

Autoconciencia por el movimiento

E. Volk

Método Feldenkrais

Resumen. – El método Feldenkrais de «autoconciencia por el movimiento (ACM) e integración funcional (IF)» propone un enfoque global del ser humano. Es una forma nueva de educación para el mejoramiento de los desarreglos del funcionamiento humano, que hace hincapié en el aprendizaje más que en la noción de tratamiento o de curación.

Se basa sobre la autoimagen, la plasticidad del sistema nervioso y sus posibilidades de aprendizaje así como sobre sus potencialidades funcionales.

Para Feldenkrais el ser humano es un todo, una unidad psicocorporal; el espíritu y el cuerpo son dos facetas de una misma entidad con interacción mutua. La principal expresión del sistema nervioso es el movimiento; es la traducción corporal de la intención. No se trata únicamente de un trabajo sobre el cuerpo, sino de una educación del sentido cinestésico que lleva a una conciencia más discriminativa del cuerpo, lo que a su vez afina el funcionamiento del sistema nervioso.

Este método conduce a la creación de nuevos esquemas motores, modificando las respuestas usuales del cuerpo en el campo de gravedad con la búsqueda de vías más eficaces desde el punto de vista de la movilidad y del gasto de energía.

La idea consiste en utilizar el tacto (en sesión individual de IF) y el movimiento (en sesión de grupo de ACM) de tal forma que el «alumno» fije su atención en el proceso propioceptivo más que en el resultado exterior.

El niño aprende de esta forma y es lo que Feldenkrais denomina aprendizaje orgánico: un aprendizaje sensoriomotor que depende de la maduración del sistema nervioso e influye a su vez sobre el desarrollo de las conexiones nerviosas.

El efecto principal del método es el mejoramiento de la función y de la imagen de sí mismo, la cual entre más amplia y más completa, más aumenta el número y la variedad de sus posibilidades de acción.

© 2000, Editions Scientifiques et Médicales Elsevier SAS, París. Todos los derechos reservados.

Introducción

«If you know what you do, you can do what you want».

«Si usted sabe lo que hace, puede hacer lo que quiere».

Moshe Feldenkrais

Aunque esta frase puede parecer provocadora, es una de las ideas fundamentales del método Feldenkrais, es decir, saber tomar conciencia de sí mismo y de las posibilidades de su cuerpo. El método trata de mejorar y afinar la autoimagen educando el sentido cinestésico.

De hecho, la autoconciencia por el movimiento (ACM) es un proceso de aprendizaje que permite descubrir diferentes vías de funcionamiento, conocerse mejor y sacar un mejor provecho de sí mismo. Por lo tanto, se trata de crear las condiciones necesarias al sistema nervioso para enriquecerse con nuevas conexiones y permitir una mejor adaptación de cada uno a la situación del momento. Tomar conciencia de sí mismo y de su cuerpo por el movimiento es tomar conciencia del movimiento que se hace con toda la estructura corporal, es tomar conciencia de las relaciones de las diferentes partes del cuerpo entre ellas en el espacio y durante la totalidad de la acción.

El objetivo es organizarse para moverse con el mínimo esfuerzo y la máxima eficiencia, utilizando no solamente la fuerza muscular, sino también una conciencia enriquecida de su funcionamiento. La idea no es mostrar la forma de mantenerse o caminar, sino más bien tratar de poner al individuo en una situación

que le permita descubrir por sus propios medios la mejor manera de actuar teniendo como referencia sus propias sensaciones. Se estructuran las experiencias para dar a la persona la posibilidad de darse cuenta de qué manera ella misma se organiza para realizarlas.

Feldenkrais, más que un enfoque selectivo, propone una visión sintética y funcional del hombre, es decir, una acción sobre la relación entre los sistemas esquelético, muscular, nervioso y el medio ambiente. El movimiento es considerado como revelador de la organización humana y su observación enseña a conocer mejor toda esta organización, a utilizarla mejor e incluso a modificarla; es la adquisición de la autoconciencia.

En el marco del método Feldenkrais no se busca la eliminación de los trastornos funcionales. Se da a la persona que los padece, los medios para actuar de la forma más satisfactoria para sí misma, encontrando una mejor organización entre las funciones.

