

Terapias corporales

Ana María Vidal



EL MÉTODO FELDENKREIS

Existe en la actualidad un amplio abanico de técnicas y métodos que ofrecen propuestas para mejorar la calidad de vida, el autoconocimiento, la relajación, que tienden una mano a las personas en el complejo y solitario camino del crecimiento personal. Para esas personas, que vistas más de cerca también pueden querer superar dificultades para relajarse, para dejar atrás noches de

insomnio, así como para otras que pueden tener que vérselas con artrosis, escoliosis, efectos postraumáticos, e incluso secuelas de hemiplejías, vale la pena acercarse al método Feldenkreis. Se trata de una auténtica pedagogía de largo alcance, algo así como una reeducación física mediante la conciencia del cuerpo, que permite corregir nuestras posturas, nuestras actitudes, nuestros

movimientos, aprendiendo a pensarlos y a visualizarlos de forma precisa. Al pensarlos se realiza el mismo trabajo cerebral que al ejecutarlos, y sorprende constatar cómo se obtienen los mismos resultados que realizándolos de verdad, correctamente. La conciencia del cuerpo se afina progresivamente. Y la relación de uno consigo mismo y con la vida evoluciona a la par.

Terapias corporales

El método Feldenkrais

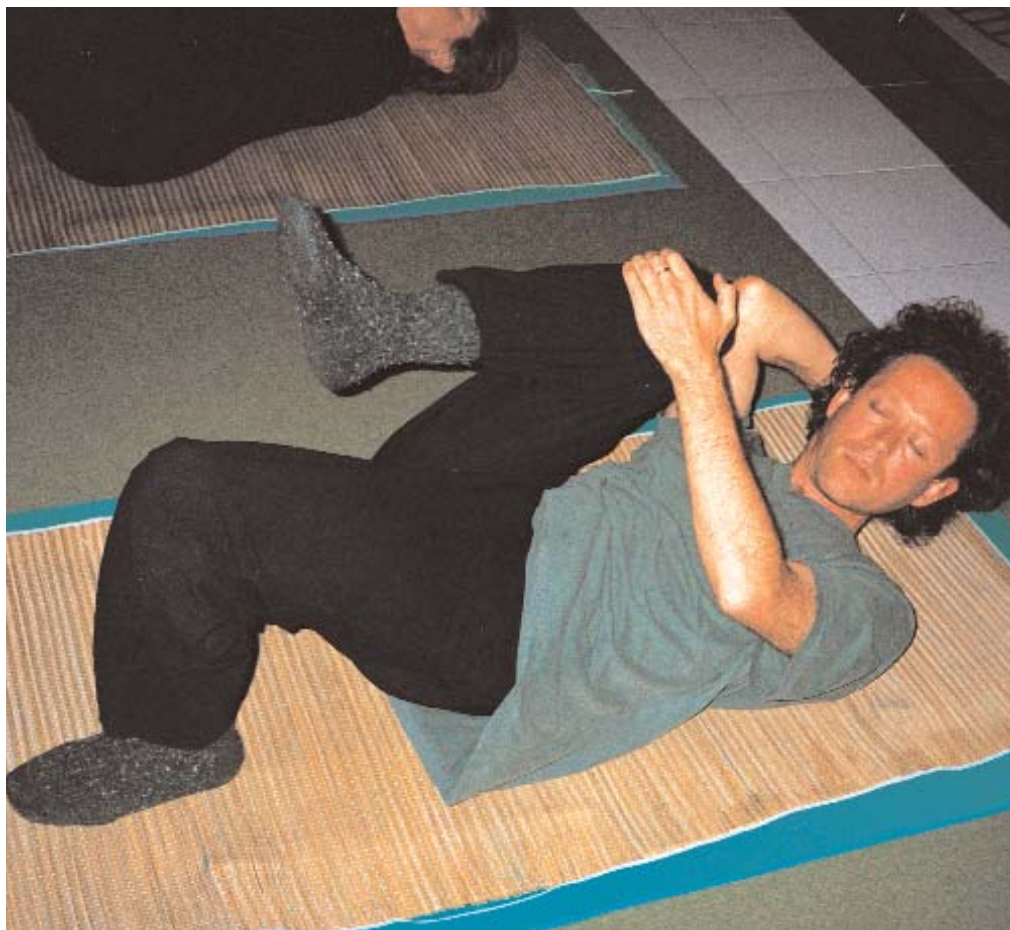
Un método para todos

El método Feldenkrais es válido para un amplio abanico de personas: para las **Personas mayores** es un método útil optimizar sus actividades diarias, desde el simple caminar, sentarse, levantarse, agacharse, hasta practicar una actividad de ocio; los **profesionales sedentarios**, que tan a menudo sufren de dolores de espalda y saben lo que es tener unas cervicales quejasas, pueden aprender a mejorar sensiblemente su estado general; los **niños con problemas locomotores** y psicomotores pueden recorrer un camino que les permitirá adquirir puntos de referencia que les conduzcan a una estructuración interesante; finalmente, los **profesionales del cuerpo** (bailarines, deportistas, actores, músicos, modelos, hasta fisioterapeutas, psicomotricistas y masajistas) incrementarán su capacidad de sentir y de comprender cómo siente y cómo quiere actuar el cuerpo.

