

FELDENKRAIS

Huesos para toda la vida

“Los huesos son un órgano vivo y dinámico que se automantiene y autorenewa continuamente. Esta regeneración del tejido óseo puede ser activada a través de ejercicios que someten al esqueleto a una presión física determinada.

En la vida moderna, nos movemos poco y cada vez son más las personas que sufren una disminución del tejido óseo que parece irreversible. Investigaciones recientes han demostrado que un uso diferenciado y múltiple del esqueleto estimula la densidad de los huesos.”

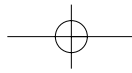
Bajo el título “Huesos para toda la vida”, se han celebrado en Madrid unas jornadas sobre la aplicación del Método Feldenkrais para conseguir precisamente eso, unos huesos que duren toda vida.

La iniciativa parte de la Asociación Española de Medicina de la Danza (ASEMEDA), asociación sin ánimo de lucro, formada por profesionales preocupados por el cuerpo humano, el movimiento, la energía y la danza.

Entre otras actividades, la asociación está preparando la puesta en marcha de la formación en el método

Feldenkrais en España en colaboración con Esklepion, Centro de Técnicas Corporales y Danza, y organismos oficiales como La Comunidad de Madrid y el INAEM. La Formación está diseñada con un planteamiento muy riguroso y propone un mínimo de cuatro años, con 200 horas lectivas por curso.

ASEMEDA también colabora con la Asociación Internacional de Medicina para la Danza (IADMS). Los próximos días 1-3 de noviembre, se celebrará en Alcalá de Henares el onceavo Congreso Internacional.



Terapias corporales

Feldenkrais. Huesos para toda la vida



¿Feldenkrais y osteoporosis?

Ruth Alon, una de las componentes de la llamada primera generación de practicantes de Feldenkrais, formada directamente por Moshé Feldenkrais, y a raíz de sus conversaciones con gran número de médicos, observó la urgente necesidad de encontrar el modo de **aplicar el método en vistas a una prevención de la osteoporosis**. Así que, impulsada por reiteradas peticiones, acabó por estructurar una serie de movimientos que combinan las propuestas de reestructuración y reorganización del esqueleto, con la presión y vibración justas para que se incite una respuesta de activación por parte del hueso.

El programa *bones for life*

Esta asociación entre el aprendizaje de movimientos según Feldenkrais con las exigencias de una prevención moderna de la osteoporosis dio lugar al programa *bones for life*. De hecho, su búsqueda de propuestas que conduzcan al hueso a responder a la presión y a sentir la fuerza de la gravedad coincide con las teorías actuales que buscan conservar en buenas condiciones nuestra estructura ósea. Fue Mercedes Scharf, formada por Ruth, quien trajo este trabajo a Madrid siendo la primera vez que se da en España.

Durante dos días, personas con diferentes recorridos (danza, osteopatía, antigimnasia, feldenkrais, gestalt, masaje, rolfing, diafroterapia, eutonía, técnica Alexander etc.), nos familiarizamos con pequeños contactos y presiones de las plantas del pie, de las manos, de la pelvis, observando cómo se desplazaba todo el tronco, investigando las percepciones que provocaban pequeños saltos, meticolosos desplazamientos, observando cómo **un movimiento iniciado en la planta del pie o en la palma de la mano repercute a lo largo de toda la columna**. El trabajo desarrollado por Ruth moviliza articulaciones y fricciona puntos de los huesos que no se suelen activar en la vida cotidiana o en otro tipo de ejercicios corporales.



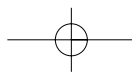
El objetivo: la oxigenación del hueso, que sólo se produce si recibe la suficiente estimulación. Destacamos, en particular, la activación del hueso de la pelvis contra el suelo, para crear vibraciones que penetren hasta lo más profundo del hueso.

El ejercicio físico, ¿es beneficioso para los huesos?

