

Manejo del dolor de espalda a través del **movimiento consciente** estudio de caso

Mg. Julia Castro Carvajal

INTRODUCCIÓN

Fisioterapeuta, Universidad del Rosario; Magister

en Desarrollo Educativo y Social, Universidad

Pedagógica Nacional.

jcastro@quimbaya.udea.edu.co

Esp. Marta Uribe Rodríguez

Psicóloga, Universidad de San Buenaventura;

certificada en el Entrenamiento Profesional del

Método Feldenkrais por Jhon F. Kennedy

University California. Usa.

Mg. Patricia Zapata Restrepo

Licenciada en Educación Musical y Magister en

Psicopedagogía de la Universidad de Antioquia.

Las estadísticas muestran que aproximadamente el 80% de la población mundial adulta presenta en alguna época dolor de espalda como consecuencia de sus inadecuados hábitos posturales, que han concluido en alteraciones de las estructuras del aparato locomotor (Keim, 1987:7). En la Universidad de Antioquia, el Programa de Salud Ocupacional de la División de Salud, ha detectado el dolor de espalda de origen funcional, como una de las cinco primeras causas de consulta.

A pesar de la magnitud de este problema y del amplio conocimiento que hoy se tiene sobre los procesos y factores comprometidos en la postura humana y el uso funcional del cuerpo, las intervenciones en los campos de la medicina, la rehabilitación y la educación física, muestran preferencialmente un acercamiento biomecánico al problema, limitándolo al segmento espinal, olvidando que el ser humano es un sistema donde todas las partes están interrelacionadas y su funcionalidad corresponde también a un aprendizaje perceptivo-motriz del individuo en su interacción con el medio.

La postura humana es el resultado de un largo y complejo aprendizaje realizado por la especie y el individuo en el transcurso de su evolución filogenética y ontogenética, conseguido a partir de la lucha por la supervivencia, la adaptación al ambiente terrestre y a su fuerza de gravitación, y la necesidad de comunicarse (Tood, 1977:18). Este aprendizaje dota de una intencionalidad el diseño del cuerpo y la organización del movimiento.

Esta intencionalidad se manifiesta en las estructuras corporales en tanto que están diseñadas para cumplir funciones de movimiento que aseguren adaptación y, por otra parte, la herencia genética proporciona un repertorio pre-programado, movimientos involuntarios (reflejos), tendientes a satisfacer las necesidades básicas de supervivencia. Sin embargo, son las experiencias vitales del individuo las que determinan el grado

.....

La postura humana
es el resultado de un largo
y complejo aprendizaje realizado
por la especie y el individuo
en el transcurso de su evolución
filogenética y ontogenética,
conseguido a partir de la lucha
por la supervivencia, la adaptación
al ambiente terrestre
y a su fuerza de gravitación.
y la necesidad de comunicarse.

hasta el cual puede activarse ese potencial. La elección cotidiana de movimientos voluntarios y efectivos dependen de las alternativas disponibles.

Cuando la integración de los reflejos y patrones iniciales de organización del movimiento han sido ineficaces o el desarrollo ha sido incompleto, tanto la elección voluntaria como la involuntaria serán limitadas y se pueden producir problemas diversos, desde dificultades funcionales asociadas a los inadecuados hábitos posturales como la lumbalgia, hasta dificultades de aprendizaje vinculadas con déficit en la integración sensorial (Fisher, 1991:51).

METODOLOGÍA

A partir de las asunciones anteriores, el grupo de investigación optó por un enfoque fenomenológico, diseñó un entrenamiento de 15 sesiones inspirado en los métodos de la Educación Somática (Feldenkrais, BMC, Somarritmos), con el fin de afinar en el adulto su consciencia somática, es decir, su capacidad de sentir las sensaciones provenientes de las estructuras y movimientos del cuerpo, así como de la intencionalidad subyacente de la motricidad (reflejos y patrones neu-rológicos de desarrollo) y usar esta información para su autorregulación.

El supuesto de trabajo consistió en considerar el potencial que tiene el adulto de aprender en función de su propio feed-back corporal para afinar su consciencia somática, obteniendo una reorganización de su postura, mejorando la cualidad de los movimientos y ampliando su autoconocimiento personal.

