

La Educación Somática

Cuerpo / Mente/ Sentirse/ Integrarse

Lic. Gabriela González Mag. – Prof. Valeria Guasone

Resumen

La presente es la traducción de una entrevista al filósofo Dr. Thomas Hanna, traducida del inglés, en la cual se explora sobre las bases y posible desarrollo de la Educación Somática en el contexto de la cultura occidental contemporánea. Antecediendo la misma se anexa una breve introducción que define someramente la educación somática como marco para el desarrollo de diferentes disciplinas corporales y sitúa a Thomas Hanna como un precursor fundamental en el desarrollo de la misma.

Palabras clave:

Educación Somática – Thomas Hanna – Técnicas corporales.

Abstrac

The present article presents the translation from English into Spanish of an interview to PhD Thomas Hanna in which he explain the seeds of the concept of Somatic Education and how this works in contemporary Western societies. Previous to the interview there is a introduction to the notion of Somatic Education and those bodily practices that could be frame as somatic practices.

Key words:

Somatic Education – Thomas Hanna – Movement and bodily practice

La Educación Somática se define como área del conocimiento a partir del uso de la palabra *Somatics* que hace el filósofo Doctor Thomas Hanna en 1970 para definir las prácticas corporales que se sostienen en la auto-percepción del individuo y que generan cambios en la persona gracias a esa percepción consciente de sí mismo.

La Educación Somática no es una técnica sino una manera de ver la relación cuerpo-mente como dos caras de una misma moneda, aspectos del ser humano que se enriquecen y modifican mutuamente porque se trata de dos aspectos diferentes de una misma cosa: la persona o soma.

Bajo la definición de Educación Somática se pueden identificar tres corrientes (Eddy, p 7) la Psicología Somática, las técnicas de manipulación somáticas y el

Movimiento somático. Se pueden incluir en esta área a muchas técnicas de trabajo corporal tales como la Técnica Alexander de reeducación postural; Feldenkrais; el método de estudio y reeducación corporal Body-Mind Centering; la técnica Trager, el Sistema de Análisis del Movimiento Laban, la Eutonía, entre muchísimas otras. En Estados Unidos se crea la Asociación Internacional de Educación y Terapia a partir del Movimiento Somático (*International Somatic Movement Education and Therapy Association* www.ismeta.org) que propone estándares profesionales para regular la actividad y a su vez agrupa cursos que forman profesionales en las diferentes técnicas somáticas, siempre y cuando cumplan con ciertos requisitos.

En Argentina la Expresión Corporal de Patricia Stokoe se encuadra en esta línea de pensamiento y trabajo corporal que apunta a integrar a la persona como un todo a través

del movimiento expresivo. Otras técnicas también se han desarrollado en el país aunque tal vez con menos repercusión y aceptación oficial.

El lugar periférico que ocupan las disciplinas creativas asociadas a lo corporal y/o con una mirada somática sobre el uso del cuerpo es una problemática que trasciende las barreras nacionales, en muchos lugares se sigue buscando formas de aceptación y reconocimiento de los avances que estas disciplinas han aportado a los ámbitos creativos, educativos y de salud.

En la entrevista presentada a continuación Thomas Hanna reflexiona sobre la evolución de este campo de estudios en relación a la Educación y la Salud a nivel internacional.



Una conversación con Thomas Hanna, por Dr. Helmut Milz¹.

La (eterna) búsqueda del ser libre.

Helmut Milz: El conocimiento intelectual es un conocimiento por el conocimiento mismo, pero el conocimiento somático es un conocimiento para uno mismo que permite tener autocontrol y responsabilidad sobre uno mismo. Su desarrollo y su proceso de aprendizaje son ejemplos de superación de la tradicional división entre mente y cuerpo propia de Occidente. ¿Podría explicarnos brevemente algunas etapas de tu recorrido?

Thomas Hanna: Toda mi vida he estado profundamente interesado en el ser libre. Siempre he entendido que ser libre no significa simplemente no tener presiones externas.

¹ Publicada en la Somatics, en 1991. Ver Referencias. <http://somatics.org/library/mh-hannaconversation.html>.

