podría jugar un papel decisivo para el desarrollo del vínculo saludable entre mamá y bebé, desde el amor y el respeto de la individualidad.

13.- La experiencia del ritual del árbol genealógico como acto simbólico para evocar a la familia de origen de las gestantes y honrar sus raíces, fortaleció su autoconocimiento y confianza

en los soportes de su entorno, y ayudó a desarrollar en ellas una autoimagen social positiva. Esto se tradujo en una seguridad y fluidez en el movimiento y en su danza. Esta experiencia queda como un camino esbozado para seguir explorando cómo este ritual de celebración de la vida puede reforzar la confianza de las gestantes para la danza libre con su bebé.

El uso de la esfera para la creación de la canción de cuna

14.- El soporte del balón para mecerse y mecer a su bebé unido al uso de la voz permitió generar el cauce para la creación de una canción de cuna. Este proceso se tornó en una vivencia sumamente profunda de conexión con el bebé y favoreció el desarrollo de la autoimagen maternante. Los resultados de este proceso sugieren que este puede ser un camino para favorecer el afianzamiento del vínculo desde las primeras etapas del desarrollo del bebé en la vida intrauterina.

Sobre mi proceso como facilitadora e investigadora somática

15.- Un aspecto fundamental en esta investigación ha sido la aplicación del principio de ceder en la facilitadora. En términos metodológicos esto se expresó en un cambio en la interacción entre la facilitadora y las gestantes, y en una invitación a que todas nos sintiéramos investigadoras, dando más espacio para que las respuestas a las consignas que les brindaba, me informaran y afectaran el plan de trabajo.

Esta nueva posición me puso en contacto con mi propia vulnerabilidad y mi “no -saber”, y por momentos me llevó a “perderme en la investigación”, pero permitió que emergieran nuevas maneras de pensar mi práctica somática. Flexibilizar la estructura de la metodología me abrió espacio para jugar y experimentar con otros elementos de mi trayectoria como bailarina y psicóloga que se encontraban en la sombra, e intuitivamente dieron paso a la integración de las artes expresivas para la creación en el laboratorio. Considero que este aspecto de ceder como

facilitadora, me permitió entrar a un proceso similar al de las gestantes, y encontrarme con mis propios procesos psico-afectivos en movimiento, en este pasaje de educadora somática al encuentro integrador con mi propia voz creativa.

Proceso, fortalezas y desafíos de esta investigación

16.- Acompañar el proceso de gestación de estas cuatro mujeres, Carolina, Jhennifer, Nazia y Micaela desde un taller laboratorio de Esferokinesis tuvo también sus propias dificultades, limitaciones y desafíos. Uno de ellos fue equilibrar los objetivos de las sesiones con las necesidades de las gestantes y atender y respetar el proceso de cada una de ellas. Algunas veces fue necesario modificar los objetivos o el ritmo de la sesión en función de alguna dificultad que traía una o todo el grupo de gestantes. Estar atenta a equilibrar los objetivos de la investigación con las necesidades de las gestantes fue un desafío y un aprendizaje como educadora e investigadora. En ocasiones me encontré percibiendo que favorecía más un lado u otro de la balanza, y fue muy importante para mí poder dialogarlo con mis asistentes y con las mismas gestantes para poder sostener el proceso con el mayor cuidado posible. En este camino comprendí que parte de la investigación consistía en soltar cualquier consideración relacionada a que todas las gestantes siguieran las pautas de una sesión, y más bien nutrir la investigación de la información que emergía con relación a sus necesidades. En ese sentido, creo que en el espacio de acompañamiento al soma de la gestante a través del movimiento, es primordial dejarse informar por los sentidos y responder a partir de allí, para permitir que la gestante pueda tomar por ejemplo, la decisión de mantenerse echada respirando y cediendo su peso sobre una esfera de 45 cm todo el tiempo que ella necesite, sin que sienta la presión de continuar con el ritmo del grupo o con las consignas de la facilitadora.

Especialmente con relación a la danza y las exploraciones para la canción de cuna, me encontré varias veces desconcertada por mis expectativas de ver una gran expansión del movimiento de las gestantes en el espacio. Contrariamente a esto, el proceso de las gestantes tendió a ser irregular, en el sentido de que dependiendo de cómo se sentían física y emocionalmente, la danza podía surgir con más expansión y alegría hacia el espacio o traducirse más bien en una danza muy interna, con poco movimiento hacia el exterior.

Particularmente el hecho de que el proceso de creación de la canción de cuna se llevara a cabo en la última etapa de la gestación, (alrededor de las semanas 33 y 36), implicó que las embarazadas se encontraran en un estado de menor comodidad por el aumento del peso y volumen en su cuerpo, con más cansancio, dolores de espalda, hinchazón de pies, y restricción de su movilidad. En este contexto, las gestantes valoraban mucho el encuentro con las esferas y los espacios para respirar y moverse suavemente con ellas. Por estos motivos, en este proceso creativo, la danza que emergió fue una danza muy interna, que les permitía encontrar movilidad y al mismo tiempo respetar sus límites y necesidades de movimiento. Esto me llevó a cuestionar mis ideas preconcebidas sobre la danza y reconsiderar a la danza como un movimiento genuino que nace desde un cuerpo habitado, pero que puede ser muy interno y sutil. Queda como pregunta para explorar, ¿cómo sería plantear este proceso de creación en la etapa media del embarazo? y observar cuáles serían las variantes en la expresividad de la danza.

17.- Investigar desde la práctica la relación entre los principios somáticos de la Esferokinesis y el proceso de gestación significó investigar junto a las gestantes, generar un vínculo y confiar juntas en el proceso que se iba creando. Esto también significó vivir acompañadas la partida de cada una, al llegar el momento de su parto. Esta aleatoriedad con respecto a la salida de cada una de las gestantes no significó un proceso inconcluso, sino más

bien reforzó la idea de este taller laboratorio como un espacio de transición y del desarrollo de la conciencia de este estadio de tránsito sin tiempos determinados.