Reseña histórica

Feldenkrais nace en Rusia en 1904. A los 14 años parte a pie a instalarse en Palestina y allí trabaja como pionero. A los 23 años, entra en la universidad para estudiar matemáticas. Trabaja luego durante 5 años en el departamento de topografía, donde aplica sus conocimientos en matemáticas para mapas. Paralelamente a sus estudios universitarios, se interesa en la psicología, la educación y en el jiu-jitsu que practica apasionadamente e incluso lo enseña antes de escribir su primer libro, publicado en Tel Aviv en 1929, titulado: *Jiu-jitsu y la defensa propia*. Luego viaja a París donde obtiene un diploma en ingeniería mecánica y eléctrica y luego un doctorado en física en la Sorbona. Es asignado al laboratorio Joliot-Curie donde trabaja en el programa francés de investigación atómica.

En esta época, en los años 30, tiene un encuentro determinante ya que conoce al maestro Kano, fundador del judo. Se convierte en uno de los primeros cinturones negros europeos y crea (con Bonnet-Maury) el primer club de judo de Francia. En 1940, se refugia en Inglaterra donde trabaja como oficial de los servicios británicos científicos y técnicos de lucha antisubmarina. A su regreso a Israel es nombrado primer director del departamento de electrónica de las fuerzas de defensa israelíes.

En 1949, publica *El ser y la madurez del comportamiento*, cuyo subtítulo: *Un estudio sobre la ansiedad, el sexo, la gravitación y el aprendizaje*, resume su interés por el comportamiento humano. Allí expone sus tesis sobre la relación entre la angustia y la caída, sobre la importancia de la ramificación vestibular del par craneano VIII (nervio vestibulococlear) y también sus teorías sobre el aprendizaje. La teoría de Feldenkrais es como sigue: el fenómeno psicológico de la ansiedad tiene como base orgánica el reflejo de miedo de la caída. Es una reacción automática desencadenada por la estimulación del par craneano VIII que provoca la contracción de todos los músculos flexores y la inhibición simultánea de todos los músculos antigravitatorios. Como éste es un reflejo innato no condicionado, el argumento de Feldenkrais es: todos los otros temores y sentimientos de angustia emergen como respuestas aprendidas condicionadas, incluyendo el miedo innato a la caída. Como Freud, observa que la angustia es el problema central de la neurosis aunque Feldenkrais añade que las neurosis se crean por una sucesión de condicionamientos derivados de este miedo constitucional a la caída^[6].

Pero el propósito fundamental de su libro es la exposición de un programa educativo global para la corrección de los desarreglos del funcionamiento

humano global, basado sobre las nociones de aprendizaje y enseñanza, más que sobre la enfermedad y el tratamiento^[6, 9, 15, 24].

Feldenkrais comienza a definir poco a poco su método luego de sufrir una herida grave en la rodilla; como los cirujanos no podían garantizarle el funcionamiento normal de su articulación después de la intervención quirúrgica, renuncia a la cirugía. «El hecho de aprender a funcionar con mi rodilla en el estado en que se encontraba, me hizo comprender que había que hacer algo más^[24]». Se orienta entonces hacia el estudio del movimiento y su organización en el sistema nervioso, apoyándose en su experiencia y en las diferentes investigaciones en neuropsicología y neurofisiología.

Elabora así una técnica que asocia sus conocimientos como físico y su experiencia en artes marciales: concibe el cuerpo como una realidad física de peso y de masas organizadas en el espacio, un juego de fuerzas para mantenerse de pie y para moverse, y piensa el movimiento desde el punto de vista de eficiencia y de armonía, utilizando el mínimo de energía.

Trabaja con personalidades del mundo científico como Karl Pribram (neuropsicólogo americano) o Margaret Mead (antropóloga) y con artistas como Peter Brook (director teatral y cineasta) y Yehudi Menuhim (violinista). Enseña en numerosos países, da conferencias y forma instructores de su método, primero en Israel en 1969 y a partir de 1977 en Estados Unidos. Muere en Tel-Aviv en 1984.

Su método hace parte de los estudios de psicomotricidad y en diferentes países se proponen programas de formación profesional. Estos programas se desarrollan durante 4 años y deben tener la autorización de la Feldenkrais Guild. Los dos primeros años están centrados en la ACM y los dos siguientes en el trabajo de IF; al final del programa se exige una presentación individual.

Bases neurofisiológicas

ESQUEMA CORPORAL, AUTOIMAGEN Y HÁBITOS

La eficiencia de los actos y la capacidad de adaptación al medio ambiente dependen de la imagen que se tiene de uno mismo; cada cual actúa o reacciona según la imagen que tiene de sí mismo. Con frecuencia cada uno tiene la impresión de que su forma de caminar, hablar, sostener la cabeza, de comportarse es la única forma posible y es invariable. El aspecto, la voz, la manera de pensar, la actitud, las relaciones con el tiempo y el espacio pueden parecer

naturales, incluso innatas, pero no es así. La imagen de sí mismo está compuesta esencialmente de sensaciones y de sentimientos, se forma al azar de la vida, casi sin darse cuenta. Es el resultado de la herencia genética, de las experiencias propias y de la forma en que el individuo ha desarrollado las aptitudes para la comunicación.

