

El mantenimiento del equilibrio del cerebro equivale a una persona equilibrada: la educación somática

Por Martha Eddy, CMA, RSMT, Ed. D.

(Translated from the English by Allison Spector in Summer 2009)

"Un cuerpo en pleno funcionamiento crea una persona en pleno funcionamiento".

“Creo que si los niños no pasan por todas las pautas neuro-motoras de desarrollo tampoco desarrollan sus sistemas senso-motores por completo. Cuando hay lagunas en su procesamiento sensorial no se puede lograr hacer buenas "conexiones" y sus acciones no son adecuadas (es decir, la falta de gateo abdominal se relaciona con un mal seguimiento horizontal del ojo y, después, con una pobre convergencia ocular que da lugar a la incapacidad de ver las letras correctamente, lo que hace difícil leer bien.) * "Anne Green-Gilbert, Educador de Danza y fundador de BrainDance.

Como Green-Gilbert sugiere en la cita anterior, para poder actuar es necesario primero sentir nuestro mundo (incluidos a nosotros mismos), luego "conectarse con él" y, por último, tener la capacidad para moverse como respuesta. La conciencia somática es una clave para detectar, sentir (conectarse), y actuar. La conexión viene cuando nos sentimos a nosotros mismos -solidifica nuestro conocimiento en nuestro propio cuerpo y nos prepara para la acción. Sentimos y registramos nuestra experiencia somáticamente y, a continuación, podemos decidir qué queremos. Estamos así mejor preparados para responder con precisión y eficacia.

LA FALTA DEL SEXTO SENTIDO:

El sentido cinestésico (a veces denominado el sexto sentido faltante) es a menudo pasado por alto a pesar de que es fundamental en el desarrollo de la conexión cuerpo-mente. Cuando "leemos" el lenguaje corporal estamos haciendo nuestra propia evaluación sutil de la integración de los niños a través de su movimiento. El movimiento requiere sentir tanto el propio cuerpo como dónde estamos en el espacio, a través del sentido propioceptivo (los receptores en nuestros músculos y articulaciones que nos ayudan a sentirnos a nosotros mismos). El sistema vestibular tiene que estar funcionando bien para que nuestro equilibrio y nuestro sentido del tiempo estén "encendidos". Este mecanismo del oído interno nos está dando información sobre nuestra relación con la gravedad, así como nuestra velocidad de frenado y puesta en marcha. Muchos niños con dificultades de aprendizaje, especialmente aquellos con problemas de atención, no registran esta información.

Dado que nuestra cultura no nos entrena rutinariamente para ver esta clave de la autorregulación, no se habla mucho de ella, y "se barre y se esconde bajo la alfombra". La buena noticia es que la gente está exigiendo un mundo más ordenado -un mundo que integra el sentido cinestésico "oculto" (la propiocepción de nuestros intero-receptores y nuestra conciencia vestibular) con los receptores más externos de visión, audición, olfato,

gusto y tacto.

El sentido de conciencia corporal de la cinestesia es un factor fundamental para la conexión cuerpo-mente. La conexión cuerpo-mente tiene una larga historia en la filosofía oriental como nos lo enseña la yoga, que está tan de moda. Lo que no es tan conocido es que por más de cien años los occidentales también han hecho investigación sobre las conexiones críticas cuerpo-mente-cerebro-psique a través de este proceso llamado educación somática. Este cuerpo de conocimientos utiliza el movimiento, el tacto sensible y hábiles diálogos, para apoyar el aprendizaje y la autoridad personal.

LA CONEXIÓN CEREBRAL:

Los programas que logran grandes avances con los niños también hacen hincapié en las bases neurológicas del movimiento. Los educadores y terapeutas entrenados en las prácticas somáticas están utilizando el movimiento y la sensibilización sobre el cuerpo en diferentes contextos durante la jornada escolar ampliada, para hacer frente a los retrasos cognitivos, emocionales y físicos, y a las discapacidades. Estos contextos incluyen a los siguientes: el aprendizaje académico, la reducción del estrés, el trabajo en el aula, el aprendizaje experimental, y en sesiones correctivas, uno a uno. La exploración somática está revelando pistas sobre la manera de llenar los vacíos en el desarrollo neurológico, que ha llevado a grandes avances para los niños con problemas de aprendizaje, autismo, CP, diversos retrasos en el desarrollo, e hiperactividad. La conciencia somática también resulta práctica para jóvenes que contienden con el desarrollo de la escoliosis y otros problemas de la postura y de coordinación.

En el aula, la educación somática puede utilizarse como la base para el aprendizaje experimental -por ejemplo, permitiendo a los estudiantes aprender anatomía mediante un análisis físico de cada uno de los sistemas del cuerpo—tocando una parte del cuerpo y moviéndola. Este proceso es fundamental para la disciplina somática del Body Mind Centering®, ¡y los niños la adoran! Otro ejemplo de aprendizaje experiencial es el encuentro de soluciones corporales para problemas matemáticos, lo cual da a los estudiantes la oportunidad de aprender matemáticas usando otra "inteligencia". El profesor puede guiar el proceso preguntando a los niños cómo se siente tener la forma de un cuatro; o caminar sobre las cuatro extremidades; o estar vinculado con cuatro amigos. Esto sirve como apoyo progresivo para ir desde el reconocimiento de los números hasta la suma básica. Ellos pueden dar pequeños pasos rápidos (60) y grandes pasos lentos (12) alrededor de un reloj dibujado en el suelo con gis de color para sentir las diferencias rítmicas y espaciales del movimiento del minutero y de la manecilla de la hora.

