

CONCEPTOS

INTRODUCCIÓN A LA SOMÁTICA

ACADEMÍA VINOGRAD | SENTIDOS | SERIE LA ANATOMÍA DEL CATADOR

POR ESMERALDA BRINN Y NATALIA LÓPEZ

¿QUÉ ES LA SOMÁTICA?

El término proviene de la palabra soma: **“el cuerpo percibido desde dentro”**.

La somática es un campo de estudio del cuerpo, las emociones y del movimiento desde la percepción y la experiencia individual, en vez de estudiar nuestra experiencia humana desde creencias, teorías y mapas preconcebidos. Es un acercamiento aplicable a todo en la vida; es la observación y aprendizaje desde la experiencia sensorial del cuerpo.

Este acercamiento nos permite conectar con nuestro propio cuerpo y sus procesos, para tener así una experiencia viva y aplicable a lo que estemos haciendo o a la profesión que queramos. La acción no cambia, sólo el foco de nuestra atención. Bajamos de las ideas a la experiencia de cada momento.

¿POR QUÉ USAR PRINCIPIOS DE LA SOMÁTICA PARA CATAR?

Cuando nos vinculamos a partir de mapas preconcebidos, como los parámetros que nos enseñan en los entrenamientos de nuestras profesiones, tendemos a internalizar estos mapas como realidades, sin darnos cuenta de que existen más posibilidades de percepción, vinculación y expresión.

La somática nos permite reconectar con la información que nuestros sensores corporales envían todo el tiempo a nuestro cerebro, haciendo

más rica, diversa y compleja nuestra percepción.

Cuando catamos conectados con esta información, estamos accediendo a múltiples capas generalmente ocultas de nuestra conciencia. Se abren nuevos mapas que nos pertenecen sólo a nosotros y nos permiten recorrer caminos originales. Nuestra apreciación y vinculación con el vino, en este caso, se convierte en una experiencia auténtica y viva en cada momento.

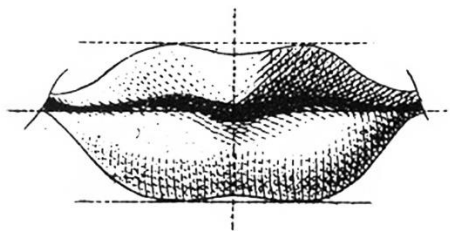
LA CATA PUEDE SER ENTENDIDA EN MOVIMIENTO.

El foco de nuestra atención determina la ruta de nuestra percepción. Por ejemplo, desde una perspectiva olfativa, una vez que los aromas llegan a nuestro centro olfativo en el cerebro, generan un movimiento interno sutil en nuestro cuerpo.

Dedicar nuestra atención a nombrar los aromas que percibimos cambia el foco de atención al estímulo, el vino, e inhibe la posibilidad de rastrear la respuesta de nuestro cuerpo. Inhibe la posibilidad de conocernos en relación al estímulo. Inhibe la posibilidad de generar un vínculo más íntimo con el estímulo



SOSTENER LA ATENCIÓN EN LAS SENSACIONES DE NUESTRO CUERPO ESTABLECIENDO PUENTES CON LOS MOVIMIENTOS DE LOS AROMAS, ES UNA HABILIDAD QUE SE DESARROLLA APRENDIENDO A NAVEGAR NUESTRA EXPERIENCIA CORPORAL CON CURIOSIDAD.



ETIMOLOGÍA: CATAR DEL LATÍN CAPTĀRE, COGER, BUSCAR.

El verbo catar viene del latín captare (coger, tomar, capturar). El sentido de esta raíz en las lenguas romances se fue especializando cada vez más en la percepción, en la captación por los sentidos e incluso por el entendimiento. Hoy capire en italiano es entender.