

# MOVIMIENTO, CONCIENCIA Y AUTONOMÍA EN LA VEJEZ

## EL MÉTODO FELDENKRAIS

**Graco Posadas**

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE FELDENKRAIS Y UNIVERSIDAD DE COLIMA/MÉXICO  
graco\_posadas@hotmail.com

*Nada puedes enseñarle a un hombre,  
sólo puedes ayudar a que lo descubra dentro de sí mismo.*

Galileo Galilei

### Que el movimiento avance como la savia en el árbol

El método Feldenkrais fue creado por Moshe Feldenkrais a partir de su formación científica como ingeniero y físico, su vasto conocimiento del judo y la observación y experimentación que llevó a cabo a raíz de una lesión en su rodilla, respecto de la cual los médicos ya se habían dado por vencidos. Trabajó desde 1940 hasta 1984 con miles de personas mejorando su organización, sus funciones, su habilidad física y mental y, principalmente, la conciencia de su permanente capacidad de aprendizaje. El método se basa en la premisa de que el cuerpo es el principal vehículo de aprendizaje de los seres humanos: se desarrolla mediante formas metódicas a través de las cuales se explora y se busca despertar las funciones corporales de la persona (motricidad, orientación y coordinación).

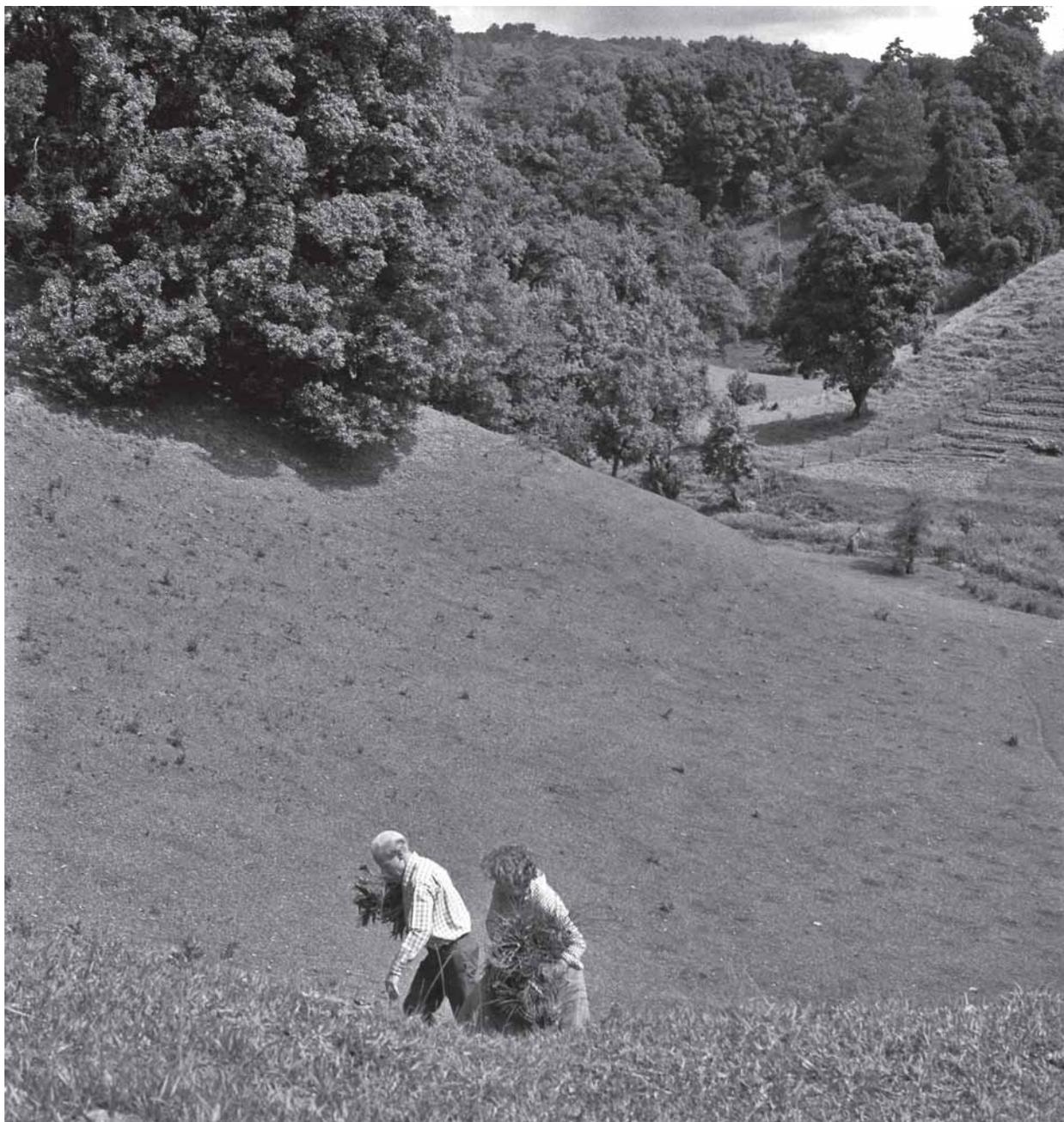
El método Feldenkrais hace frontera con los temas de la salud, el aprendizaje y el desarrollo. Su práctica consiste en secuencias de movimiento que influyen en la estructura, la función orgánica y la experiencia subjetiva. El énfasis está puesto en un tipo de aprendizaje orgánico o natural en el que interactúan y se retroalimentan ensayo, experiencia y memoria, tal y como se dan los aprendizajes motrices de la primera infancia: el juego, la investigación experimental y el performance musical.