Mejor dicho, el primer requisito para ser libre es tener el poder interno y la habilidad interna, el juicio, la percepción y la inteligencia para ser autónomo, porque la libertad es esencialmente responsabilidad e independencia. No ser una parte subordinada de una institución ha sido uno de los grandes temas de mi vida. No se puede ser independiente si no se está preparado para estar parado sobre sus dos pies, y no se trata de mera rebeldía si no de saber quiénes, de conocer tus poderes y de poder ser creativo y productivo por tus propios medios. Creo que eso se ha convertido en el tema principal de mi pensamiento así como de mi vida. Lo que he buscado fomentar en otros seres humanos es el desarrollo de sus habilidades personales para que puedan ser más libres. Eso guía prácticamente todo lo que hago en mi trabajo en Novato Institute². Persigo esa idea en mi trabajo editorial y es un tema constante en el que pienso y sobre el que escribo como filósofo.

Originalmente, tenía un fuerte interés en la religión y he pasado tres años estudiando Teología y Filosofía de la religión. (...) Figuras existencialistas como Marcel, Chestov, Tillich, Bultmann y otros cristianos existencialistas superponen ideas de religión, moral y filosofía. Es que realmente no se pueden separar.

A partir de estos estudios empecé a ver que en términos teóricos las formas psicológicas tienen su raíz en estructuras corporales. En la medida en la que profundicé mi conocimiento sobre las tradiciones existencialistas y fenomenológicas pude ver cuánto éstas conducían a las áreas de la psicoterapia y la psicología. Cuanto más me acerco a la psicoterapia y la psicología, más me doy cuenta de que ninguno de estos campos tendrían sentido alguno si no tuvieran como referencia al cuerpo humano. La manera tradicional de pensamiento de la psicología era que la mente era algo cuyo proceso se llevaba a cabo en algún lugar, sin relación con los asuntos prácticos de la vida. Entonces me tomé un año fuera de mi trabajo de Director del Departamento de Filosofía de la Universidad de Florida

² El Instituto Novato (California, EEUU) fue fundado en 1975 por Thomas Hanna y Eleanor Criswell Hanna. Está dedicado a la investigación y la práctica en Educación Somática. En su amplia oferta terapéutica y educativa se encuentran los Talleres, las sesiones individuales con Thomas Hanna, y la *Capacitación Profesional Certificada en Educación Somática* con tres años de duración.

Cuerpo / Mente/ Sentirse/ Integrarse

para estudiar en la Escuela de Medicina. Me dieron el permiso para dedicar el primer año estudiando exclusivamente las Neurociencias. Yo quería estudiar Neurología y fue en ese primer año de formación médica cuando escribí *Bodies in Revolt*³, al mismo tiempo que comenzaba a ver que tanto en las tempranas teorías de Kant como en los posteriores conceptos de *esquemas* de Piaget que teóricamente las formas psicológicas tienen su base en las estructuras corporales. Esto puede observarse en la Genética del Comportamiento contemporánea y también en la noción de patrones motores fijos de Konrad Lorenz. Ahora estamos viendo cómo esto opera en la vida humana.

Un *soma* no es un cuerpo y no es una mente; es el proceso vital. Finalmente esto me llevó a la práctica de las cuestiones corporales basándome en el estudio de trabajo de Moshe Feldenkrais, que creo que es la manera más efectiva y constante para poder trabajar en el área. No solo en el área de la psicología ni solo del cuerpo, sino en el proceso vital humano, a lo cual denominé: el terreno somático. El

soma indica tanto funciones mentales como psicológicas, ambas como funciones del cuerpo: cuerpo como un único proceso, un proceso llamado soma. El soma no es el cuerpo y no es la mente, es el vital. Esencialmente esta es la forma en la cual mi historia, mi pensamiento y mi vida se unen, temáticamente digamos.

Miltz: Ahora está trabajando en áreas que han estado tradicionalmente separadas; la filosofía y el trabajo con el cuerpo.

Hanna: Soy un filósofo que trabaja con sus manos.

Cultura somática y propiocepción

Miltz: A principios de los setenta escribí *Bodies in Revolt*, en donde resumió las principales contribuciones

³ Cuerpos en rebelión.

occidentales para comprender la existencia humana, nuestros procesos de individuación y nuestras conexiones con el medio ambiente. Estuvo investigando en el contexto histórico de los ambientes humanos y pronosticó un surgimiento de la cultura somática. ¿A qué se refiere con “cultura somática”?