La conciencia del propio cuerpo, dicho de otra manera, el esquema corporal, se elabora poco a poco con las experiencias sensoriomotoras que marcan el desarrollo psicomotor del niño.

El lactante depende del adulto y se expresa por medio de su cuerpo, su tono y sus gestos. Establece su primer contacto con el medio exterior especialmente con su madre a través de sus labios y la boca. Luego utiliza sus manos para confirmar lo que ya conoció por medio de su boca. Progresivamente descubre otras partes de su cuerpo y la relación que existe entre ellas. En la relación de todo niño pequeño con su madre y con su familia cercana, interviene sobre todo lo que puede llamarse un «diálogo tónico». Este diálogo intercorporal le permite el desarrollo de sus posturas (sostenimiento de la cabeza, estación sedente, etc.), sus desplazamientos (arrastrarse, trepar, caminar, etc.) y su motricidad manual (prensión y manipulación de objetos) antes de acceder a las primeras palabras^[9, 16].

El niño aprende y adquiere un equilibrio psicomotor, bajo el efecto simultáneo de la maduración del sistema nervioso, de los estímulos de su medio ambiente y de su entorno afectivo. Este desarrollo continúa y se reajusta con las experiencias de la adolescencia y de la edad adulta.

Según Coste: «La característica fundamental del esquema corporal es que pone en relación dos espacios esenciales: el del propio cuerpo y el del espacio objetivo que lo rodea. El esquema corporal aparece como la calidad de una adaptación motora a la realidad cuya motivación más o menos consciente es la voluntad de adaptación al espacio vivido y se realiza según las posibilidades inherentes o impartidas al individuo»^[9]. Por esquema corporal, se entiende la representación del cuerpo basada en la información sensorial y la integración que el cerebro hace de ella. La noción de imagen del cuerpo desarrollada por Dolto añade a esta dimensión componentes imaginarios y simbólicos, sobre los cuales la influencia de la vida afectiva es mayor^[5]. Esta idea de imagen inconsciente del cuerpo, aunque es importante en la comprensión del ser humano, no hace parte de este enunciado.

Se tiene entonces una autoimagen, una representación mental que el individuo involucra en cada uno de sus actos. Lo

que se hace de sí mismo corresponde a los límites de la propia imagen; una imagen completa de sí mismo que otorga la misma importancia a todo el cuerpo es bastante rara.

Si se trata de sentir sistemáticamente el cuerpo estando en decúbito, fijando la atención en cada parte del cuerpo, algunas partes se perciben muy fácilmente, mientras que otras permanecen mudas o inaccesibles a la conciencia. El grado de dificultad para sentir es individual. Las partes del cuerpo que se determinan fácilmente corresponden a aquellas que se utilizan cotidianamente, las otras sólo desempeñan un papel indirecto en la vida de cada uno y están ausentes de la imagen cuando se actúa. La autoimagen está inscrita en la corteza motora y representa las zonas de actividad voluntaria, no el conjunto del cuerpo; es una imagen funcional que puede ser modificada por toda función nueva. Ésta es diferente para cada persona según las habilidades que haya desarrollado. Una persona que no sabe cantar sólo puede percibir esta función con un esfuerzo o una extrapolación intelectual. Un cantante tiene conciencia de la asociación vital que existe entre la boca, la posición de la pelvis, los músculos cervicofaciales y la respiración^[9,16].

La asociación entre las diferentes partes de la imagen propia varía de una actividad a otra y de una posición a otra; no es fácil imaginarla en las situaciones corrientes debido a la costumbre y a la familiaridad misma, pero si se imagina el cuerpo listo para realizar un movimiento poco usual, se comprende que la impresión de longitud, tamaño y peso de las piernas, por ejemplo, varía de un movimiento al otro.

La autoimagen no corresponde necesariamente a la realidad física; para convencerse basta con tratar de indicar con los ojos cerrados, el tamaño de su boca, primero con el pulgar y el índice derechos y luego con los dos índices. No solamente las medidas pueden ser diferentes entre ellas, sino que pueden ser superiores o inferiores al tamaño real de la boca. Igualmente, si todavía con los ojos cerrados se trata de evaluar la amplitud o el volumen del tórax separando las manos, el resultado puede no corresponder a la realidad.