Se escogió un caso, teniendo como criterios la asistencia total al entrenamiento, la motivación por conocer su cuerpo y la competencia para describir a través del lenguaje verbal y escrito la experiencia. La validez y de la confiabilidad se resolvieron por las vías de la exhaustividad y de la intersubjetividad. Se recolectaron datos antes, durante y después del entrenamiento somático para obtener una descripción completa de la experiencia vivida utilizando: entrevistas, técnicas proyectivas (test de autoimagen con arcilla y el Diario de percepción corporal) y observación participante.

Caso: Emma* es una mujer de 28 años de edad, soltera, con formación tecnológica, se desempeña como asistente administrativa, ocupación en donde suele estar sentada, escribiendo en computador, archivando y contestando el teléfono durante ocho horas, seis días a la semana. Al momento de la consulta, refirió un dolor ocasional, moderado y localizado a nivel cervical y lumbar, con un año de evolución, el cual se intensificaba al escribir sentada por largos periodos y disminuía al ponerse de pie. Se vinculó al programa de forma voluntaria, motivada por el deseo de conocer su cuerpo y disminuir los episodios dolorosos.

**Emma es un nombre ficticio. usado con el fin de guardarla identidad real de la paciente.*

MOVIÉNDOSE DESDE EL INTERIOR

A continuación se presentan los objetivos planteados para cada sesión del entrenamiento somático y los resultados obtenidos a través de la descripción hecha por Emma de su percepción corporal, apreciándose el proceso de afinamiento de su repertorio sensoriomotriz y sus efectos en la cualidad de sus movimientos, en el dolor de espalda que presentaba y en el conocimiento de sí.

PRIMERA SESIÓN

Controlar la tensión de los flexores del tronco para que actuaran de manera coordinada con los extensores, facilitando el mecanismo de inhibición recíproca entre músculos agonistas y antagonistas. Control consciente del reflejo automático de flexión, manifiesto en el adulto con la tendencia a la postura cifótica del tronco y tensión abdominal (Hanna, 1994:72). Emma describió su experiencia haciendo diferencias entre las sensaciones cinestésicas que le permitieron darse cuenta de la relación de una parte de su cuerpo con la totalidad. Este afinamiento somático le permitió equilibrar el tono muscular entre la parte anterior y posterior de su cuerpo, experimentando al ponerse de pie un mejor alineamiento del cuerpo en relación con la gravedad, disminuyendo la sensación de dolor y despertando la sensación de su cuello que antes estaba disminuida: **«Al terminar la sesión sentí el apoyo completo de las plantas al caminar disminución en las tensiones de la espalda y la cabeza un poco pesada».**



SEGUNDA SESIÓN

Facilitar el mecanismo de inhibición recíproca entre flexores y extensores actuando esta vez desde los extensores. Control de la actividad automática del reflejo de extensión, expresado en el adulto en una tendencia a mantener en contracción los músculos extensores del cuello y la espalda (Hanna, 1994:83). En esta ocasión, Emma descubrió la relación de las extremidades con otras partes del cuerpo y la relación de la cabeza con la pelvis y el abdomen, percibiendo un efecto de mejoría en el dolor del cuello. Identificó la secuencia, fluidez y suavidad como cualidades propias de un movimiento coordinado (Goldfarb, 1990:15) y resaltó un estado de facilidad y placer que acompañaba la acción, lo que evoca lo planteado por

Explorar todas las posibilidades

de movimiento de la pelvis

mejorarla habilidad

coordinarlos movimientos

de cabeza y tronco.

así como la capacidad de girar

y soportar el cuerpo desde la pelvis.



Green (1997:52) cuando plantea que «Toda sensación y acción, las dos actividades primarias que el cuerpo registra, son evaluadas en términos de comodidad, cuando se es consciente de ellas, se tiene una fuente profunda de guía y dirección de la vida diaria»: **«...Los movimientos de mis extremidades afectan las demás partes del cuerpo (...) la sensación de liviandad me permitió moverme con mayor flexibilidad y la coordinación consciente de los movimientos me facilitaron y me hicieron más agradable la actividad»**

TERCERA SESIÓN

Afinar la sensibilidad y control de los músculos rotadores y laterales del tronco y la integración de los extensores de la espalda, y los flexores del abdomen (Feldenkrais, 1977:80).

