

# El Yoga Somático desde la mirada del Fénix: Conciencia, cuerpo y despertar

Alumna: Bronowiski Nadia Tamara Solange Profesor: Juan Laso

Noviembre , 2025 – Las Tierras de Avalon ,Canning,Bs As

## Origen y fundamentos del Yoga Somático

Yoga somático es una forma de práctica corporal basada en la escucha interna, el movimiento consciente y la autorregulación del sistema nervioso

La palabra somático viene del griego soma, que significa cuerpo vivo habitado desde adentro

No se refiere al cuerpo mecánico, muscular o estético, sino al cuerpo sentido, el cuerpo que expresa emociones, memorias, tensiones, intuiciones y patrones profundos

En el yoga somático no buscamos posturas perfectas, flexibilidad extrema o rendimiento

La intención es despertar la sensibilidad interna, liberar patrones de tensión que vienen de la vida diaria y del trauma, y devolverle al cuerpo su movimiento orgánico

En su desarrollo contemporáneo, se inspira en principios de movimiento consciente, neuroplasticidad, sensibilidad interna y reeducación postural.

Se trabaja con

- movimientos lentos
- pausas
- microgestos
- exploración sensorial
- respiración que nace sola
- estado de presencia
- activación del nervio vago
- seguridad y enraizamiento

En qué año surge y dónde

El enfoque somático nace a mediados del siglo XX dentro de la educación somática, un campo intermedio entre terapia corporal, neurociencia y movimiento consciente

Precursores directos (décadas de 1950–1980)

Las bases del yoga somático se apoyan en tres grandes corrientes somáticas

- Hanna Somatics, creado por Thomas Hanna en los años 1970 en Estados Unidos
- Feldenkrais, desarrollado por Moshe Feldenkrais desde 1950
- Continuum Movement, creado por Emilie Conrad en los años 1970

Nacimiento del yoga somático como tal (años 1990–2000)

El término somatic yoga empieza a utilizarse fuertemente en Estados Unidos a finales de los 90

Fue impulsado por docentes y terapeutas que integraron el yoga con la educación somática

Entre los pioneros aparecen

- Eleanor Criswell (California)
- Donna Farhi (Nueva Zelanda, pero con gran influencia en EEUU)
- Liz Koch (EEUU, enfoque del psoas)
- Bonnie Bainbridge Cohen (Body-Mind Centering, base fundamental)

El yoga empieza a alejarse del modelo gimnástico y vuelve al yoga como experiencia interna

Ahí nace lo que hoy se llama somatic yoga / yoga somático

Expansión (2010 en adelante)

Desde 2010 en todo el mundo —Latinoamérica incluida— surge un movimiento que integra

- trauma informado
- regulación del sistema nervioso
- enfoque somático
- anatomía sensible
- prácticas suaves y restaurativas

Hoy el yoga somático es reconocido como una vía profunda para

- sanar trauma
- regular emociones
- reconnectar con el cuerpo
- volver a la presencia
- restaurar la energía vital

### **Introducción: el cuerpo como templo y lenguaje del alma**

Habitar el cuerpo desde la conciencia revela que el yoga no es solo una práctica física, sino un acto de recordar: recordar quiénes somos, qué historias llevamos dentro y hacia dónde nos dirige la vida. El Yoga Somático surge como una respuesta suave y profundamente transformadora, alejada de la exigencia y cercana a la presencia. No busca la forma perfecta, sino el pulso interno. No se centra en la postura, sino en la percepción. Es el arte de sentir en lugar de hacer.

Durante mucho tiempo, la cultura del rendimiento llevó a relacionar evolución con esfuerzo físico, disciplina rígida y superación desde la exigencia. Sin embargo, el Yoga Somático enseña que el verdadero despertar ocurre cuando dejamos de imponerle modelos externos al cuerpo y comenzamos a escucharlo. Desde esa escucha, emerge la sabiduría innata del organismo, una sabiduría que cura, reorganiza y guía.

