

Yoga Somático:

Camino para recordar

Un acercamiento a Shin Somatics

Escrito por: **Ashley Meeder**

Título: *Yoga Somático: Camino para recordar.*

Primer edición: Agosto 2022

© Copyright 2022. *Ashley Meeder.*

Todos los derechos reservados. Publicado con Asami, Educación en Wellness.

Cualquier forma de reproducción, distribución o comunicación pública de esta obra solo puede ser realizada por la autorización de sus titulares.

El contenido en este libro está creado con base en las propuestas académicas del método *Shin Somatics®* y gracias a la inspiración de Sondra Horton Fraleigh, fundadora de *Eastwest Somatics Institute.*



“No es la cabeza la que
tiene alas; es el corazón”

-La Madre

(THE MOTHER: MIRRA ALFASSA, 1873-1973)

DEDICATORIA: PARA MI HIJO WILLIAM,
QUIEN ME INSPIRA TODOS LOS DÍAS A
RECORDAR DESDE DÓNDE VENIMOS.



Índice

Sentada a los pies de mi maestra | 03

¿Qué es Yoga Somático? | 06

¿Por qué se utiliza la palabra somático? | 11

¿Cuál es el método de enseñanza? | 13

¿Qué es Shin Somatics® Yoga? | 15

El origen de Shin Somatics | 15

Beneficios esenciales del Yoga Somático | 16

Una última reflexión | 22

Publicaciones relativas de Yoga Somático propias de East West Somatics | 23

Autores que inspiraron la creación de este libro. | 27

Sentada a los pies de mi maestra

Es un viaje largo para llegar al pequeño pueblo de St. George, situado en los cañones y piedras rojas de Utah. Viajando desde México se tiene que tomar un avión a Los Ángeles y luego contratar un camión que te llevará unas 3 o 4 horas dentro de los cañones y desierto de Nevada, para finalmente llegar a St. George, que es muy conocido por sus raíces mormonas.

Hace unos siete años, estaba viajando así. Y fue uno de mis peregrinajes para llegar con mi maestra a otro entrenamiento. Ya no era para certificarme -hace mucho había terminado mi formación-, más bien para mí ha resultado importante de vez en cuando reconectar con la fuente y estar cerca de mi querida maestra y gurú Sondra Fraleigh, fundadora de **Eastwest Somatics Institute**. Seguramente a ella no le gustaría que yo le llamara gurú, sin embargo, en sus propias palabras recuerdo que ella dijo que:

“ UN GURÚ ES QUIÉN
TE ABRE TU CORAZÓN. ”

-Sondra Horton

Llegué al curso que ella iba a tomar, nos hospedaron en una pequeña escuela de yoga que había rentado para el entrenamiento. Muchos de los alumnos eran nuevos y era su primer acercamiento a **Eastwest Somatics**, con yoga somático, terapia de movimiento somático y habilidades de tacto.

Sentados todos en el suelo en un círculo, acomodamos nuestros cuadernos, termos de agua, tapetes y cobijas apoyándonos para estar cómodos para el inicio del entrenamiento. Sí entrarás en el salón a lo mejor, inmediatamente no reconocerás quién es el maestro, ya que Sondra está sentada igual que nosotros. Con una actitud sencilla y agarrando una mandarina antes de iniciar, pues ella es uno de nosotros. Te acercas un poquito más y observarás sus pies delgados y flexibles, su piel suave, una vitalidad y agilidad a bajar rápido al piso (en este entonces) a los 75 años. Observarás su sonrisa y ojos curiosos, su forma ligera para respirar, y su aparente actitud dispersa (aunque lo que uno sabe después de estar con ella por muchos años es todo lo contrario, está captando y observando todo el fenómeno alrededor).

