

## MÉTODO FELDENKRAIS

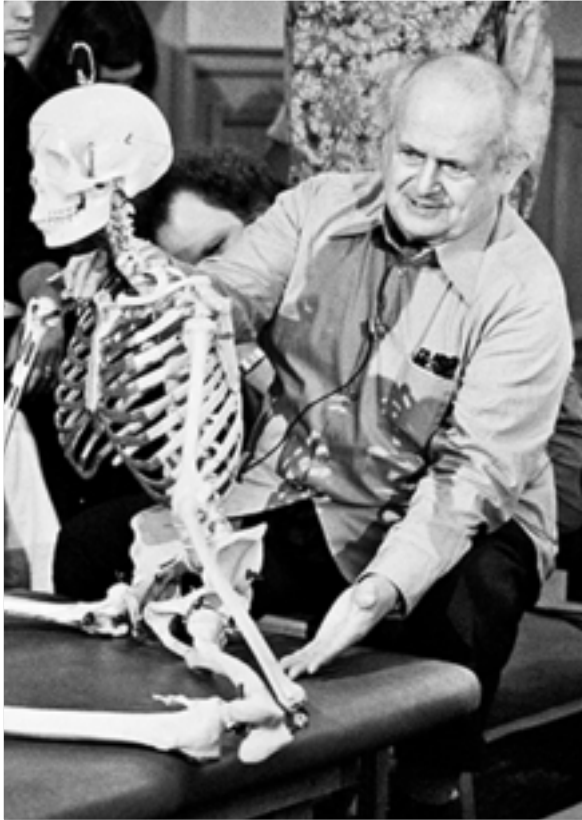
ATM grupales e Integración Funcional



*El cuerpo humano es la herramienta fundamental para llevar a cabo profundos procesos evolutivos que permiten obtener muchos beneficios: recuperar lesiones, tratar el dolor, aprender a gestionar el estrés, mejorar la postura, afinar el movimiento, entrenar la atención, mejorar la percepción, ganar equilibrio y desarrollar tu potencial.*

## EI MÉTODO FELDENKRAIS

**Moshé Feldenkrais**, debe su método a un accidente que tuvo a los 14 años en su rodilla y que de alguna manera le imposibilitó para el ejercicio del deporte de forma correcta cuando estaba en el momento más álgido de su carrera.



El hecho de sufrir un accidente supone el tener que organizarse de otra manera a la habitual, y esto hace que haya que adquirir otras costumbres, que empiezan en el momento mismo del accidente, pero que perduran después. Estas costumbres hacen que poco a poco, se modifique el movimiento; la persona se mueve de otra manera, es decir, de la manera más ideal, con un movimiento global relacionado con este esfuerzo porque en el accidente hay una imagen de uno mismo modificada; es como si se bloquease una parte de uno mismo para protegerla. Esto hace que en un primer momento uno no siente nada, pero después al ir a utilizar el cuerpo solicitándole un esfuerzo máximo, ocurre que haya una impotencia en esa parte del

cuerpo resultando todo tipo de compensaciones y de conductas de evitación.

Debido a su lesión y después de utilizar la fisioterapia como método de tratamiento, y al no asegurarse la cirugía un restablecimiento total de la lesión, empezó a buscar una manera propia de recuperarse.

Empezó a estudiar la anatomía y el funcionamiento del cuerpo, junto con sus conocimientos de física (era un prestigioso científico) y de las artes marciales, y observó cómo una parte de su cuerpo actuaba de forma diferente a otra. Así por medio de la auto-observación, consiguió recuperarse de su lesión y empezó a utilizar su método en la recuperación de otros deportistas, extendiéndose rápidamente a pacientes neurológicos, dolencias del aparato locomotor y el mundo de las artes (bailarines, músicos...).

El resultado de esta búsqueda no fue solamente físico, sino que consiguió desarrollar su personalidad. El hecho de moverse de otra manera, no modifica solo el aspecto físico, sino que modifica también la relación con el entorno. Nos movemos no sólo para nosotros, sino también para interactuar con el ambiente. No trata sólo de moverse, sino de aprender otra manera “de ser”.

Lo que es importante en el método Feldenkrais, es el movimiento como herramienta, pero el movimiento con la búsqueda, el aprendizaje; significa,

que busca el “pensar” en la manera de actuar. Así que resultan dos componentes. Por una parte el movimiento y por otra el pensamiento. Ninguno de los dos surgen si no hay algo que te haga reaccionar, así que sentir es importante. La sensación, el estímulo son importantes. Ser consciente. Poner la atención en cómo reaccionas a partir de las sensaciones que son el resultado del estímulo que genera el movimiento.