Hanna: Una cultura somática es una cultura que respeta las potencialidades genéticas dadas del ser humano en general y del individuo en particular. Una cultura que desea fomentar el libre desarrollo, la exploración y el descubrimiento de estas potencialidades, sean las que sean. Específicamente creo que una cultura somática es una cultura que estimula el sentir, un tipo de percepción sensorial que no está orientada principalmente al entorno sino que se trata de una percepción que es propioceptiva, de uno mismo, la auto-percepción del “cuerpo” a través de la “mente”. Es esto justamente lo que ha sido

absolutamente descuidado en los sistemas de educación en occidente. Hemos entrenado nuestra conciencia sensorial para que sea esencialmente externa,

dependiendo de los estímulos

visuales y

orales. Si uno

circunscribe la

información

sensorial solo a esas dos cuestiones, automáticamente, por definición, uno termina limitando las posibilidades motoras ya que los procesos de vida son, después de todo, sensorio-motores.

Una cultura somática es una cultura que estimula el sentir. Por lo tanto, si tenemos una cultura que estimula solo un tipo de conciencia sensitiva orientada a la supervivencia, práctica, un tipo de sensibilidad ingenieril, la cual se concentra en el entorno, estamos negándoles a los individuos la posibilidad de ver sus propias capacidades genéticas. Los extero-receptores son muy importantes en toda educación tradicional. Si solo se estimula eso, se está limitando el desarrollo de los seres humanos a patrones motores que llevan a la dependencia de expertos. Todo el mundo siente “no puedo mirarme a mí mismo, solo puedo mirarte a vos. No puedes mirarte a vos mismo, solo puedes mirarme a mí”. Por lo tanto si necesito ayuda interna tengo



que conseguir que me mire como si la realidad del mundo fuese solo objetiva y no hubiese conciencia subjetiva. Subjetividad es la palabra tradicional del siglo XIX que ha estado faltando en nuestra cultura occidental. Pero en nuestros tiempos contemporáneos no hemos estado fomentado la propiocepción. Creo que la propiocepción es la semilla fundamental de la cultura somática.

El envejecimiento es un mito

Miltz: Crecer y convertirnos en adultos, tradicionalmente, significa olvidarnos de nuestras necesidades básicas y no prestarle suficiente atención a nuestra compleja existencia somática; nuestra percepción está entonces orientada al entorno en pos de recompensas sociales y económicas. Ud denomina a este proceso de crecimiento como: "atrofia de los sentidos propioceptivos" y como "ignorancia neuronal hacia nosotros mismos", es así?

Hanna: Nuestro sistema de educación tradicional hace foco en la gente joven, en la preparación del joven para convertirse en "adulto", es decir en miembro de esta sociedad útil y que pueda sobrevivir en ella. Pero ¿por qué el crecimiento se detiene en ese punto? Lo que veo que le sucede a las personas digamos desde los 20 años en adelante, es que no tienen una concepción de crecimiento luego de la etapa de la adolescencia. No hay una idea de poder mejorar, no se cree que la vida esté recién comenzando a desarrollarse y por lo tanto no hay expectativa en las posibilidades genéticas. La noción de crecimiento en nuestra cultura se ve limitada a los veinticinco o treinta años de vida. Es una cultura orientada a la supervivencia: el entrenamiento de las tropas para estar listos. Lo que estamos descubriendo, en términos médicos y en función de una población cada vez de mayor edad, es que a partir de ahora, en nuestra juventud, tenemos que empezar a planificar y educarnos para la vida adulta y para toda nuestra vida. Es decir, los seres humanos no hemos sido capacitados para crecer y educarnos e ir creciendo durante lo que dura una vida. Gracias a todas las investigaciones realizadas acerca del auto control y del control autónomo de los estados internos del cuerpo, ahora sabemos que podemos controlar el proceso de envejecimiento. En realidad podemos revertirlo. Las enfermedades más comunes que asociamos con el "envejecimiento" no tienen nada que ver con la edad. Ya no hay una categoría de "vejez".

Miltz: Ud ha escrito que el "mito del envejecimiento" tiene que ser reemplazado por el "mito del crecimiento". ¿Cómo ve este cambio de conceptos? ¿Cuáles son las bases necesarias para que ocurra?