En su libro *El caso de Nora*, Moshe Feldenkrais muestra su trabajo con una mujer de más de 60 años que perdió su respuesta de orientación a raíz de una lesión cerebral. Su trabajo parte del propio esquema corporal de Nora y del movimiento como origen de las coordenadas espaciales. La idea es compleja pues supone tomar en cuenta las etapas del desarrollo humano más temprano así como la aplicación de las bases concientes del espacio y los objetos como resultado del movimiento ocular y corporal. Una de las características del trabajo de Feldenkrais consiste en aplicar las premisas científicas que ayudan a guiar y mejorar la construcción de una experiencia.

Feldenkrais lleva a cabo un acercamiento de forma metódica, en sucesivas sesiones, para restaurar en Nora su sentido de orientación y de manipulación de objetos, a partir de su movimiento corporal. El asunto no es simple; pruebe usted mismo:

Cierre los ojos, evoque su posición respecto a la habitación y los muebles. ¿Podría describir su posición a alguien que se encuentre fuera de la habitación, sin hacer un mapeo de sus movimientos y sin haber hecho conciencia a partir de un movimiento?

Retoma la organización de Nora no a partir del momento de la lesión, sino en la etapa previa, de manera que inicia la movilización cuando aún estaba acostada para llevar su atención a distintos niveles sensoriales: tacto, dirección, apoyos. En esa posición él coloca la mano en la frente de Nora y rueda su cabeza a derecha e izquierda, hasta que se modifica la rigidez del tono muscular y se libera la respiración, como en los primitivos movimientos de la infancia.



En la posición sentada dibuja en su espalda el trazo de las letras, y la hace seguir con sus dedos la longitud de un popote. En el esquema Feldenkrais la escritura reside no sólo en los músculos de la mano sino en las partes del cerebro capaces de organizar el movimiento en un campo, de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo. En el ejemplo con el popote, Feldenkrais devuelve a Nora su capacidad para leer el periódico, recreando el proceso de convergencia del movimiento ocular.

Después de un año de trabajo, Nora está en condiciones de viajar, elaborar un cheque y leer

las noticias del día. Quienes conviven, mantienen contacto o participan en las actividades de personas mayores pueden aquilatar el enorme significado que para Nora tenía su autonomía, la habilidad de movimientos finos y la importancia del devenir cotidiano.

