

EL MÉTODO FELDENKRAIS

El propósito de mi método es que el cuerpo esté organizado para moverse con un mínimo esfuerzo y máxima eficacia, no a través de la fuerza muscular, sino de un mayor conocimiento de su funcionamiento.

— Moshé Feldenkrais —



El método Feldenkrais es poco conocido a pesar de aplicarse desde los años 40. Al igual que otros, es un método de reeducación neuromotora, pero lo diferencia dos aspectos esenciales. Uno es que está basado en el movimiento con una amplia base científica que lo respalda. La otra, es que no se enseña “lo correcto” al alumno o paciente, sino que se pretende crear las condiciones óptimas para que éste descubra su propio proceso de mejora, es decir, no se interfiere en el proceso personal del alumno. Es importante tener en cuenta estos dos aspectos puesto que con frecuencia se confunde este método con otros con aplicaciones muy diferentes a la persona que se asiste en una sesión práctica. El concepto educación no significa

para todos lo mismo, por lo que no todos los métodos se aplican del mismo modo.

El método Feldenkrais ha desarrollado la tesis, en el campo teórico y práctico, de que en la organización motora del individuo reside los diversos y frecuentes problemas que causan una enorme cantidad de dolencias. Desde las dolencias articulares, dolores cervicales, lumbares o en cualquier otra zona de la columna vertebral, malestar en la espalda, limitaciones del movimiento, hernias discales, escoliosis, cifosis, y un largo etcétera, son provocadas por la específica organización sensoriomotora que cada cual ha desarrollado desde la infancia. Como sistema educacional, el principal vehículo de aprendizaje es el movimiento (no el cuerpo), con el que se pretende ampliar el repertorio disponible de los movimientos, es decir, desarrollar la capacidad de hacer una misma acción de muchas formas diferentes a las habituales, para que nuestro cerebro elija la más idónea según lo que se pretenda conseguir. Sin elección (discriminación) no hay aprendizaje. En este caso, el movimiento que se manifiesta es el más acorde a la intención. Uno de los objetivos del método es integrar intención y acción en una sola cosa.

Al trabajar directamente sobre nuestro sistema nervioso, el método aborda con sorprendente éxito la mejora de los síntomas de dolencias neurológicas como el parkinson, la parálisis cerebral, las hemiplejías, neuralgias, la senectud y las apoplejías, entre otras. En el campo de la psicología se aplica con excelentes resultados en las manifestaciones de ansiedad, estrés, y en las depresiones, entre otras. Sobre cualquier síntoma que tenga una manifestación motora, el método puede iniciar un proceso en el que no hay vuelta atrás. Durante nuestro crecimiento fuimos creando pautas motoras estrechamente ligados con el desarrollo de la propia imagen, de tal modo que forman una unidad singularizada en cada individuo. Estas pautas perfilan la manera de llevar a cabo cualquier acción de la persona en el campo gravitacional y son recurrentes. La vida está repleta de acciones asociadas a un modo de expresarlas en la

facultad del movimiento. Cualquier aspecto de la vida se manifiesta a través del movimiento, tanto como, sin movimiento no hay pensamiento, emoción, sentimiento, creatividad ni cualquier imagen capaz de desarrollar un ser humano en su propio sistema u organismo. Estas pautas, que tienen su origen en la más tierna infancia y que condicionan la vida del adulto, son susceptibles de ser mejoradas mediante la creación de otras nuevas, de nuevas opciones facilitadas por la plasticidad del sistema nervioso humano. Así, también, acontece una manera de abrir las puertas a la creatividad dentro de la rutina.

Este método brinda la oportunidad de ampliar la gama de opciones disponibles para el desarrollo de la persona. Mediante la creación de nuevas vías neuronales (sinapsis) del sistema nervioso, se consigue que éste disponga de más y mejores recursos para cualquier aspecto de nuestra vida en general, y del movimiento en particular.

El **aprendizaje orgánico**, el que implica al sistema sensoriomotor, es la ruta que consigue tal evolución.

¿Por qué un método basado en el movimiento puede acometer tan diversos problemas y desequilibrios?. La respuesta, aunque sencilla, guarda una gran complejidad a la que científicos especializados en la neurofisiología, neurobiología y neuropsicología han tenido acceso. Las cortezas prefrontales se hallan directamente conectadas con todas las vías de respuestas motrices y químicas que el cerebro dispone. Por lo que la corteza motora está implicada en todas las funciones de nuestro organismo. Moshé Feldenkrais (1904-1984), creador del método, encontró tras sus investigaciones una vía útil de llevar a cabo una práctica en la cual el movimiento fuera algo más que un simple instrumento mecánico para el ser humano. Descubrió que era un medio de desarrollo para el individuo mediante el aprendizaje. De esa forma, Moshé Feldenkrais encontró el modo de aplicar los últimos hallazgos en neurofisiología y neurobiología en una práctica que fuera factible con el desarrollo humano. Ésta fue su aportación más importante.