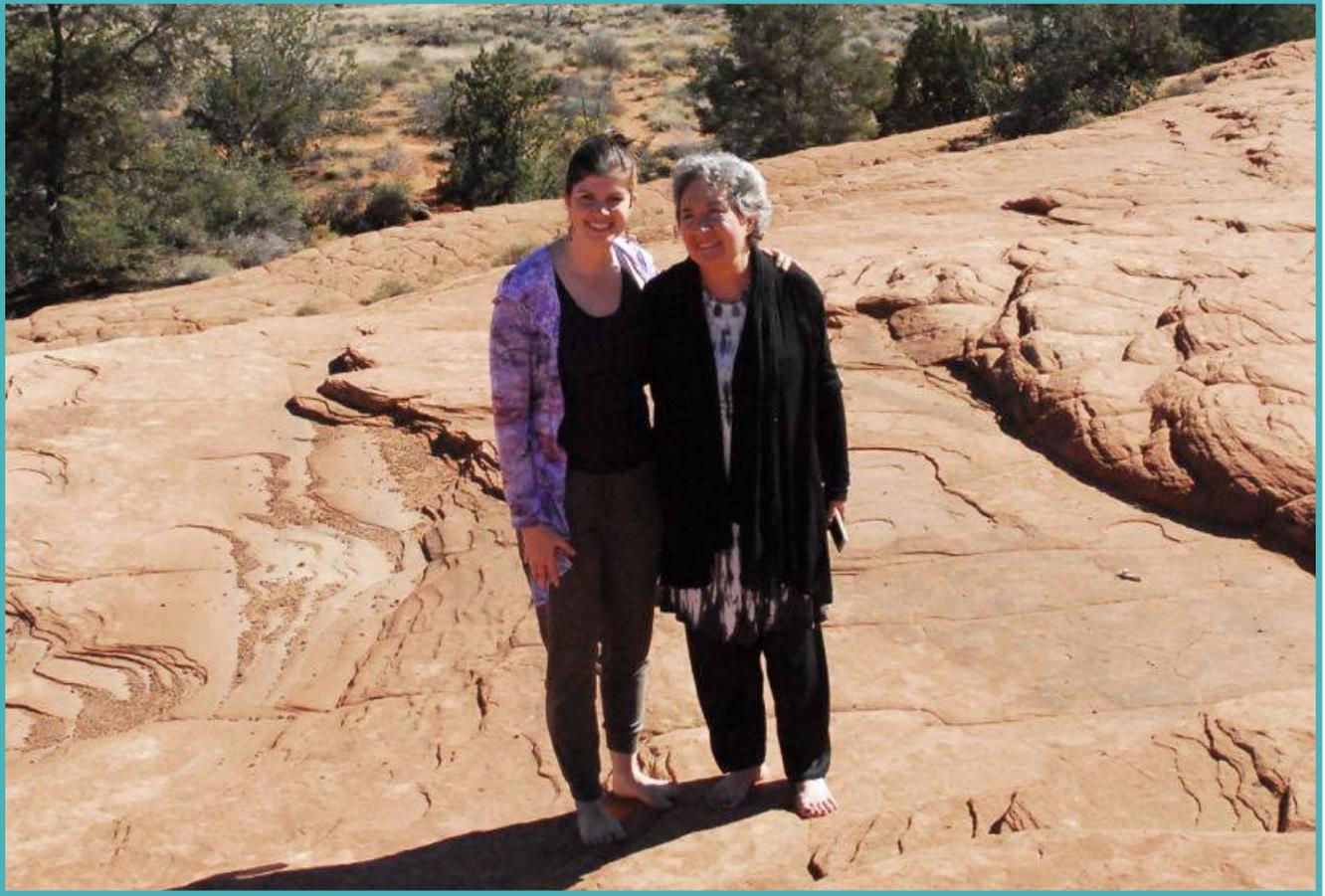


Imagen 1: Sondra Fraleigh y Ashley Meeder parados sobre las piedras rojas en st George Utah.

Uno nunca sabe exactamente qué va a salir de las enseñanzas de Sondra. Parece que todo está completamente improvisado y llevado por la intuición, pero a la vez, con mucha profundidad en la estructura de pensamiento.

Cuándo llegas a un curso intensivo con Sondra no hay carteles publicitarios de los 10 beneficios de lo que vas a vivir en el curso, no hay un programa ni manual de algún tema del curso. Muchos alumnos llegan porque han encontrado uno de sus numerosos libros, o por una recomendación.

Se llega confiando, listo para vivirlo y aprender por intensos 5 días.

Con este enfoque, cursar un nivel para graduarse es secundario o mucho menos importante, ya que vivir la experiencia es la que adquiere mayor importancia.

Yo, sentada allá, hago una revisión de mí. Puedo sentir mi presencia en el grupo al no ser tan novata. Percibo una inquietud, una preocupación o ansiedad de estar. Toda la inversión y recursos que había requerido para

llegar aquí, pues, quería aprovechar lo máximo de mi viaje. Noto un poco de tensión en mí. Puedo percibir mi propia necesidad de mostrar mi experiencia y nuevas investigaciones a mi maestra. Puedo sentir mis ganas de estar charlando y trabajando sobre temas avanzados, no lo que siempre he visto.

Ya que todos estamos acomodados, Sondra toma una respiración y hace una de sus pausas. Nos mira alrededor y dice dos palabras: **Tabula Rasa**.

Los había escuchado antes en algún curso, pero en esta ocasión sentí como las dos palabras cayeron dentro de mí.

-¡Uff!

Ni hemos comenzado y mi maestra ya me estaba dando una lección grande en los primeros minutos del curso intensivo.

Ella nos explicó que *tabula rasa* origina en la tabula romana, esta era una tabla de cera usada para tomar notas, se borraba al calentar y aplanar la cera. Esta expresión la han rescatado muchos filósofos a través del tiempo como Aristóteles, Aecio, Avicena y

John Locke; es muy parecida a decir: “borrón y cuenta nueva”. *Tabula rasa* tal vez podría ser comparado en imitación del concepto zen de: mente del principiante. O un vaso de té vacío, el símbolo del desapego y apertura.

Estas dos palabras nos acompañaron durante estos días juntos.

De una forma muy suave, sentí que mi maestra me dio mis cachetadas. Aunque seguramente eran palabras que ella captó por su intuición para compartirnos, yo sentí que eran para mí. Era momento de vaciarme de “todo lo que pensaba que sabía”, después de tantos módulos y cursos a lado de ella. Era momento de soltar y abrirme con curiosidad. Era momento de sentir mis propias experiencias, no quedarme ni estar en lo intelectual y racional.

Abro este texto con esta historia también para invitarte a descubrir en estas páginas algo nuevo para ti. Si eres practicante de yoga desde hace muchos años, no lo hago para devaluar o faltar el respeto a una tradición milenaria, sino todo lo contrario. Aquí te invito a ver esta propuesta de mi querida maestra y conocerla un poco más.

Ashley Meeder



¿Qué es Yoga Somático?

Sondra honra y reconoce la tradición milenaria del yoga con su propio linaje y escuelas. Experimentada en varias tradiciones de meditación y yoga, para Sondra, acercarse con el yoga fue un paso natural dentro de su propia evolución e inquietud de autoconciencia. Sondra llevaba la carrera de bailarina, docente, coreógrafa, filósofa, escritora e investigadora del cuerpo y escuelas somáticas. Estos roles, que ocupaba de ser madre y esposa, le llevaban lejos a viajar para buscar más información en diferentes culturas.

