



VI JORNADAS CUERPO, ARTE Y SALUD 2025

CLÍNICA EXPRESIVA SOMÁTICA

Arraigo y Sistema Óseo: Aportes del Body-Mind Centering en los Procesos de Regulación Sensorial-Emocional

Facilitadora: Nina Piulats Finger

Revisión supervisada por: Edmundo dos Santos

Resumen

Este taller de enfoque teórico-vivencial investiga la relación entre el sistema óseo y la regulación sensorial-emocional desde el enfoque del Body-Mind Centering® (BMC®). Según Bainbridge Cohen (2012), el esqueleto no solo cumple una función estructural, sino que también actúa como un sistema dinámico de percepción, sostén y resonancia interna, influyendo en nuestra capacidad de arraigo (grounding), orientación espacial y equilibrio psicofísico.

Desde la perspectiva del BMC®, los huesos no son rígidos ni inertes, sino tejidos vivos que transmiten fuerza, vibración y comunicación a través de su estructura, donde confluyen e interactúan la solidez y la fluidez. Llevar la conciencia al sistema óseo proporciona un soporte interno profundo, permitiendo una sensación de seguridad y estabilidad esenciales para la regulación del sistema nervioso autónomo (Bainbridge Cohen, 2012). Esta conexión facilita la modulación entre activación y descanso, promoviendo estados de mayor calma y presencia corporal (Damasio, 2000).

A través de exploraciones guiadas de anatomía experiencial, tacto específico y movimiento consciente, los participantes se adentrarán en la percepción de los huesos como espacios de referencia internos que facilitan la alineación postural, la reorganización del tono muscular y una mayor eficiencia en el movimiento. El conocimiento se construye así a partir de la propia experiencia en primera persona, permitiendo una integración profunda hacia una vivencia encarnada, facilitando la activación de la propia corporalidad y promoviendo la autorregulación emocional.

Dentro del marco de la Clínica Expresiva Somática, esta exploración del sistema óseo no solo fortalece la percepción del cuerpo como fuente de arraigo, sino que también ofrece herramientas para la reconfiguración del esquema corporal, integrando patrones posturales y de movimiento que fomentan la estabilidad emocional y la resiliencia. La investigación en educación somática ha demostrado que la conciencia del cuerpo influye en la capacidad de regulación emocional y en la interacción con el entorno, aportando una mayor sensación de seguridad interna y conexión interpersonal.

Palabras clave: Body-Mind Centering®, sistema óseo, arraigo, regulación sensorial, movimiento consciente, integración somática.



VI JORNADAS CUERPO, ARTE Y SALUD 2025

CLÍNICA EXPRESIVA SOMÁTICA

Abstract

Grounding and the Skeletal System: A Body-Mind Centering® Approach to Sensory-Emotional Regulation

This theoretical-experiential workshop investigates the relationship between the skeletal system and sensory-emotional regulation through the lens of Body-Mind Centering® (BMC®). According to Bainbridge Cohen (2012), the skeleton is not merely a structural framework but also a dynamic system of perception, support, and internal resonance, influencing our capacity for grounding, spatial orientation, and psychophysical balance.

From a BMC® perspective, bones are not rigid or static, but living tissues that transmit force, vibration, and communication, where solidity and fluidity converge and interact. Bringing awareness to the skeletal system provides deep internal support, fostering a sense of security and stability, which is essential for autonomic nervous system regulation (Bainbridge Cohen, 2012). This connection facilitates modulation between activation and rest, promoting greater calm and embodied presence (Damasio, 2000).

Through guided explorations in experiential anatomy, hands-on practice, and conscious movement, participants will delve into the perception of bones as internal reference points, supporting postural alignment, muscle tone reorganization, and greater movement efficiency. Knowledge is thus constructed from a first-person experience, allowing for a deep integration into embodied experience, facilitating body activation and emotional self-regulation.

Within the framework of the Expressive Somatic Clinic, this approach to the skeletal system strengthens body perception as a source of grounding while offering tools for the reconfiguration of body schema, integrating postural and movement patterns that enhance emotional stability and resilience. Research in somatic education has demonstrated that body awareness influences emotional regulation capacity and interpersonal connection, fostering a greater sense of internal security and relational attunement.

Keywords: Body-Mind Centering®, skeletal system, grounding, sensory regulation, conscious movement, somatic integration.