### **El fuego interno del despertar**

En esta práctica, la transformación no ocurre desde la fuerza, sino desde la sensibilidad. El fuego del Fénix se enciende cada vez que una tensión se libera, cada vez que una emoción encuentra espacio para expresarse y cada vez que el movimiento surge desde la honestidad del cuerpo. Este fuego no destruye: transmuta. No arrasa: purifica.

El Yoga Somático convierte el cuerpo en altar, el movimiento en plegaria y la respiración en ofrenda. Cada gesto consciente abre un camino interior. Cada pausa revela una capa de verdad. En este proceso, el cuerpo no es un objeto a perfeccionar, sino un territorio vivo donde lo sutil y lo concreto dialogan en profundidad.

### **El arte de habitar el cuerpo**

En el Yoga Somático, el movimiento nace desde dentro. No hay metas externas ni posturas finales. En su lugar, surge una exploración amorosa:

- ¿Qué necesita mi cuerpo hoy?
- ¿Qué emoción se expresa en la respiración?
- ¿Dónde se oculta la fatiga o el miedo?

Habitar el cuerpo se vuelve un acto de amor:  
un aceptar, un sentir y un acompañarse.

A medida que el movimiento se vuelve más lento y atento, la mente se calma y el cuerpo recupera su protagonismo. El tiempo se diluye, el ritmo se vuelve orgánico y aparece un lenguaje somático que siempre estuvo allí esperando ser escuchado.

A veces el movimiento es casi invisible; otras veces se convierte en una danza espontánea y ancestral. Pero siempre nace desde la sensibilidad, nunca desde la obligación. El cuerpo se vuelve maestro y espejo. Cada movimiento revela algo: un patrón emocional, un hábito mental, una defensa, una apertura.

El Yoga Somático desplaza el foco del molde externo a la escucha interna. La liberación no proviene de una técnica, sino de la conexión íntima con el cuerpo real, aquí y ahora.

### **Memoria corporal y liberación**

El cuerpo guarda historias. Cada músculo, cada postura y cada gesto cotidiano lleva memoria. Tensiones que protegen, emociones que no encontraron palabras, experiencias que quedaron suspendidas en la trama corporal.

El Yoga Somático permite que esas memorias se expresen sin necesidad de ser interpretadas intelectualmente. La liberación ocurre cuando el cuerpo encuentra un espacio seguro para sentir. A través de movimientos lentos, respiración consciente y presencia amable, las defensas comienzan a suavizarse. La práctica no busca eliminar lo que duele, sino integrarlo. Al reconocer el cuerpo como un guardián —no como un enemigo— las memorias somáticas encuentran un cauce para transformarse.

### **La respiración como camino de regreso al alma**

Respirar conscientemente es volver a casa. La respiración marca el ritmo interno de cada emoción, pensamiento y sensación. En el Yoga Somático, la respiración no se manipula, se escucha. Su calidad revela estados internos: se acorta cuando hay miedo, se profundiza cuando hay apertura, se suaviza cuando el cuerpo encuentra seguridad.

La respiración refleja y transforma a la vez. Cada inhalación trae vida; cada exhalación libera lo viejo. En este ciclo continuo, el cuerpo aprende que puede habitarse con menos esfuerzo, más calma y mayor presencia.

### **El Yoga Somático como alquimia interior**

Esta práctica es una alquimia viva donde movimiento, respiración y conciencia transforman tensión en energía, dolor en comprensión, densidad en luz. A medida que la práctica se profundiza, algo se reorganiza en la mente, en los tejidos y en el sistema nervioso. El cuerpo se vuelve transparente al espíritu.

Esta alquimia no se aprende desde la teoría; se revela en la experiencia directa. Es un diálogo entre sentir y soltar, entre sostener y permitir, entre presencia y entrega.

### **Renacer en el cuerpo**

El Yoga Somático devuelve a la persona al origen: el lugar donde el alma y el cuerpo no están separados. Allí, el cuerpo deja de ser un instrumento y se convierte en templo. Renacer se vuelve una práctica cotidiana: cada respiración, cada liberación, cada movimiento consciente es un acto de resurrección.

Cuando una mujer habita su cuerpo con amor, toda su historia se transforma. Y desde esa transformación, el mundo también cambia.