La educación somática también se ocupa de los trastornos de los procesamiento sensoriales. Los terapeutas ocupacionales usan gimnasios sensoriales que son ideales para ayudar a estimular una multitud de experiencias sensoriales. La educación somática también se centra en la percepción neurológica de las sensaciones (cómo interpretamos nuestro mundo) y en el papel de las percepciones en el "ciclo moto-sensorial." Las actividades somáticas incluyen tipos de contacto cuidadosamente seleccionados para ayudar al niño a responder a la sensación con respuestas motrices acompañadas (acciones) a través del conocimiento del desarrollo neuro-motor. Mediante el uso de secuencias específicas de

movimientos para el desarrollo (por ejemplo, los importantes elementos básicos del movimiento que promuevan el desarrollo cerebral de los bebés -rodar, gatear, estar sentado, arrastrarse, balancearse, estar de pie, que más tarde se convierten en caminar, brincar, esquivar y saltar) los niños tienen otra oportunidad para estimular las vías neurológicas. También utilizamos movimientos exploratorios libres como retos para los niños y para satisfacer sus demandas neurológicas específicas.

La utilización del sistema neuromotor de evaluación en el aula ayuda con la enseñanza a personas con diversos estilos de aprendizaje. Los maestros ven la singularidad de cada estudiante, así como también encuentran elementos comunes, llamando la atención de los niños hacia el hecho de que todo ser humano tiene un cuerpo. Las experiencias educativas pueden empezar por centrarse en partes específicas del cuerpo y, a continuación, dirigirse a las sensaciones físicas internas, y también a la capacidad de nuestros cuerpos para percibir nuestro entorno. Nuestro cuerpo nos lleva a distintos modos de investigación, tales como el matemático, analítico, musical, cinestésico, natural, social y literario.

LA EDUCACIÓN SOMÁTICA EN LAS ESCUELAS:

Los directores de programas académicos, desde pre-K hasta el grado 12, están incluyendo enfoques somáticos en sus estudios de danza, clases de movimiento, gimnasios, clases de música, y en sus aulas académicas. ¿Por qué?, ¿qué es un enfoque somático? La educación somática enseña a los niños a ser auto-reflexivos al prestar atención a señales en sus propios cuerpos y en los demás. Se enseña esta conciencia del cuerpo-mente a fin de que los niños pueden sentirse más cómodos consigo mismos, y así tener acceso a respuestas automáticas y equilibradas ante el estrés (y sabemos que, por definición, el aprender algo nuevo resulta en un cambio de la homeostasis—lo cual causa estrés). Tener una facilidad mayor en la coordinación de los movimientos básicos les ofrece a los niños la facilidad de desarrollar una amplia gama de opciones creativas en cualquier situación. Los niños son cada vez más creativos en sus respuestas verbales y no verbales. Por ejemplo, al ser concretamente auto-conscientes, los niños hacen diferentes selecciones en la clase de danza y se sintonizan mejor con el comportamiento físico de sus amigos generando la resolución creativa y pacífica de los conflictos. Al enseñar cualquier concepto o destreza utilizando la conciencia somática (normalmente por medio de movimientos y juegos) ¡Los niños reciben el beneficio adicional de divertirse a la vez que aprenden! Aprendemos mejor cuando el proceso de descubrimiento es agradable. Y todos sabemos que la diversión contribuye a aliviar las tensiones inevitables de crecer.

Además de contribuir a los resultados importantes de la educación en cuanto al mejor desempeño académico, social, creativo y motriz, el enfoque somático pretende mejorar la salud general de cada individuo, el “espíritu” de las aulas, y el bienestar emocional de la escuela. La educación somática también enseña nuevos modelos de liderazgo educativo, incluyendo una comunicación sensible con los padres y con los niños que tienen historias únicas de todos los niveles escolares.

MOVIMIENTO EN LA ESCUELA:

Las clases de movimiento ofrecen a los niños la oportunidad de explorar su cuerpo,

expresarse rítmicamente, y poner en práctica el reconocimiento multicultural. Los terapeutas del movimiento saben cómo integrar la expresión cuerpo-mente en un desarrollo de habilidades motrices en contextos individuales y de grupo. Las prácticas de movimiento que están basadas en el conocimiento senso-motriz (es decir, BrainDance©, Brain Gym©, Interactive© Metronome, Relax to Focus©, Movement Therapy and Ways of Seeing©) son todos sistemas de evaluación y de intervención que reconocen la conexión cuerpo-mente.

Existen centros de educación somática y del movimiento en todo el país y en el mundo. Será interesante ver cómo las escuelas siguen infundiendo la conciencia somática en las estrategias educativas en su intento de ayudar a los niños a aprender con más confianza corporal para que los jóvenes puedan obtener habilidades y conocimientos con más facilidad!

La Dra. Martha Eddy es fundadora y directora del Center for Kinesthetic Education. Ella ha aportado sus métodos Peaceful Play Programming© and Relax to Focus© tanto en escuelas independientes como públicas a través del área tri-estatal de Nueva York. Ella es miembro del profesorado de SUNY, da conferencias internacionales, y ofrece formación profesional a través de su Dynamic Embodiment Somatic Movement Therapy Training. Ella ofrece consulta privada como terapeuta del movimiento somático a un limitado grupo de niños y adultos.