En el curso del aprendizaje, se crean hábitos que explican por ejemplo las dificultades que puede encontrar una persona para aprender un idioma nuevo o una forma de sentarse que no es la suya.

Los hábitos del cuerpo, de los sentimientos y del espíritu también deben cambiar con respecto a los modelos establecidos. Se trata de un cambio en el modo de llevar a cabo un acto, un cambio en su dinámica, un mejoramiento global de la autoimagen. La búsqueda

de una imagen precisa y más completa de sí mismo favorece el perfeccionamiento de las relaciones de la persona con el medio ambiente en el sentido amplio de la expresión.

Según Feldenkrais se trata de «desligar el sistema nervioso de sus configuraciones compulsivas para permitirle un modo de acción o de reacción impuesto por la situación del momento y no por sus hábitos»^[7].

SISTEMA NERVIOSO Y APRENDIZAJE

Los seres humanos tienen el sistema nervioso más complejo de todos los mamíferos; la característica de este sistema nervioso es su modo de aprendizaje, el de la experiencia personal. Es la estructura más eficiente del mundo para el aprendizaje individual gracias a su extraordinario potencial de desarrollo.

Los animales nacen con un cerebro más maduro; adoptan reacciones «prefabricadas» a los estímulos externos y a la mayor parte de las estimulaciones que encuentran. Su comportamiento, ampliamente determinado por el instinto, se compone de reacciones reflejas, simultáneas o consecutivas complejas, como respuesta a los estímulos a los cuales han respondido las generaciones anteriores. Predomina el aprendizaje filogénico: la especie transmite la evolución, los reflejos y el instinto necesarios para la supervivencia en un ambiente dado^[9,16].

Las conexiones y la programación del sistema nervioso se efectúan antes del nacimiento y no se requiere una larga experiencia para que la función se integre definitivamente. El tamaño del cerebro de los animales al nacer es cercano al del adulto y poco después del nacimiento tienen posibilidades comparables a las de los animales adultos: los circuitos y las vías neurológicas están en su sitio y su interconexión está preparada. Los jóvenes cuadrúpedos, muy pronto después del nacimiento pueden tenerse en pie, caminar y levantarse si caen, aunque el parto haya provocado una caída importante, en el caso de la jirafa, o que se encuentren en condiciones de vida precarias o difíciles como la gamuza.

Sin embargo, los animales deben recibir de sus padres un entrenamiento con el fin de completar la programación y establecer los esquemas de funcionamiento de su sistema nervioso; se requiere un cierto tiempo de aprendizaje para que los esquemas sean fiables^[9,16]. La eficiencia de este sistema está condicionada por la estabilidad del medio ambiente; si cambia muy súbitamente, estas reacciones programadas no tienen ninguna utilidad y pueden ser peligrosas para el individuo, hasta significar la pérdida de la especie. La respuesta puede modificarse y adaptarse gradualmente, sólo si

el medio ambiente cambia de forma progresiva. El comportamiento reflejo y la capacidad de adquirir nuevas respuestas ante los estímulos exteriores son tanto más reducidos, cuanto más maduro sea el cerebro al nacimiento.

En el hombre, el peso del cerebro adulto es varias veces su peso al nacimiento. Su sistema nervioso se desarrolla a medida en que es alcanzado por los estímulos externos; por lo tanto, el medio ambiente tiene una gran importancia en su desarrollo.

Al nacimiento existen algunas funciones predeterminadas, indispensables para el mantenimiento de la vida (respiración, ritmo cardíaco, digestión, excreción, etc.), pero las restantes se construyen según la manera de ser de cada uno, poco a poco, a lo largo del desarrollo, activando cada vez los circuitos nerviosos correspondientes. La estructura y los tejidos del sistema nervioso son hereditarios, pero su funcionamiento depende en gran medida de la experiencia personal. Es de notar que las funciones establecidas al nacimiento varían en forma mínima de una persona a otra, mientras que las diferencias entre las funciones desarrolladas en el curso de la experiencia individual, son importantes.

El aprendizaje es esencial y tiene una importancia fundamental en el niño entre 0 y 3 años. Este aprendizaje no depende solamente de su herencia genética sino también de su condición de ser humano, en una sociedad humana. La complejidad de la situación se explica por la interdependencia entre el crecimiento, el desarrollo del individuo, la cultura y la organización de la sociedad en la cual crece.

