

## **Método Feldenkrais.**

Melman, Adriana Marina

**Palabras clave:** Toma de conciencia a través del movimiento - aprendizaje - somático - sistémico - integración - salud.

Ubicada en distintos lugares de la oración, la palabra “salud” está presente desde siempre, en los quehaceres y decires de los Abordajes Corporales Concientes. ¿Meta? ¿Motivo fundacional? ¿Aparición? ¿Límite? ¿Musa Inspiradora? ¿Guía? ¿Dique invisible que al estallar devela?

Sin duda que, cubriendo varios de estos roles al mismo tiempo, es una de las palabras que componen el Norte y se hace presente en el Camino hacia él, en el Método Feldenkrais.

Resulta tentador intentar una definición de salud, en el inicio de esta ponencia, para luego cotejar coincidencias, o discrepancias, con los conceptos subsiguientes.

Puesto que tal definición es de por sí una tarea compleja y la relación del Método con los modos tradicionales de concebirla, tiene algunas diferencias, entrar a este terreno, daría lugar a varios planteos e interrogantes, para los cuales no poseemos aquí el tiempo necesario.

Les propongo a cambio, reflexionar juntos sobre esto. Para ello, les expondré a continuación parte de los fundamentos que construyen el Método Feldenkrais, de modo tal que puedan ir conociendo cómo concebía Moshe la salud de una persona, y gran parte de los docentes abocados a esta disciplina.

Cuento con que luego tengamos un tiempo para intercambiar ideas al respecto, y terminar de ver entre todos, estos “Problemas en las perspectivas de las prácticas corporales alternativas y su relación con la salud”.

Tal como ha sucedido en muchas líneas de Abordajes Corporales Concientes, el Método Feldenkrais se gestó alrededor de una lesión física. Amante de los deportes, jugando al football, Moshe se malogra una rodilla. La posibilidad de reparar esta lesión, que le ofrecía la medicina de aquél momento, no le garantizaba toda la movilidad que anhelaba recuperar. Fue así como, en pos de restablecerse, comenzó a trabajar consigo mismo.

Un suceso de este tipo, en un ser con una personalidad como la de él, obró como un fermento, un catalizador, que hizo posible que este hombre, a lo largo de su inquieta e intensa vida, nos dejara en herencia humanitaria, este interesante Método.

Un ecléctico, amante de los deportes, los libros, el estudio, recaló en distintas disciplinas abocándose a ellas con profundidad notoria. Tanto en el área de las corporales –fue el primer cinturón negro de judo en Europa\_, como en el de las ciencias exactas y biológicas: ingeniero en electrónica, físico, biólogo, con importantes estudios en neurología, biomecánica, y el desarrollo de la conciencia en los procesos de aprendizaje y evolución humana.

Su espíritu humanitario lo llevó no sólo a compartir sus logros con quienes se lo solicitaban en busca de alivio, sino también a colaborar con el restablecimiento de los heridos de guerra. Allí hace un avance notorio con sus prácticas manipulatorias, a las que luego llamó Integración Funcional.

Viéndose solicitado ante grupos, y siendo su práctica de implementación individual, desarrolla sus Secuencias de Movimiento Conciente, a fin de poder colaborar con varias personas al mismo tiempo.

Por lo tanto, dejó delineadas dos modalidades de implementación:

Integración Funcional: práctica manipulatoria, de carácter estrictamente individual, y:

Secuencias de Movimiento Consientes: práctica de movimiento, que puede desarrollarse tanto de modo grupal como individual, de conducción verbal.

Nacido en 1904, en los años 40 pudo abreviar en el desarrollo científico que los países en guerra iban necesitando y por lo tanto, favoreciendo. El contexto socio político y las búsquedas que aquella época generaba, lo acercaron a diversas disciplinas e investigadores de las mismas.

El concepto de Nuevo Paradigma, flotaba en ese aire, no del todo conformado aún. La gestación del Método Feldenkrais es uno de los frutos de esta revisión y reformulación de los órdenes científicos especialmente, llamada Nuevo Paradigma, (N.P.) que sigue desplegándose, definiéndose, y enriqueciéndose desde muchas áreas que se inter relacionan, aún en nuestros días.

El Método Feldenkrais es un sistema de educación dinámico y poderoso, que nos permite mejorar la organización corporal para el movimiento, acercándonos así al modo en el que fuimos naturalmente diseñados para movernos y respirar.

Feldenkrais, utilizó el movimiento como elemento central para desarrollar el aprendizaje, pero no un aprendizaje fragmentado o simplemente académico, sino orgánico, somático, generado mediante procesos que deben ser necesariamente vivenciados por el individuo.

Durante este aprendizaje transitamos un proceso similar al que en las primeras etapas de la vida, nos llevó a descubrir cómo gatear, caminar y hablar, entre otras acciones. Feldenkrais no sólo estudió la relación de la maduración del sistema nervioso con el motor, sino que supo también de la importancia de la imaginación sobre esta relación. Por eso, ella es una herramienta muy útil, en este abordaje sistémico.