Durante un viaje a la India, Sondra descubrió cómo el yoga teje la terapia corporal, el tacto, la danza intuitiva y sus investigaciones en las etapas de desarrollo del bebé.

La historia es que un día se sube al techo del cuarto del ashram en donde está quedando. Había llegado al ashram de Sri Aurobindo y La Madre, en Baroda India. Se encontraba observando unos cambios en los árboles y, jugando, comienza a moverse. Empieza a darse cuenta acerca de qué tan similares son las etapas de las asanas a las etapas del desarrollo de un bebé. Cómo somos concebidos flotando en agua y cómo evolucionamos para ser bípedos, caminando, en nuestra personalidad e identidad.

¿Entonces no sería el yoga una especie de regreso al agua? O bien, ¿Un viaje para recordar la conexión con la Madre?

Durante varias décadas, a lo largo de sus talleres y clases, ella desarrolló esta idea, a la cual denominó en un principio como *Land to Water Yoga*. “Land” en inglés significa “tierra”; “water” significa “agua”. Así, el yoga va desde la tierra hacia el agua. Un tipo de yoga para recordar nuestras etapas de movimiento y nuestro viaje de regreso a la fuente.



Imagen 2: Daniela experimenta “el embrión” en el agua, apoyándose de la Instructora Ashley Meeder, en una sesión de trabajo corporal Shin Somatics®, incorporando la metodología Land to Water.

Durante el tiempo de vida del Instituto **Eastwest Somatics** (USA), *Land to Water Yoga* ha tenido diferentes nombres, incluyendo *Yoga Somático* o *Shin Somatics Yoga*. El método honra e incluye posturas y filosofía tradicional, con el propósito de darle un enfoque terapéutico y poder conectar con los procesos del desarrollo humano desde la infancia. Esto le ofrece una oportunidad al yogui de descubrir y rastrear el desarrollo humano hasta su fuente.

“Frecuentemente reflexiono que mi experiencia con el yoga es conectar con mi ser, antes de nacer. Así lo descubro en mis prácticas de yoga tradicional y también lo vivo en mis prácticas somáticas inspiradas por las enseñanzas de Sondra como parte de nuestra formación en *Shin Somatics Yoga* y *Land to Water Yoga*.”

ASANA: ORIGEN DEL MOVIMIENTO SOMÁTICO

(Pulsa el botón para ver un video)

VER VIDEO



Mi poema para este arte en movimiento es...

**“La madre canta
Siento su creación por debajo de mi piel
Ser antes de nacer, recuerda.”**

En este acercamiento de yoga somático se construye con una metodología y experiencia en espiral, cada práctica de yoga va tocando asanas y procesos que nos regresan a nuestra esencia. Y una de las características más importantes para la práctica es mantener una actitud lúdica y ligera, frecuentemente bailando y realizando transiciones entre asanas, descubriendo nuevas formas, entrar y salir en posturas desde una perspectiva psicomotriz y biomecánica. Componemos y descomponemos el movimiento de forma gradual, hay tanto un enfoque en la postura como en las transiciones entre movimientos -en específico cambiando de nivel entre: acostado boca arriba, boca abajo, sentado en 4 puntos y de pie.

Land to Water Yoga es presentado con valores y técnicas somáticas, incluyendo una pedagogía específica para la enseñanza. Su enfoque es incrementar la autoconciencia a través de movimiento suave y lúdico, buscando homeostasis, balance y salud dentro de la persona. A través del movimiento en las clases se trabaja tanto en facetas terapéuticas, tacto y ajustes suaves, imágenes y centros energéticos del cuerpo como los chakras.

“Nuestro cuerpo humano existe en un campo energético y también genera sus propias energías relacionadas. El movimiento está hecho de cuerpo, forma, y energía. De esta manera, en *Land to Water Yoga*, prestamos atención consciente a los centros energéticos mejor conocidos en Oriente, como elegantes sistemas, llenos de color, llamados chakras. Nos inspiramos en la estructura energética básica del cuerpo a través de la práctica, ampliando sus implicaciones psicofísicas en términos de salud y sanación, al mismo tiempo que utilizamos términos prácticos de la educación somática.”

- SONDRA HORTON FRALEIGH, LIBRO *LAND TO WATER YOGA, SHIN SOMATICS*



Imagen 3: Maestra y Doula Débora Lugo da una clase de Yoga Prenatal Somático con principios de Shin Somatics Yoga.



Imagen 4: Fisioterapeuta Sharon Finkelbrand aplica procesos de Shin Somatics Yoga adaptado a cama de masaje. Graduados tienen herramientas de adaptar el yoga somático en un proceso terapéutico.

¿Por qué se utiliza la palabra somático?

Nuestros pioneros en las investigaciones holísticas sobre comprender la conexión entre mente y cuerpo, tomaron la palabra “somática” del griego “soma” que significa “cuerpo vivo”. El Dr. Thomas Hannah fue el primero en nombrar y utilizar esta palabra, dando nombre a su trabajo como: Hanna Somatics. Gracias a su propuesta, muchas otras escuelas, investigadores y pioneros resonaron con el término usado. Hasta una asociación internacional (ISMETA) se fundó para nombrar, organizar y otorgar el valioso trabajo e investigación que estaba sucediendo, generando un cuerpo administrativo para apoyar el trabajo de tantas perspectivas que estaban surgiendo.

Durante mis 18 años de investigación, la palabra soma sigue siendo una fuente de información para mí. Gracias a las perspectivas de diferentes linajes y escuelas, he podido entenderlo con más apertura y flexibilidad. Por ejemplo, en **Eastwest Somatics**, miramos el soma como el cuerpo fenomenológico percibido dentro de la persona. Aquí proporciono

unos puntos que podría yo incluir a la definición:

Las múltiples capas de tejidos debajo de la piel, incluyendo fascia, tejidos de músculo y nervios, tendones, articulaciones, huesos, tejido suave, son parte de nuestra soma propioceptiva.