En el hombre, el aprendizaje y particularmente el aprendizaje orgánico, es una necesidad biológica, por no decir fisiológica. Se aprende a caminar, hablar, leer, escribir, sentarse a la japonesa, pintar, tocar un instrumento musical o silbar, pero se está prácticamente desprovisto del instinto relativo al beber o al comer y se sobrevive tanto gracias al medio ambiente cultural como a la propia organización biológica. La aptitud humana para el aprendizaje, que incluye el desarrollo de respuestas nuevas a estímulos familiares, reemplaza a los instintos, allí donde el mínimo cambio se hace con mucha dificultad.

El sistema nervioso del lactante está «programado» por los sentidos, los sentimientos y las sensaciones cinestésicas suscitadas por el ambiente temporal, espacial, familiar, social y cultural. Por otra parte, el aprendizaje orgánico se efectúa durante varios años ya que implica una estructura compleja y la asociación de diferentes funciones y no puede desarrollarse sin errores o desvíos con respecto a la perfección^[17]. El

niño aprende jugando: se descubre y descubre sus posibilidades funcionales a través del juego. Aprende por ensayo y error, sin exigencia de resultados, ni juicio. Se desarrolla de acuerdo a sus aptitudes personales, especialmente cuando su entorno se interesa en lo que él es, más que en lo que él hace. El aprendizaje orgánico es individual, lento e indiferente tanto a los juicios como a la obtención de buenos o malos resultados; no tiene un objetivo preciso, ni una meta evidente, fuera de la satisfacción que el niño experimenta con una tentativa más hábil que la precedente^[9, 16]. El desarrollo de las estructuras corporales coincide con los ensayos del niño para funcionar en su medio ambiente. Las exploraciones corporales y su perfeccionamiento afectan a la maduración del sistema nervioso central y su organización en redes de conexiones, de la misma manera que permiten el perfeccionamiento de los movimientos del cuerpo.

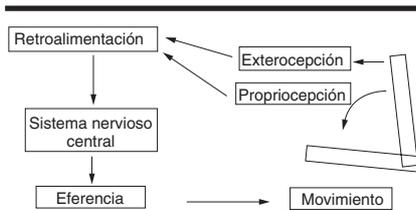
El aprendizaje académico y el aprendizaje dirigido según Feldenkrais se caracterizan por la búsqueda de una meta (definida por el entorno familiar, la escuela, la sociedad) en un plazo dado. Este aprendizaje es esencial, particularmente desde el punto de vista social, para la adquisición de la cultura, del saber en las diferentes áreas, lo cual permite los progresos técnicos útiles para la vida en sociedad. Pero este aprendizaje no tiene ninguna relación con las posibilidades de desarrollo personal, o por lo menos sólo de forma fortuita y ocasional. Contribuye sobre todo a la adaptación a las normas, es una necesidad social. No se asocia con el tiempo cronológico, pues puede efectuarse en cualquier momento y se interrumpe tan pronto como se consigue el objetivo inmediato. Contrariamente, es difícil lograr patinar antes de saber caminar.

En el método Feldenkrais el aprendizaje más importante es el que permite realizar lo que ya se sabe hacer, de otras maneras. En la medida en que se tienen más posibilidades de acción, mayor es la capacidad para escoger libremente aquella que será más eficiente una vez adaptada a la situación (fig. 1).

Presentación del método

MOVIMIENTO

La elección del movimiento como principal medio de acción para hacer progresar la autoimagen está basada sobre la noción de la unidad del cuerpo y del espíritu. El movimiento es revelador de la forma de ser y de actuar de cada uno. Según Feldenkrais, el movimiento es la esencia de la vida, la base de las accio-



1 Bases de la autoconciencia por el movimiento.

nes y de las emociones; es el producto de contracciones musculares, que resultan de la propagación del flujo nervioso en el sistema eferente como respuesta a los estímulos internos y externos. De esta manera, el sistema nervioso se ocupa del movimiento más que de cualquier otra cosa. No se podría sentir, percibir o pensar sin un conjunto variado y elaborado de actos iniciados por el cerebro para hacer resistir el cuerpo a la acción de la gravedad; también se debe saber dónde se está y en qué posición.

Es más fácil discernir la calidad del movimiento y conocer claramente la estructura del cuerpo ante la gravedad, que evaluar otros elementos como los sentimientos o el pensamiento. La estructura del sistema nervioso es tal, que es difícil imaginar la conducción de flujos nerviosos puramente sensoriales, motores o vegetativos. Esta conducción sólo es posible en asociación con una configuración, un esquema y un estado del cuerpo. A partir de ese momento el sistema nervioso en su integridad participa en la acción.