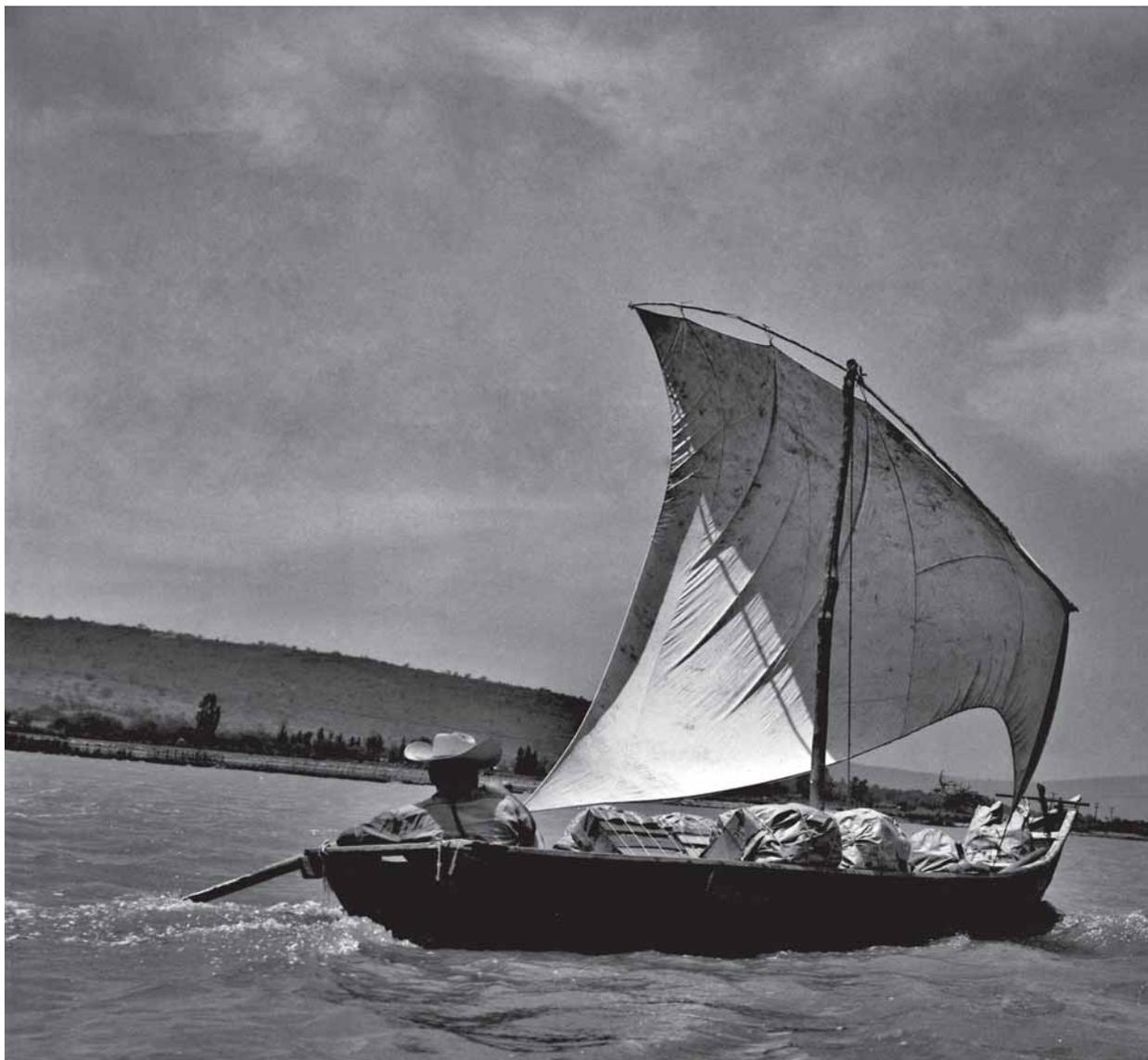
Con los años la movilidad se reduce, limitando la autonomía, dificultando las acciones finas y restando interés al entorno más amplio. Los movimientos se hacen pesados y en bloque, y por tanto se evitan lo más posible. Es frecuente que ocurra una economía de esfuerzo delegándose y solici-

tando la ayuda de otra persona. La disminución en el movimiento trae consigo una merma de la movilidad global de la persona. El círculo vicioso alcanza los movimientos respiratorios, el tono muscular y origina la rigidez que explica que con la edad se eviten los cambios de posición y de orientación. Ser más lentos nos hace más viejos.

El método Feldenkrais brinda la oportunidad para restaurar la dinámica de las personas mayores. La técnica, ya sea con la movilización de parte del maestro o mediante instrucciones verbales, pone en actividad el complejo e intrincado camino que va de la intención a la acción.