El médico traumatólogo y cirujano del Hospital Central de Logroño, Antonio Díaz Pérez, disertó sobre qué es la osteoporosis, cómo prevenirla y cuáles son sus principales factores de riesgo. Ante el planteamiento habitual y generalizado de que el ejercicio físico es importante para estimular la calidad de nuestra osamenta para disminuir la involución ósea y mejorar la calidad articular, se suscitó un debate muy interesante. El nudo gordiano de la cuestión es: si hacemos ejercicio físico sobre nuestros cuerpos mal alineados, con todas las deformaciones acumuladas **¿será suficientemente buena la influencia del ejercicio físico sobre nuestro esqueleto?** ¿O puede llegar a ser contraproducente?

Si la estructura ósea no está bien alineada, ¿cómo ejerce su presión la fuerza de la gravedad? Unos músculos tensos, sobrecargados, desorganizan a los huesos. A su vez, éstos pierden la percepción de la alineación, con lo cual la información que debería llegarles no circula adecuadamente. El resultado es que el hueso no es estimulado como necesita y se abre más fácilmente el camino para la pérdida de masa. En cambio, **cuando el hueso regresa a su equilibrio natural, recupera su percepción y la calidad de su función**.

Así que la conclusión parece ser que es preferible trabajar directamente ejercicios que tienen en cuenta al esqueleto, y que los pasos a seguir a nivel preventivo empezarán por **aprender a organizar nuestra estructura ósea para que el esqueleto pueda ejercer su función sin impedimentos**. Y, a partir de ahí, uno puede entregarse con tranquilidad y según sus gustos personales, a la práctica de otras disciplinas corporales.



Terapias corporales

Feldenkrais. Huesos para toda la vida

La propuesta de Feldenkrais en ese sentido es muy interesante, porque su metodología del aprendizaje del movimiento plantea la **reorganización del cuerpo directamente desde el esqueleto**. A partir de una organización adecuada, los músculos ya no tienen que trabajar de forma desequilibrada ni estar descompensados, algo fundamental para perder dolor y poder hacer ejercicio de forma saludable.

Osteoporosis y fracturas seniles

También apareció otra información a destacar, que aporta una nueva mirada a la problemática de las fracturas seniles ligadas a la osteoporosis y de tan desagradables consecuencias para las personas ancianas. Según nos comentó Mercedes Scharf, se ha comprobado que **gran parte de las fracturas no se deben tanto al hecho de que el hueso se haya descalcificado, como al hecho de que el esqueleto está mal organizado** y ello provoca problemas de equilibrio que facilitan la posibilidad de sufrir un accidente.

Una vez más, si se reorganizan los huesos, si hay una conciencia más clara del movimiento del propio cuerpo, se siente de forma correcta la presión de la tierra. Eso, de por sí, ya favorece la salud del hueso, pero, además, permite mantener hasta bien avanzada la vida una mejor coordinación y percepción de la relación del cuerpo con el entorno, una capacidad de desenvolverse más acorde con las propias posibilidades. Desde ahí, si además se hace ejercicio, siempre será beneficioso.

En cambio, si una persona se entrega a prácticas gimnásticas desde un cuerpo mal estructurado, con la musculatura plagada de compensaciones y tensiones, se sigue alimentando la desorganización del cuerpo, cosa que, a la larga, puede tener consecuencias poco gratas, especialmente al llegar a la tercera edad.

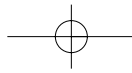
Memoria heredada de los huesos

De todas maneras, hay que tener cuidado al abordar un trabajo personal con este enfoque. Empezar a organizarse de

otra manera físicamente puede hacernos pasar por etapas de crisis, puesto que en el hueso está almacenada información profunda, nuestra y heredada. Así, se pueden remover memorias almacenadas y olvidadas, que se liberarán dejando espacio a un bienestar más amplio una vez superada la crisis.