La realidad de la unidad del cuerpo y del espíritu es una realidad objetiva en su funcionamiento, constituye un todo inseparable. Si se toma más tiempo para contar los números del 20 al 30 que las cifras del 1 al 10, aunque los intervalos numéricos son idénticos, es porque el tiempo necesario para pensar los números es proporcional al tiempo que toma su pronunciación. Una idea particularmente abstracta como el hecho de contar está entonces entrañablemente ligada en su organización neurológica a la actividad muscular. No se tienen sensaciones relativas a las actividades internas del sistema nervioso, sólo se sienten sus manifestaciones cuando se traducen a nivel corporal.

Si se consideran los sentimientos, la actitud corporal es diferente cuando se siente alegría, tristeza o cólera. Existe un esquema motor suficientemente claro para evaluar la intensidad de lo sentido. Para Feldenkrais, la actividad motora y el sentimiento son una sola función. La respiración, función vital, es también movimiento y puede depender de una alteración de los sentimientos o controlarse en un trabajo de relajación.

La actividad muscular expresa el conjunto de la actividad biodinámica del sistema nervioso. La sensación muscu-

lar del esfuerzo no refleja el trabajo desarrollado en el campo gravitatorio pero sí la calidad de la organización del movimiento en el sistema nervioso.

Un movimiento que parece difícil es un movimiento que no se ejecuta correctamente. Las propiedades de la graduación de la contracción muscular son infinitamente variables. Se distinguen dos funciones esenciales: la función fásica y la función tónica. Por otra parte, en el control del movimiento interviene también el sistema neurovegetativo además del sistema somático y el control cerebral. La actividad muscular en el músculo del párpado, por ejemplo, puede tener orígenes diferentes. Puede tratarse de un movimiento automático, característico de los clonos de fatiga; puede ser una contracción refleja en el caso del reflejo oculoparpebral; por último, el músculo puede responder a una orden cortical voluntaria de apertura o de cierre de los ojos. Esto es válido para todos los músculos estriados. La particularidad del movimiento voluntario es la reversibilidad, es decir, la posibilidad de interrumpirlo en cualquier momento, invertirlo, reiniciarlo en la misma dirección del comienzo o ejecutar otro movimiento.

La calidad del movimiento puede definirse desde el punto de vista de la fluidez y de gasto mínimo de energía para una eficiencia máxima.

La repetición mecánica de un movimiento sin considerar el resultado o lo que se siente, sólo puede considerarse como un trabajo útil pero que no aporta nada al desarrollo personal. Desarrollar la autoimagen es completarla en sus grandes rasgos y en todas las direcciones.

■ Toma de conciencia

El movimiento es el pretexto para la toma de conciencia de sí mismo; «los movimientos no son nada. Yo no busco la flexibilidad de los cuerpos sino la del sistema nervioso. Lo que yo busco es restablecer cada persona en su dignidad humana»^[24].

Feldenkrais distingue cuatro estados posibles de la actividad humana: el sueño, el despertar, la conciencia y la toma de conciencia.

Sueño

Se caracteriza por la disociación de la función temporoespacial; el tiempo pierde su orden secuencial usual y la estructura espacial es diferente. Durante el sueño, el tiempo y el espacio están interrumpidos y están desconectados de la realidad.

Despertar

Marca el paso del sueño a la conciencia, es una transición, la nueva toma de contacto con el entorno inmediato y sus puntos de referencia.

Conciencia

Se relaciona con la orientación en el campo gravitatorio: saber dónde se está, conocer las nociones espaciales primordiales (arriba, abajo, derecha e izquierda). Según Feldenkrais el fundamento de la conciencia es el lapso de tiempo que transcurre entre el pensamiento y el acto. Existe un lapso entre lo que se genera en el sistema supralímbico y la ejecución por parte del cuerpo; literalmente debe pensarse antes de actuar (obviamente esto no es válido en caso de peligro, cuando se requiere una reacción rápida que se realiza gracias al rinencéfalo y al sistema límbico).

Este lapso entre una operación pensada y su traducción en los actos es suficientemente largo para poder ser inhibido o retardado. El fundamento físico de la conciencia es la posibilidad de una pausa, por una razón particular, entre la creación del modelo del pensamiento y su ejecución. Esta facultad para crear la representación del acto y de retardar su realización (postergándola o reprimiéndola) es la base de la imaginación y del juicio intelectual.

