



VI JORNADAS CUERPO, ARTE Y SALUD 2025

CLÍNICA EXPRESIVA SOMÁTICA

Membrana Sensitiva y Sistema de Tejidos: Aportes del Body-Mind Centering® en los Procesos de Estabilización

Facilitadora: Marina Tsartsara

Supervisado por: Edmundo dos Santos

Resumen

En este taller vamos a experimentar uno de los principios básicos de la práctica somática de Body-Mind Centering® (BMC®): el equilibrio de la membrana fluida. Body-Mind Centering® ofrece un estudio vivencial de la experiencia personal de embodiment de las estructuras anatómicas y fisiológicas propuestas.

Nuestras herramientas para explorar este tema desde una perspectiva somática incluyen la respiración, el movimiento, el tacto y el uso de materiales artísticos. Utilizaremos el principio del equilibrio de la membrana fluida como base para equilibrar la atención interna y externa, el movimiento y la quietud, el descanso y la actividad, así como para explorar las nociones psicofísicas de límite, transición y permeabilidad en relación con uno mismo, el espacio y los demás.

Además, esta práctica se aplicará como recurso para regular el equilibrio entre nuestro sistema nervioso simpático y parasimpático, así como entre el sistema nervioso somático y autónomo. En Body-Mind Centering®, existe una estrecha relación entre el Sistema de los Fluidos y el Sistema Nervioso, que será explorada somáticamente como recurso de seguridad, descanso y soporte.

Palabras clave: Body-Mind Centering®, somática y arte, regulación somática, educación somática, movimiento somático, fluidez y estabilidad.



VI JORNADAS CUERPO, ARTE Y SALUD 2025

CLÍNICA EXPRESIVA SOMÁTICA

Abstract

Membranes & Tissues: A BMC® Approach to Processes of Self-Regulation

In this workshop, we will experience one of the fundamental principles of Body-Mind Centering® (BMC®) somatic practice: the fluid membrane balance. Body-Mind Centering® offers an experiential study of the personal embodiment experience of the proposed anatomical and physiological structures.

Our tools for exploring this subject somatically include breath, movement, touch, and the use of art materials. We will use the fluid membrane balance principle as a foundation for balancing inner and outer attention, movement and stillness, rest and activity, as well as for exploring the psychophysical notions of boundary, transition, and permeability in relation to self, space, and others.

Additionally, this specific practice will serve as a resource for regulating the balance between our sympathetic and parasympathetic nervous system and our somatic and autonomic nervous system. In Body-Mind Centering®, there is a strong connection between the Fluid System and the Nervous System, which will be explored somatically as a resource for safety, rest, and complementary support.

Keywords: Body-Mind Centering®, somatics and art, somatic regulation, somatic movement education, fluidity and stability.

Desarrollo

El sistema de membranas y tejidos en el enfoque del Body-Mind Centering® proporciona un modelo para comprender la transparencia y permeabilidad en el cuerpo. Las membranas corporales juegan un papel fundamental en la organización interna, regulando el flujo de información y energía a través del sistema nervioso.

Esta capacidad de adaptación y ajuste permite mejorar la regulación sensorial y emocional. En el enfoque del BMC®, el Sistema de los Fluidos está estrechamente vinculado con la autorregulación del sistema nervioso. Las fluctuaciones en los fluidos corporales pueden facilitar una transición más armónica entre estados de activación y descanso, promoviendo estados de seguridad y estabilidad.

Dentro de la Clínica Expresiva Somática, estos principios se integran en procesos terapéuticos para mejorar la permeabilidad entre la experiencia interna y la expresión externa, permitiendo una mejor integración del cuerpo como un sistema en constante adaptación y regulación.



VI JORNADAS CUERPO, ARTE Y SALUD 2025

CLÍNICA EXPRESIVA SOMÁTICA

Conclusión

El taller *Membrana Sensitiva y Sistema de Tejidos* ofrece herramientas desde el Body-Mind Centering® para comprender la relación entre membranas corporales, fluidez y regulación del sistema nervioso. Esta exploración favorece una mayor estabilidad y adaptabilidad en los procesos de integración somática, brindando un enfoque innovador para el desarrollo de la conciencia corporal y la expresión creativa en la Clínica Expresiva Somática.

Referencias

- Bainbridge Cohen, B. (2008). *Sensing, Feeling and Action*. Contact Editions.
- Bainbridge Cohen, B. (2018). *Basic Neurocellular Patterns*. Burchfield Rose Publishers USA.
- Hartley, L. (1994). *Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering*. North Atlantic Books.
- Miller, G. W. (2011). *Exploring Body-Mind Centering: An Anthology of Experience and Method*. North Atlantic Books.
- Edwards, B. (2020). *Drawing on the Right Side of the Brain*. Souvenir Press Ltd.
- Cameron, J. (2020). *The Artist's Way*. Souvenir Press.

Currículum Vitae

Marina Tsartsara

Marina Tsartsara es Terapeuta de Movimiento Somático Registrada (ISMETA), Profesora de Body-Mind Centering® y Artista Visual y de Danza. Es codirectora de la Formación oficial de Body-Mind Centering® en Grecia ISTOS y enseña en las formaciones oficiales en Grecia, España e Inglaterra. En Barcelona, Marina es codirectora del Máster en "Artes Expresivas, Trauma y Embodiment" en el Instituto Poiesis. Es fundadora de "Somatic Art Practice", una práctica transdisciplinaria que entrelaza la somática y la creación artística. Sus estudios incluyen un BA (Hons) y MSc en "Danza y Artes Visuales" y "Screendance" (Videodanza) en las Universidades de Brighton y Dundee, Reino Unido.

Ha enseñado, exhibido y actuado en eventos nacionales e internacionales desde 2007.

Web: www.somaticwellbeing.info