Tenemos también nuestro soma sensitivo interoceptivo, que registra las sensaciones tanto de los órganos vitales, palpitations del corazón, el calor de la sangre fluyendo debajo de la piel, las burbujas y movimiento interno de los jugos gástricos, lo mojado de la saliva, entre otros ejemplos.

Debajo de la piel reconocemos que también somos más que solamente un cuerpo fáctico.

Dentro del soma hay muchos “yos posibles”. Dimensiones del yo que se extienden más allá de lo orgánico, incluyendo la energía de los pensamientos, las sustancias que generan emociones, el espíritu, cuerpos energéticos y dimensiones

aún sin nombre. Todo eso resuena como soma. Todo eso se encuentra al interior de las capas y tejidos del cuerpo.

Como el cuerpo tiene muchas capas y dimensiones de comprensión, nuestra propuesta es no limitar lo que es y lo que puede llamarse somático. Cuando trabajamos con el cuerpo trabajamos para incluir la complejidad.



Imagen 5: Ana Lucía Piñán Elizondo recostada en el piso, en el proceso de JetLag. Utilizar un tapete de yoga en las clases es valioso y a veces lo quitamos para experimentar las transiciones de los movimientos en el suelo.

¿Cuál es el método de enseñanza?

Curiosamente, este tipo de yoga se enseña dentro de un contexto más amplio. Así, no está enseñado en un contexto de certificación corto o únicamente para dar clases. Por las implicaciones y trabajo profundo que se llega a tocar, tiene un acompañamiento terapéutico. Así, la formación en este acercamiento de *Yoga Somática* incluye la educación y terapia en movimiento somático, **apoyado por la pedagogía y contexto de Eastwest Somatics.**

En 800 horas de enseñanza, la maestra tiene así la capacidad de sostener y ofrecer procesos terapéuticos en conjunto con el acercamiento de yoga. La terapia en movimiento somático integra la parte física, emocional, mental y espiritual de la persona, utilizando el lenguaje universal del movimiento y el tacto, como una intervención terapéutica. Las técnicas, ejercicios, procesos de movimiento y *bodywork somático* (integrando técnicas de terapia manual y tacto) son lentos y precisos, basados en recurrir a las sensaciones del cuerpo, las cuales invitan a la propiocepción e interocepción. De igual manera, busca educar a la persona en el fenómeno de habitar su cuerpo y trabajar en la integración de su totalidad como persona encarnada (en su soma).