Emma progresivamente continuó desarrollando la capacidad de dirigir la atención, reconociendo las sensaciones que le facilitaban realizar movimientos coordinados. El aprendizaje somático experimentado por Emma hasta el momento, se traduce en una ampliación del rango de conocimiento sensoriomotriz voluntario a partir de un proceso basado en el establecimiento de diferencias cinestésicas que permiten acercar paulatinamente la intención a la acción. El afinamiento somático empezó a manifestarse también a nivel de su autoimagen, iniciando un ajuste entre el concepto corporal que tenía de su tronco con la sensación cinestésica proveniente de él, logrando una imagen más congruente de sí misma: **«La concentración de la atención me permitió coordinar los movimientos (...) sentí mi tronco muy grande, como sino fuera mío (...) cada vez conozco más la coordinación de mis movimientos y al hacerlos más conscientes puedo hacerlos más fáciles».**

CUARTA SESIÓN

Explorar todas las posibilidades de movimiento de la pelvis para mejorar la habilidad de coordinar los movimientos de cabeza y tronco, así como la capacidad de girar y soportar el cuerpo desde la pelvis

(Feldenkrais, 1977:115-122). Emma continúa estableciendo distinciones, esta vez entre los movimientos de la pelvis y la cabeza, aclarando la relación de estos segmentos con la columna y descubriendo que la secuencia de movimiento se distorsionaba por la tensión en el cuello. También, empezó a realizar transferencias a otros aspectos de su vida y a cambiar su visión del esqueleto como representación de la muerte, al percibirlo como parte viva de ella, que le sirve de soporte, brindándole sensación de liviandad y de estabilidad tanto física como emocional: **«Al principio no era claro como mi cabeza respondía a los movimientos de la pelvis, al final descubrí que con mi pelvis, puedo dar completamente movimientos en círculos, pero mi cabeza siempre se mueve en forma vertical (...) le tenía temor a los esqueletos y acabo de descubrir el mío (...) al finalizar la lección me sentía casi sin cuerpo (...) para lograr cualquier meta es necesario ir paso a paso siendo consciente de cada uno de ellos y mejorando en cada intento».**

Obteniendo una reorganización

QUINTA SESIÓN

Mejorar la habilidad para dirigir la atención hacia la respiración y lograr un tono muscular balanceado con el fin de facilitar el movimiento y mejorar la expresión emocional y la vitalidad (Hartley, 1995:201-204). Emma percibe cómo la respiración afecta el movimiento y cómo el movimiento afecta la respiración, se da cuenta que al respirar armónicamente se produce un cambio en el tono muscular desapareciendo las sensaciones molestas en la columna. Además, confirma la transferencia referida en la lección anterior al insistir en que debe hacer las cosas paso a paso con la atención centrada en lo que hace: **«En las distintas posiciones respirar no es lo mismo, inhalar y exhalar son dos actividades que en cada movimiento no las coordino de igual manera (...) al final de los ejercicios sentí un contacto total del cuerpo con el piso y desaparecieron las molestias en la columna (...) cuando quiero lograr algo debo hacerlo paso a paso para hacerlas cosas bien desde el principio».**

SEXTA SESIÓN

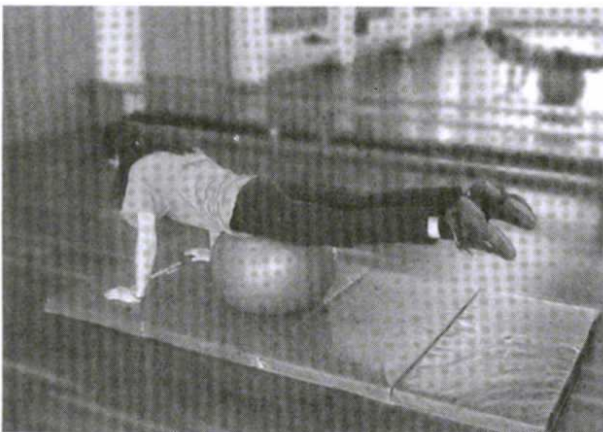
Experimentar el patrón prevertebral del desarrollo del movimiento, radiación desde el centro (Bainbridge, 1995:5-15), el cual busca coordinar la respiración con los movimientos de expansión-contracción, explorando el centro (zona abdominal) como punto de control de las extremidades superiores, inferiores, cabeza y pelvis. Emma, aclara la relación de su cuello con el tronco y las extremidades, facilitada por la disminución de la tensión en los músculos del cuello.

