

LUCÍA SANTOMÉ ■ Especialista en educación somática

# “Vivimos por y para el trabajo mental, por y para la mente, desconectados del cuerpo”

“Bajando de la mente al cuerpo es como conseguimos reducir revoluciones, la mente se calma, se centra... Se consigue lograr un estado de equilibrio”

SUSANA REGUEIRA  
PONTEVEDRA

Asociaciones, empresas, colectivos y también particulares son los destinatarios de las clases de Lucía Santomé, basadas en la educación corporal y del movimiento.

—¿Qué es la educación somática?

—La esencia de esta educación es enseñar a sentir el cuerpo desde dentro, que la persona sea capaz de vivir su propia experiencia interna, reconocerse internamente para, desde ese reconocimiento interno, saber cómo está operando en su vida, a nivel emocional, a nivel mental y a nivel físico, corporal. Todo el trabajo lo hago a través del movimiento, no hago terapia psicológica, no soy psicóloga, trabajo con el movimiento. Esta es la herramienta principal para acceder al cuerpo, que a su vez sirve de puente de comunicación con lo mental.

—¿Vivimos muy desconectados del cuerpo?

—Claro, es el problema principal, esa desconexión. Vivimos por y para el trabajo mental, vivimos por y para la mente, desconectados del cuerpo. Y este trabajo nos hace vivir desde el cuerpo, bajamos de esa realidad a veces más que inventada de la mente y pasamos a vivir una realidad más auténtica, que es la realidad corporal, lo que el cuerpo expresa.

—¿Cómo puede ayudarnos en caso de ansiedad o estrés?

—Porque la herramienta principal que utiliza, además del cuerpo en movimiento, es que este no se hace de una manera mecánica, sino que se hace de un modo consciente, usando la atención. Se dice que el empleo de la consciencia, de la atención corporal, a través del movimiento, es como la varita mágica que hace que todo al final pueda encajar y el sistema nervioso se calme. ¿Cómo ayuda en casos de estrés y ansiedad? Apaciguando la



Lucía Santomé Martínez es también licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. // FdV

mente hacia el sentir del cuerpo. Toda la intención de las que dirijo está en centrar la atención al propio movimiento corporal, sentir el cuerpo a la vez que te mueves.

—Imagino que la mente se resistirá...

—Es algo normal y habitual que la mente quiera evadirse, quiera irse a las historias del día, a los problemas, a las tareas, al correr del día a día. Y el ejercicio está en darse cuenta de cómo está operando la mente y volver a dirigir su atención al cuerpo. Y así poquito a poco, bajando de la mente al cuerpo es como conseguimos reducir revoluciones, la mente se calma, se centra, pasamos al lenguaje corporal, no al mental. Así, entre otras estrategias, se consigue lograr un estado de equilibrio mental y corporal.

—¿Cómo discurren sus sesiones?

—Las sesiones que yo desarrollo tanto online como presencial, aquí en Pontevedra, duran en torno a una hora. Todo ese tiempo la perso-

## FICHA PERSONAL

■ Lucía Santomé Martínez es licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y especialista en educación somática.

na está en movimiento. No necesitan verme a mí, no copian un modelo o una imagen, sino que normalmente acostumbran a cerrar los ojos, escucharme a mí y yo les sirvo de guía. Les voy guiando a través de sus sensaciones corporales. Median-

## SU FRASE

“La esencia de esta educación es enseñar a sentir el cuerpo desde dentro”

te la propia voz ellos van encontrando su camino, van encontrando su propio movimiento, ese movimiento que les haga sentir de una manera diferente a como se sienten habitualmente. A la vez que se mueven no solo entrenan el uso de la atención, sino que también hay varios requisitos de movimiento que deben de procurar mantenerlos. Al principio es un poco más difícil y con el entrenamiento lo van logrando más. Los requisitos son moverse lento, moverse de la manera en la que se mueve el sistema nervioso cuando está bien regulado y equilibrado, que es moverse de un modo lento, suave, de manera consciente, sin hacer esfuerzos más que la fuerza justa y necesaria, moverse disfrutando, tratando de hacer pausas si son necesarias, escuchando realmente lo que el cuerpo les va pidiendo. El cuerpo es el guía, y yo les voy ayudando y guiando en todo el recorrido corporal a través del lenguaje específico del cuerpo.

