



# EDITORIAL

DOI: <https://doi.org/10.23754/telethusa.171900.2024>

## Neuromuscular Repatterning y Prácticas Somáticas en el Baile Flamenco

### *Neuromuscular Repatterning and Somatic Practices in Flamenco Dance*

Sebastián Gómez-Lozano, PhD (1)

Email contacto: [sglozano@ucam.edu](mailto:sglozano@ucam.edu)

(1) Grupo de Investigación de Artes Escénicas. Facultad de Deportes, Universidad Católica San Antonio. Murcia, España.

Publicado online: 24 sep 2023

---

### Resumen

La revolución social de los años 60 llevó a la integración de una filosofía somática en la danza profesional en Estados Unidos. El término Somático acuñado por el Dr. Thomas Hanna en 1970 fue el germen de la fundamentación somática del desarrollo de programas del Movimiento Somático en el campo de la Somatic Movement Education and Therapy. The International Somatic Movement Education & Therapy Association postuló el término repatterning definido como una estrategia de reeducación neuro-muscular. La finalidad de esta editorial es analizar la relación de lo somático sobre la corriente contemporánea del Baile Flamenco en este Siglo XXI. Intérpretes como Israel Galván y Rocío Molina representan la evidencia de esta incorporación somática del movimiento bailado en el intérprete-creador. El término neuromuscular repatterning y las prácticas somáticas, aunque no estén explícitamente enmarcadas en el Arte flamenco ni en su tradición, están integrándose dentro de su evolución, promoviendo una mayor consciencia sensorial y creatividad entre los intérpretes, así como la prevención de lesiones.

### Palabras clave

Salud, danza, movimiento somático.

---

### Abstract

Professional dance in the United States has incorporated somatic practices since the social revolution of the 1960s. The term somatic was coined by Dr. Thomas Hanna in 1970 and his conceptualisation was fundamental in the development of somatic movement programmes in the field of somatic movement education and therapy. The International Somatic Movement Education and Therapy Association has defined the term repatterning as a strategy of neuromuscular re-education. The aim of this editorial is to analyse the association between the field of somatics and contemporary 21st century flamenco. Israel Galván and Rocío Molina are examples of professionals who incorporate somatic movement into their dance creations and performances. While the terms neuromuscular repatterning and somatic practices may not be explicit characteristics of flamenco historically, they are being increasingly incorporated into its practice today, thus encouraging a greater sensory and creative awareness between performers and the prevention of injuries.

### Palabras Clave

Health, dance, somatic movement.

La revolución social originada a finales de los 60 del siglo pasado en Occidente fue un signo evidente de la crisis de identidad de valores del individuo. Este cambio se manifestó en una ruptura con la danza moderna y el surgimiento de la posmodernidad. Este cambio acompañó de una manera inherente la inclusión de una filosofía somática y personal en la danza profesional en Estados Unidos (USA) [1].

Lo "Somático", fue un término introducido por Dr. Thomas Hanna, filósofo y educador, que fundó el campo de la somática en 1970 con el libro "Bodies in revolt: A primer in somatic thinking." Con esta publicación se definió el "Somatic Movement Education and Therapy". Los profesionales de la danza desde los años 70 del Siglo XX han dirigido especialmente el desarrollo de programas del "Movimiento Somático" dentro del campo del llamado "Somatic Movement Education and Teraphy (SME&T)". A partir de este encuentro de terapeutas se creó el organismo asociativo conocido como ISMETA "The International Somatic Movement Education & Therapy Association (<https://ismeta.org>). Esta asociación es quien postuló el término "re patterning" definido como una estrategia de reeducación neuro-muscular, morfo-funcional utilizada en los ámbitos artísticos, terapéuticos y educativos. Con ello, el concepto repatterning se convierte en un criterio fundamental de las prácticas terapéuticas de origen somático en relación con el movimiento armónico que va acompañado de una consciencia sensorial y de atención plena.