Hanna: Creo que primero hay que difundir lo que conocemos hoy en términos de investigaciones gerontológicas; esto es en relación a lo que se considera que son las "enfermedades de la vejez" no hay indicios de déficits del sistema nervioso central, pérdida de tejido cerebral y otros eventos similares que se supone que tendrán lugar durante el envejecimiento tanto en el sistema nervioso central como en el sistema motor que estén genéticamente programados. Esto no sucede, excepto en casos de shocks o traumas, deficiencias nutricionales, o varios tipos de episodios relacionados con el stress. Pero nada está programado. El "mito del avejentado" tiene que reemplazar el "mito del crecimiento".

Miltz: ¿Está programado por falta de uso?

Hanna: Los efectos del envejecimiento están ambiental y culturalmente programados. La primera cuestión es tomar las investigaciones gerontológicas y advertir que las enfermedades y los déficits de la vejez no existen. Es falso, es un mito. El punto número dos es ayudar a que la gente adquiera herramientas para el auto-entrenamiento y auto control y dar esa información a todos, permitiendo que sea parte del sistema educativo, no convirtiéndolo en algo "profesional" y ocultándolo detrás de psicoterapeutas, doctores y especialistas de algún tipo. La información somática sobre el auto control debe ser pública; debe ser dada en cassettes, debe estar en los programas de radio. Tendría que haber videos de este tipo, así la población puede tener caminos que le permitan cultivar "el mito del crecimiento". La cosa es deshacerse del mito del envejecimiento, es decir, darnos cuenta de que no estamos programados para la decadencia. Estamos destinados a morir, pero no a deteriorarnos o degenerarnos. Eso es diferente. Y hay que señalar que tenemos caminos para poder corregir estas enfermedades que en gran parte son traumáticas y a causa del stress. Esto es lo que parece cada vez más obvio; la mayor parte de los problemas en salud pública (en Europa y Estados Unidos), son esencialmente problemas debidos al stress. Problemas cardiovasculares, problemas respiratorios, cáncer; esas enfermedades son degenerantes a causa del alto stress que caracteriza las sociedades tecnológicas.

Cuerpo / Mente/ Sentirse/ Integrarse

Miltz: ¿Conoce ese dicho anónimo italiano que dice “que la muerte nos encuentre vivos, pero que la vida no nos encuentre muertos”?

Hanna: Es hermoso. Es ese el tipo de cambio que imagino. Es cierto que, desde mi punto de vista, los mayores problemas en la salud pública en Estados Unidos y en todos los países industrialmente avanzados desaparecerían si la comunidad fuese consciente de que ellos mismos son responsables de sus propios procesos somáticos. Nuevamente, el tema es la libertad, la independencia.

La auto educación

Miltz: (...) ¿Cómo podrías definir “educación somática”?
¿Quién enseña y quién aprende?

Hanna: La educación somática es esencialmente un breve acto en donde alguien enseña a otra persona cómo ser autodidacta. Tiene que ser así porque la educación somática es una educación para la independencia. Ahora bien, esto es así en el caso del trabajo en entrenamiento sensorio-motor como el que hago en Integración Funcional⁴; usualmente veo personas con enfermedades que son “médicamente incurables” - eso es una cita, porque no son “incurables” obviamente, pero sus médicos les dicen que ya no hay nada más que ellos puedan hacer- incluyendo casos extremos como varias formas de parálisis, apoplejía, esclerosis múltiple, poliomielitis, tipos de daño cerebral e incluso parálisis cerebral; todas “incurables” a raíz de una misma debilidad. También las enfermedades más comunes relacionadas con el stress; dolores cervicales o de la zona lumbar que perduran por años y años, las que se presentan como las enfermedades típicas en las sociedades industriales y no así en las sociedades rurales o campesinas. A las personas que sufren ese tipo de enfermedades se les enseña a cómo controlar esa condición. Primero realizo manipulaciones para que puedan estar más confortables y gradualmente van siendo conscientes de cómo mantener esa comodidad. No le doy el alta a nadie hasta que no me dé cuenta de que es capaz de mantenerse a sí mismo, que puede sentir propioceptivamente lo que le sucede, por ejemplo, en la zona baja de su espalda. Así pueden darse cuenta de lo que se han estado haciendo de manera inconsciente. El procedimiento de la educación somática es hacer

⁴ Integración Funcional es el nombre de la técnica desarrollada por Thomas Hanna, en inglés *Functional Integration*.

consciente lo que antes era un hábito inconsciente y dañino. Una vez conseguida la conciencia sensorial, que es la conciencia propioceptiva, tiene entonces el necesario control motor. Durante estos diez años de trabajo rara vez he vuelto a ver a un mismo paciente. Me escriben cartas de agradecimiento y reconocimiento y también los cruzo por la calle pero ahora ellos se cuidan a ellos mismos.