Esta condición tiene dos aspectos importantes de señalar. Por un lado, el hecho de que para generar nuevas conexiones sensomotoras, es necesaria una práctica continua, de modo de ir creando poco a poco las huellas de esta nueva organización neuro-muscular, que se traducirá en nuevos patrones de movimiento, emoción y pensamiento. Desde este punto de vista, esta investigación da testimonio de lo ocurrido durante el laboratorio de investigación y de los cambios percibidos en las gestantes a partir del trabajo somático en un tiempo de aproximadamente tres meses de duración. La vivencia de este soma después del momento del parto no ha formado parte de esta investigación, y queda como un tema de interés pendiente.

Por otro lado, pero intrínsecamente relacionado a esto, se encuentra el hecho de que como seres biológicos, nos encontramos en estado constante de transformación. La gestación es una etapa del desarrollo en que estas transformaciones se agudizan debido a todos los cambios físicos, emocionales y sociales. Como parte de esta transformación continua, la autoimagen de la gestante se encuentra siempre en movimiento y adquiere una característica de transitoriedad. A partir de este estudio constato que los principios somáticos de la Esferokinesis permitieron el desarrollo de la conciencia de estos cambios en las gestantes, es decir la vivencia consciente de la transformación. Contar con un espacio para estar en contacto continuo con su proceso biológico desde la escucha a su soma, generó por sí mismo la aceptación de esta transformación, y procuró de sostén y contención para la vulnerabilidad propia de este proceso, y para el fortalecimiento de su identidad. Este contacto con su soma y reconocimiento de su ser maternante posibilitó la emergencia y el sabor de la danza somática intrauterina mamá-bebé.

Referencias

- Aguirre-Morales, K. (2014). *Aplicaciones de la Esferokinesis a la danza contemporánea*. (Tesina de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de Artes Escénicas. Lima, Perú).
- Abtey, C. (2008). *La confiance chez les femmes primipares de la grossesse au post-partum*. (Tesis doctoral, Université de Nantes, Francia). <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00347470>
- Adler, J. (2009). Who is the witness? A description of authentic movement. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* [Trad. E. Neira] (pp. 141-159). Jessica Kingsley Publishers.
- Araujo Salas, B. (2018). Costumbres en torno al parto en la comunidad nativa Camisea del pueblo Matsigenka, Cusco. *Investigaciones Sociales*, 21(39), 27-40. <https://doi.org/10.15381/is.v21i39.14659>
- Ayelo, S., & Marijuan, M. (2016). *El cuerpo como espejo del self. La imagen corporal, concepto central en Danza Movimiento Terapia*. (Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Barcelona, Departamento de Psicología Clínica y de la Salud. Barcelona, España).
- Baile, J. I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Cuadernos del Marqués de San Adrián: Revista de Humanidades* (2), 53-70. <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/135873>
- Barrat, B. (2010). *The emergence of somatic psychology and bodymind therapy*. Palgrave Macmillan.
- Barragán, R. (2007). El eterno aprendizaje del soma: análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. *Cuaderno de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas* 3(1), 105-159. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/6442>

- International Association for Dance Medicine and Science (IADMS). *L'éducation somatique dans le milieu de la danse*. Recuperado de <https://iadms.site-ym.com/general/custom.asp?page=302>
- Bertherat, M., Bertherat, T., & Brung, P. (1996). *Con el consentimiento del cuerpo*. Editorial Paidós.
- Boldt, P. A. (2009). *Evaluación de los efectos de técnicas aplicadas en el modelo de atención humanizada del parto, a usuarias atendidas en la maternidad del hospital de Paillaco. Octubre y noviembre del año 2009*. (Trabajo de titulación presentada como requisito para optar al grado de licenciado, Universidad Austral de Chile, Escuela de Obstetricia y Puericultura. Paillaco, Chile)
- Bordignon, N. A. (2006). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2 (2).
- Calais B. G., & Vives, N. (2009). *Parir en movimiento*. Editorial La Liebre de Marzo.
- Casanova, E. (1993). El desarrollo del concepto de sí mismo en la teoría fenomenológica de la personalidad de Carl Rogers. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 46 (2).
- Charrier, P., & Clavandier, G. (2013). *Sociologie de la naissance*. Armand Colin.
- Cohen, B. (1993). *Movimiento evolutivo*. [Trad. S. Mamana]. Centro de Investigación y Estudios de Técnicas Corporales.
- Cohen, B. (2001). *Introducción al Body Mind Centering* [Trad. S. Mamana]. Centro de Estudios de Técnicas y Lenguajes Corporales.
- Cohen, B. (2002). *Sentir, ressentir et agir. L'anatomie experimentale du Body-Mind-Centering* (Trad. M. Boucon). Nouvelles de Danse.

- Cohen, B. (2019). *Programa de educación del movimiento evolutivo infantil*. Centro de Investigación de Estudios y Técnicas Corporales.
- Cunha, C., Pizarro, D., & Velloso, M, (2019). *Práticas somáticas em dança Body Mind Centering em Criacao, Pesquisa e Performance*. Brasilia: Instituto Federal de Educacao, Ciencia e Tecnología.
- Delgado, H. E. (1999). *Cultura (cosmovisión) y salud entre los achual. Apuntes de Medicina Tradicional*. Ministerio de Salud Instituto de Medicina Tradicional, Dirección General de Investigación y Tecnología.
https://flacsoandes.edu.ec/sites/default/files/agora/files/1278371492.amt_59_cultura_cosmovision_y_salud_entre_los_achual.pdf
- Eddy, M. (2006). The practical application of Body-Mind Centering (BMC) in dance pedagogy. *Journal of Dance Education*, 6(3), 86-91.
- Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance and Somatic Practices*, 1 (1), 5-27. https://doi.org/10.1386/jdsp.1.1.5_1
- Eddy, M. (2017). *Mindful Movement. The evolution of the somatic arts and conscious action* (Trad. A. de la Cadena & E. Neira). The University of Chicago Press.
- Faniel, A. (2014). *L'expérience de la maternité L'émergence du Cocon, premier gîte de naissance en Belgique*. CERE Asbl. Fédération Wallonie.
- Feldenkrais, M. (1992). *La dificultad de ver lo obvio*. [Trad. E. Cassals]. Paidós.
- Fenández, A. M. (2005). Canción de cuna: arrullo o desvelo. *Anales de Antropología, Revista del Instituto de Investigaciones Antropológicas*, 39(2), 189-213
http://www.revistas.unam.mx/index.php/antropologia/article/view/9971/pdf_462