En este sentido, las prácticas de la educación y la terapia somática del movimiento abarcan las siguientes líneas de actuación a) la evaluación postural y del movimiento; b) la comunicación y la orientación a través del tacto y las palabras; c) la anatomía experimental guiada a través de imágenes "Imagery" y d) el moldeado "patterning" de nuevas opciones de movimiento, también denominado "movement patterning", reeducación del movimiento o "movement re-patterning". Estas prácticas se aplican a actividades cotidianas y especializadas para personas en todas las etapas de salud y desarrollo. Estos cuatro puntos son los pilares fundamentales que promulga la ISMETA en los procesos tanto de aprendizaje como de creatividad en la danza [2].

El concepto "neuromuscular repatterning" aparece por primera vez en la literatura científica por Krasnow en 1997 [3] con la hipótesis del modelo de acondicionamiento técnico y creativo denominado "Imagery & Conditioning" para los bailarines profesionales. Krasnow defiende

que la preparación física fundamentada en las cualidades físicas básicas y coordinativas como fuerza, velocidad, resistencia o flexibilidad deben ser entrenadas (Conditioning). Krasnow, además, incide en el concepto neuromuscular repatterning, proceso donde residen mecanismos neurológicos del Sistema Nervioso Central, muy imperceptibles a los ojos tales como entrenamiento basado en visualizaciones (Imagery). Este tipo de estrategia puede ser a través de imágenes guiadas, movimientos reflejos iniciáticos a movimientos voluntarios o las propias visualizaciones que acompañan a una simulación del gesto técnico a nivel deportivo o dancístico. Neuromuscular repatterning tiene la misión de desarrollar la capacidad y potencial mental desde la recolección de sensaciones con ayuda de los sentidos para mejorar la respuesta motora del gesto técnico en la danza, a la vez de propiciar estados mentales más creativos.

Por su parte, el Baile Flamenco del Siglo XXI redirige su trayectoria vital hacia la creatividad y longevidad de sus intérpretes. Esto sucede más de medio siglo después de esta revolución política, social y cultural desarrollada en Estados Unidos y de la revuelta de Mayo del 68 en París. El Baile Flamenco actualmente, innova y se recrea en sus piezas, e incluso modifica sus patrones habituales de baile y se redime ante la necesidad de sentir la tierra no sólo por el zapateo sino con todo su cuerpo. La emoción de los palos, o de los propios elementos del toque, del canto y de la percusión se traslada en clave contemporánea a retozar por el suelo, silenciar el cuerpo en medio de la narración para realinearse con la muerte y el amor para volver a renacer de las cenizas otorgando al Baile Flamenco un status creativo y de salud que nunca antes había tenido. El artista necesita expresar sus propios ritmos y sentimientos más allá de la relación de la vinculación al palo flamenco.

Los dos representantes más mediáticos de esta nueva corriente son Israel Galván (Sevilla, 1973) y Rocío Molina (Málaga, 1984). Israel Galván posiblemente sea el bailarín y coreógrafo más insigne de esta revolución del flamenco. Israel Galván fue premio nacional de danza en 2005 constatando al Baile Flamenco en un estatus creativo como el de cualquier otro estilo ([https://elpais.com/diario/2005/11/08/espectaculos/1131404403\\_850215.html](https://elpais.com/diario/2005/11/08/espectaculos/1131404403_850215.html)). Por su parte, Rocío Molina es un claro exponente de este cambio generacional y muestra de ello es que en 2022 le otorgaron el León de Plata de la Danza en la Bienal de Venecia en 2022, entre otros muchos galardones (<https://elpais.com/>

cultura/2022-01-12/la-bienal-de-venecia-corona-a-la-bailaora-rocio-molina-con-el-leon-de-plata-de-la-danza-2022.html).

Ambos, tanto Galván como Molina se caracterizan por una metodología interpretativa en la que podemos redescubrir de una forma abierta sus propios ritmos, sus propios espacios íntimos y sobre todo, una visible cualidad regenerativa. Este último rasgo vinculado más estrechamente al concepto repatterning, se muestra en la explicación del proceso creativo que Rocío Molina desarrolla en la en el programa de conferencias locales e independientes TEDx ([https://www.youtube.com/watch?v=T\\_13-T4ogm](https://www.youtube.com/watch?v=T_13-T4ogm)) en Madrid en 2017. Tanto Rocío Molina como Israel Galván diseñan sus piezas en un marco de libertad tan absoluto que se permiten re-experimentar al recién nacido que llevan dentro. Esto se traduce en procesos de diálogo interno y de libertad kinestésica que, a través de las sensaciones, promueven una utilización/potenciación de conexiones neuronales no habituales (repatterning) más propios de la primera etapa de nuestra vida (primer año) que permiten aflorar el talento creativo de ambos. En Galván estos estados se manifiestan en piezas tales como "La Edad de Oro" (2004), "Silencio" (2011) "Tobakaka" (2014) o "La Fiesta" (2017). En Rocío Molina en la propia conferencia flamenca de TEDx (2017) lo manifiesta expresamente hasta tal punto que bailaoras como Patricia Guerrero han dado un giro considerable a una nueva perspectiva del Baile Flamenco como aparece en la pieza "Distopia" (2019).