Una vez conseguida esa conciencia sensorial, conciencia propioceptiva, entonces son dueños de su propio control. La Educación somática es en este sentido enseñar a la gente a que se enseñe a sí misma; es la enseñanza del propio control. Me refiero al auto-control en el sentido de conciencia y no como una categoría “espiritual” vacía. La conciencia es en realidad auto-conciencia sensorial. Yo creo que toda la humanidad podría permanecer con buena salud, ser productivos y hasta creativos, si pudieran vivenciar de manera regular algún tipo de experiencia propioceptiva en donde fueran capaces de hacer consciente el funcionamiento de sus pies, los dedos de sus pies, sus tobillos, los músculos de sus pantorrillas y de esta forma recorrer todo el cuerpo sensorialmente. El trabajo de Feldenkrais induce a esto. Conciencia a través del Movimiento (Feldenkrais) hace esto, al igual que Gerda Alexander (Eutonía), “Gymnastik” de Elsa Gindler (Berlín) y otros también. (...) Estos ejercicios de conciencia sensorial podrían ser hechos hasta por niños usando diferentes ejercicios. Creo que los profesores de educación física deberían profundizar la enseñanza de este tipo de conciencia corporal, lo que se puede hacer con diversas formas de ejercicios. Si fuera necesario podrían hacerlo por medio de grabaciones. Desde una edad muy temprana el niño debe volverse somáticamente conscientes de sí mismo. Considero que realizar un “inventario propioceptivo” es una

de las formas de garantizar una óptima salud mental, emocional y física. Esto es algo que sigue estando lejos, lejos porque no se hace pero no tan lejos en cuanto a las posibilidades reales de concretarse.

La persona como proceso de movimiento

Miltz: La función y la estructura del cuerpo humano son, como ha señalado, términos correlativos, encarnados en la misma existencia, dependiendo de la atención específica de quien observa. Expone así una hipótesis de trabajo para la ciencia somática presentando seis funciones somáticas primordiales. ¿Podría hacer un resumen de su hipótesis?

Hanna: Generalmente repito esto: para que exista un soma - es decir un proceso de vida en este universo con su propia estructura molecular y su propia fuerza de gravedad- este soma viviente debe estar en relación con y trabajar con las leyes particulares del universo. No se puede trabajar en contra de eso como pensaba Bergson: que la vida era una contradicción a la materia, que la vida era una excepción en el cosmos. Esa es una visión espiritualista. Es una visión extrema de la relación mente- cuerpo. Hoy se conoce que la vida ha surgido del universo y de sus propias fuerzas (...).

En los animales, el acontecimiento primordial es que todos los seres vivos se yerguen contra la gravedad: se ponen de pie. De alguna manera la usamos a la gravedad. La vida se construye en oposición a la fuerza de la gravedad, algo que irradia todo el universo. Por eso lo medular de la verticalidad en la vida. Suponemos que las primeras formas de vida tuvieron que flotar para poder lograr esto. Pero una vez que tuvieron un exoesqueleto - o más tarde cuando lograron un endoesqueleto- pudieron neutralizar la gravedad y moverse. En general Feldenkrais tiene mucha razón cuando dice que "la vida es movimiento". Y por supuesto más allá de eso todo es movimiento. Quiero decir, cualquier cosa es movimiento; la realidad es movimiento. La vida es un proceso de movimiento y el soma es un proceso de movimiento integrado. Este proceso se pone de pie y por ende se traslada hacia adelante. Pero si se mueve hacia adelante, tiene entonces un adelante y un atrás; gradualmente se va desarrollando esta estructura. La función de pararse crea estructura. En todo lo genético la función precede a la estructura. La estructura llega más

tarde. La estructura es lo que estudiamos como científicos pero la estructura se crea (...).

Ahora bien ¿Cuál es esa forma somática? Es una forma que se diseñó para ponerse de pie. Es esa forma que ya tiene como función el moverse, y moverse significa trasladarse siempre en una dirección: adelante; esto hace que todas las estructuras somáticas tengan una cabeza, un rostro. ¿Por qué pasa esto?. Es un reflejo del hecho de que la esencia del universo es el movimiento: la vida toma el movimiento propio del universo y lo transforma en una forma concreta que se pone de pie contra de la gravedad, y tiene libertad para moverse. Luego se dirige hacia adelante, por lo tanto surgen una cabeza y una cola.