En este momento del entrenamiento, Emma al enfrentarse a la tarea motriz dirige la atención a sus fortalezas más que a sus debilidades para lograr la meta, demostrando con esto la utilización de una estrategia clave del aprendizaje en general (Vigotsky, 1996:123), al enfrentar inicialmente el problema que puede

resolver y posteriormente superar, con la ayuda de un tutor (educador somático), nuevas dificultades. Este comportamiento tiene como consecuencia en el plano emocional, el refuerzo del sentimiento de autoeficacia, lo que lleva a la persona a estar más dispuesta a correr riesgos y a buscar mayores desafíos, aumentando las probabilidades de utilizar de manera óptima sus habilidades o que se haga lo necesario para desarrollarlas (Goleman, 1998:117): **«Utilicé la atención en el ombligo y la suavidad para poder coordinar los movimientos (...) al final, sentí el movimiento de mi cuello cuando trabajaba con el brazo y el pié (...) debo aprovechar mis fortalezas para lograr todo lo que me propongo sin sufrir por aquello que no puedo lograr».**

SÉPTIMA SESIÓN

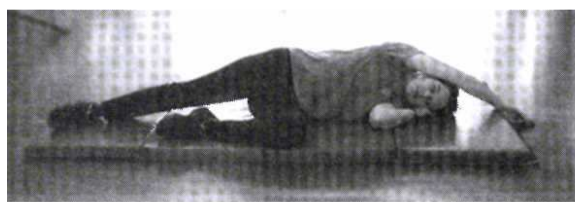
Experimentar los patrones prevertebrales, boquear y pre-espinal (Bainbridge, 1995:16-30). Se exploró la boca como órgano de búsqueda y relación con el exterior (buscar, chupar, tragar y rotar la cabeza), estimulando la funcionalidad de la cabeza en el plano transversal durante las acciones de empujar, alcanzar y girar. Con el patrón pre-espinal, se buscaba articular la función de sostén de los órganos del tracto digestivo con el sistema óseo de la columna. Emma identificó nuevas zonas de tensión en su cuerpo que antes no diferenciaba. Notó que la boca tiene relación con el tronco y que influía en el tono muscular. Usó la información somática proveniente de los órganos como guía para el movimiento: **«Al usar mi boca me doy cuenta que me hace falta relajar el abdomen y la espalda, los mantengo muy tensionados(...)al final de la lección, desapareció el dolor que tenía desde el estómago hasta el ano y sentí una claridad y calma completa (...)me siento una mujer muy sensual(...)los colores y las voces en mi mente y las cosquillas al iniciar y a medida que iba trabajando con la succión, me guiaban a dejarme ir en esa dirección».**



OCTAVA SESIÓN

Disminuir la tensión del cuello, restableciendo el rango posible de movimiento de la cabeza con el resto del cuerpo para una acción coordinada (Master, R. y Houston, J., 1991:

103). En esta ocasión, el aprendizaje motriz, se vio interferido por la incomodidad del ambiente que desencadenó una actitud de desagrado y resistencia en Emma, lo que le impidió dirigir la atención a donde lo requería, resultando el efecto contrario: aumentó el esfuerzo en la realización del movimiento y, en consecuencia, la tensión en el cuello. Sin embargo, ella logró darse cuenta de su responsabilidad en su bienestar físico y emocional al reconocer que puede hacer algo para cambiar la situación: *«La incomodidad de la colchoneta al sentir mis piernas en diferente nivel del piso hizo que los ejercicios realizados fueran menos cómodos, mi grado de concentración fue muy poco (...) al final sentí una gran presión en la cabeza, ante mi incomodidad no hice mayor cosa, trato de permanecer igual!...) como aprendizaje para la vida entiendo que no puedo conformarme con lo que me molesta, que debo siempre buscar mi bienestar».*

