

FELDEN ¿QUÉ?

Lawrence Wm. Goldfarb

Translated from English by Juan Rivas Bedmar, Feldenkrais practitioner (San Rafael 2000)

© 1993, *Mind In Motion*.

All rights reserved.

Larry Goldfarb, uno de los formadores más prestigiosos del método Feldenkrais y fundador de Mind in Motion, publicó un artículo a raíz de una experiencia personal que tuvo en la fiesta de aniversario de un amigo. A sabiendas de que el método es más fácil practicarlo que explicarlo, Larry redactó este artículo como recurso pedagógico para facilitar su comprensión, especialmente dirigido a quienes sin haberlo practicado quieren saber en qué consiste. Conviene leer algunos párrafos con especial atención y detenimiento porque en ellos puede apreciarse con claridad la diferencia entre el método Feldenkrais y otras técnicas corporales con las que suele confundirse tanto sus medios como sus principios.

Tenía que suceder, el momento, el temido momento. Fue en la fiesta de cumpleaños de mi amigo Marcelo; estaba disfrutando de la música brasileña cuando otro invitado inició una amistosa conversación conmigo. Hablábamos sobre asuntos triviales, como el tiempo o cómo conocimos a nuestro anfitrión. Peter acababa de explicarme sus investigaciones en ingeniería cuando sucedió.

—¿A qué te dedicas?

—Soy profesor de Feldenkrais.

—Felden ¿qué?

—Feldenkrais, es un método de reeducación del movimiento, así llamado por la persona que lo desarrolló, Moshé Feldenkrais.

—¿Feldencais?

—Cerca, pero frío, frío... Es Feldenkrais: F-E-L-D-E-N-K-R-A-I-S.

—¿Feldenkrais?

—Eso es. Feldenkrais es un método para aprender a moverse. Trabajo con gente que padece limitaciones físicas, como dolor crónico o deficiencias neurológicas, o con quien quiere mejorar su preparación, como actores, músicos o atletas. También impartí clases en la universidad, en el curso de educación física.

—¿Qué es lo que enseñas?

—Habitualmente, los estudiantes, así prefiero llamarlos, acuden a mí porque padecen algún tipo de limitación, algo que dificulta su vida cotidiana o que entorpece su progreso o su formación. Mi trabajo consiste en averiguar cómo se mueven, cómo ello se relaciona con la carencia que padecen y cómo podrían moverse de modo diferente para que la dolencia cese.

—Parece interesante. ¿Es algún tipo de ejercicio o enseñanzas a corregir la postura?

—Bien, no es fácil de responder, principalmente porque lo que enseño y cómo lo enseño, es muy diferente a hacer ejercicio o mantener posturas. Ambos parten de la misma presunción: si se es débil, tienen que ejercitarse los músculos para fortalecerlos; por otro lado, si crees que una mala postura es la causa de la dolencia, entonces deberías corregirla y enderezarla. Ambas técnicas consideran que el cuerpo es *algo* que debe moldearse, debe reformarse, ajustarse a un modelo correcto. Ninguna ofrece la oportunidad de percibir que el modo de desenvolverse puede agravar la dolencia. Ninguna trata de observar cómo te mueves y cómo este movimiento puede relacionarse con esa dolencia.

—¿Estás diciendo que la gente no debería hacer ejercicio?

—No, no estoy diciendo eso. Digo que tan sólo hacer ejercicio no es suficiente. La noción que hay detrás de hacer ejercicio es que no se es lo suficientemente fuerte, que los músculos deben estar en forma. Así, una tabla de ejercicios está concebida para aumentar la capacidad muscular. A menudo creo que es un punto de vista erróneo, porque las dolencias que trato (el dolor crónico, las carencias neurológicas, los obstáculos en el desarrollo de una actividad) no están relacionadas con la fortaleza de un individuo, guardan relación con la forma en que un sujeto se mueve en su conjunto. Supongo que podría decirse que estoy interesado en que la gente se mueva más inteligentemente, no con mayor fuerza.

—¿Estás diciendo que el movimiento puede provocar dolencias?

—Sí. El modo de moverse puede provocar dolencias. Y lo más importante, que se desconoce que el movimiento es la raíz de la dolencia.

—¿Qué quieres decir con desconocer que el movimiento es la raíz de la dolencia?