Autoconciencia

Es la parte de la conciencia que incluye el conocimiento y el saber (*awareness is consciousness allied to knowledge*).

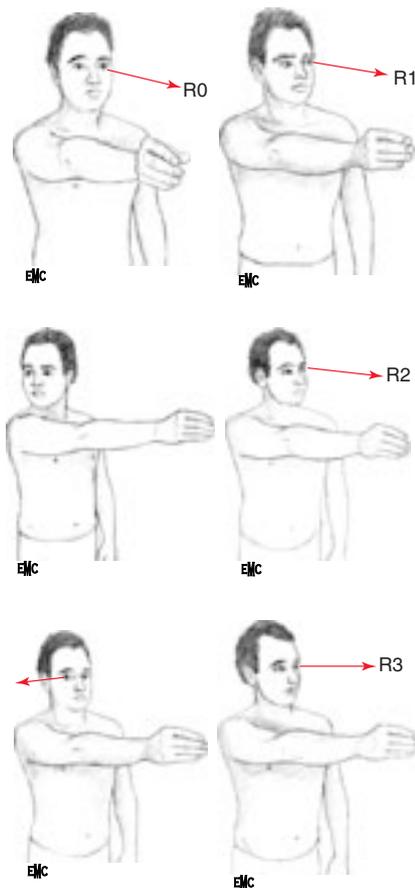
Tomar conciencia es prestar atención a la expresión sensorial que procuran los movimientos con el fin de crear nuevos circuitos nerviosos; es una corrección dinámica del proceso del pensamiento.

Tomar conciencia es saber lo que se hace, saber de qué se es consciente, fijar la atención en el resultado, tanto desde el punto de vista de la sensación, del pensamiento como del movimiento. La interacción de estos elementos es tal, que la atención cuidadosa prestada a uno de ellos influye sobre los otros y sobre la persona en su totalidad.

Tomar conciencia es aprender a diferenciar actividades, a crear nuevos esquemas motores. Si se quiere tomar conciencia, por ejemplo, de las relaciones entre los músculos oculares y los del cuello, se puede proponer un movimiento ocular en una dirección opuesta al de la cabeza y un movimiento de la cabeza en una dirección opuesta al del cuerpo. El hecho de disociar las estructuras que suelen moverse simultáneamente incrementa el control de los movimientos del cuerpo y su eficiencia.

■ Ejemplo de la utilización de diferentes elementos del cuerpo y de su integración al movimiento para perfeccionarlo (fig. 2)

Estirar el brazo derecho hacia delante a la altura de los ojos y llevarlo lo más lejos posible hacia la izquierda sin forzar el movimiento. La alineación de los



2 Ejemplo de utilización de diferentes elementos del cuerpo y su integración en el movimiento para perfeccionarlo.

ojos y de la mano determina un punto de referencia R0.

Partiendo de la misma posición: llevar el brazo derecho hacia la izquierda volteando al mismo tiempo la cabeza hacia la izquierda. Los ojos siguen el movimiento de la mano derecha. Repetir el movimiento varias veces. Se llega a un punto de referencia R1 situado más a la izquierda que R0.

Disociar el movimiento del brazo derecho del de la cabeza. Al mismo tiempo que el brazo derecho va hacia la izquierda, voltear la cabeza hacia la derecha. Repetir el movimiento varias veces.

Comenzar de nuevo el movimiento 1. Se encuentra el punto R2 más lejos hacia la izquierda.

Disociar el movimiento de los ojos del de la cabeza: voltear hacia la izquierda el brazo derecho, el tronco y la cabeza y dirigir la mirada hacia la derecha. Repetir varias veces el movimiento.

Siempre sin forzar, recomenzar el movimiento 1; se obtiene un punto de referencia R3, más lejos hacia la izquierda.

La disociación del movimiento de los ojos, de la cabeza y del miembro superior derecho permite un incremento de la amplitud del movimiento de rotación de la cabeza.

La extensión del movimiento al tronco aumenta aún más esta amplitud.

INDICACIONES

Este método es accesible a todos ya que se trata de aprender a conocerse mejor y a mejorar o aumentar las potencialidades latentes e inexploradas del ser humano.

Como sistema de aprendizaje se dirige a toda persona para quien puede ser útil aprender a moverse de forma más adaptada a sus posibilidades, sus intenciones y sus deseos. Su utilización en un sistema de atención médica es particularmente interesante en el servicio de rehabilitación funcional, en el cual se integra dentro del tratamiento multidisciplinario. Puede entonces utilizarse aisladamente o en asociación con otras técnicas corporales.