- Freile, M. L., & Mamana, S. (2014). Esferokinesis para el embarazo. *Kiné, la Revista de lo Corporal* (115), 17-20.
- Fundación Española del Corazón. *Notas de prensa. El corazón de las futuras mamás incrementa su esfuerzo hasta en un 50 % durante el embarazo*. Recuperado de <https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2140-corazon-de-futuras-mamas-incrementa-esfuerzo-hasta-50-durante-embarazo-.html>
- Hartley, L. (1995). Toward a 'philosophy' of the body. En L. Hartley, *Wisdom of the Body Moving. An introduction to Body-Mind Centering* [Trad. E. Neira] (pp. 299-310). North Atlantic Books.
- Jacques, B. (2007). *Sociologie de l'accouchement*. Presses Universitaires de France, coll. Partage du savoir.
- Jeannerod, M. (2010). De l'image du corps à l'image de soi. *Revue de Neuropsychologie*, 2 (3), 185-194. <https://doi.org/10.3917/rne.023.0185>
- Joly, I. (2000 a). *Definición de la educación somática*. (Trad. S. Mamana). Centro de Investigación de Estudios y Técnicas Corporales.
- Joly, I. (2000 b). *La educación somática*. (Trad. R. Wieder). Centro de Investigación de Estudios y Técnicas Corporales.
- Kaplan, F. (2006). *Embarazo y movimiento eutónico*. Ediciones B.
- Knill, P. J., Levine, E. G., & Levine, S. K. (2015). *Principios y práctica de la Terapia de Artes Expresivas: Hacia una estética terapéutica*. Ediciones TAE.
- La Fleche, J. (2018). *El cuerpo mismo de la bailarina: incidencias de los principios somáticos activos en la imagen corporal y la auto-estima* (Tesis de maestría, Université du Québec a Montreal. Canadá).

Levine, S. (2005). The philosophy of expressive Arts Therapy: *Poiesis* as a response to the world.

En P. Knill, E. Levine, & S. Levine, *Principles and practice of Expressive Arts Therapy* (pp. 15-74). Jessica Kingsley Publishers.

London, S., & Formichella, M. M. (2006). El concepto de desarrollo de Sen y su vinculación con la educación. *Economía y Sociedad*, XI (17), 17-32.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=510/51001702>

Mamana, S. (agosto-diciembre, 2003). Respiración celular y respiración pulmonar. *Kiné, la Revista de lo Corporal* (58), 34-35.

Mamana, S. (junio-julio, 2003). Los órganos como soporte del movimiento y la postura. *Kiné, la Revista de lo Corporal* (57), 8-10.

Mamana, S. (2003). Esferodinamia. *Revista Cuerpo y Mente en Deportes*, 74-76.

Mamana, S. (abril-mayo, 2004). El esqueleto viviente. *Kiné, la Revista de lo Corporal* (61), 36-38.

Mamana, S. (2005a). *Esferokinesis: Educación somática con balones*. Centro de Investigación y Estudios de Técnicas y Lenguajes Corporales.

Mamana, S. (2005b). *Esferokinesis: anatomía vivencial aplicada al uso de fisiobalones*. Centro de Investigación y Estudio de Técnicas y Lenguajes Corporales.

Mamana, S. (2014). *¿Qué es Esferokinesis?* Centro de Investigación y Estudios de Técnicas y Lenguajes Corporales.

Mamana, S. (2007). *Esferokinesis. Principios básicos*. Centro de Investigación y Estudios de Técnicas y Lenguajes Corporales.

- Mamana, S., Boggan, V., Casanova, C., & Medina, Y. (2008). Experiencia: Educación somática y Esferokinesis en pacientes con dolor crónico. *Kiné, la Revista de lo Corporal* (86), 76-79.
- Mamana, S. (diciembre, 2009). Esferokinesis y destreza. *Cuerpo y Mente en Deportes* (258), 80-82.
- Mamana, S. (abril, 2010). El rol del facilitador. *Kiné, la Revista de lo Corporal* (91), 33-34.
- Mamana, S. (octubre, 2014). *La experiencia del cuerpo vivido* (Presentación para las Jornadas Internacionales sobre la (De)construcción Corporal). Buenos Aires: Universidad del Centro - UNICEN.
- Mamana S. (2015). *El alfabeto del movimiento*. Diplomatura de Estudios en Educación Somática, Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Mamana, S. (diciembre 2015 - abril 2016). Educación somática: más allá de la propia piel. *Kiné, la Revista de lo Corporal* (120), 1-3.
- Mamana, S. (2019a). “Asesoría de módulo patrones neurológicos básicos”. Formación en Body Mind Centering. IDME. Apuntes Personales.
- Mamana, S. (2019b). Esferokinesis como método de educación somática. *Prácticas Somáticas em Danca, 1*, 169-181.
- Manier C. (diciembre, 2009). Les gymnastiques acuatiques prénatales en France: nouveau culturel et enjeu social de la maternité, au XXme siècle. *Journal of Physical Education an Sport*, 25 (4), 1-11.
- https://www.researchgate.net/publication/40886207_LES_GYMNASTIQUES_AQUATIQUES_PRENATALES_EN_FRANCE_RENOUVEAU_CULTUREL_ET_ENJEU_SOCIAL_DE_LA_MATERNITE_AU_21EME_SIECLE