A continuación, se numeran una serie de características que promueven un cambio de paradigma donde subyace el concepto repatterning en el intérprete del Baile Flamenco:

1. Atención propioceptiva consciente con una comunicación interna en el propio individuo.
2. Expresión de la cualidad "Release" vinculada a la "Técnica Release" de la danza postmoderna surgida en los años 70 en USA.
3. Atención consciente al sistema esquelético axial en alineación con el sistema de fuerzas de reacción de la Tierra.
4. Concepto taoísta perteneciente al trabajo corporal del Taijiquan "Wu wei" no acción o mínimo de tensión muscular necesaria para sostener la postura de bipedestación en escena.

5. Potenciar la comunicación sensitiva y adaptativa desde el Sistema Nervioso Central al componente muscular.

Parece que la modulación de la respuesta motora en el Baile Flamenco requiere de una nueva forma de integrar y visibilizar este proceso de diálogo interno-externo del bailar-a en esta nueva corriente del Flamenco actual. El Baile Flamenco se caracteriza por una fuerte impronta emocional [4], a veces impostado externamente y no gestionado adecuadamente. Esta modalidad de danza supone altas demandas de esfuerzos físicos y musculares con sus consiguientes riesgos de lesión, dolor y efectos emocionales asociados. La finalidad de esta modulación sería prevenir no sólo lesiones en el intérprete Flamenco sino en la gestión de fases previas a la aparición de las mismas. El catastrofismo juega un papel esencial en la valoración del contexto y la experiencia del dolor, no son más que signos de aviso a patologías severas y que por la propia idiosincrasia en el Baile Flamenco se mantiene como parte del estilo flamenco [5] por lo que no se procesan con una atención sensorial consciente. Es crucial reconocer un proceso de atención consciente de la información de los estímulos exteriores que recibe el organismo que baila flamenco y el estado en el que se encuentran los tejidos relacionados con el aparato locomotor (muscular, fascial u óseo) para emitir respuestas neurológicas coherentes y de gestión saludable.

A continuación, se expone un ejemplo de los componentes donde el sistema propioceptivo juega un papel fundamental en el neuromuscular repatterning. Se podría traducir estos puntos como fases en constante revisión kinestésica por parte del intérprete flamenco: I) observación interna del propio individuo a sus estado de los tejidos musculares; II) análisis del medio externo o condiciones del contexto en el que se encuentra el individuo; III) análisis del nivel de atención consciente sensorial reclutado previo al movimiento; IV) análisis del nivel de excitación o inhibición muscular que el individuo necesita aplicar para desarrollar un tarea motora específica durante el proceso de interpretación; y VI) consciencia de la localización espacio-temporal donde se produce la toma de decisión de la respuesta motora puede llegar a ser más eficiente muscular y creativamente.

Krasnow en 1997 [3] hacía referencia a la propiocepción y la atención consciente como los principales facilitadores del neuromuscular repatterning. Ambos, ayudarían a mejorar el alineamiento axial y a una mayor eficiencia biomecánica

del desempeño de la función artística danzante. A nivel muscular se potenciaría un equilibrio de los grupos musculares antagonistas durante la producción del movimiento en relación a los agonistas. A nivel de Sistema Nervioso Central, Krasnow señala el nivel subcortical como la dimensión clave en este tipo de modulación de la respuesta motora.