Este método, presente en varios países, hace años que llegó a España, silenciosa pero contundentemente. Y poco a poco va ampliando su círculo, expandiéndose con la fuerza que dan los resultados positivos. **Moshe Feldenkrais** asumió la formación de una primera generación de practicantes, estructurada en cuatro años, y no pudo acabar la segunda hornada, ya que falleció. Sus primeros alumnos asumieron continuar su tarea y, en la actualidad, existe una federación internacional a la que puede dirigirse toda persona que quiera ampliar información al respecto.

Origen del método

Moshe Feldenkrais nació en Rusia en 1904. Se traslada a Palestina y más tarde estudia en París. Se doctora en Ciencias Físicas y trabaja con Frédéric Joliot e Irene Curie. Practica el jiu-jitsu y el judo. De su formación científica, guardará el espíritu de observación y el gusto por la experimentación; de su práctica de las artes marciales, retendrá dos principios fundamentales: **no ir en contra de los mecanismos de resistencia** de un individuo, sino trabajar con ellos para permitir a esa



persona mejorar, y la **búsqueda del movimiento eficaz con el mínimo de fuerza**.

Herido en la rodilla, Feldenkrais se reeduca estudiando y experimentando sobre él mismo. Persiste en esta vía y continúa

"Nada a propósito de nuestros esquemas de comportamiento es definitivo salvo nuestra convicción de que lo son"

Moshe Feldenkrais

su búsqueda en dirección de otros métodos. Así, se interesa por el desarrollo psico-motor del niño, las teorías del aprendizaje (Piaget-Wallon), la psicología, la anatomía y la neurofisiología. Empezó a enseñar su método en 1960, en Israel.

Feldenkreis es, pues, un método global que se basa en los conceptos de la neurofisiología (plasticidad del sistema nervioso y sus capacidades de aprendiza-

je). Se trata de una verdadera educación somática que pasa por la **toma de conciencia del cuerpo en movimiento y de los procesos de interacción entre esta conciencia y el entorno** (gravedad – espacio- sociedad). Para Feldenkrais, el hombre es un sistema abierto: su sistema nervioso está hecho para actuar en el espacio, la función principal del cerebro es la actividad motriz y el movimiento está en el fundamento de la evolución del cerebro.

Funcionamos según la imagen que tenemos de nosotros mismos. Ésta es construida a lo largo de nuestra historia e impregnada de memorias; nuestra forma de movernos, de actuar, de pensar forman parte de nosotros mismos, de nuestro "todo-integrado". Tendemos a pensar que nuestros esquemas físicos y psíquicos son inmutables y de este modo nos olvidamos de una capacidad inherente al ser humano: la capacidad de aprender y la fuerza del aprendizaje basado sobre experiencias nuevas y gratificantes.



De hecho, no se trata tanto de aprender como de **reencontrar un potencial** y unos gestos fundamentales religados a las funciones humanas que se han elaborado a lo largo de la evolución de la especie y de ahí que Feldenkrais hablara de **aprendizaje orgánico** tal como podemos verlo en el desarrollo del niño, una forma de aprender no lineal, global, sostenida por la curiosidad y el deseo de explorar sin otra finalidad que el placer del movimiento y la satisfacción. Aprender es, pues, un proceso sensori-motor que implica a la persona entera y que construye una confianza en sí mismo que puede extenderse a todos los aspectos de del individuo.

En cuanto al método, se basa sobre un modelo educativo que crea unas condiciones de aprendizaje en las que el sistema nervioso está confrontado a situaciones en las que debe encontrar respuestas adaptadas y crear otras alternativas. En ese sentido, no es ni una terapia ni una gimnasia.

Práctica del método Feldenkrais

Se lleva a cabo bajo dos formas:

1. *Los TCM o cursos de Toma de Conciencia por el Movimiento, que se realizan en grupo.*

El enseñante propone verbalmente (no hay modelo a imitar) unos movimientos simples, agradables, con frecuencia inesperados. Hace explorar diferentes posibilidades de movimiento, variaciones que giran alrededor de un tema e invita al alumno a sentir matices cada vez más finos y sutiles. Estas diferenciaciones permiten la toma de conciencia de diferentes partes del cuerpo y de sus relaciones.

De acuerdo con el desarrollo biológico, el aprendizaje será efectivo cuando el sistema nervioso sea capaz de encontrar unas respuestas adaptadas a la situación y no las que vienen dictadas por el condicionamiento. Se descubre así que no hay "una forma buena" para tenerse en pie o caminar, sino que la postura supone un **reajuste dinámico**.