- Mathon-Tourné, L. (2013). La singularité de la maternalité éclairée par des scénarios transgénérationnels. *Psychologie Clinique et Projective*, 1(1), 269-287.
<https://doi.org/10.3917/pcp.019.0269>
- Mruk, C.J. (2013). Defining self-esteem as a relationship between competence and worthiness: How a two-factor approach integrates the cognitive and affective dimensions of self-esteem. *Polish Psychological Bulletin*, 44 (2), 157-164.
<https://philpapers.org/rec/MRUDSA>
- Neira, E. (2015a). *Soma y sociedad: Anotaciones para un diálogo entre las categorías “entorno” de la Educación Somática y “campo” de Maurice Merleau Ponty*. Diplomatura de Estudios en Educación Somática, FARES, Pontificia Universidad Católica del Perú. No publicado.
- Neira, E. (2015b). *Esferokinesis y la subversión del miedo-desconfianza: apuntes testimoniales*. Diplomatura de Estudios en Educación Somática, FARES, Pontificia Universidad Católica del Perú. No publicado.
- Odent, M. (2001). *La científicación del amor* (Trad. B. Hecht). Creavida.
- Ontiveros-Pérez, M., & López-España, J. T. (2010). Adaptación psicosocial y niveles de ansiedad en embarazadas primigestas de bajo riesgo obstétrico. *Boletín Clínico del Hospital Infantil del Estado de Sonora*, 27(2), 92-98.
- Organización Mundial de la Salud (2015). Declaración de la OMS sobre tasas de cesárea: resumen ejecutivo.
https://www.who.int/reproductivehealth/publications/maternal_perinatal_health/cs-statement/es/

Organización Mundial de la Salud (2016). Recomendaciones de la OMS sobre atención prenatal para una experiencia positiva del embarazo.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/250802/1/WHO-RHR-16.12-spa.pdf>

Ortiz, D. E., & Durango L. J. (2005). *Imagen corporal en la gestante: una propuesta educativa de expresiones motrices de autoconocimiento en relación con la promoción de la salud*. (Tesis de especialización, Universidad de Antioquía. Medellín, Colombia).

http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/00_imagen_corporal_gestantes.pdf

Quenaya, K. L., & Tapullima, E. R. (2009). *Técnica de la esferoterapia de pilates en el Programa de Psicoprofilaxis Obstétrica en beneficio del periodo expulsivo en nulíparas-Hospital Nacional Docente Madre Niño San Bartolomé, 2008-2009*. (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela de Obstetricia. Lima, Perú)

Rivadeneira, S. E., & Sagnay, Y. (2017). *Esferodinamia como técnica kinesioterapéutica activa en los trastornos asociados con el embarazo durante el último trimestre de gestación en el Guasmo Sur Cooperativa Proletario Sin Tierra N° 1 de la ciudad de Guayaquil en el periodo de mayo - septiembre 2017*. (Tesis para obtener el grado de licenciatura, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Facultad de Medicina. Guayaquil, Ecuador).

Schechner, R. (2012). *Estudios de la representación*. Fondo de Cultura Económica.

Texier, M. (2012). *Accouchement, Naissance. Un chemin initiatique*. Souffle D'or.

Velarde, L. G. (2007). *Las parteras sí saben, son importantes, solo que están olvidadas*
Situación actual de las parteras en los Andes del sur del Perú (Ayacucho). (Tesis para
optar el grado de magistra, Pontificia Universidad Católica del Perú, Escuela de
Posgrado. Lima, Perú)

Vélez, O. (2016). *Soma social: reconociendo el cuerpo del Perú y de su ciudadanía*.
Diplomatura de Estudios en Educación Somática, FARES, Pontificia Universidad
Católica del Perú.

Wayka (7 de noviembre de 2017). OMS: solo 15 de cada 100 partos deberían ser por cesárea.
Wayka <https://wayka.pe/oms-solo-15-de-cada-100-partos-deberian-ser-por-cesarea/#:~:text=OMS%3A%20Solo%2015%20de%20cada,ser%20por%20ces%C3%A1rea%20%7C%20Wayka.pe>

Winnicott, D. W. (1994). *Objetos transicionales y fenómenos transicionales. Realidad y juego*.
Editorial Gedisa.

Anexos

Descripción detallada de 6 ejemplos de sesiones

Ejemplo de una sesión organizada desde el principio somático de ceder el peso al balón

Fecha de la sesión: 26 de setiembre del 2019

Participaron: Carolina, Jhennifer, Nazia y Micaela

Asistente: no hubo

Principio primario de organización: Ceder el peso al balón

Principio secundario: Sistema esquelético

Estructura de la sesión

1.- Círculo inicial de conversación

2.-Sensibilización del principio de ceder

a) Sentadas con la espalda apoyada en la pelota de 75cm en contacto con la pared:

Percepción del tono del vientre desde el contacto de las manos y de la respiración.

b) De pie, las gestantes se ubican en una fila, de modo que cada una de ellas haga contacto con la espalda de la que tiene adelante, a través de una pelota de 20cm.

Ceder desde el eje axial en contacto con la esfera de 20cm en la espalda. Invitación a la comunicación a través de la sensación de tocar y ser tocada desde la pelotita.

c) Sentadas, cambio de dirección de la fila y continuar explorando el ceder

3.- Aplicación

a) Flexión sobre la pelota de 75cm. Ceder hacia la superficie de soporte del balón y generar vaivenes hacia adelante, hacia atrás y en círculos permitiéndose liberar el vientre y percibiendo la presencia del eje axial como soporte posterior móvil y flexible.

b) Desde la posición de flexión, llevar los isquiones hacia los talones, de modo de extender la columna y la cadena anterior de las piernas. Respirar en contacto con el balón.

c) Tránsito hacia la vertical percibiendo los soportes en la tierra para ponerse de pie.

d) Sentada sobre la pelota de 75 cm. Experimentar el soporte del balón y los soportes de los pies en el suelo para los empujes y movimientos de vaivén en distintas direcciones.