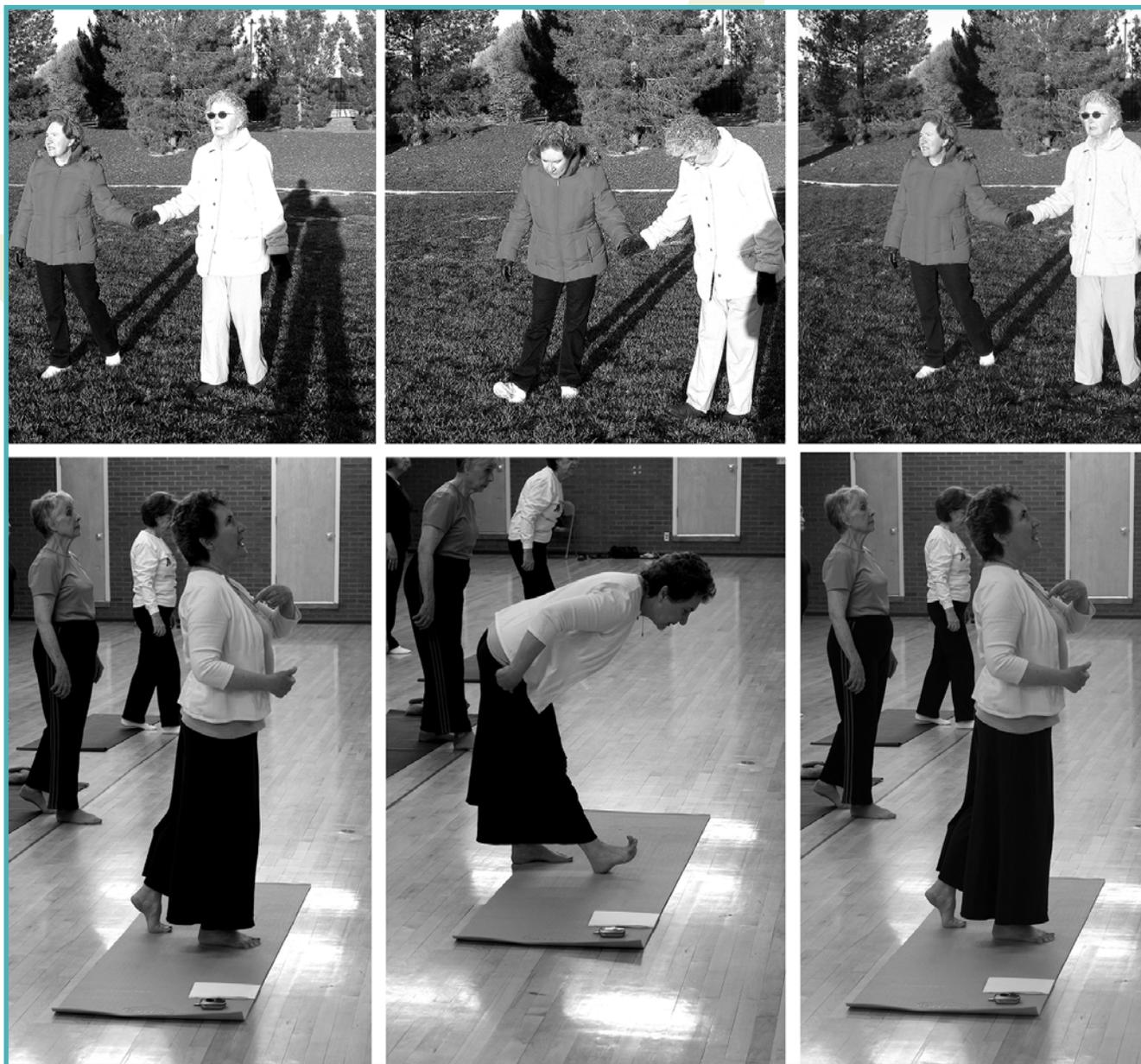


Imagen 6: Fundadora Sondra Horton Fraleigh enseña "Mountain Stride," un proceso para desarrollar la transición de peso y equilibrio, en su curso de Yoga Somático para personas de la 3era edad en Utah, Estados Unidos.

¿Qué es Shin Somatics Yoga?

EL ORIGEN DE SHIN SOMATICS.

En **Eastwest Somatics Institute** empleamos herramientas e incluimos diferentes técnicas tanto occidentales como orientales, (tal y como lo dice su nombre “East and West” “Este y Oeste”). Nosotros empleamos *somatic bodywork*, patrones de desarrollo motriz infantil, ejercicios de danza creativa, procesos de movimiento somático y yoga somático que nos ayudan a desarrollar esta alineación y refinación corporal.

Shin, es el concepto que utilizamos para determinar nuestra metodología, este concepto viene inspirado de los viajes a Japón de nuestra fundadora, quien lo aprendió de su sensei Ohno Kazuo. De acuerdo con Sondra Fraleigh el significado de la palabra *Shin*, incluye: mente, cuerpo, alma, tronco de un árbol, corazón, entre otros significados.

Shin Somatics es un método integrativo, holístico y educativo en donde la persona se enfoca en integrar múltiples perspectivas y sabidurías del cuerpo, desde el oriente y occidente (tal como es el nombre el **Instituto Eastwest Somatics**) y en donde también busca incluir al cuerpo, mente y espíritu de la persona.



Imagen 6: Ni en español ni inglés tenemos una palabra que representa todo eso en uno. Un escrito y logo que acompaña nuestro trabajo, escrito como regalo para Sondra, son las palabras Shin shin Ichinyo. (Cuerpo y Mente son uno).

Beneficios esenciales del Yoga Somático

Cómo es enseñado en **Eastwest Somatics Institute**, podemos nombrar características y beneficios de este trabajo corporal. Entre los principales se incluyen:

SENSIBLE AL TRAUMA

Escuchar y conectar con el cuerpo puede abrir muchas historias, sensaciones, emociones y trabajo interno. El trauma es algo que todos hemos experimentado en diferentes grados y trabajos. Algunos traumas o experiencias adversas vienen del parto, la infancia o situaciones en nuestra vida que alteran el sistema nervioso o pueden tener secuelas dentro de nuestro cuerpo. El entrenamiento en *Shin Somatics Yoga* de **Eastwest Somatics Institute** incluye información vigente y vanguardista de cómo construir resiliencia en el sistema nervioso y cómo actuar en casos de liberación emocional para nuestros alumnos.



Imagen 7: Ana Luisa toca el cráneo y sacro de Isabella en posición de embrión al final de la clase.

PROPORCIONA ACOMPAÑAMIENTO

Shin Somatics Yoga está enseñado dentro de una formación que cuenta con habilidades de acompañamiento terapéutico y de educación. Eso significa que las instructoras son sensibilizadas en trauma, liberaciones emocionales o procesos personales que pueden surgir desde la práctica. También son entrenados de una forma educativa de enseñar anatomía, alineación y pueden aplicar tacto terapéutico. Queremos probar un ambiente terapéutico con sostén, seguridad y un acompañamiento a la persona.

PREPARA DE FORMA INTEGRAL PARA PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN

En una vida moderna, rápida, con mucho estímulo y un enfoque en el sedentarismo, nuestros cuerpos están pocos preparados para sostener las prácticas de meditación. Antes de realizar cualquier asana con el cuerpo nos debemos de preparar de tal forma en la que se pueda meditar con calma y comodidad. Nuestro yoga somático, *Land to Water Yoga*, recorre las etapas del desarrollo de la motricidad, recuperando flexibilidad, rango de movimiento y fluidez. También reequilibra el sistema nervioso autónomo, llevándolo a un estado óptimo para entrar en la meditación.

DESARROLLA LA INTUICIÓN

Para la escucha interna y la toma de decisiones no hay mejor herramienta que conectar con la intuición. El desarrollo de la consciencia corporal en la persona a través del *Yoga Somático* permite que los tejidos tengan chance de responder a la profundidad y sutileza de los ejercicios y técnicas, ya sea con movimiento, tacto, visualización, meditación o expresión creativa. La meta de *Shin Somatics* es la integración de la persona con su cuerpo y su despertar de su propia sabiduría corporal. A través de la escucha descubrimos que la persona tiene muchas más respuestas que lo que nosotros podemos ofrecerles.