La fluidez característica de los movimientos en este método está contenida en las siguientes recomendaciones:

- Los movimientos son suaves y sin apremio.
- Respetuosos del rango confortable de movimiento.
- Precisos en la dirección en que se propone.
- Se elimina el esfuerzo haciendo movimientos simples. En algunos momentos, la imagen del movimiento es tan edificante como la acción en el espacio y superior en calidad a su repetición automática.
- Se hacen pausas que sirven para sensibilizarse y explorar los cambios que han ocurrido en la postura y la respiración.
- La autopercepción se hace más fina y más amplia enfocando la atención a segmentos corporales que no se toman en cuenta: el movimiento en la caja torácica, la interacción de los mo-



vimientos de pelvis y cabeza; el movimiento ocular que tiene efecto en el tono muscular, y el cuello.

- Los movimientos son funciones, es decir, se adecuan a la relación con la gravedad que determina objetivamente y subjetivamente las sensaciones de equilibrio, balance, estabilidad, facilidad para cambiar de posición, de velocidad o de dirección.

El resultado de cada nueva percepción y cambio en la postura se siente como un descubrimiento, incluso si se usa andadera, bastón o silla de ruedas. Los movimientos simples y originales ponen en el dominio de la persona las capacidades inherentes a la orientación, la locomoción y el cambio de la postura. Las personas con baja audición se benefician de la movilización y las personas con dificultades de visión pueden seguir con seguridad las lecciones en el suelo o en una cama. Muchos son los ejercicios que cualquier persona, de cualquier edad, puede realizar en casa o en cualquier otro lugar sin ningún riesgo. En las líneas que siguen se describen algunos ejemplos:

La persona acostada boca arriba, brazos abiertos a la altura de los hombros. Coloque la mano derecha en el hombro izquierdo y deslice la mano hacia el antebrazo de ese mismo lado. Con la rodilla derecha flexionada y el pie apoyado presione con el pie para girar a la izquierda y seguir con la mirada a la mano derecha que acaricia el brazo izquierdo hasta llegar a la mano. Regresar boca arriba.

Haga una pausa y observe la forma en que se apoya su cuerpo al estar de espaldas.

La persona acostada sobre un lado. Coloque la mano libre sobre la frente, ruede la cabeza para que el pecho y los hombros queden hacia el techo, repita varias veces y con suavidad este movimiento. De costado, mueva la cadera hacia atrás y regrese para luego, y desde esa posición, volver a rodar la cabeza. Haga una pausa y observe su respiración.

La persona de pie. Levante la parte anterior del pie apoyándose sobre el talón y llevando la cadera hacia atrás, flexio-

ne ahora esa rodilla y levante el talón. Alterne los movimientos rodando el pie desde el talón hasta la punta. Trate de hacerlo alternando un pie en el talón y el otro en los dedos del pie.

Haga una pausa y observe cómo se apoya cada pie en cada momento del ejercicio.

Feldenkrais decía que las personas aprendían en su trabajo sin ser enseñadas. Como puede apreciarse en los anteriores ejemplos, el ritmo y la calidad del movimiento son asumidos por la propia persona, las pausas entre uno y otro movimiento permiten hacer la comparación y dirigir la atención a los cambios que se perciben. Las variaciones del foco de atención permiten discriminar más finamente el motor de la acción. La persona aprende de cada ensayo y aprende a dirigirse.

El estilo educativo, implícito en el método Feldenkrais, es inusual: ¿en qué reside un aprendizaje que no se refiere a lo adquirido sino a la acción en curso, que no resalta lo acumulativo sino la conciencia, que funciona intermitentemente, cuya utilidad no se mide por la repetición, sino por el repertorio de acciones que se vuelven accesibles? Feldenkrais lo llamó “aprender a aprender”.



### Lecturas sugeridas

**FELDENKRAIS, MOSHE, 1984.** *Autoconciencia por el movimiento*, Editorial Paidós, Argentina.

[www.paidos.com/lib.asp?cod=57025](http://www.paidos.com/lib.asp?cod=57025)

**FELDENKRAIS, MOSHE, 1992.** *La dificultad de ver lo obvio*, Editorial Paidós, Argentina.

**FELDENKRAIS, MOSHE, 2004.** *La autoconciencia del cuerpo: El caso de Nora*, Editorial Grijalbo, México.

[www.gandhi.com.mx](http://www.gandhi.com.mx)

**LLINAS, RODOLFO, 2004.** *El cerebro y el mito del yo. Papel de las neuronas en el pensamiento y comportamiento humanos*, Editorial Norma, México.

