



# El Cuerpo Consciente:

## El Aporte Transformador de la Educación Somática a la Educación Física

Lic. Carlos Maselli  
[carlos.maselli@uai.edu.ar](mailto:carlos.maselli@uai.edu.ar)

CONOCÉ MÁS SOBRE EL AUTOR 

### Resumen

Este trabajo explora el aporte de la Educación Somática (ES) a la Educación Física (EF), proponiendo una transformación profunda en la manera de concebir el cuerpo y el movimiento. A través de prácticas centradas en la autopercepción, la conciencia corporal y la experiencia subjetiva, la ES complementa y enriquece los objetivos tradicionales de la EF. Se destaca su valor para el desarrollo de una motricidad más consciente, la prevención de lesiones, la autorregulación corporal y la resignificación del acto de moverse. Este enfoque invita a mirar al cuerpo no solo como objeto de entrenamiento, sino como sujeto de experiencia, abriendo caminos más humanos, sensibles y reflexivos en la enseñanza. La integración de la dimensión somática posiciona a la EF como una disciplina verdaderamente integral, que educa no solo el cuerpo que se tiene, sino también el cuerpo que se es.

### Introducción

La Educación Física (EF) ha sido históricamente concebida como una disciplina centrada en el desarrollo de las capacidades físicas, la ejecución técnica de habilidades motoras y el rendimiento deportivo. Si bien estos aspectos siguen teniendo relevancia, en las últimas décadas ha surgido una necesidad creciente de replantear el sentido y los objetivos de la EF en el contexto escolar y social contemporáneo. Esta revisión crítica no sólo responde a transformaciones culturales, sino también a una comprensión más compleja del ser humano, que ya no puede reducirse a un cuerpo-máquina separado de su sentir, su historia y su subjetividad.

En este escenario, la Educación Somática (ES) emerge como una corriente que ofrece aportes valiosos y profundamente transformadores. Proveniente de distintas tradiciones y métodos como el Método Feldenkrais, la Técnica Alexander, Body-Mind Centering o la Eutonía, la ES promueve una mirada del cuerpo desde la experiencia vivida, es decir, desde la percepción interna, la conciencia y la escucha del propio

movimiento. Se interesa no solo por lo que el cuerpo hace, sino por cómo lo siente, lo habita y lo transforma quien lo vive.

Integrar estos principios al campo de la EF implica mucho más que sumar una nueva técnica o una moda pedagógica. Supone una resignificación profunda del rol del docente, del lugar del alumno y del sentido del acto educativo. La ES invita a pensar una EF que no se limite al rendimiento, la eficiencia ni al control externo del cuerpo, sino que habilite procesos de autoconocimiento, autorregulación y expresión genuina del movimiento. Lejos de contradecir los objetivos tradicionales de la EF, los complementa con una dimensión sensible, reflexiva y humanizadora.

### **Conciencia corporal y autopercepción en movimiento**

La Educación Somática, que abarca diversas técnicas y métodos, como la Técnica Alexander, el Método Feldenkrais, Body-Mind Centering, Eutonía, entre otras, comparte un núcleo común: el énfasis en la autopercepción del cuerpo. A diferencia del enfoque biomecánico o fisiológico predominante en la EF tradicional, que a menudo observa el cuerpo desde una perspectiva externa y objetiva (el cuerpo que se tiene), la ES se centra en la percepción en primera persona (el cuerpo que se es). Prioriza la interocepción (la percepción de las sensaciones internas) y la propiocepción (la conciencia de la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio), fomentando una escucha atenta a las señales corporales.

El primer gran aporte de la ES a la EF radica en el desarrollo de una conciencia corporal refinada. Mientras la EF enseña qué movimientos hacer y cómo ejecutarlos según un modelo externo, la ES invita a explorar cómo se siente realizar ese movimiento. Esto permite al estudiante identificar tensiones innecesarias, descubrir patrones de movimiento ineficientes o habituales, y encontrar maneras más orgánicas y económicas de moverse. Un alumno que aprende a lanzar una pelota no solo se enfoca en la técnica correcta, sino que, a través de una lente somática, puede percibir la distribución del peso, la conexión entre el brazo y el torso, la fluidez de la respiración durante el gesto. Esta autoconciencia no solo mejora la calidad del movimiento y la coordinación, sino que también empodera al individuo, convirtiéndolo en un agente activo de su propio aprendizaje motor.