Los fundamentos del método Feldenkrais están avalados por algunas obras de científicos de renombre como son Francisco Varela, Karl Pribram, Heinrich Jacoby, Margaret Mead, Humberto Maturana, Esther Thelen, Linda Smith, Antonio H. Damasio y Don H. Johnson, entre otros.

Podría enumerarse una larga lista de aspectos beneficiosos que aporta la práctica del método Feldenkrais, aunque no conviene caer en el imaginario de que “éste método sirve para todo”. Lo que si está claro es que, aplicado por un profesional experimentado y con los estudios de graduación necesarios (los pacientes tienen que ser precavidos puesto que hay individuos que están aplicando el método sin haber sido formados para ello), en ningún caso agravará las dolencias del paciente. Muy al contrario, hay una gran cantidad de situaciones en las que a pesar de que el método Feldenkrais no fuera la vía principal de solución, siempre puede, por lo menos, complementar otras aplicaciones terapéuticas y reeducativas. Y todo ello a través de una práctica sencilla, cómoda y agradable que se encarna en las dos ramas del método: la INTEGRACIÓN FUNCIONAL, las sesiones individuales, y la TOMA DE CONCIENCIA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO, que son las clases prácticas que se imparten en grupo.

INTEGRACIÓN FUNCIONAL

Es la rama menos conocida pero la más interesante ya que la aplicación es individualizada, es decir, específica para aquella persona que se atiende. Cuando alguien se encuentra con una limitación, una dolencia del tipo que fuere, hay que ofrecerle una alternativa y eso es lo que propone y ofrece en la práctica la **Integración funcional: la normalización de las funciones**, en aquellos casos que son recuperables y mejorables, y la **anhelada optimización de las funciones**, en aquellos otros que no lo son, bien sean de tipo neuronal o fisiológico. De hecho, en el método no trabajamos con el cuerpo sino sobre las **funciones**. Feldenkrais definió la función como la interacción de la persona con el mundo exterior, de uno con el entorno.

La intervención individual del educador de Feldenkrais propicia el examen específico de aquella persona con un síntoma que, aunque igual al de otros, desarrolla y ajusta bajo un signo de identidad específico. Por consiguiente, la aplicación será en cada caso diferenciada según el paciente, no según la dolencia. No existen recetas acordes al problema que se interviene sino personas con una realidad concreta. De este modo se inicia un proceso que guía el paciente en lugar del terapeuta o educador. Tan sólo hay que



dar la oportunidad de crear un contexto que se descubra cual es la o las líneas de mejora y ésta es la que seguirá el educador de Feldenkrais de la mano del paciente o alumno.

Es una técnica compleja pero rica en aplicaciones que requiere de la constante creatividad del educador. Requiere de una rigurosa formación de más de 800 horas en un periodo de cuatro años y de un continuo reciclaje e investigación posterior que capacita a los técnicos del método a situaciones a menudo de desahucio por algunos terapeutas, bien de la sanidad oficial como de la llamada alternativa. Esta rama del método Feldenkrais, se aplica con manifiesto éxito en cualquier dolencia de la espalda, de la columna, de las articulaciones o de los músculos, como ya se ha mencionado anteriormente. También en las minusvalías por traumatismos, congénitas, víricas, y, por último, en las enfermedades neurológicas como son los casos del parkinson y la parálisis cerebral. En los casos con afecciones psicológicas hay que resaltar que las pautas que se

desarrollan tanto en la depresión, como en el estrés, en el síndrome de ansiedad, fobias, o cualquier otro desequilibrio de esta naturaleza, pueden tratarse sin pasar por ninguna situación traumática ya que durante en el proceso evolutivo durante el tratamiento no requiere de ningún momento en el que el paciente se enfrente con las imágenes mentales que le angustian o le preocupan, y que residen en su inconsciente. Simplemente aprende mejores respuestas a un entorno que considera hostil, hasta que deja de serlo, en un proceso aparentemente invisible, pero con una amplia actividad neuropsicológica.