## Reconocimiento a la Diputación por el proyecto Erasmus+2023

REDACCIÓN  
PONTEVEDRA

El Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) ha concedido a la Diputación el Reconocimiento a la Calidad de Proyectos Erasmus+2023 en Formación Profesional.

La institución recibirá el galardón el día 12 del próximo mes de

diciembre en el Teatro Real de Madrid, durante la jornada anual de difusión Erasmus+.

El SEPIE reconoce así a este programa del anterior gobierno provincial, que lo implementó a finales del año 2015 y que llega a su novena edición. Persigue completar la formación del alumnado de FP con prácticas laborales en empresas e instituciones de la Unión Europea.

## Gustavo Dacal dará nombre al pabellón de Ponte Caldelas

REDACCIÓN  
PONTEVEDRA

El alcalde de Ponte Caldelas, Andrés Díaz, anunció ayer que el adiestrador y antiguo atleta Gustavo Dacal dará nombre al pabellón municipal. Recuerda que es el deportista “más importante de nuestro concello y, además, un ejemplo de superación y esfuerzo”, en alusión a las gravísimas lesiones que pade-

ció el pasado año tras contraer el dengue y infección. Éstas pusieron en riesgo su vida, obligaron a realizarle varias operaciones en solo unos días y lo paralizaron de la cintura para abajo.

El alcalde incide en que el atleta es “un hombre hecho a sí mismo que no se rinde ante ninguna adversidad” y señala a la designación del nuevo pabellón como “un pequeño homenaje a un gran hombre”.

## ¿Qué hacer en Pontevedra?

pontevedra@farodevigo.es



**Tradicional concierto de Santa Cecilia.** La Coral Polifónica, la Banda Xuvenil y la Banda de Salcedo celebran a la patrona de la música con un recital en el que se presentarán las nuevas incorporaciones de músicos a la Banda y se rendirá homenaje a las personas y entidades que contribuyen a la labor desarrollada por la Asociación Músico-Cultural San Martiño. La organización avanza que uno de los momentos más entrañables de este concierto especial será la entrega de las distinciones de la asociación a los nuevos músicos de la Banda, casi en su totalidad procedentes de la Banda Xuvenil. ■ Hoy a partir de las 19.30 horas en el Pazo da Cultura.

**Semana Lorquiana.** El Museo celebra la quinta edición de este ciclo dedicado a recordar las visitas de Federico García Lorca a Pontevedra. La siguiente propuesta para el público adulto es una ruta por la ciudad, bajo el título “Federico García Lorca en Pontevedra”. Para participar se necesita inscripción previa en el correo polocorreodovento@hotmail.com. ■ Hoy a partir de las 12 horas. La ruta saldrá del Edificio Castelaio.



**Visita a la exposición permanente del Museo.** La institución invita a conocer sus principales colecciones y obras en un recorrido guiado. ■ Mañana a las 12 horas en el Edificio Castelaio.

**“Morriña de Estrelas”.** Es el título de la exposición que inaugura la Diputación y que está protagonizada por las obras de la artista valdeorresa Lola Doporto. La exposición incluye diversos lienzos en los que salen representadas figuras y composiciones inspiradas en el Pórtico de la Gloria de la catedral de Santiago. Doporto lleva la música, color y la luz de los conjuntos escultórico-arquitectónicos del románico gallego a sus lienzos con su estilo característico. ■ Abierta al público a partir de hoy y hasta el 3 del próximo mes de diciembre en el Palacete das Mendoza. Puede visitarse de lunes a viernes de 9 a 20 horas, sábados y festivos de 10 a 14 y de 16 a 19 horas y los domingos de 10 a 14 horas.

**Exposición de pintura “Miss Peregrin@s 2023”.** El artista Pablo Vázquez presenta esta exposición cuyo tema central es la Virgen Peregrina y que reúne más de medio centenar de obras en diversos formatos y materiales. ■ Puede visitarse en la sala de exposiciones del Granero Delmas (en las Galerías Oliva número 2).