### **Escuelas y caminos actuales**

Existen múltiples enfoques dentro del Yoga Somático, algunos influenciados por métodos como Body-Mind Centering, Feldenkrais, Hanna Somatics, Embodied Flow o técnicas de movimiento restaurativo. Estas líneas comparten una visión común: privilegiar la sensación por encima de la forma y permitir que el aprendizaje ocurra desde dentro.

¿Para quién está dirigido?

Es una práctica inclusiva y profundamente humana, ideal para personas que:

- viven estrés o tensiones crónicas,
- transitan procesos emocionales o de trauma,

- buscan una práctica suave y restaurativa,
- desean reconnectar con el cuerpo desde el sentir,
- necesitan un camino espiritual encarnado.
- están atravesando procesos de ansiedad, burnout o desregulación,
- desean transformar historias corporales profundas,
- buscan volver a confiar en su propio cuerpo.

También es valiosa para docentes de yoga que desean enseñar desde la escucha y no desde la corrección, promoviendo autonomía, sensibilidad y autorregulación.

#### **✿ Recomendaciones de práctica:**

- Practicar en horarios donde el cuerpo esté receptivo.
- Mantener una actitud de curiosidad sin juicio.
- Priorizar la lentitud, la respiración y el silencio.
- Permitir pausas para que la conciencia se asiente.
- Guiar, en caso de ser docente, desde la sensación y no desde la forma.

#### **El cuerpo somático en contextos de trauma infantil :(Mi experiencia en Hogar El Alba )**

La observación de niños y adolescentes en contextos vulnerables revela cómo el trauma se inscribe en el cuerpo. Muchos presentaban rigidez muscular, posturas contraídas, dificultad para estirarse y un tono corporal que expresaba defensas tempranas. Eran cuerpos jóvenes con gestos de adultez precoz, cuerpos que hablaban antes que las palabras.

Esta experiencia evidencia que el trauma no solo afecta la mente: vive en el sistema nervioso, en los músculos, en la respiración y en la postura. El Yoga Somático ofrece un camino amoroso para acompañar estos procesos, permitiendo que el cuerpo recupere suavidad, seguridad interna y la posibilidad de sentirse habitado sin miedo.

#### **Aportes contemporáneos sobre trauma, cuerpo y somática**

Las investigaciones actuales sobre trauma afirman que las experiencias adversas se inscriben en el cuerpo. El sistema nervioso puede quedar atrapado en estados de alerta o congelamiento aun cuando el peligro ya pasó, generando cuerpos tensos, hipervigilantes o desconectados. La sanación requiere ofrecer al organismo nuevas experiencias de seguridad a través de la respiración, el movimiento y la presencia.

Bessel van der Kolk explica que el trauma reorganiza el cerebro y el cuerpo, afectando la capacidad de sentir seguridad interna. Judith Herman propone un modelo en tres fases para la recuperación del trauma:

1. Crear condiciones de seguridad interna y externa.

Sin seguridad, no hay posibilidad de sentir. La práctica somática es una de las herramientas más eficaces para construir este terreno porque trabaja con el cuerpo en estados de calma.

2. Permitir que el cuerpo procese memorias guardadas.

No se trata de revivir el trauma, sino de dejar que el cuerpo complete respuestas que quedaron bloqueadas. El movimiento lento, la respiración y la presencia ayudan a liberar patrones de tensión profunda.

3. Reconstruir la conexión consigo y con el mundo.

Esta etapa implica recuperar la confianza en el cuerpo, en las relaciones y en la vida. El Yoga Somático acompaña esta fase porque no fuerza, no expone, no exige: invita, acompaña y suaviza las capas, como vos escribiste.

### **El cuerpo, el entorno y la percepción**

El cuerpo responde de manera inmediata al entorno que habita. Espacios rígidos o urbanos generan alerta; ambientes naturales inducen calma y apertura. La cultura visual contemporánea ha profundizado la desconexión corporal al privilegiar la imagen por sobre la sensación. Por eso, recuperar la percepción sensorial es una forma de rehabilitar el vínculo con el cuerpo y con la vida.