Desde esta posición, por turnos, abrazar una pelota adelante para evocar la presencia del ceder en el cuerpo delantero.

Percepción de la respiración y del eje axial como principios secundarios de soporte

e) Pausa. Percepción de la respiración y del tono en el vientre

f) Inclinaciones laterales desde la posición sentada en la pelota de 75 cm

Generar pasajes homolaterales percibiendo soportes desde donde ceder y empujarse con los pies.

Percibir en estos pasajes los cambios de apoyo de la pelvis en balón, y progresivamente inclinar el torso en dirección del lado que empuja. Incluir al brazo en la extensión del eje axial.

Integrar juegos de sincronización con la respiración: inhalar para ir y exhalar para volver. Probar el patrón contrario. Volver al patrón inicial.

g) Pausa. Conexión con la respiración y percepción del tono del vientre

h) Sentadas a de pie. Juego de vaivenes y cambios de apoyo desde la posición sentadas sobre el balón, hacia los pies despegarse del balón y pararse.

i) Pasaje de sentada a extensión en pelota de 75 cm.

Vaivenes adelante-atrás desde la conciencia de ceder el peso al balón, y a la tierra a través de los pies.

j) Tránsito de extensión a las cuclillas con el apoyo de la espalda en la pelota de 75 cm.

4.- Integración

a) Desde la posición de cuclillas percibir la respiración y el tono del vientre, percibir el espacio y el movimiento del bebé

b) Ponerse en contacto con un deseo para su bebé desde las sensaciones que quedan en el cuerpo a partir del ceder el peso al balón

5.- Círculo final para compartir la experiencia

Ejemplo de una sesión organizada desde el principio somático del sistema esquelético

Fecha de la sesión: 26 de setiembre del 2019

Participaron: Jhennifer y Nazia

Asistente: Mariana

Principio primario de organización: Sistema esquelético. Apendicular de miembros superiores

Principio secundario: Ceder el peso al balón

Estructura de la sesión

1.- Círculo inicial de conversación

2.-Sensibilización del principio apendicular de miembros superiores

a) Percepción de la respiración, apoyos, y peso de las distintas partes de su estructura ósea en las posiciones de pie, sentadas y echadas. Percepción de la imagen de sus brazos.

b) Dibujo de la imagen que percibieron con relación a sus brazos

c) Rastreo de los miembros superiores con pelota de 20cm.

d) Percepción de los brazos en las 3 posiciones anteriores

3.- Aplicación

a) Echadas de cúbito lateral, con el tórax apoyado sobre una pelota de 45 cm semi-inflada. Estiramientos laterales desplegando el brazo de encima hacia arriba y luego hacia abajo, percibiendo el movimiento de la respiración.

b) Desde esta misma posición, con los brazos extendidos hacia adelante a la altura del pecho, con una mano encima de la otra, realizar torsiones desde los miembros superiores, iniciando el movimiento desde los dedos de la mano de encima para abrir el brazo y rotar el torso. Realizar el movimiento de ida y de vuelta en escucha de la respiración.

c) Tránsito a la posición sentada en el piso, y pausa para percibir las diferencias entre un lado del cuerpo y el otro.

d) Exploración de a) y b) al otro lado.

e) Tránsito a sentadas, y pausa para la percepción de los cambios.

f) Posición de flexión sobre la pelota de 75 cm

g) Tránsito a la posición de pie, desde el contacto con sus apoyos en la tierra.

h) Sentadas sobre el balón de 75 cm. Percepción de los soportes para empujarse desde los pies en la tierra y moverse con el balón en diferentes direcciones.

4.- Integración

a) Desde la posición sentada sobre el balón de 75 cm, exploración de movimiento libre y expresivo de la sensación que queda en los brazos.

b) Dibujo de la nueva percepción de los brazos

5.- Círculo final para compartir los dibujos y la experiencia en grupo

Ejemplo de una sesión organizada desde el principio somático de la estabilidad-movilidad

Fecha de la sesión: 17 de diciembre del 2019

Participó Nazia

Asistentes: Mariana y Emilia

Principio primario de organización: Estabilidad-movilidad

Principio secundario: Ceder el peso al balón

Estructura de la sesión

1.- Sensibilización del principio de estabilidad-movilidad

a) Sentada en el piso, reconocimiento de la estructura y movilidad de su pelvis a través del rastreo óseo con pelotas de 20cm.

b) Percepción de la estabilidad de los apoyos de la pelvis en el suelo y del movimiento de la respiración, con el soporte de la pelota de 75cm detrás de la espalda.

2.- Aplicación

a) Estiramientos de columna y brazos, y apertura de la pelvis menor. Sentada con la pelvis apoyada en el piso, las piernas en extensión y las caderas en abducción, y el soporte de la esfera de 75 cm detrás de la espalda en contacto con la pared. Flujo de secuencias de estiramientos de la columna en torsiones, extensiones e inclinaciones laterales en escucha y sincronía con los ritmos de la respiración.

b) Flexión sobre la pelota de 75 cm, e iniciación de la movilidad de la pelvis desde la conciencia de sus distintos huesos. Exploraciones en escucha de la respiración y desde la sonoridad de su voz.

c) Sentada sobre la pelota de 75 cm. A partir del apoyo de los pies contra la tierra, realizar empujes que muevan al balón en distintas direcciones. Percibir la estabilidad de los soportes e integrar los movimientos de los huesos de la pelvis a la movilidad en el resto del cuerpo.

d) Extensión sobre la pelota de 75 cm y observación del proceso de respiración en contacto con la pelota. Empujes desde los pies contra la tierra para generar la estabilidad de los soportes y la movilidad del balón.

e) Desde la posición de extensión, realizar torsiones desde los miembros superiores, invitando al bebé al movimiento a partir del movimiento del balón.

f) Desde la posición de extensión sobre el balón, realizar pasajes de extensión a cuclillas, sintiendo la apertura de la pelvis menor, en sincronía con la respiración y el uso de la voz.