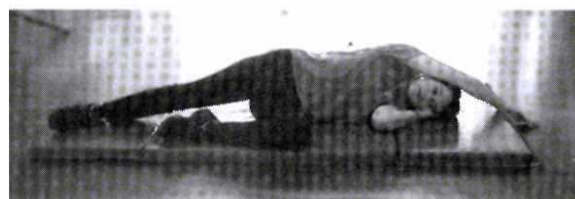


NOVENA SESIÓN

Explorar el patrón vertebral cabeza-cola (Bainbridge, 1995:31-45), con el cual se pretendía clarificar la relación de los segmentos distal y proximal de la columna vertebral; coordinar la secuencia de los movimientos entre cabeza- columna- pelvis y activar la función de apoyo de los miembros inferiores y superiores en las acciones de ceder, empujar, alargar, alcanzar, halar y girar. Esta vez Emma fue consciente de cómo usaba los apoyos de su cuerpo y cómo hacía el traslado del peso para realizar el movimiento solicitado. Logró una disminución de la tensión de la espalda, como efecto del uso adecuado de sus apoyos y de la transmisión eficiente del movimiento a través de la columna: *«Sentí que los apoyos en la cabeza, los pies y las manos, aumentaban o disminuían y me orientaba para iniciar el movimiento con la cola o la cabeza (...) como efecto sentí mayor relajación y contacto de la espalda con el piso al final de la sesión (...) en otros aspectos de la vida puedo aplicarlo, procurando buscar el equilibrio en las decisiones que tomo y no inclinarme totalmente hacia algo sin medir las consecuencias»*

DÉCIMA SESIÓN

Explorar los patrones vertebrales homólogos y homolaterales (Bainbridge, 1993:101-107). Los primeros establecen el plano transversal, ayudan a diferenciar la parte superior e inferior del



cuerpo a través de los movimientos de flexión y extensión y potencian la habilidad de realizar movimientos simétricos con las extremidades. Los segundos, establecen el plano sagital, potencian la habilidad para realizar movimientos asimétricos y ayudan a diferenciar el lado derecho e izquierdo. Emma nota dificultad en sus miembros superiores para responder a la acción solicitada, se da cuenta de que desplazarse con todo el cuerpo hace que el movimiento sea armónico. Aunque ella es consciente de la dificultad de soporte de sus brazos, no logra definir el problema, al basarse más en el concepto corporal que tenía de sí y menos en la información anestésica proveniente de la acción. Continúa reportando mejoría en el cuello como efecto de la coordinación de los movimientos de su cabeza con las extremidades y tronco lograda en la exploración de los patrones, como también reporta transferencias de los aprendizajes de la lección a otros aspectos de la vida. **«Sentí poca fuerza en mis brazos, mucho cansancio, no me respondían, anteriormente me consideraba de brazos fuertes, esto me dificultó hacer los ejercicios (...) al desplazarme con todo el cuerpo todas mis partes funcionan mejor y cede la sensación de rigidez, cansancio y dolor de cuello. (...) me doy cuenta que no se debe descuidar ningún aspecto de la vida porque se pierde vigencia, tal como en mi caso perdí fuerza en los brazos (...)»**



DÉCIMOPRIMERA SESIÓN

Organizar los patrones funcionales de la relación dorso- miembros superiores, explorando la movilidad y soporte tridimensional del dorso, y la articulación del movimiento de la zona distal y proximal (Gómez, 1991:28-31). Emma logró organizar su cuerpo para la acción y alcanzar su propósito sin dificultad. Cada vez lograba mayor diferenciación de las sensaciones cinestésicas y de sus preferencias, relacionándolas con la cualidad del movimiento y la respiración, lo que demuestra un avance en el afinamiento de su consciencia somática. Encontró que puede lograr sus propósitos con agrado y de acuerdo con sus posibilidades: **«El movimiento se hace más fácil con el apoyo de las manos. El mayor apoyo es en el abdomen, poco en el tórax. Me gusta más apoyarme en la espalda y siento que el movimiento se me facilita desde el centro del cuerpo y con la inhalación (...) la coordinación de todas las partes de un todo es esencial para obtener un resultado satisfactorio. Buscar equilibrio en todos los aspectos».**