Durante las clases podemos ir descubriendo cómo la totalidad de la persona está envuelta en cada acción, cómo nuestro organismo tiene la habilidad de distinguir entre lo que es saludable y lo que no lo es, y cómo nuestro sistema nervioso tiene una tendencia innata hacia la eficacia y la auto preservación. En ellas, vamos estimulando en el cerebro la disposición para mejorar y así modificar mediante estos estímulos, la re organización neuro muscular, entre otras funciones.

Para ello, los movimientos han sido diseñados en secuencias investigativas, destinadas a ser, en gran parte autodirigidas, y desde ya, no competitivas. Se transmiten sólo verbalmente, sin modelos a imitar, ni comparaciones posibles, por lo cual, cada persona respeta su propio ritmo de aprendizaje. Durante el transcurso de una secuencia de movimiento consciente, la repetición favorece la auto observación, y así, el ingreso a la posibilidad de modificar un hábito o patrón de movimiento. Dichos patrones, sostenidos en el tiempo, si no responden a una modalidad orgánica, pueden causar en principio fatiga y tensión. Si perduran con el plus de estos ingredientes, aparecerá el dolor y con el tiempo, pueden provocar un importante deterioro funcional y estructural.

Nuestros patrones funcionales de movimiento, involucran la totalidad de los aspectos que nos constituyen como personas, como seres in-divisos que somos. Por lo tanto, la conformación psicológica y la función cognitiva, entre tantas otras, se harán presente en ellos, develando la relación interna que nuestros diversos aspectos, tienen con el corporal.

A través de una secuencia de movimiento conciente, el M.F. nos enseña, no sólo la posibilidad de descubrir otras organizaciones posibles para realizar acciones de todo tipo, sino que además, y como factor más importante, nos conduce hacia el logro de un cambio en la calidad del movimiento. Hacia una modalidad orgánica, dicho en términos feldenkranianos. En ella el cómo hacemos lo que hacemos – en este caso, movernos- pasa a ser más importante que el qué hacemos. Vamos en pos de un modo fluído de movernos, de la eliminación del esfuerzo superfluo y de la ejecución de esta secuencia en forma reversible. Esto es imposible sin toma de conciencia y el uso de otras velocidades, puesto que velocidad y toma de conciencia, no son buena dupla en este caso, así como velocidad y tensión van juntas de maravillas.

Los tiempos de los procesos biológicos, no son los de las máquinas. La revalorización del proceso, anteponiéndolo al producto, es también compartida por

el Nuevo Paradigma, así como el uso de la lentitud, y el concepto de unidad funcional bajo el cual es visto y considerado el hombre, reuniendo en sí cuerpo-mente y espíritu.

A esta altura del siglo, es hartos sabido, que la alteración de los procesos y tiempos biológicos nos dejaron con saldo deudor: deterioros tal vez irreparables. Le debemos a La Vida, el restablecimiento de todo lo que le hemos dañado. Nos lo debemos a nosotros, que no somos más que una de las manifestaciones de La Vida misma.

“Cada uno de nosotros habla, se mueve, piensa y siente en forma distinta, de acuerdo, en cada caso, con la imagen de sí mismo que ha construido con los años.”...(1)

El concepto de Autoimagen en el Método, es el que nombra la resultante de la relación entre cuatro grandes funciones nuestras: pensamiento, sentimiento, sensación y movimiento. Cada vez que se manifiesta de modo dominante una de ellas, las otras, sin tanta pregnancia, están activas, colaborando e incidiendo de diversos modos con la función principal. Este concepto es medular para una concepción sistémica como esta. Por lo tanto, como en todo sistema, ingresando por cualquiera de sus funciones, sería posible producir alguna modificación sobre las restantes.

“Mi búsqueda no es la flexibilidad del cuerpo, sino la de la mente. Mi búsqueda es la de recuperar la dignidad humana de cada persona.” (2) Decía Moshé “Cualquier movimiento diferente que se reitera, puede reorganizar moléculas cerebrales, y alterar el modo en que enviamos los impulsos...” (3)

Los avances de la física y la neurociencia, hoy día dan cuenta de la veracidad de su hipótesis de trabajo. Una concepción sistémica, revalorizada por el Nuevo Paradigma, habla de integración de funciones y de posibilidades de reorganizaciones dentro del mismo. Desde la fisiología, se lo nombra como proceso de autorregulación. Esta capacidad de nuestros sistemas, abiertos en

nuestro caso, que se manifiesta en niveles casi inaccesibles para nuestro obrar conciente, puede ser favorecida, o interferida de modo inconveniente, tanto desde este obrar conciente, como desde el afuera.

De este modo da cuenta del Todo Complejo que somos, y de su asombroso funcionamiento, considerado hace tiempo, como la suma de partes actuantes nada más. Esta visión mecanicista que aún perdura en ciertos ámbitos, nos condujo a modos disfuncionales de conocernos y vivenciarnos a nosotros mismos. En una modalidad así, es difícil dar cabida a otras concepciones de Conciencia, que den cuenta de otros estados de conciencia, por ejemplo, así como también, de procesos tales como la imaginación conciente, con su consiguiente efecto somático (4), y de la incidencia de estados emocionales sobre los componentes físicos de los seres vivos.