La anatomía experiencial propone conocer el cuerpo desde dentro: percibir peso, temperatura, apoyo, respiración, ritmo interno. Esta percepción reorganiza la postura, mejora la autorregulación emocional y permite entender los síntomas como procesos de comunicación del organismo, no como fallas.

### **Unidad del cuerpo y la conciencia: la fascia y la dimensión visceral**

El cuerpo funciona como una unidad viviente gracias a dos ejes fundamentales:

✓ La fascia

Es el tejido continuo que sostiene, conecta y comunica todas las estructuras del cuerpo. No es un accesorio: es el medio donde circulan fuerza, emoción e información. Su organización determina la postura, la movilidad y el estado interno.

✓ La dimensión visceral

Es el núcleo afectivo y fisiológico que sostiene la vida psíquica. Allí residen emociones primarias, sensaciones profundas y la base del bienestar. Cuando esta dimensión está desconectada, aparecen ansiedad, vacío, agotamiento o dificultad para sentir placer.

Integrar movimiento, respiración y percepción visceral permite recuperar vitalidad, regular emociones y reorganizar patrones corporales y psicológicos.

En qué momentos podemos utilizar el yoga somático

1. Al inicio de la clase para generar presencia y seguridad

2. En fases de transición entre posturas o secuencias
3. Cuando hay alumnos con dolor crónico, tensiones o estrés
4. Para acompañar procesos emocionales o momentos sensibles
5. En prácticas de anatomía vivencial y conciencia corporal
6. Para regular el sistema nervioso y activar el descanso interno
7. En el cierre de la clase para integrar la experiencia
8. En talleres, retiros o espacios de introspección profunda

### **Yoga Somático y Naturaleza: el cuerpo como extensión del entorno**

El Yoga Somático comprende al cuerpo como un sistema vivo en interacción continua con su ambiente. Desde esta perspectiva, la naturaleza no es un simple “escenario” para la práctica, sino un co-regulador del sistema nervioso y un agente que transforma la experiencia corporal.

Los entornos naturales facilitan el acceso a estados de calma fisiológica, abren la percepción sensorial y expanden la conciencia corporal. En la naturaleza, el cuerpo se reorganiza de manera espontánea: la respiración se vuelve más profunda, los músculos se relajan, la atención se descentraliza y vuelve a incluir al entorno. Esto permite una práctica somática más sensible y más integrada.

El contacto con la tierra, la hierba, el viento o el agua activa mecanismos ancestrales de pertenencia y seguridad. El cuerpo reconoce la naturaleza como “medio original”, lo que disminuye los niveles de alerta y facilita soltar patrones de tensión profunda. En este contexto, el Yoga Somático no solo produce liberación muscular, sino también apertura perceptual, ampliación de la conciencia y acceso a estados meditativos más orgánicos.

La naturaleza invita a un movimiento más auténtico. El cuerpo se adapta a texturas, irregularidades, sonidos y ritmos externos; esto aumenta la propriocepción y profundiza la sensibilidad visceral. Practicar sobre la tierra o bajo árboles reintroduce ritmos biológicos que la vida urbana bloquea. Así, la naturaleza se convierte en un espacio pedagógico, donde el cuerpo recuerda su ritmo propio, su orientación interna y su capacidad de autorregulación.

#### **Entornos naturales y sistema nervioso: bases somáticas**

La neurociencia contemporánea confirma que la relación entre cuerpo y naturaleza tiene efectos profundos sobre el sistema límbico, la respiración y el tono muscular. Para la somática, esto es fundamental: la práctica no busca solo estirar o fortalecer, sino reorganizar los sistemas internos que sostienen el bienestar.

#### **✓ Regulación del sistema nervioso autónomo**

Los entornos naturales reducen la activación simpática (estrés, alerta, tensión) y aumentan el tono parasimpático (calma, digestión, presencia). Esto facilita los estados corporales que el Yoga Somático necesita para que la persona pueda sentir su interior sin defensas activas.

#### ✓ Integración sensorial

La naturaleza ofrece estímulos sensoriales menos invasivos que los urbanos. La luz difusa, los sonidos orgánicos, la textura de la tierra y los movimientos del viento estimulan el sistema sensorial sin sobrecargarlo. Esto permite que el cuerpo pueda “bajar defensas” y acceder a la dimensión visceral.