DÉCIMOSEGUNDA SESIÓN

Activar las estructuras de apoyo (pies, piso pélvico e izquiones) y la relación pies-pelvis-cabeza en las acciones de flexionar, extender, inclinar y rotar el cuerpo en la posición sedente (Gómez, 1991:38). Emma identificó el problema de asimetría en sus apoyos y en la alineación de la pelvis, logrando distinguir la participación de la pelvis en los movimientos de la columna. Demostró hacer uso de la información sobre las cualidades de sus movimientos para actuar. Este

aprendizaje lo transfiere a otros ámbitos al expresar la necesidad de orientarse teniendo en cuenta la relación entre comodidad y eficiencia en la acción: **«Debo tratar de equilibrar más el peso entre los dos pies, puesto que el derecho es el que mayor peso soporta (...) sentí una sensación de dificultad cuando no usaba la pelvis para rotar o doblar el torso(.) los pies son un soporte ideal para cualquier movimiento (...)noté mayor comodidad de mi espalda en algunos apoyos más que en otros, en los izquiones era agradable y descansado, mejor que en el sacro(...)siempre se debe buscar la forma agradable de hacer las cosas».**

DECIMOTERCERA SESIÓN

Mejorar la relación entre cintura escapular y miembros superiores partiendo de la eliminación de la tensión muscular y restaurando la flexibilidad del cuello, pecho, espalda y hombros (Feldenkrais, 1977:85). Emma identificó una estrategia para el aprendizaje utilizada en la educación somática, consistente en realizar la acción solamente con un lado del cuerpo y después repetir el esquema de acción de forma mental con el lado contrario, como una forma de agilizar el aprendizaje y ahorrar esfuerzo (Feldenkrais, 1977:137-138). Además, ella reitera la importancia de entender y usar su cuerpo como un sistema, donde todas las partes cooperan para realizar la acción: **«Para hacer un movimiento con alguna parte del cuerpo, es preciso darle participación a las demás de manera consciente para hacerlo más fácil y agradable(...)sentí al final relajación en la espalda(...)realizar el movimiento en un lado poniendo atención y después repetirlo mentalmente al otro lado, produce cambios (...) encuentro útil lo aprendido en esta lección para realizar actividades, como alcanzar objetos del piso o de un estante alto, empinarse y girar».**



Descubrir una postura bípeda, haciendo uso de poca energía para sostener la estructura con relación a la gravedad restaurando la alineación y el equilibrio del tono muscular (Feldenkrais, 1996:95). Emma descubrió la importancia de la planeación de la acción para lograr acercarse al estado deseado o meta. Vinculó la acción motriz con el pensamiento y señaló la importancia de que exista una retroalimentación entre ellos. Con relación a la posición bípeda, se hizo consciente de su hábito de mantener el cuello en extensión lo que le producía una tensión permanente. Consideró que podía extender este aprendizaje a su vida diaria al inclinarse hacia el suelo y levantarse de él, caminar y hacer filas: **«Es necesario concientizarme de cada una de las partes del cuerpo para emprender cualquier acción. La coordinación del pensamiento con el movimiento es importante para hacer más efectiva cualquier actividad, sea esta física o psíquica (...) siento mi cuello tensionado hacia atrás(...)»**



DECIMOQUINTA SESIÓN

Orientar la toma de consciencia del movimiento circular, vertical, horizontal y de rotación de la pelvis en la acción de caminar. También se exploraron diversas formas de apoyo, no habituales, con el fin de ampliar el repertorio sensorial para la acción, lo que permite tener diferentes opciones motrices para cada situación (Hanna, 1994:167). En esta última sesión se observa en Emma un afinamiento de su capacidad de atención, puesto que puede atender a las diversas informaciones sensoriales provenientes de las diferentes partes de su cuerpo y, a la vez, atender a la totalidad del esquema de acción. Identificó sus patrones habituales al caminar, experimentó distintas formas de apoyo, logrando un cambio en su forma habitual de caminar y en la cualidad de sus movimientos. Se dio cuenta de la importancia de lograr la vinculación entre la intención (acción deseada) y la acción (meta): **«Los pies ayudan a distribuir el peso del cuerpo y a evitar cansancio y dolores (...) caminar con más apoyo en los talones es para mí lo habitual y al cambiarlo siento un poco de desequilibrio pero acompañado de una sensación de liviandad (...) la armonía entre lo que pensamos y lo que hacemos es importante para mantener el equilibrio de nuestra vida».**

