



6 aspectos relevantes sobre la somática y la consciencia corporal

A continuación, lo invitamos a que conozca los 6 aspectos más relevantes sobre somática y consciencia corporal.



La **consciencia corporal** se da como resultado de un proceso de educación somática.

La **somática** está enfocada **en ayudar a las personas** a mejorar su bienestar a partir del movimiento y determinadas prácticas de sensibilización, las cuales pueden diferir en sus métodos, énfasis o técnicas.



El concepto de somática **viene del griego "soma"** que significa **vida consciente corporal** y plantea que ni el cuerpo ni la mente están separados el uno del otro y por lo tanto el gobierno de la mente sobre el cuerpo se descarta de antemano entendiendo que ambos hacen parte de un proceso vivo.

Su unión es factible gracias a su **enfoque holístico** el cual busca armonizar e integrar cuerpo y mente, **liberándonos de las limitaciones del cuerpo y la mente**, prosperando hacia un estado de salud y potenciando nuestras capacidades.



Esta perspectiva cuestiona la creencia extendida de que la razón domina nuestro cuerpo y nuestra emoción y a través de ello **nos hacemos exitosos y cumplimos nuestros objetivos**. Dicha creencia goza de una extensa tradición filosófica, y tiene enormes repercusiones en nuestra forma de entendernos y de vivir en el mundo.

Platón y Descartes son solo algunos de la lista de ilustres pensadores que de una u otra forma han sustentado y argumentado el gobierno de la razón sobre el cuerpo y la emoción.