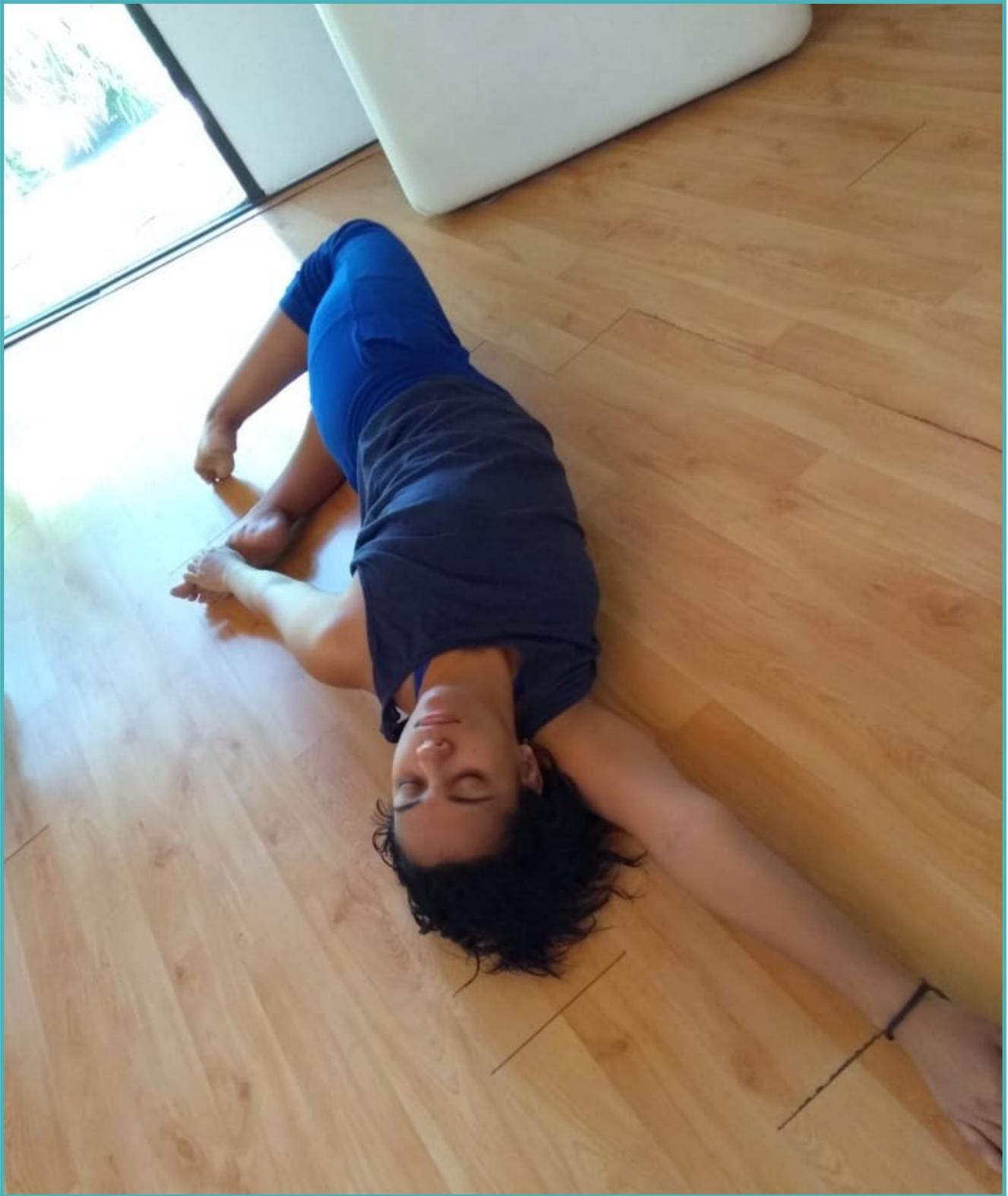


Imagen 8: Ana Luisa recostada en el piso, en el proceso de JetLag. Utilizar un tapete de yoga en las clases es valioso y a veces lo quitamos para experimentar las transiciones de los movimientos en el suelo.

AUMENTA RANGO DE MOVIMIENTO Y FLEXIBILIDAD

Los tipos de movimientos creados dentro de las clases trabajan con tejidos suaves y tejidos conectivos, conocidos como la fascia. La fascia es un sistema, como una red dentro de cada parte del cuerpo, con capas de diferente profundidad, hasta los órganos. El beneficio del movimiento es que ayuda a liberar la fuerza tensil de la fascia y genera más flexibilidad y rango de movimiento en el cuerpo.

MEJORA LA COORDINACIÓN Y MOVIMIENTO

Shin Somatics Yoga incluye patrones neuromusculares dentro de procesos de movimiento, educando al practicante en la organización de su movimiento y en específico, transiciones de peso. Porque es una práctica de movimiento basado en etapas de desarrollo del bebé, mejora mucho la coordinación de movimiento y la eficiencia de los tejidos musculares. A diferencia del yoga tradicional, hay un enfoque grande en las transiciones entre una postura y la otra, para fomentar el equilibrio en movimiento.

DESARROLLA HABILIDADES DE CONSCIENCIA CORPORAL

Fomenta la capacidad de propiocepción, interocepción, la propiocepción es el sentido que nos proporciona la capacidad de detectar el movimiento y la posición de las articulaciones. A través de la escucha de tejidos más sutiles, nuestros alumnos también desarrollan la habilidad de la interocepción: un sentido menos conocido que ayuda a entender y percibir lo que sucede dentro del cuerpo. Como ejemplos de habilidades a desarrollar, se encuentran la consciencia del ritmo cardiaco y sensaciones de otros órganos internos, calidad de la respiración, sensación de saciedad, sed o vacío en el estómago, entre otras.