La aplicación concreta es mediante manipulaciones motoras no agresivas ni dolorosas por las que se establece una comunicación no verbal paciente/terapeuta, o como gustamos decir en Feldenkrais, educador/alumno. El paciente comunica cómo se siente y cómo lo expresa en su modo singular de organizar el movimiento, y el



educador le plantea alternativas en el marco de un proceso específico de educación neuromuscular. Cuando el primero siente que no se le corrige ni se le impone, está en aptitud de

asimilar mejoras y facilitar al segundo cuáles son las disposiciones que en aquel momento puede asumir como propias. Se establece un diálogo respetuoso en el curso de un progreso obvio. Una comunicación entre dos sistemas nerviosos.

TOMA DE CONCIENCIA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

Esta es la rama del método más conocida. Los pacientes que asisten a las sesiones de Integración funcional se les enseñan ejercicios

específicos de esta variedad del método Feldenkrais para que complementen el tratamiento individualizado en su casa. Consisten en la práctica de ejercicios de clases monográficas que, generalmente, trabajan sobre alguna función motora concreta. Existen centenares de clases en las que el alumno integra en su propio sistema considerables mejoras en sus funciones generales y específicas, según sean los intereses de éste. Como lo que se pretende es ampliar el repertorio de nuestras capacidades motoras (relativas a la motilidad y al sentido quinesiológico), esta rama del método

o
, es
especi
almen
te
indica
da
para
cualq
uier
perso
na,
tenga
o no
algun
a



dolencia. Ciertamente es, además, que si se amplían las opciones motoras muchos problemas se resuelven sin que necesariamente se esté asistiendo a una terapia específica. Esta rama del método ofrece la oportunidad de darse cuenta del modo en que uno organiza sus movimientos y de cuán limitados son. A partir de aquí, se desarrollan una innumerable gama de posibilidades nuevas, accesibles y asequibles para el propio organismo. Nadie te dice cómo debes hacerlo porque lo descubre uno mismo en un contexto

que facilita y ayuda a este fin. Por consiguiente, cuando trabajamos en grupo, los ejercicios se realizan sin modelos siguiendo las pautas verbales en el modo y en el ritmo que el alumno traduce en la motilidad según sus posibilidades. Los modelos coaccionan la libertad del propio desarrollo que implican un fin o una meta. En las clases la persona se siente libre en su propio proceso en el que mejorar es posible y accesible, en contraposición al estancamiento por faltas de recursos y alternativas, partiendo de la situación en la que uno se encuentra, bien sea con dolencias físicas, neurológicas y psicológicas, o bien en una situación saludable. Cada mejora es un paso adelante que optimiza la organización del movimiento y repercute también en todos los aspectos de la persona.

Esta variedad del método Feldenkrais es muy utilizada, también, por músicos (como fue el caso de Yehudi Menuhin y Narciso Yepes) y en el mundo de la danza y del teatro. Como no, los educadores físicos y los fisioterapeutas encuentran en ella una fuente inagotable de recursos.

Para finalizar y completar esta exposición conviene añadir que el método Feldenkrais es un excelente instrumento que ofrece abundantes recursos y que sirven de complemento a otras profesiones relacionadas con el mundo de la educación, la pedagogía, la psicología y en general a las relacionadas con la sanidad, tanto la oficial como la complementaria y la alternativa.

En un cuerpo perfectamente maduro, que ha crecido sin grandes trastornos emocionales, los movimientos tienden gradualmente a ajustarse a los requerimientos mecánicos del mundo exterior. El sistema nervioso evolucionó bajo la influencia de estas leyes y es idóneo para ellas. Sin embargo, en nuestra sociedad, distorsionamos tanto el desarrollo uniforme del sistema, mediante la promesa de una gran recompensa o un intenso castigo, que se excluyen o restringen muchos actos. La consecuencia es que tenemos que proporcionarnos de condiciones especiales para

continuar la maduración y el desarrollo de muchas funciones que se detuvieron en su momento. A la mayoría de las personas se les tienen que enseñar, no sólo los movimientos especiales de nuestro repertorio, sino también a reformar pautas de movimientos y disposiciones que nunca debieron de haberse excluido o desatendido.

– Moshé Feldenkrais –

Escrito por Juan Rivas, enero 2002.

Juan Rivas Bedmar, educador del método Feldenkrais desde 1998, graduado en SemioPhysics Feldenkrais Professional Training (California, EE UU, 2000). Tiene su consulta particular en Barcelona y Sitges. Imparte cursos por todo el territorio español a aquellas entidades e instituciones que lo solicitan.

info@reeducacionneuromotora.com

T. 647 672 635

[Volver a la página principal](#)