3.- Integración

Con los ojos cerrados, evocar las diferentes experiencias transitadas durante la sesión. Percibir su respiración, el tono del vientre y la presencia del bebé.

Ejemplo de una sesión organizada desde el principio somático de la respiración

Fecha de la sesión: 10 de octubre del 2019

Participaron: Micaela, Carolina y Nazia

Asistente: Aroma

Principio primario de organización: Respiración

Principio secundario: Ceder el peso al balón

Estructura de la sesión

1.- Círculo Inicial de Conversación

2.- Sensibilización del principio de la respiración

Desde la posición echadas boca arriba con la cabeza y los hombros sobre la esfera semi-inflada de 45cm, las costillas y la pelvis sobre almohadas, las piernas flexionadas y los pies apoyados en el piso. Percepción del gesto del movimiento de la respiración (principio primario) y de las posibilidades de ceder el peso a la tierra (principio secundario).

- a) Respiración abdominal. Manos en vientre
- b) Respiración costal. Manos en costillas
- c) Respiración clavicular. Manos en clavículas y esternón.
- d) Respiración celular. Conciencia a la piel de las manos en su relación con la piel de los tejidos del vientre, tórax y pecho.

3.- Aplicación del principio de la respiración

a) Desde la misma posición establecida en la sensibilización, generar un movimiento del cráneo sobre el atlas. Soltando mandíbula, hacer un pequeño movimiento como diciendo *sí* con la cabeza. Hacer un pequeño movimiento como diciendo *no*, desde la conciencia del peso del cerebro. Percibir el proceso de la respiración mientras realiza el movimiento. Buscar cuál es el menor esfuerzo que se puede hacer para que ese movimiento exista.

b) Estiramiento de pectorales y de la cadena interna de los brazos. Llevar un brazo flexionado hacia la pared y apoyar la mano con los dedos hacia abajo. Desde esta posición empujar suavemente la pared. Luego repetir al otro lado. Percibir el proceso de la respiración mientras realiza el movimiento.

c) Movilidad de la pelvis de un lado al otro. Percepción de su relación con los apoyos de los pies y de su conexión con el eje axial. Invitar al bebe al movimiento desde la estructura ósea. Percibir el proceso de la respiración mientras realiza el movimiento.

- d) Movilidad de la pelvis hacia adelante y hacia atrás
- e) Puente con pelota de 20 cm entre las rodillas. Despegar la pelvis, iniciando el movimiento desde el coxis. Luego volver a apoyarla en el piso. Observación del tono del piso pélvico. Atención de la respiración hacia el pubis en el descanso.
- f) Tránsito: vaivén de un lado al otro para ir de perfil
- g) Posición lateral, el tórax apoyado sobre la pelota de 45 cm. La cabeza sobre almohadas. Percepción del movimiento de la respiración en las costillas, en el hueso sacro y en el hueso púbico. Entrenamiento en el foco de la atención a distintas partes del cuerpo y en la observación de las sensaciones con relación a la respiración.
- h) Sentadas sobre las esferas de 45 cm semi-infladas con las piernas cruzadas adelante, o con los pies apoyados en el piso, el cráneo atraído hacia el cielo. Observación de la respiración en el vientre y en la zona del pubis y del piso pélvico. Observación del espacio y movimiento del bebé. Práctica de la respiración del “*haaa*” susurrado que consiste en exhalar entreabriendo la boca y relajando la mandíbula para dirigir el “*haaa*” hacia adelante y hacia abajo¹⁰⁶.
- j) Tránsito libre para ir a la pelota de 75 cm
- k) Inclinación lateral sobre la esfera de 75 cm y torsión desde la inclinación lateral. Percepción de la respiración, del espacio y movimiento del bebé.
- l) Posición de extensión sobre el balón de 75 cm. Percepción del gesto de la respiración en la espalda, columna, cráneo y lengua.

¹⁰⁶ Este patrón de respiración es una integración personal de una estrategia del método de educación somática Alexander. La exhalación consiste en un sonido de “*haaa*”, a partir de la conciencia de la relación de movilidad entre el cráneo-atlas y la articulación tempo-mandibular.

m) Pasaje de la posición de extensión a cuclillas con el apoyo de la espalda sobre la pelota de 75 cm para la apertura de la pelvis menor. Uso de la respiración del “haa” susurrado al bajar.

4.- *Integración.* Observación de la respiración, observación del espacio y movimiento del bebé.

5.- *Cierre.* *Círculo de conversación final y tiempo para escribir en las bitácoras*

Ejemplo de una sesión de danza creativa y expresiva

Fecha de la sesión 7 de noviembre del 2019

Participaron: Carolina, Jhennifer y Nazia

Asistente: Aroma

Principio primario de organización: estabilidad-movilidad

Principios secundarios: Respiración, ceder el peso al balón, sistema esquelético

Estructura de la sesión

1.- *Círculo inicial*

Ritual del árbol genealógico: *Círculo de gestantes y facilitadoras alrededor de un altar compuesto por una manta y semillas. Presentación de la foto de la familia de origen de la gestante.*

Apertura del círculo. Cada gestante se sienta en el piso con la espalda apoyada en la esfera de 75 cm y se da un tiempo para percibir sus apoyos, su respiración, y su vientre.

Desde lo que queda resonando en ellas a partir del ritual del árbol genealógico, les pido que entren en contacto con su bebé, con el espacio que ocupa en su útero, que lleven su respiración hacia ese espacio y que creen un deseo que quieran regalarle a su bebé para que los acompañe en su vida.

2.- Sensibilización del principio de estabilidad-movilidad

Juego de percepción de los apoyos y de los cambios de peso y de soporte, en contacto con la tierra (sin balón) y con la percepción de su útero y de su bebé a través de la respiración.

Invitación a mover al bebé a través de estos cambios de apoyo. Imagen de isla que cambia la configuración cada vez que el agua alrededor de esta cambia.