RECUPERACION DEL POTENCIAL: Conclusiones A partir de la descripción del caso de Emma, es posible inferir que en las personas con disfunción mecánica de la columna se presenta un imbalance de las estructuras músculoesqueléticas y una ineficiencia en la acción, asociada a una autoimagen incompleta por falta de claridad sensoriomotriz de las relaciones funcionales de la columna con el resto del cuerpo y deficiencia en la integración de los reflejos y patrones de desarrollo del movimiento. Por lo tanto, un entrenamiento dirigido a afinar la capacidad de dirigir la atención a la información sensorial con el fin de controlar y reorganizar la acción, permite garantizar la reeducación de patrones habituales de movimiento y disminuir el dolor.

El aprendizaje logrado a través del movimiento consciente (entrenamiento somático), activa los procesos mentales de diferenciación, transferencia y reorganización de la acción, lográndose un cambio corporal y cognitivo que permite mejorar el conocimiento consciente que se tiene del cuerpo. Este cambio cognitivo genera la autonomía requerida para alcanzar la autorregulación motriz y hacer los ajustes necesarios de acuerdo con la situación, teniendo la posibilidad de escoger entre el repertorio sensoriomotriz conseguido, rompiendo el patrón rígido, inconsciente y habitual.

Ampliando el rango de conocimiento sensoriomotriz se logra una autoimagen más completa que influye también en la percepción que el individuo tiene del mundo y de su capacidad de actuar en él, logrando un mejor conocimiento de sí mismo y mayor satisfacción al hacer un mejor uso de su potencial. Finalmente, el entrenamiento somático se presenta como una alternativa pedagógica y terapéutica en el campo de la salud ocupacional, toda vez que se requiera desarrollar la capacidad de la persona para autorregular sus patrones habituales de movimiento, mejorar la cualidad de los mismos y favorecer su bienestar.

BIBLIOGRAFIA

BAINBRIDGE, B. (1993). *Sensing, Feeling and Action*. Massachusetts: Contact Editions. 172 pp.

____ (1995). *The evolutionary Origins of Movemen: The Basic Neurological Patter-ns*. Massachusetts: 80 pp.

FELDENKRAIS, M. (1977). *Awareness Through Movement*. New York: Harper & Row Publishers. 173 pp.

____ (1996). *La dificultad de ver lo obvio*. Buenos Aires: Ed. Paidòs. 151pp.

FISHER, A, y col. *Sensory Integration*. Philadelphia: FA. Davis Company. 200 pp.

GOLDFARB, L. (1990). *Articuler Le Changemen: La Methode Feidenkrais por l edu-cation du mouvement*. Pans: Espace du Temps Présent. 146 pp.

GOLEMAN, D. (1996). *La inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor S.A. 397 pp.

GOMEZ, N. (1991). *Movemnet, Body and awareness: Exploring Somatic Processes*. Quebec: Universidad de Montreal. 193 pp.

____ (1991). *Refining Somatic Awareness and Mobility white Playing whit Large Balls*. Quebec: Universidad de Montreal. 48 pp.

GREENE, D. (1997). «Assumptions of Somatics». En: *Somatics. Magazin-Journal of the Mind/Body Arts and Sciences*. Vol. XI, No. 2. 50-54 pp.

HANN A, T. (1994). *Somática: Recuperar el Control de la Mente sobre el Movimiento, la Flexibilidad y la Salud*. Mexico, D.F.: Editora y Distribuidora Yug. 183 pp.

HARTLEY, L. (1995). *Wisdom of the Body Moving*. California: North Atlantic Books. 346 pp.

MASTER, R. y HOUSTON, J. (1991). *Las voces de nuestro cuerpo: Una nueva conciencia de salud para reeducar el cuerpo y la mente*. Buenos Aires: Editorial Planeta. 250 pp.

TOOD, M. (1977). *The Thinking Body*. New York: Dance Horizons, Incorporated. 314 pp.

VIGOTSKI, L. (1996). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Ed. Critica. 226 pp.