—La mayoría de la gente no es consciente de cómo se mueve. Se presta atención hacia dónde se va o a qué se hace, no a cómo se realiza el movimiento. Por ejemplo, piensa en cómo te levantas desde la posición de sentado. ¿Cómo lo haces? ¿Qué sucede? ¿Qué es lo que mueves?

—Peter se levantó, volvió a sentarse varias veces y dijo— ahora veo que quieres decir. Es más complejo de lo que esperaba. Normalmente, pienso en levantarme y luego ya estoy en pie. Supongo que nunca he reflexionado acerca de ello.

—Esto es lo que quiero decir. La mayoría no piensa en el cuerpo hasta que padece dolores o algún tipo de malestar. Es decir, que la gente puede moverse de una forma inadecuada o peligrosa durante mucho tiempo hasta notar que algo va mal. Es una de las situaciones donde el dicho *si funciona, no lo arregles* no puede aplicarse.

—Pero, ¿por qué sucede? ¿Por qué no se aprecia?

—Porque los movimientos llegan a ser rutinarios, inconscientes. Se repiten los mismos movimientos una y otra vez, sin pensar y sin percibirlos. Cuando algo sucede repetidamente, escapa a la consciencia. Esto, que no es necesariamente malo, es una parte del proceso de aprendizaje.

—¿Quieres decir que aprendemos a movernos de modo deficiente?

—Sí.

—¿Por qué?

—Pues, porque la gente sólo se mueve tal como ha aprendido a moverse y el aprendizaje del movimiento es muy azaroso. Hay muchos elementos que influyen en la forma de moverse: el desarrollo en la infancia, la recuperación de las lesiones antiguas, las exigencias de las actividades especializadas (en el deporte, al tocar instrumentos musicales o por las condiciones laborales). Hasta que no se comprende cómo se mueve el cuerpo con certeza, a menudo, la gente se mueve de manera que no se ajusta al resultado esperado.

—¿Puedes ponerme un ejemplo?

—Desde luego. Se suele creer que el cuerpo se flexiona sobre la cintura y la gente se mueve como si así fuera. Desgraciadamente, la región lumbar no permite este tipo de movimiento; la estructura de las articulaciones de las caderas es lo que permite al torso doblarse hacia delante y hacia atrás. Los músculos de la espalda no están dispuestos para este movimiento.

—Ya veo. Mover la cintura como si fuera una bisagra puede acarrear molestias y lesiones.

—Así es, veo que lo has entendido. Pero creo que te estoy entreteniendo demasiado con esto. Disculpa, puedo llegar a aburrir cuando hablo de mi trabajo.

—En absoluto, es muy interesante. Estimula la conversación habitual de una fiesta. Mi madre padece un dolor crónico en la espalda desde hace años, por eso siento curiosidad por tu trabajo. Iba a preguntarte qué podrías hacer por ella.

—No es fácil responderte. Tendría que observar cómo se mueve.

—¿Puedes explicarme qué haces cuando empiezas a atender a alguien?

—Si tu madre viniera a visitarme, empezaría por observar cómo se mueve, le pediría que girara a la derecha y a la izquierda, que se doblara hacia adelante, hacia atrás y a cada lado. Palparía con las manos para apreciar qué músculos actúan, cuáles no se implican y cuáles no se inhiben. Buscaría algún tipo de hábito o patrón que interfiere en otros movimientos.

—Me he perdido. ¿Qué quieres decir con un patrón que interfiere en otros movimientos?

—Lo que quiero decir es que frecuentemente parece como si se permaneciera adherido a un movimiento o, de algún modo, se estuviera inconscientemente atrapado. Por ejemplo, si te lesionas una pierna, cambias la forma de caminar y empiezas a cojear. La cojera puede manifestarse inmediatamente después de una lesión, pero puede durar más allá de la lesión. Si se alarga más de lo necesario, puede provocar dolor, contracción y otras molestias. Es tan sólo un ejemplo; se puede cojear con el hombro, con el cuello o con la espalda. De hecho, no es necesario lesionarse para manifestar este tipo de movimiento. Puede adquirirse un hábito similar al tocar un instrumento, con la repetición continuada de un movimiento en el trabajo, al practicar cierto tipo de deportes, etcétera. La clave consiste en que se desarrolla un patrón al cual se está sometido, un patrón que afianza cada movimiento, interfiere y contrarresta cualquier actividad.