3.- Aplicación

a) Sentada sobre la pelota de 75 cm, vaivenes sobre el balón moviendo la pelvis, percibiendo los cambios de apoyo, y sintiendo cómo pueden seguir invitando al bebé al movimiento desde la conciencia del útero y de la respiración.

b) Desde la misma posición que 3 a), generar movimientos de pasaje homolateral (yendo de lado a lado), conectando los apoyos y empujes de los pies en la tierra con la movilidad de su pelvis. Imagen de islas en movimiento, con un ser al interior de esta isla para percibir como al mover la pelvis, también mueven a su bebé

c) A partir del pasaje homolateral, integrar la inclinación del torso y del brazo en extensión lateral.

d) Tránsito a ponerse de pie y percibir sus apoyos.

e) De pie, con la pelvis apoyada sobre la esfera de 75 cm en contacto con la pared, explorar la movilidad de la pelvis de lado a lado.

f) De pie, con los isquiones apoyados sobre la esfera de 75 cm en contacto con la pared, llevar el torso en flexión hacia adelante y continuar explorando los traslados de peso de lado a lado, flexionando y extendiendo las rodillas.

g) De pie y de perfil al balón en contacto con la pared, ceder el peso del torso hacia la pelota y el de los pies hacia la tierra, saliendo de la vertical y entrando a una diagonal inclinada hacia el balón.

Explorar esta posición llevando un pie adelante, y luego el otro.

h) Desde la conciencia del apoyo de los pies en la tierra y del apoyo del torso en el balón, explorar movimientos de torsión, abriendo el brazo del lado opuesto a la pared, y girando con la parte alta de su cuerpo.

i) En contacto con su respiración, explorar cómo girar con todo el cuerpo por el balón, haciendo rodar al balón por la pared, y desde allí invitar al bebé a girar con ellas.

j) De perfil a la pared y apoyando una mano en esta, ubicarse en posición arrodillada detrás de la esfera. Subir una pierna sobre la pelota y percibir la respiración en el estiramiento de la cadena posterior de esta y en el del psoas en la pierna de base.

Hacer lo mismo con la otra pierna.

Cambiar la posición de la pierna sobre la esfera, rotándola hacia afuera y flexionándola, para sentir el estiramiento de la cadera y del glúteo. Observación de la estabilidad y de la movilidad entre los segmentos óseos, y de la respiración.

Hacer lo mismo con la otra pierna.

4.- Integración

Danza libre con el bebé

Desde la posición sentada sobre la esfera de 75 cm, invitación a volver a ponerse en contacto con la presencia del bebé, con el deseo para el bebé, y dejar que esta energía se exprese en el movimiento libre.

Cuando cada una lo sienta, dejar el balón, ponerse de pie y permitirse entrar a una danza con su bebé.

Utilizo una canción africana con percusión para conectarlas con los huesos, y con la tierra, con su pulso.

Utilizo la canción “Despacito” tocada en violín para invitarlas al goce, a la celebración, al juego, al baile.

5.- Círculo final para compartir la experiencia

Ejemplo de una sesión para creación de la canción de cuna

Fecha de la sesión 28 de noviembre del 2019

Participaron: Carolina, Jhennifer y Nazia

Asistente: Aroma

Principio primario de organización: Estabilidad-movilidad

Principios secundarios: Respiración, ceder el peso, sistema esquelético

Estructura de la sesión

1.- Círculo inicial de conversación

2.- Sensibilización del principio de estabilidad-movilidad

Sentadas sobre las esferas de 75 cm. Percepción de apoyos en la tierra y sostén del balón.

Empujes de los pies contra la tierra, generando un vaivén adelante y atrás. Percepción de la movilidad de las diferentes articulaciones de las piernas.

Empujes de lado a lado, percibiendo las relaciones entre la movilidad de las piernas y los huesos de la pelvis.

A través del movimiento de los huesos de la pelvis, percibir el movimiento del útero y del bebé, desde la atención a la respiración.

Integrar tiempos de pausa para la observación de las emociones, pensamientos e imágenes. Dejar que todo circule con la respiración.

3.- Aplicación

a) Sentadas sobre la pelota de 75 cm, dibujar círculos con la pelvis. Tomando prestada la lección del reloj pélvico del Método Feldenkrais, las invito a sentir que están sentadas sobre un reloj cuyas horas son las 12 en dirección del sacro, las 6 en dirección del pubis, las tres en dirección del isquión izquierdo y las nueve en dirección del isquión derecho, dibujar este círculo sobre el balón y observar en qué pasajes entre estas horas (12, 3, 6 y 9) están más cómodas y cuáles les son menos habituales.

b) Sentadas sobre la esfera de 75 cm realizar pasajes para ponerse de pie, percibir la relación de movilidad desde los pies, hasta la pelvis y a través del eje axial hasta la cabeza.

c) Tránsito caminando por el espacio al encuentro con una pelota de 20 cm.

d) Ubicarse al lado de la pared y apoyar un pie sobre el balón de 20cm. Desde esta posición, rastrear el pie percibiendo las relaciones de movilidad al interior de la pierna.

e) Pausa entre una pierna y la otra y percepción de las diferencias en los apoyos.

f) Al rastrear el segundo pie, percibir la relación con esta pequeña pelota. Dialogar con ella, experimentar distintas presiones, observar el tránsito del movimiento por el resto de la pierna, pelvis y estructura ósea. Dejar que se origine una pequeña danza de contacto, un momento de creación de una danza para su pie¹⁰⁷.

g) Rastreo óseo del eje axial (plano vertical) y los volúmenes de la pelvis, el tórax y la cabeza (plano horizontal) en contacto con la pelota de 20 cm contra la pared¹⁰⁸. Percibir

¹⁰⁷ A través de pequeños movimientos, las gestantes juegan y encuentran nuevos apoyos y movilidades desde la conciencia del pie.