EQUILIBRA EL SISTEMA NERVIOSO

Cualquier práctica de yoga realizada con consciencia debe de equilibrar el sistema nervioso. El yoga somático equilibra el sistema nervioso, ayuda a desarrollar habilidades de consciencia corporal, fomenta la propiocepción e interocepción. Nuestros maestros son educados acerca de cómo funciona el sistema nervioso autónomo y cómo activar tanto el sistema nervioso parasimpático, simpático, etc., para dirigir el cuerpo hacia una homeostasis sanadora que permita que los demás sistemas entren en autorregulación. Estas prácticas también son excelentes para el manejo del estrés y fomentan la salud mental.

CONECTA CON LA NATURALEZA Y PROCESOS DE EXPRESIÓN CREATIVA SANADORES

La naturaleza y animales describen la mayoría de procesos, asanas y prácticas dentro del *Shin Somatics*. Se conecta con nuestros cuerpos instintivamente con movimientos primarios, usando imágenes de la naturaleza.



Imagen 9: Nancy Rostro, maravillosa bailarina, interpreta su poema “Desde mi criatura hacia mi humanidad” dentro de un taller de Eastwest Somatics México.



Imagen 10: La alumna graduada Sara Salinas vive su práctica con valores de Shin Somatics: una sonrisa y la gentileza del autoperdón.

Una última reflexión

Shin Somatics es una práctica inclusiva, evolutiva y experiencial de aprendizaje y regreso al cuerpo en su unidad a través del movimiento, la atención y la respiración.

Pero el asunto es que, eso podría ser muy limitado. Realmente, nuestra relación con la palabra “somático” está en constante evolución. Como campo de estudio, se encuentra aún en una edad muy temprana.

Nuestro viaje a través de lo somático ha tenido origen en el *Shin Somatics*, pero también tenemos la libertad, gracias a la sabiduría de Sondra, para ir evolucionando y desarrollando nuestras propias ideas. Nuestra maestra fundadora ha creado un contenedor que tiene límites, pero también es bastante inclusivo, por lo que nos permite crecer en la definición de nuestra concepción de lo somático en general.

En la visión de la autora de este contenido, con respecto a la naturaleza de *Shin Somatics*: comparte:

“Es una práctica experiencial en relación con el cuerpo para encontrar la libertad interior y el autoconocimiento. Podemos involucrarnos en esta práctica como

practicantes entrenados, siendo siempre estudiantes de nosotros mismos, primero.”

Shin Somatics está centrado en el estudiante. Valora la totalidad, unidad, creatividad, conciencia, aceptación e inclusión, no juzgar. Significa “bailar entre estructura y no estructura, intuición y racionalidad, Oriente y Occidente”.

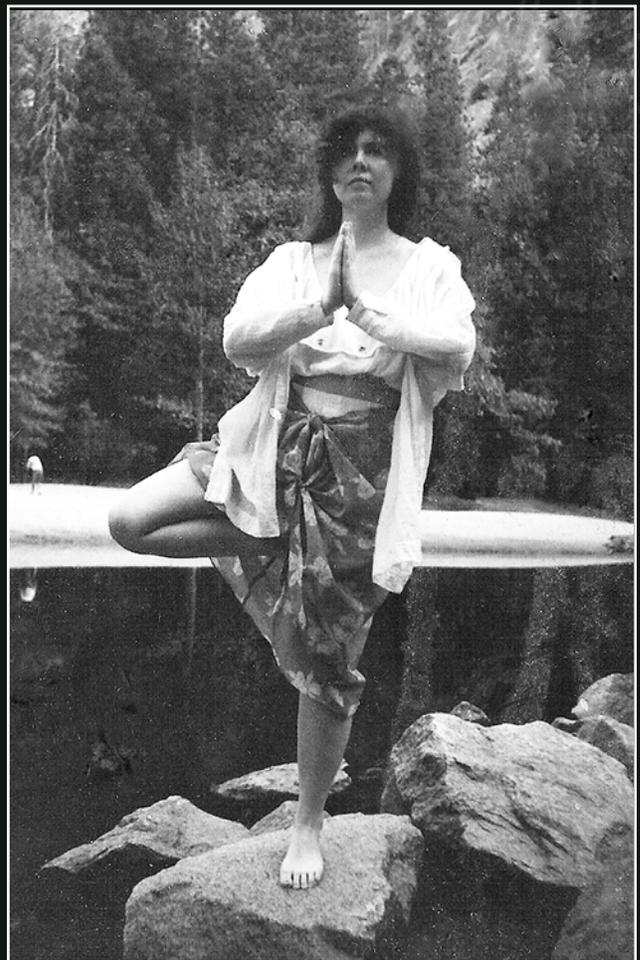


Imagen 11: Christina Fraleigh, la hija de Sondra, en El Árbol con las manos expresando Yo Soy.

Publicaciones relativas de *Yoga Somático* propias de Eastwest Somatics

Somos afortunados de que nuestra fundadora Sondra Horton Fraleigh, haya publicado varios libros acerca del *Yoga Somático*, sus investigaciones y propuestas educativas. Incluido en estas publicaciones, colecciones de sus ensayos, revistas educativas de danza y libros que tratan el tema.



Imagen 12: Sarah Andriacchi y Sondra Fraleigh dibujan la cirigüeña, elevando sus brazos para apoyar el equilibrio en la transición de peso desde un pie hacia el otro.