La parte emocional es fundamental, porque de alguna manera la emoción no es solamente mental, sino que tiene un soporte físico, una expresión física (ej. la alegría no puede estar sólo en tu mente, sino que necesita expresarse). Pongo la atención en como se expresa en el cuerpo. Mentalmente la reconozco pero siento como le doy el soporte físico en mi cuerpo, cómo, dónde. Es algo que puedo vivir desde la cabeza hasta los dedos del pie; esta expresión emocional no toca solo la musculatura superficial, sino que toca la parte más interna del individuo, que está conectada con las emociones.

Para Feldenkrais, el ser humano es el único que encuentra la verticalidad en cada movimiento. En esta verticalidad, podemos mantenernos sobre nuestros pies porque trabajando de los pies a la cabeza todos los músculos profundos podemos encontrar el equilibrio: el equilibrio en cada momento y el equilibrio en movimiento (estática y dinámica). Cada movimiento necesita re-armonizar su equilibrio. Es el placer de aprender a moverse en el espacio. Así, aunque parezca que hagamos el mismo movimiento, este se hará en una posición diferente, con una técnica diferente o con una pequeña diferencia en la manera de generar el movimiento. Esto Feldenkrais lo utiliza para la toma de conciencia, porque cada vez que cambia la pregunta o la consigna que da para proponer un movimiento, también cambia la sensación. Es empezar a tomar conciencia de partes que no son las habituales y relacionarlas entre sí. Es dar nuevas opciones en esta búsqueda personal e íntima.

Feldenkrais utiliza el movimiento para desarrollar de una parte el pensamiento, observar, sentir lo que ocurre y trabajar sobre las emociones. Cuando hay una expresión típica de una emoción, utilizamos siempre el mismo camino reforzándola continuamente y la hacemos cotidiana. Si hay demasiada emoción en un sitio, éste empieza a doler porque hay una carga emocional (por ejemplo, hay dolores de espalda o de hombro que se somatizan). Si la persona comienza a moverse en un sentido no habitual es cómo desatar la emoción. Encontrar más “flexibilidad” significa que hay menos carga en esas zonas y así la próxima vez que llegue la misma situación que te da esa emoción, estará un poco perdida, no tendrá la misma base y no se expresará de la misma manera.

El movimiento es importante porque si te mueves bien te sentirás mejor y o te dará una mayor confianza en ti mismo. Así hay personas que

tienen problemas para actuar (escoliosis, esclerosis en placas, Parkinson, etc.) y les supone un problema para confiar en sí mismos; porque cada movimiento les cuesta tanto, que funcionan con la idea de que no existe otra cosa en la vida que el esfuerzo para hacer cosas.

Lo importante en el método Feldenkrais, es mejorar la función, lo que es mejor para la vida de cada individuo. Mejorar su manera de vivir en cada momento, ver hasta donde llega cada individuo dentro de su patología y a partir de ahí intentar mejorar su función. Partimos del momento actual. Es algo muy respetuoso con la persona, no lo llevamos a situaciones ideales, ni comparamos, ni se reprocha, ni lo clasificamos

Vamos a trabajar en diferentes sentidos. Hay dos maneras de trabajar en Feldenkrais:

## **1. A T M. TOMA DE CONCIENCIA CORPORAL :**

En grupos reducidos las clases se guían a través de la palabra se proponen movimientos fáciles, a veces muy sutiles, pero de gran precisión. A través del aprendizaje con nuevos retos hay una facilitación del movimiento a nivel consciente e inconsciente. Como adulto has de construir tu propio movimiento, no hay corrección desde fuera (siempre con excepciones), ni tampoco imitación. Es tu interés el que elabora tu propia forma de moverte a partir de cómo te organizas. Es una forma muy inteligente de llegar a cada individuo respetando el momento actual en el que se encuentra.

“Hacer lo imposible posible; lo posible fácil y lo fácil elegante” Moshé Feldenkrais.

## **2. INTEGRACIÓN FUNCIONAL,**

Es individual utilizando el contacto y el movimiento como útiles principales. Mediante el tacto se da un mensaje y el organismo nos da una respuesta. Automáticamente reacciona y esta reacción el profesor la observa, y la interpreta en ese contexto y dice si puede o no puede, si quiere o no quiere ir en esa dirección por ejemplo. Si hay partes que no participan, se invitan; si el alumno acompaña o no acompaña el movimiento y cómo lo hace, y a partir de esto se busca un camino, una manera de conectar con el sistema y que éste entienda el mensaje que en ese momento el profesor considere oportuno. Significa que voy a utilizar su manera de actuar, por lo que es importante en primer lugar saber cómo funciona y después a partir de aquí empezar a buscar y a descubrir de forma conjunta otras posibilidades que esa persona entienda. Es un diálogo, no un monólogo como ocurre en la mayoría de Terapias.