¹⁰⁸ A medida que van rastreando su eje axial desde el sacro-coxis hacia arriba, les pido integrar movimientos hacia los lados para dibujar también la presencia de los tres volúmenes: pelvis, costillas y cabeza.

relaciones de movilidad con los miembros inferiores y percepción de las fases de la respiración¹⁰⁹.

h) Tránsito de la posición de pie con la pelota detrás del sacro, a la posición de flexión (boca abajo) sobre el balón de 75 cm¹¹⁰.

i) Posición de Flexión sobre la pelota de 75 cm. Percepción de soportes en la tierra y en el balón para el alineamiento de la columna.

Movimientos en círculo con la pelvis evocando el reloj pélvico en escucha del sostén y movimiento del balón y en escucha de su respiración.

Exploración de movimientos que surgen desde la escucha del ritmo¹¹¹ de la música en diálogo con el ritmo de su respiración.

j) Exploración desde la respiración. Esta exploración consistió en moverse durante la inhalación y quietarse durante la exhalación, iniciando el movimiento desde los huesos de los isquiones, integrando las direcciones del reloj pélvico.

Luego, hacer lo inverso, moverse durante la exhalación y dejar de hacerlo durante la inhalación.

k) Exploración libre para decidir cuándo moverse durante el tiempo de una inhalación o durante el de una exhalación e integrar los sonidos de la voz.

l) Evocar el deseo para sus bebés que nació en el ritual del árbol genealógico¹¹² en que les pedí que se conectaran con una intención para su bebé: algo que quisieran regalarles en esta vida como un valor que los acompañe siempre.

¹⁰⁹ Observación de los ciclos: inhalación-exhalación.

¹¹⁰ Las gestantes han ganado en movilidad y confianza en sus soportes a lo largo del laboratorio. Por eso les dejo abierta la consigna para que cada una explore este pasaje a su manera. Desde el apoyo en la pelota de 20cm contra la pared como soporte, algunas se flexionan sobre sus piernas para inclinarse o incluso van hasta las cuclillas para arrodillarse y alcanzar la esfera delante de ellas para entrar a la posición de flexión.

¹¹¹ Utilizo música africana con percusión y voces de mujeres.

¹¹² Ver capítulo 7 La creación en el laboratorio.

4.- Integración

Dejarse mover desde la escucha al deseo que escribieron para su bebé, encontrando un ritmo y melodía para este, a través de su propio movimiento.

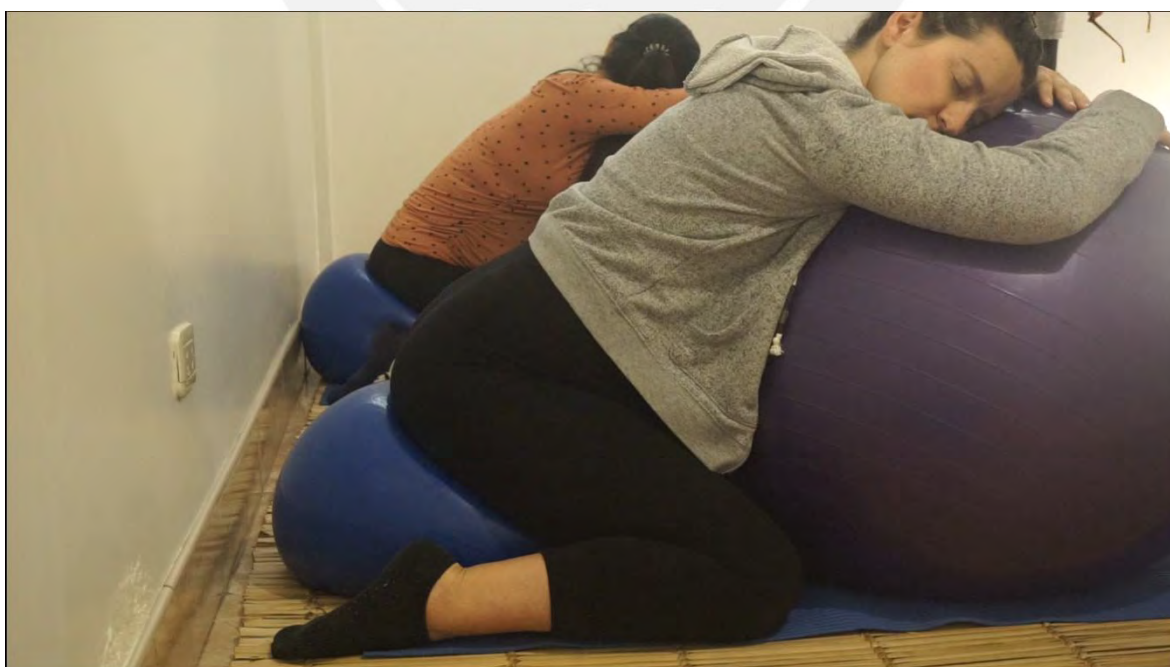
Creación de una frase de movimientos sonora construida desde los juegos con el movimiento y la respiración, la voz, y la evocación de la energía del bebé.

5.- Círculo final para compartir la experiencia



Una visita a los cuatro principios somáticos, a la danza y al proceso creativo de la canción de cuna a través del registro fotográfico

1. Integración del principio ceder el peso al balón al proceso de las gestantes









2. Integración del principio sistema esquelético al proceso de las gestantes











3. Integración del principio estabilidad-movilidad al proceso de las gestantes











4. Integración del principio respiración al proceso de las gestantes











5. La danza libre y expresiva













6. El proceso de creación de la canción de cuna









Una visita sensorial a la integración de los principios somáticos y la creación a través del registro audiovisual

Links para el ingreso a la visita a través de Chrome

- La integración de los infantes para el fortalecimiento de la maternalidad:

<https://youtu.be/HLSvYpwIGCU>

- Creación de la canción de cuna a partir del balanceo de la madre y su bebé sobre la esfera:

https://youtu.be/61LC6pEA_bA

- La danza libre y expresiva:

<https://youtu.be/7SnQEDIFDbw>