VI JORNADAS CUERPO, ARTE Y SALUD 2025

CLÍNICA EXPRESIVA SOMÁTICA

Desarrollo

El esqueleto no solo provee estructura y movilidad, sino que también es un sistema sensorial que modula la estabilidad y el equilibrio psicofísico. Desde el enfoque del **Body-Mind Centering® (BMC®)**, se concibe como un tejido dinámico que responde a estímulos internos y externos, facilitando la modulación entre activación y descanso (Bainbridge Cohen, 2012). Esta perspectiva permite abordar la relación entre la alineación postural y la regulación emocional, integrando la conciencia del esqueleto como un elemento esencial en la auto-percepción y la seguridad interna. El sistema óseo, al transmitir vibraciones y sostén, influye en la organización del tono muscular y en la modulación del sistema nervioso autónomo. Investigaciones en neurociencia han demostrado que la interocepción y la propiocepción juegan un papel fundamental en la regulación emocional y en la resiliencia frente al estrés (Damasio, 2000).

En la **Clínica Expresiva Somática**, esta integración se traduce en un trabajo terapéutico centrado en la estabilidad postural y la sensación de arraigo como mecanismos de autorregulación. A través de la exploración del esqueleto mediante el **movimiento consciente y el tacto específico**, se genera una mayor eficiencia en la alineación y el uso del cuerpo, optimizando la conexión entre el sistema muscular y la estructura ósea. Esta práctica permite reorganizar patrones de movimiento, favoreciendo la flexibilidad y la adaptación postural sin generar tensión innecesaria. En el contexto terapéutico, este enfoque contribuye a una mayor presencia corporal y un estado de equilibrio emocional.

Conclusión

El taller *Arraigo y Sistema Óseo* propone la exploración del cuerpo como una red de percepción y organización interna que permite la regulación emocional a través del sistema óseo. El Body-Mind Centering® ofrece herramientas valiosas para la integración somática, aportando nuevas formas de arraigo y estabilidad en la práctica de la Clínica Expresiva Somática. La aplicación de este enfoque en la regulación sensorial y emocional contribuye al bienestar y la resiliencia de los participantes.

Referencias

- Bainbridge Cohen, B. (2012). *Sensing, feeling, and action: The experiential anatomy of Body-Mind Centering*. Contact Editions.
- Damasio, A. (2000). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. Harcourt.
- BMCII. (2017). *An Introduction to Body-Mind Centering®*. The School for Body-Mind Centering.



VI JORNADAS CUERPO, ARTE Y SALUD 2025

CLÍNICA EXPRESIVA SOMÁTICA

Currículum Vitae

Nina Piulats Finger es pedagoga en danza, educadora somática, performer y profesora de yoga, con una trayectoria interdisciplinaria que abarca los ámbitos artístico, educativo y de la salud. Es licenciada en Cultura, Lenguas Extranjeras y Pedagogía, y posee un Máster en Cultura de la Danza (*Tanzkultur V.I.E.W.*). Ha profundizado sus estudios en Educación Somática de Artes Participativas en Moving On Center y en Body-Mind Centering® (Alemania/EE.UU.).

Su labor investigativa y docente se centra en el proceso de corporeización (*embodiment*) desde una perspectiva filosófica y sociocultural, explorando la experiencia individual y colectiva a través de un enfoque vivencial, con la naturaleza radical del cuerpo como eje principal, creando así una visión integrativa somática que aplica y destila en todos sus ámbitos de acción.

Su trayectoria profesional incluye colaboraciones en instituciones como Tanzplan/Mousonturm Frankfurt en el ámbito educativo, asistente de producción y creación con el coreógrafo Johannes Wieland (*Tanztheater Kassel*), así como su participación en el proyecto de investigación en danza y pensamiento liderado por W. Forsythe/Motion Bank. Entre sus trabajos más recientes destacan las creaciones presentadas con Dikova.Piulats (*Rauschen*) y Mohm Collective (*Fluid Echo*).

Ha sido docente en las universidades JLU Giessen y UAS Frankfurt, y actualmente colabora con el Instituto Poiesis. Como cofundadora de la *Asociación Corpografies*, impulsa la integración de la somática y del movimiento en contextos educativos. Además, es miembro del proyecto *Vall Al Cos/La Barraca* junto a Glòria Rovira, enfocado en intensivos inmersivos de movimiento en la naturaleza.

Imparte clases, retiros e intensivos anuales de danza, somática, yoga y contact improvisación a nivel nacional e internacional, consolidando su experiencia en la educación del movimiento y de la dance.

Web: <http://www.ninapiulats.com/>