El hueso lleva incorporado incluso una memoria social de cómo ser usado. De pequeños, adoptamos posturas y gestos de nuestros progenitores, con un mimetismo natural, ya que absorbemos lo que nos rodea como esponjas. Nos limitamos a expresiones espontáneas ante el aprendizaje de lo que se puede y lo que no se puede hacer. Pero hay más, por ejemplo, como cuando nos colgamos un bolso del hombro: adoptamos una gestualidad que se ha repetido y se sigue repitiendo miles de veces, que vemos como lo más normal del mundo. Y nuestra espalda se descompensa con una inclinación que se repite una y otra vez. (resulta mucho más benéfico para nuestro cuerpo el uso de la mochila que no el bolso en bandolera.) Así pues, puede





Terapias corporales

Feldenkrais. Huesos para toda la vida

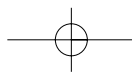
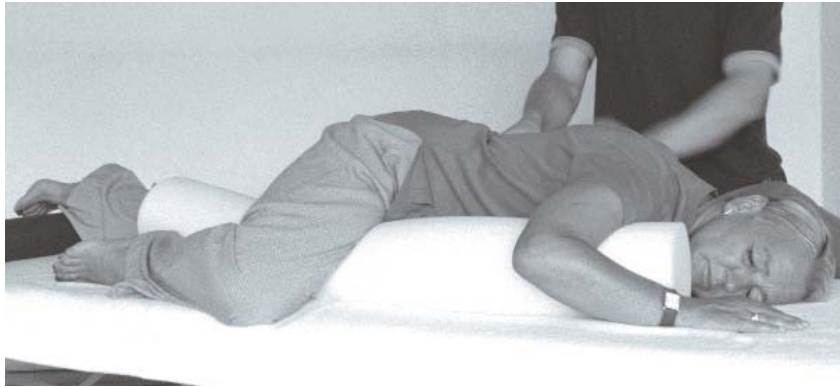
ser que la movilización hacia nuevos funcionamientos nos haga atravesar emociones fuertes. **La coraza con la que vivimos tiene su razón de ser psicológica y, al cambiar su estructura, también cambia la forma de ver el mundo.**

No “corregir” sino “reorganizar”

Moshé Feldenkrais negaba el uso de la palabra “corregir” refiriéndose a su trabajo. No se trata de corregir nada, sino de “reorganizar” y deshacer los patrones creados por una socialización poco respetuosa con las necesidades esenciales del individuo. Los movimientos que nos propone movilizan la musculatura más profunda, la que está pegada al hueso y lo arropa, la que sostiene la estructura ósea y permite el movimiento.

Desde la simplicidad y el no forzar encontramos el camino más fácil para resolver la propuesta a modo de reto. Eso, a veces, es difícil de comprender, porque estamos sumergidos en una cultura que enfatiza el esfuerzo y aquí se nos pide seguir el camino más simple. Sin embargo, tras el curso, queda una clara percepción de la potencia que esconde la sutilidad. Los efectos del trabajo siguen sintiéndose días después de las sesiones, se instalan nuevas percepciones, sutiles pero precisas.

Una osteópata presente en el grupo comentaba cómo a veces se desesperaba con algunos pacientes, puesto que, pese a corregir ella determinadas posturas incorrectas, al poco, los pacientes regresaban a su estructura perjudicial. Para que pueda instalarse, **la reestructuración tiene que venir del propio paciente**, aunque la osteopatía pueda suponer una herramienta de gran utilidad en muchas ocasiones. Una persona que tiene una lesión puede aprender a vivir con ella sin dolor. Niños con parálisis cerebral aprenden a mover la pelvis u otras partes de su cuerpo mediante la reorganización de su estructura, de forma que compense las partes que no responden. El camino que propone Feldenkrais parece el más adecuado a la hora de poder integrar cambios, pero exige paciencia.