2. *Las IF o Integración Funcional, que son individuales.*

El enseñante guía el aprendizaje con ayuda de propuestas manuales y verba-

Terapias corporales

El método Feldenkrais

Una sesión según Feldenkrais

▷ Siéntate confortablemente sobre una silla recta o sobre un taburete. No te apoyes en el respaldo. Pon las dos plantas de los pies en el suelo y las manos sobre las rodillas o los muslos.

▷ Lentamente, mira a la derecha y detrás de ti. Observa, tomando un punto de referencia sobre la pared o el mobiliario, hasta dónde puedes ver fácilmente, sin forzar, sin estirar. Haz este movimiento suavemente, dos o tres veces, para encontrar con comodidad tu punto de referencia. Luego, regresa a la posición inicial.

▷ Ahora, cierra los ojos y coloca la palma de la mano derecha de través sobre la frente. El pulgar, así como el resto de los dedos, orientados hacia la izquierda. De forma suave, vuelve a girarte hacia la derecha sin esfuerzo, permitiéndote respirar comfortable-

mente. Repite esto una docena de veces, aproximadamente, y observa cómo se desarrolla el movimiento, posiblemente, en la caja torácica, los hombros, la espalda, las caderas y las piernas. A cada repetición, observa qué parte del cuerpo se mueve, y cuál está parada. ¿Qué movimientos afectan a la respiración, y cómo? Después, retira la mano de la frente y descansa unos instantes.

▷ A continuación, repite el movimiento del inicio: abre los ojos, mira a la derecha y detrás de ti; constata si ves más o menos lejos, más o menos cómodamente. Regresa a la posición inicial.

▷ Vuelve a colocar como antes la mano derecha a través de la frente, pero esta vez fija con la vista un punto delante de ti. Guarda la mirada fija en ese punto y gira de nuevo a la derecha y

hacia atrás, sin quitar los ojos del punto delante de ti. Haz esto una docena de veces, regresando cada vez al punto de inicio. Retira la mano de la frente. Descansa un poco.

▷ Haz de nuevo el primer movimiento, el del inicio: mira a la derecha y detrás de ti; observa si sobrepasa el punto de referencia del principio, si conserva la calidad del movimiento, sin forzar. Y descansa.

▷ Ahora, alarga el brazo derecho delante de ti –con el índice estirado– y dirige este brazo hacia la derecha y hacia atrás, mirando el índice. Ve y vuelve así, suavemente, de delante a atrás, varias veces. Luego para y descansa.

▷ De nuevo, rehaz el movimiento del inicio, mira a la derecha y atrás. Constata los posibles progresos. Luego regresa a la

postura inicial. Ahora gira a la izquierda, para mirar detrás de ti. Compara la amplitud y la calidad de tus movimientos, a derecha e izquierda.

▷ Si el cuerpo te lo pide, repite la secuencia de movimientos, esta vez hacia la izquierda, pero sólo con el pensamiento: no te muevas en el espacio, imagina solamente que haces el movimiento. Observa las diferencias.

▷ Finalmente vuelve a hacer en el espacio el movimiento inicial, a izquierda y derecha. Si has mejorado la amplitud o la calidad de tu movimiento, pregúntate si no podrías, aprendiendo de esta manera, progresar –según tus intereses– en otros aspectos de tu vida....



Jo Lafitte, practicante de Feldenkrais en Pau, Francia.

les. No se trata de corregir ni de manipular, sino de un diálogo mediante el tacto entre el enseñante y el alumno.

En ambos casos (TCM y IF), la persona es conducida a reconocer sus propias características de movimiento y a experimentar diferentes opciones motrices. El método pone en evidencia los hábitos posturales, **permite encontrar otros esquemas neuromusculares** y recrear esquemas alternativos para una mejor disponibilidad del movimiento.

La pedagogía utilizada es una pedagogía del éxito basada en el espíritu de búsqueda; el error no existe y el fracaso forma parte integrante del aprendizaje. Cada uno aprende a su ritmo, tanteando para encontrar el movimiento justo.

Las nociones de “respeto a sí mismo”, del “placer” y de “no-competitividad” son

desarrolladas, es decir que no existe un modelo sino que cada uno busca en sí mismo y para sí mismo y es invitado a una calidad de presencia más que a la consecución de un objetivo. Un método, en definitiva que se dirige a todo ser humano que desee conocerse y mejorarse. ☺

Bibliografía

- Moshe Feldenkrais, **La dificultad de verlo 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.

Centros de interés

Aquellas personas interesadas en conocer más detalles del trabajo de Feldenkrais, pueden contactar con:

Association Française Feldenkrais

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

Madrid

-Carmen Vázquez
Esklepion, Centro de Técnicas corporales y Danza, Madrid.
Tel. 91 593 10 24

-Luis Blat
Tel. 91 350 98 87

Barcelona

-M^a Teresa Ubach y Jordi Fabregat
Tel. 93 237 59 52