La parte donde subyace el concepto de neuromuscular repatterning incide pues en los mecanismos del Sistema Nervioso Central que se activan para conectar ciertos ejes y órganos neurológicos que favorecerían respuestas coherentes en el proceso de cada individuo en la danza:

1. Dar prioridad a la consciencia sensorial a través de las vías aferentes sensoriales que se registra en la parte anterior del lóbulo parietal, somatocórtex o córtex somato-sensorial (órgano de la piel, terminaciones nerviosas de dolor, calor, presión y texturas).
2. Activación el eje cerebelo, tálamo e hipotálamo. lo que significa tomar conciencia del sistema propioceptivo en mecanismos de contracción muscular en los que se implica el conjunto tendinoso articular. Se produce un aprendizaje basado en el ensayo error de la memoria motriz en el cerebelo con la ayuda del tálamo que ayuda a clasificar lo que interesa y desechar lo que no interesa a nivel de rendimiento motor.
3. Ser conscientes de nuestros conflictos y emociones anclados en el sistema límbico donde el sistema muscular es un reflejo de esos pensamientos.
4. Propiciar estados placenteros y divertidos en los entrenamientos y en las experiencias educativas de aprendizaje dada la segregación hormonal de endorfinas, oxitocinas, serotoninas o dopaminas.
5. Una vez comprendido ciertos mecanismos de aprendizaje o de repertorio, equilibrar la atención en el área prefrontal u óculo-frontal del cerebro ya que un exceso en esta focalización, disminuye el componente de relajación en el comportamiento motor.
6. Tomar conciencia de que existe un doble sentido de vías aferentes, que ascienden hacia estructuras superiores, y eferentes motoras, con ciertos componentes que

ayudan a la eficiencia de la respuesta motora: tallo cerebral, córtex motor, ganglios basales y somato-córtex son algunas de estas estructuras.

7. El subconsciente y el consciente trabajan constantemente durante el proceso de aprendizaje técnico y creativo del movimiento. El flujo de sensaciones kinestésicas una vez hechas conscientes, son traducidas a un comportamiento motor artístico que no es directamente predecible, y por tanto es creativo [6].

El repatterning pues se trata de una 'utilización consciente de procesos neurales-motores', que comienza siendo sentida kinestésicamente, pero que integrada y respetando ciertos principios o fundamentos neurológicos y del comportamiento humano puede llegar a ser beneficiosa para el intérprete flamenco. El repatterning más conocido es el repatterning del Sistema Nervioso en las prácticas somáticas ya descrito por Eddy en 2009 [2] como una de las características que subyacen al trabajo de los programas de entrenamiento somáticos y de terapia en la danza. Estos programas serían de gran alto valor técnico, creativo y de bienestar para el Baile Flamenco no sólo en Conservatorios profesionales de danza sino en las compañías profesionales.

---



---

## Referencias documentales

1. Novack CJ. 1990. Sharing the Dance. Contact Improvisation and American Culture. Madison, WI: The University of Wisconsin Press.
  2. Eddy M. 2009. A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. J. Dance Somat. Pract. 1(1): 5-27. [https://doi.org/10.1386/jdsp.1.1.5\\_1](https://doi.org/10.1386/jdsp.1.1.5_1)
  3. Krasnow D. 1997. CI Training: The merger of conditioning and imagery as an alternative training methodology for dance. Med Probl Perform Art 12(1): 3-8. <https://www.citraining.com/C-I-Training.html>. Consultada 16 jul 2023.
  4. Baena-Chicón I, Gómez-Lozano S, Abenza-Cano L, Abadía O, Fernández-Falero MR, Vargas-Macías A. 2020. Las algias como factor predisponente de lesión en estudiantes de baile flamenco. Cultura, Ciencia y Deporte 15(44), 245-253. <https://doi.org/10.12800/ccd.v15i44.1466>.
  5. Baena-Chicón I, Gómez-Lozano S, Abenza-Cano L, Vargas-Macías A. 2021. Pain catastrophizing in Flamenco dance students at professional dance conservatories. Archivos de Medicina del Deporte 38(2): 86-90. <https://doi.org/10.18176/archmeddeporte.00030>
  6. Andreasen NC. 2011. A journey into chaos: Creativity and the unconscious. Mens sana monographs 9(1): 42-43. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3115302/>. Consultada 16 jul 2023.
- 
-