Terapias corporales

Feldenkrais. Huesos para toda la vida

Ejercicios (Extraídos del programa *bones for life*)

1 Estírate en el suelo cómodamente, con los brazos a lo largo del cuerpo. Tómate un tiempo inicial para observar cómo está tu cuerpo, qué partes pesan más, cuáles menos, dónde hay más tensión, dónde un mayor bienestar, qué dibujo deja la huella de tu cuerpo sobre el suelo, dónde hay espacio entre el cuerpo y el suelo y dónde no.

2 Pon tranquilamente las plantas de los pies sobre el suelo, con las rodillas dobladas y mirando hacia el techo, dejando un espacio cómodo entre las dos piernas.

3 Presiona con firmeza la planta del pie derecho sobre el suelo, mantén un momento y luego suelta la presión, sin despegar la planta del pie del suelo.

Procura que la presión sea ejercida por la totalidad de la planta del pie, como si quisieras que quedara la huella bien dibujada sobre el suelo. Efectúa la presión con decisión.

Investiga el modo de hacer esa presión con mucha menos fuerza de la que hayas usado en tu primera vez.

4 Repite la acción de presionar con toda la planta y soltar la presión varias veces seguidas, sin correr.

Tómate tu tiempo, disfruta con lo que estás haciendo, capta qué está pasando en la totalidad del cuerpo. Y no olvides efectuar una presión menor que la que has hecho inicialmente. Busca un porcentaje de presión mínimo.

Sigue observando qué pasa con el cuerpo, qué provoca ese mínimo de acción de la planta del pie.

5 Descansa unos momentos. Puedes bajar las piernas si lo deseas y sentir cómo está tu cuerpo ahora.

6 Repite esta sesión con el otro pie. Observa las sensaciones del cuerpo, si se desplaza sobre el suelo, cómo lo hace, qué pasa en la columna.

Descansa de nuevo.

1 A continuación, manteniendo la misma posición, es decir, con las piernas dobladas, ligeramente separadas, y las plantas de los pies pegadas al suelo, coloca el dorso de la muñeca derecha sobre el suelo, por encima de la cabeza, tocando suavemente la parte alta del cráneo, es decir, la coronilla. La zona articulada de la muñeca debe coincidir con el centro de la coronilla. El brazo debe estar cómodo, reposando sobre el suelo. El codo queda abierto hacia el exterior.

2 En esta nueva posición, repite una serie de pequeñas presiones de la planta del pie sobre el suelo. Recuerda que la presión debe ser mínima y que la planta del pie debe seguir manteniendo el contacto completo con el suelo, tratando de que el dibujo de la huella sea lo más completo posible.

Observa qué pasa ahora, si se desplaza el cuerpo, cómo circula el movimiento iniciado por la presión de la planta del pie a través de la pierna, de la cadera, del tronco, del cuello, del cráneo.

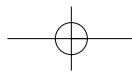
3 Efectúa varios ciclos de presionar y soltar seguidos, con un ritmo muy tranquilo, en un estado de observación despierta y con la curiosidad de no perderte detalle de lo que pasa.

4 Luego trae el brazo derecho a lo largo del cuerpo tranquilamente. Pósallo sobre el suelo y descansa.

5 Repite la misma secuencia con el lado izquierdo. Sigue observando el vaivén delicado que se inicia a partir de la presión de la planta del pie y, al cabo de unos cuantos movimientos, termina regresando a la posición de reposo, brazos y piernas estirados.

Ahora observa cómo está tu cuerpo, en relación con las sensaciones captadas al inicio de toda la sesión.





Terapias corporales

Feldenkrais. Huesos para toda la vida

1 Vuelve a colocar las dos piernas ligeramente separadas, con las rodillas dobladas y las palmas de los pies en el suelo. Los brazos descansan a lo largo del cuerpo. Localiza tu pelvis.

2 Siente su peso, su forma, el contacto con el suelo. Investiga diferentes puntos de contacto con el suelo, empezando unos movimientos suaves, como si dibujaras un círculo sobre el suelo.

3 Traza un recorrido en el sentido de las agujas del reloj, meticulosamente, con suavidad. Cuando sientas claramente ese circuito, reposa unos momentos.