#### ✓ Disolución del límite rígido entre cuerpo y entorno

La práctica somática reconoce que el yo corporizado se expande cuando el sistema nervioso se calma. En la naturaleza ocurre un fenómeno espontáneo de apertura perceptual: el cuerpo siente que es parte del entorno, no separado de él. Esta percepción disminuye tensiones y restaura patrones de movimiento más fluidos.

#### ✓ Rehabilitación de la respiración natural

El aire exterior, los ritmos del viento y la amplitud del cielo facilitan una respiración más profunda y menos controlada. El Yoga Somático trabaja con la respiración como experiencia interna, y los entornos naturales favorecen recuperar la respiración orgánica, no mecanizada.

#### ✓ Terreno irregular = inteligencia corporal

Practicar en superficies naturales (arena, césped, tierra) aumenta la actividad proprioceptiva y fortalece la red neuromuscular profunda. Esto genera un cuerpo más receptivo, más conectado con el plano sensorial y más disponible para liberar patrones de tensión.

En síntesis, la naturaleza no acompaña al Yoga Somático: lo potencia. Es el entorno ideal para que la conciencia corporal emerja sin esfuerzo.

### **Yoga Somático y la India: raíces, cuerpo sutil y conciencia encarnada**

Aunque el Yoga Somático es una disciplina contemporánea que integra educación somática y principios del yoga tradicional, sus raíces pueden vincularse con la visión ancestral de la India respecto al cuerpo, la energía y la conciencia.

La tradición del yoga en India nunca concibió el cuerpo como una máquina, sino como un vehículo de conciencia. Los textos clásicos describen al cuerpo como un sistema de prana (energía vital), nadis (canales), y chakras (centros de conciencia). Esta comprensión es, en esencia, somática: reconoce que la experiencia espiritual ocurre a través del cuerpo, no fuera de él.

#### ✓ El cuerpo como templo

Las tradiciones del yoga siempre vieron al cuerpo como vehículo de conciencia y no como máquina. Esta visión es completamente somática.

### ✓ Prana, nadis y chakras

Los sistemas energéticos indios describen procesos que hoy también se comprenden desde la fisiología somática:

- prana como respiración y pulsación vital,
- nadis como rutas de información neurofascial,
- chakras como centros de integración psicoemocional.

### ✓ La lentitud y el interior

La meditación, la quietud y el movimiento consciente forman parte de linajes como Hatha, Raja y Tantra Yoga. El Yoga Somático continúa esta tradición poniendo énfasis en la interocepción.

### ✓ La peregrinación interna

El viaje espiritual en India es interior: volver a la respiración, al pulso, al silencio. El Yoga Somático es esta misma peregrinación traducida al lenguaje contemporáneo.

### ✓ El cuerpo como vía para la liberación

El yoga tradicional nunca negó el cuerpo: lo utilizó como camino. El Yoga Somático actualiza esa comprensión, invitando a la liberación a través del sentir encarnado.

## Conclusión general

El Yoga Somático es un camino de retorno. Un retorno al cuerpo, a la sensibilidad, a la presencia. Es la vía en la que conciencia y cuerpo se encuentran para transformar la historia, liberar memorias y despertar nuevas formas de habitarse.

Renacer en el cuerpo es renacer en la vida.

Y cuando el cuerpo se enciende desde adentro, el Fénix despierta. aho

## Bibliografía

Van der Kolk, B. (2015). El cuerpo lleva la cuenta. Cerebro, mente y cuerpo en la sanación del trauma. Paidós.

Herman, J. (1992). Trauma y recuperación. Lumen.

Comunicación No Violenta — Marshall Rosenberg

Trauma y recuperación — Judith Herman

El cuerpo tiene sus razones — Thérèse Bertherat y Carol Bernstein

Ser cuerpo — Tere Puig

Hanna, T. (1988). Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health. Da Capo Press.

Johnson, D. (1995). Bone, Breath, and Gesture: Practices of Embodiment. North Atlantic Books.