### **Prevención de lesiones y promoción del bienestar**

En segundo lugar, la ES aporta una valiosa herramienta para la prevención de lesiones y la promoción del bienestar. Al agudizar la capacidad de percibir las señales sutiles del cuerpo (dolor leve, rigidez, fatiga localizada), los estudiantes pueden aprender a reconocer y modificar patrones de movimiento que podrían conducir a lesiones a largo plazo. Muchas prácticas somáticas se centran en liberar tensiones crónicas y reorganizar el alineamiento postural de una manera no forzada, sino a través de la toma de conciencia, la regulación de la respiración y los micromovimientos. Esto contrasta con enfoques de EF que a veces pueden priorizar el rendimiento por encima de la escucha corporal, llevando a sobrecargas o

al mantenimiento de hábitos posturales perjudiciales. Integrar pausas de exploración somática, ejercicios de relajación consciente o atención a la respiración puede transformar la clase de EF en un espacio no solo de actividad física, sino también de autocuidado y regulación del estrés.

### **Resignificar la experiencia del movimiento**

Un tercer aporte fundamental es la resignificación de la experiencia del movimiento. La ES aleja el foco exclusivo del rendimiento externo, la competencia o la estética corporal preponderante, y lo dirige hacia la exploración, la curiosidad y el placer intrínseco del movimiento. Esto puede ser particularmente beneficioso para aquellos estudiantes que se sienten alienados o intimidados por los aspectos más competitivos o estandarizados de la EF tradicional. Al valorar la experiencia subjetiva y el proceso de descubrimiento personal, la ES fomenta una relación más amable y estimulante con la actividad física. El movimiento deja de ser una mera tarea a cumplir para convertirse en una vía de autoconocimiento y expresión personal.

Integrar la Educación Somática no significa abandonar los objetivos tradicionales de la Educación Física como el desarrollo de la fuerza, la resistencia o las habilidades deportivas. Más bien, se trata de complementar y enriquecer estos objetivos con una dimensión de profundidad y conciencia. Una clase de EF puede contemplar una exploración sensorial, guiar a los alumnos a prestar atención a su respiración durante un ejercicio aerobio, o dedicar tiempo a movimientos lentos y conscientes para explorar la movilidad articular. Se trata de atravesar la práctica con una cualidad motriz introyectiva, de autoexploración

### **Conclusión**

La Educación Somática ofrece a la Educación Física un camino para ir más allá de la mera instrucción de movimientos y el desarrollo de capacidades físicas. Aporta las herramientas para cultivar un cuerpo consciente, capaz de escucharse, y de consecuencia autorregularse y moverse con mayor eficiencia, seguridad y armonía. Al integrar la perspectiva somática, la EF puede transformarse en una disciplina verdaderamente holística, que no solo entrena el cuerpo, sino que educa a la persona, fomentando una relación más saludable, inteligente y significativa con el propio ser en movimiento. Este enfoque no solo mejora el rendimiento y previene lesiones, sino que fundamentalmente, humaniza la experiencia del movimiento en el contexto educativo.

Aguila S., Lopez Vargas J. Cuerpo, corporeidad y educación. Dialnet (413-421) Ambrosio, F. (2004). Il Método Feldenkrais. Ed. Xenia. Milano

Damasio, A. (2021). Sentir y Saber, Editorial Planeta. Barcelona  
Feldenkrais, Moshe. La dificultad de ver lo obvio. Paidós, Argentina

Joly Y. (2004). La investigación y la práctica del cuerpo vivido: un punto de vista por el Método Feldenkrais de Educación Somática. Feldenkrais Research Journal, vol.1.

Pedraza Gómez, Z. (2008). De la educación física y el uso de sí: ejercicios estético-políticos de la cultura somática moderna. Redalyc.org vol.14.num.2. (1- 26).

Tolja, J. Puig, T. (2016). Essere Corpo. Ed. TEA. Barcelona