4 Realiza la misma propuesta dibujando ahora el círculo en el sentido inverso. Una vez más, descansa, baja las piernas, y observa sin prisas qué pasa en tu cuerpo.

5 Después de unos momentos, retoma la posición inicial: piernas dobladas, ligeramente separadas, sin abrirlas más allá de la medida de tus caderas, plantas de los pies bien apoyadas en el suelo.

6 A continuación, levanta ligeramente la pelvis y golpea sobre el suelo con ella repetidas veces, como un juego en el que se trata de despertar la parte más profunda del hueso.

7 Investiga distintos puntos sobre los que efectuar los pequeños golpecitos, sin alejarte mucho del suelo, lo justo para poder ir rebotando una y otra vez, con delicadeza.



8 Procura coger un ritmo activo, simpático, seguido, y buscar todos los puntos posibles sobre los que efectuar esa acción, sintiendo la variedad de puntos de contacto y de presión de la pelvis contra el suelo.

9 Al cabo de un rato, descansa y observa qué sensaciones aparecen. Esos golpecitos son un auténtico estímulo para el hueso, que se oxigena y se activa desde su interior.

Esta propuesta permite llegar de una forma especial a activar una zona que pocas veces se trabaja en este sentido y que, sin embargo, merece mucha atención. La pelvis es el centro que sostiene toda nuestra columna, es un núcleo esencial para el equilibrio del ser humano. Muchas veces desconocemos la importancia de su función y de que esté desbloqueada. Suele ser una de las zonas críticas cuando aparece la osteoporosis. Este ejercicio nos permitirá activarla y prevenir el desgaste de la masa ósea.

En este artículo han colaborado dos terapeutas Feldenkrais a los que expresamos nuestro sincero agradecimiento:

- ▶ Mercedes Scharf
Tel. 00 35 1213011906 - Lisboa
- ▶ Juan Rivas
Tel. 93 218 60 06 - Barcelona
Una web especialmente interesante sobre Feldenkrais es:
www.cursosfeldenkrais.org

Terapeutas en España.....

Tenerife

- ▶ Maya Gal
Tel. 970 81 01 49

Madrid

- ▶ Carmen Vázquez
Tel. 91 593 10 24
- ▶ Luis Blat
Tel. 91 350 98 87

Barcelona

- ▶ Ma Teresa Ubach
Jordi Fabregat
Tel. 93 237 59 52
- ▶ Monique vander Vorst
Tel. 93 587 90 63

Málaga

- ▶ Silvia Lainer (Fuengirola)
Tel.: 952 46 93 75

La próxima oportunidad para seguir el seminario *Huesos para toda la vida* será el 1 y 2 de diciembre de 2001 en Madrid. Información:
▶ ASEMEDA. Tel. 91.5931024
www.aseda.com

Association Française Feldenkrais

Christine Barrat, presidenta
9, rue La Bruyere
30133 Les Angles, París. Francia
Tel. 33 04 90 25 79 32.
Fax 0 04 902 59 288

Bibliografía

- ▶ Moshé FELDENKRAIS, **La dificultad de ver lo obvio**, Editorial Paidós.
- ▶ Yochanan Rywerant, **El método FELDENKRAIS**, Editorial Paidós.
- ▶ Anna Tiebel Thome, **El método FELDENKRAIS**, Editorial Abraxas.
- ▶ David y Kaethe Zemach, Mark Reese, **Ejercicios de relajación**, Editorial Paidós.
- ▶ Pamela J. Free, **Despierta la sabiduría de tu cuerpo**, Editorial Urano.
- ▶ Thomas Hanna, **Consciencia corporal**, Editorial Yug.

(Feldenkrais, Método Feldenkrais, Toma de Conciencia por el Movimiento, Integración Funcional son términos registrados. Están protegidos y reservados a los profesionales que han recibido una formación acreditada.)