“El paradigma Cartesiano se basó en la creencia de que el conocimiento científico, podría alcanzar la certeza absoluta y final.

En el Nuevo Paradigma se reconoce que, todos los conceptos, todas las teorías y todos los descubrimientos, son limitados y aproximados. La ciencia nunca podrá proveer una comprensión completa y definitiva de la realidad.(4)

Este “darse cuenta” de planteos erróneos, por parte de tantos estudiosos y no tanto, es el que posibilitó la revalorización de la “toma de conciencia de”, del “estar presente en cada acción” que hace tanto sostiene el pensamiento oriental. La investigación científica confirma los importantes cambios internos que esto nos otorga, pero tal como quedó expuesto anteriormente, también da cuenta de que estas manifestaciones no ocurren siempre, ni absolutamente en todos los individuos. Puesto que cada uno de nosotros somos ligeramente diferentes, dentro de nuestra igualdad, y que una modalidad como la de Feldenkrais requiere un compromiso participativo muy importante, por parte del alumno. Sin esto, nada es posible. Y aún con esto, no todo está garantizado.

Los procesos internos que pueden ser estimulados, necesitan condiciones

adecuadas para desarrollarse. Dentro de ellas está la relación con el medio, el medio mismo y nuestro modo de vida.

De inicio, el Método nos propone modificar nuestra relación con el campo gravitatorio en el que nos movemos. Le jugamos a favor, nos dejamos ir hacia el piso. Nos movemos allí, acostados boca arriba. El aprendizaje nos lleva a establecer otra relación con la fuerza de la gravedad, que se va construyendo paso a paso y es fuente de asombro luego, el estar de pié.

Es probable que los cambios internos que vayan manifestándose, a través de la propuesta feldenkraniana, sean de por sí herramientas, para realizar algunos de los cambios externos, necesarios para favorecer estos procesos.

Tal vez, tener, conservar, recuperar, o perder la salud, tengan mucho que ver con el desarrollo de esta capacidad creativa que tenemos. Encontrar nuevas opciones, habla también del ejercicio de nuestra libertad.

Nuestra autoimagen es móvil, está en permanente reconstrucción, pero no siempre somos concientes de ello, ni capaces de capitalizar dichos cambios. Favorecerlos, hacia modos funcionales orgánicos, es tarea del Método. Así como también acompañarnos en esta experiencia personal de la conciencia del cuerpo en movimiento, sin censuras, sin interpretaciones, sin obligaciones. Dejando que el proceso fluya en cada uno, y confiando en que, con cada lección aprenderemos algo más acerca de nosotros mismos, por lo tanto de los otros y de la natural manifestación de la vida.

..."Tan pronto como advertimos a través de la experiencia con nuestro cuerpo que cambios de fundamental naturaleza pueden ser producidos en nosotros....comportamientos compulsivos e incipientes enfermedades pueden ser subsanadas...Cada uno debería ser conciente de sus posibilidades de cambio y de obtener mayor aptitud y felicidad con el mínimo esfuerzo...El conocimiento es la conciencia, junto con la percepción de lo que está ocurriendo en dicha conciencia, o lo que habrá de suceder en nosotros mismos mientras estamos

concientes...Nosotros procedemos como una entidad total, aún cuando este hecho no es perfecto... No obstante, los cambios que ocurren en la zona donde el control es fácil, también afectan al resto del sistema.” (3)

El Método Feldenkrais, nos prepara para la acción, acompañándonos a encontrar el modo adecuado y posible para cada uno. Es por esto que puede inaugurar la preparación corporal y mental para otras disciplinas.

Es adecuado para personas que padezcan limitaciones funcionales, tanto como para quienes, simplemente deseen moverse. Para quienes tengan dolor, como para aquellos que quieran mejorar su preparación física,- actores, músicos, cantantes, atletas, deportistas –.

Para aquellos que padecen deficiencias neurológicas, puede ser una opción a tener en cuenta.

Su espíritu integrador, tanto interno, como hacia los otros quehaceres humanos y su clara cualidad pedagógica, han dado lugar a que se lo conozca como una Pedagogía de lo Somático.

## **Bibliografía**

- (1) Feldenkrais, M. "Autoconciencia por el movimiento" Paidós.
- (2) Romano, D. "Introducción al Método Feldenkrais" .Lumen
- (3) Feldenkrais, Moshe. "Cuerpo y comportamiento maduro" Cita consignada por Friedmann, Elly en "Ensayos sobre Laban, Alexander y Feldenkrais." Castor y Pólux.
- (4 ) somático: Término recuperado por el Nuevo Paradigma." Soma: este cuerpo que somos, este cuerpo vívido, que se experimenta desde el interior" en palabras de Ivan Joly. Advanced. Bs .As.2007
- (5 ) Burrone, Juan Carlos. Nuevo Paradigma. Tomado de sus conferencias. La Plata. 2010.