En su libro, Sondra explica las raíces e inspiración, honrando a sus maestros y fuentes de inspiración. Te invito a conocer más del método en sus propias palabras:

EXTRACTO DEL LIBRO “*LAND TO WATER YOGA, SHIN SOMATICS*”

YOGA SIGNIFICA UNIR Y ESTAR LISTO PARA LA SORPRESA

Swami Muktananda, uno de los primeros maestros motivados a llevar el yoga a occidente, enseñó que vivimos bajo tres ilusiones: somos imperfectos, estamos solos, y somos realizadores. Ofrezco este libro desde la luz de lo que he aprendido acerca de la perfección intrínseca del recorrido humano, desde Muktananda, Sri Aurobindo, La madre (quien lleva consigo el legado de Aurobindo), Ohno Kazuo, mi gurú de danza y Moshe Feldenkrais un innovador en la educación del movimiento somático. Al confiar en nuestro cuerpo, descubrimos que todas y todos somos danzantes, al dejar ir los hábitos de control de la mente, experimentamos la gracia de nuestros cuerpos, fluyendo como el agua por su propia voluntad.

Land to Water Yoga (Yoga de la Tierra al Agua) es un estilo único y contemporáneo de yoga, con base en los procesos de *Shin Somatics*® tal cual se desarrollan a través de

nuestra labor en **Eastwest Somatics Institute**. Gran parte del yoga en la actualidad hace énfasis en la competencia física, habiendo perdido la intención original de sanación espiritual y la conciencia de sí mismo. Yoga significa “unir”: esto indica nuestra alianza con el entorno y todas las formas de vida. En la práctica, el yoga puede ser una manera psicofísica eficaz para transformar la personalidad, evolucionando a través de formas y movimientos agradables que cualquier persona puede hacer.

Una unión, en su significado positivo, es un lazo o vínculo, una conexión entre las partes o alianza. *The Mother* (La Madre), citada anteriormente, quien define al yoga como “*unión con uno mismo*”. Para ella, el yoga es un nombre genérico de los procesos a través de los cuales se trasciende al ego limitado, dirigiéndose al ser superior. La traducción del término yoga en sánscrito es expresado, por lo general, en términos de unión o

unificación. Lingüísticamente, la clase de unión evocada en el término unión contiene un elemento de sorpresa. Yo utilizo este elemento de manera consciente en mi propio uso creativo del yoga, creando un puente con la educación del movimiento somático y la danza intrínseca. Estoy interesada en mantener una conexión con el yoga tradicional, sin replicar el vocabulario preciso.

En el año 2000, me dediqué dos meses a meditar y practicar yoga en el primer ashram de Sri Aurobindo en Baroda, India. Fue allí, en silencio, a la vista de las sandalias vacías de Aurobindo y la Madre, que tuve mi primera inspiración en torno al yoga basado en el desarrollo del movimiento de los infantes y principios somáticos.

El yoga, influenciado por lo somático – el yoga somático— evoca muchas posibilidades. Yo vinculo los principios somáticos a los objetivos tradicionales del yoga: visión clara y una mente en calma guían mi práctica. El estar somáticamente despierto en el momento, sin estrés o expectativas, origina condiciones para la compasión hacia uno mismo y hacia otros.

Soma es el vocablo griego que se refiere al cuerpo que es percibido por el ojo interno, la experiencia de nuestros propios cuerpos, y se refiere al yo pre-cognitivo acuoso. Soma también es el nombre de una bebida embriagante de la Grecia antigua.

Apuntando en esta dirección, Ohno Kazuo, el padrino del butoh japonés, afirma que la danza debe ser embriagante. Las modalidades somáticas reconocen el placer y nuestra necesidad de ser liberados de hábitos arraigados y creencias limitantes para poder sanar.

Las modalidades de movimiento somático suaves favorecen la renovación a través de la respuesta de relajación, el recuerdo de sí mismo, y la recuperación de un cuerpo más natural y original. Esto ocurre más allá de la voluntad o el deseo, pero podemos prepararnos para tal situación.

Land to Water Yoga se concibe como una danza.

Cuando desprendemos las construcciones sociales de la danza, podemos observar una curiosidad lúdica como su impulso original. Lo

mismo también sucede con el Yoga. A través del impulso creativo de la danza y el yoga, el yo se mueve más allá del ego limitado. Los adultos pueden aprender de manera creativa mediante la curiosidad y pueden desarrollar capacidades con facilidad, descubriendo conexiones con el mundo alrededor y con los otros, de la misma manera en que lo hacen los niños...

Si uno rasca la superficie de las asanas tradicionales del yoga, se puede encontrar que debajo existen formas somáticas del desarrollo humano. Por lo tanto, excavamos el soma evolutivo de la infancia en las formas del yoga.



Bibliografía

AUTORES QUE INSPIRARON LA CREACIÓN DE ESTE LIBRO:

- Fraleigh, Sondra. (2015). *Moving Consciously, Somatic Transformations through Dance, Yoga and Touch*. University of Illinois Press.
- Fraleigh, Sondra. (2009). *Land to Water Yoga, Shin Somatics Moving Way*. iUniverse, Inc.
- Eddy, Martha. (2016). *Mindful Movement, The Evolution of Somatics Arts and Conscious Action*. Intellect, The University of Chicago Press.
- Denise Purvis, BA, MFA, PhD, RSMT. (2022). *THE RHIZO-SOMATIC SPIRAL: POTENTIALITIES AND THEMES IN EASTWEST SHIN SOMATICS*. Texas Woman's University Division of Dance College of Arts and Sciences.

Agradecimiento de Fotografías: Gracias a los alumnos quienes han formado parte de este libro. Gracias a todos los alumnos de **Eastwest Somatics Institute** quienes cada día me inspiran con su creatividad, dedicación y apertura.

CONOCE MÁS EN:
eastwestsomaticsmexico.com



Yoga Somático:

Camino para recordar

Un acercamiento a Shin Somatics

Escrito por: Ashley Meeder