—Continúa.

—Por ejemplo, recientemente estuve atendiendo a una conductora de autobús que periódicamente padecía dolor de espalda. Al observar su forma de moverse era evidente que los músculos de la parte inferior del tronco estaban contraídos crónicamente y que la espalda estaba rígida e inmovilizada. Incluso cuando trató de estirla no conseguía relajar la contracción de la zona inferior. Era como si hubiera perdido el control de esos músculos. Ella creía que la espalda debía mantenerse recta, así que, después del primer síntoma de dolor de espalda muchos años antes, aprendió a mantener la espalda tesa. Cuando movía el tronco, empleaba excesivamente los músculos de la parte superior de la espalda; así había empezado a dañarse. Aunque los médicos no encontraban ninguna dolencia, la conductora sentía que algo no iba bien en la columna.

Pude ayudarla al cerciorarme de que era la forma de moverse la causa de la dolencia.

—Al darse cuenta de esto, ¿pudo cambiar la manera de moverse?

—No, inmediatamente no. En el transcurso del tiempo, había perdido el control de la movilidad de esos músculos. Era como si estuviera bajo las órdenes de un piloto automático y hubiese olvidado la forma de recuperar el control manual.

—Entonces, ¿qué haces ante tal situación? Me parece que sería muy frustrante conocer la causa de la dolencia y no ser capaz de hacer nada al respecto.

—Ahora es cuando el Método entra en juego. Trabajo de dos modos diferenciados: en sesiones individuales y en sesiones en grupo. Ambos están regidos por el propósito de enseñar a la gente a ser consciente de cómo se mueve, de cómo puede moverse y a ampliar sus alternativas y su bienestar. Durante las sesiones en grupo, dicto una secuencia de movimientos ligeros; en las sesiones individuales, utilizo las manos para mover al sujeto.

—¿Es doloroso?

—En absoluto. Feldenkrais es agradable. El mensaje es que cambiarás los hábitos con mayor facilidad si los nuevos movimientos son más agradables que los anteriores. Me gusta decir que nuestro lema es *Sin dolor, mejora mayor*.

—¿Es algo así como el masaje o la quiropráctica?

—No. El contacto es la única semejanza, pero el resto es completamente diferente. Con el masaje se incide directamente sobre los músculos y con la quiropráctica sobre los huesos. El método Feldenkrais incide sobre la habilidad de regular y coordinar los movimientos, es decir, actúa sobre el sistema nervioso.

—¿Qué quieres decir?

—Recuerda la conductora de autobuses que he mencionado. Sus músculos estaban tensos ya que el sistema nervioso les ordenaba que se mantuvieran contraídos. Éstos no decidían por sí mismo mantener la tensión, los músculos no pueden tomar decisiones, si no que obedecen al cerebro. Por consiguiente, mi trabajo consiste en ayudar a que se aprenda nuevamente a controlar los músculos. Y lo hago con movimientos ligeros, agradables y sencillos al alcance de cualquiera.

—Es asombroso. ¿Crees en realidad que la gente puede cambiar sin lastimarse?

—Estoy absolutamente convencido. Precisamente ésta es una de las razones por las que me gusta lo que hago.

—Un momento, mi madre tiene algún tipo de molestia con los discos intervertebrales. ¿Feldenkrais podría curarla?

—Feldenkrais no cura ni repara. No es un tratamiento médico, es una alternativa formativa. Se trata de ayudar a la gente a recuperar el control de su vida al comprender por qué su forma de hacer, de moverse les hace padecer, y de aprender a moverse de modo diferente para encontrarse mejor. Puede ser útil incluso cuando se tiene una deficiencia orgánica o una discapacidad. Por ejemplo, cuando atiendo a artríticos, mi tarea no es liberarlos de su dolencia; mi función es ayudarles a moverse de manera que no presionen las articulaciones afectadas y así puedan encontrar formas más acordes y más seguras de hacer aquello que quieran hacer. Útil igualmente para las molestias en los discos intervertebrales, incluso en los casos que presentan una deficiencia estructural. Se trata, en definitiva, de cómo pueden moverse de manera más conveniente, para que se encuentren mejor y eludir futuras lesiones.

—¡Eh, eh! Están encendiendo las velas. Podemos continuar la charla después de la celebración...