Este movimiento hacia adelante es guiado, direccionado, y no debemos perder de vista que todos los seres vivientes tenemos lo que denomino manejo de sus propios movimientos en el mundo. Los somas poseemos lateralidad - movimientos de pivot que es otra etapa más sofisticada en el proceso de la vida. Los movimientos pueden ir hacia la derecha o hacia la izquierda: existen entonces esos dos lados en todo soma. Estos movimientos corresponden a lo que llamamos "las tres dimensiones en el espacio"; y estas tres dimensiones geométricas abstractas de la redondez del espacio son esencialmente una proyección de nuestra propia conciencia somática. Es una proyección de nosotros mismos.

El espacio es un proceso en tres dimensiones que por lo tanto tiene su lugar en el tiempo. Todos los somas, incluido el humano, son entidades de cuatro dimensiones, esto quiere decir que el soma es un proceso viviente con cuatro dimensiones cuya estructura es un reflejo de su función. Por lo tanto nuestra atención en la vida debe ser puesta en cada instante y no solo en las funciones que focalizan la medicina o la fisiología, porque todas las funciones están operando en este mismo momento en mi vida y la tuya, creando y desarrollando lo que vemos como estructura. No es que aquello que nos pasó en nuestros primeros años de vida vaya a determinar nuestra estructura mental y física. Aquello que nos estructura no depende de la noción freudiana que dice que somos producto de lo que nos pasó los primeros cuatro años de vida, o lo que nos pasó en la adolescencia o a los dieciocho o veinte años. No estamos nunca estructurados de forma permanente en ningún sentido, pensándolo somáticamente. Las funciones tiene la capacidad de crear y recrear estructuras constantemente.

Miltz: Esto agrega otra dimensión para desarrollo de la anatomía.

Cuerpo / Mente/ Sentirse/ Integrarse

Hanna: Creo que estamos hablando de conceptos que resultan revolucionarios. Un soma es un cuerpo funcional - que se puede describir como algo que funciona en cuatro dimensiones- y además tenemos el concepto más general que dice que todo soma opera a partir de intenciones. Las intenciones pueden estar genéticamente determinadas - patrones sensoriomotores que se fijan y disminuyen a medida que se pasa a la línea de los vertebrados y finalmente a los seres humanos; punto en el cual vemos que el aprendizaje y la cultura ocupan el lugar de la intención genéticamente determinada. Los somas humanos operan como seres intencionalmente libres. Siempre tiene alguna intención y esas intenciones son las que movilizan sus funciones. A propósito de lo que anteriormente decíamos del mito de la vejez, si uno espera perder una función y deteriorarse y si esta es la expectativa cultural entonces esto funciona como una profecía autocumplida, ya que, como se sabe, la expectativa es la más profunda de todas las fuerzas que nos mueven psicológica y fisiológicamente. Es lo que en medicina se llama placebo. Tan pronto tenés una expectativa determinada comenzarás a movilizar tus funciones inmediatamente. La expectativa es lo que ayuda a movilizar a la intención.

Generalmente, volviendo al tema de cultura somática, creo que la cultura somática da tolerancia y estimula las intenciones más inusuales, experimentales y aventureras de los seres humanos, cosa que puede estimular formas de movilización que pueden crear cosas. Creo que nadie tiene la noción de todo lo que el ser humano es capaz de hacer si se nos estimula y se nos brinda la tolerancia cultural que mencionamos. Tal vez recuerdes el lema de *Bodies in Revolt* que subraya todas estas ideas: "todo es posible". Creo que tenemos que decir eso. A menos que creamos que todo es posible no podremos dimensionar el verdadero genio de la vida humana.



16

Bibliografía

Hanna, Thomas. *A conversation with Thomas Hanna PhD*, by Helmut Milz, MD. *Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*, Vol VIII, Número 2. Páginas 50 – 56. 1991. <http://somatics.org/library/mh-hannaconversation.html>

Eddy, Martha *A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance*. *Journal of Dance and Somatic Practices*, Vol 1, Número, páginas 5 – 27. 2009.