También está indicado para las *personas hemipléjicas*, pues tanto en una hemiplejía derecha como izquierda la autoimagen y el esquema corporal están perturbados. El hecho de interesarse a las sensaciones cinestésicas durante el movimiento permite al instructor poner en juego tanto el lado afectado como el lado sano.

En esta indicación, es útil durante la fase de recuperación, es decir, a partir del momento en que existe la posibilidad de movimiento y luego en el curso de la progresión para controlar mejor la espasticidad y mejorar la fluidez de los gestos recuperados.

La recuperación de la marcha es el objetivo primordial de la rehabilitación y el principal deseo del paciente. Con este fin, la autoconciencia de los movimientos de la pelvis, de las diagonales hombro derecho - cadera izquierda, hombro izquierdo - cadera derecha permiten una mejor calidad de la marcha.

Pueden mejorarse las posibilidades de movimiento en una silla de ruedas (cambios de posición, posición sedente más cómoda o menos «inadecuada»). Puede jugarse sobre la noción «proximal - distal»: el movimiento de la cadera acarrea el de la rodilla; pueden utilizarse las relaciones entre el lado derecho y el lado izquierdo del cuerpo: si la cadera izquierda retrocede difícilmente, se puede avanzar la cadera derecha.

También constituye un enfoque interesante en otras patologías neurológicas. En la esclerosis en placas, para la cual es necesario un tratamiento global, el método tiene su indicación entre las crisis con el fin de conservar al máximo los progresos obtenidos. En función de la evolución de la enfermedad, el objetivo es el sostenimiento de la verticalidad en bipedestación o en la silla de ruedas.

El método Feldenkrais, centrado en el movimiento, está indicado en el marco de un programa de restablecimiento

funcional del raquis en las *lumbalgias crónicas*. Propone lecciones en grupo, para un re-descubrimiento de la espalda y de su movilidad. Este enfoque poco usual permite a los pacientes con lumbalgia vivir mejor y aceptar los movimientos, los gestos, las posiciones corporales que hasta ese momento les parecían impracticables pues generaban dolor. El trabajo tiene como objeto comprender mejor la funcionalidad de la espalda y la necesidad del movimiento (la función crea al órgano) respetando las 3 curvas raquídeas. Por esta razón el método excluye cualquier idea de bloqueo, sinónimo de rigidez.

El método Feldenkrais se integra totalmente en un programa de *escuela de la espalda* para prevención primaria o secundaria. Permite transformar los fenómenos de compensación en adaptación. La adquisición de grados suplementarios de amplitud, se traduce en una movilidad más económica y más armoniosa.

En pediatría puede utilizarse en los niños que presentan un *retardo psicomotor*. El objetivo es ayudar al niño a experimentar las etapas que han faltado en su desarrollo. En el caso de los niños con parálisis cerebral, aunque el enfoque es el mismo, las dificultades para el aprendizaje y las incapacidades debidas a la lesión neurológica dan una orientación diferente al método. La terapia es más prolongada y se busca el desarrollo de las nociones esenciales relativas a la autoimagen, dentro de los límites impuestos por la enfermedad.

El objetivo del método no es la noción de tratamiento ni de curación ya que está dirigido también a los *individuos sanos*. Es muy utilizado en los medios artísticos, particularmente por músicos, cantantes y bailarines, así como por deportistas y practicantes de artes marciales. No reemplaza sino que hace óptimo el trabajo de base o el entrenamiento al gesto específico. Una mejor autoconciencia permite escoger entre diferentes modos de acción y aumenta la calidad de un desempeño. Feldenkrais hablaba de algunos grandes pianistas o violinistas que descubrían continuamente nuevas posibilidades a su estilo habitual, haciéndolo más sutil.

El método está indicado en programas de prevención primaria de las lumbalgias en el niño y el adolescente. En este caso el trabajo se centra en la toma de conciencia de la espalda en diferentes actitudes y posiciones, particularmente la posición sedente.

Esta lista de indicaciones no es exhaustiva; el método puede utilizarse en todas las situaciones patológicas en las cuales un mayor conocimiento de su propia organización neuromotora permite explotar de la mejor manera las posibilidades, a pesar de la minusvalía inducida por la enfermedad.

LÍMITES DEL MÉTODO

A pesar de un campo de acción muy vasto, ciertos déficits constituyen un límite para el método. Los trastornos sensitivos superficiales y profundos hacen difícil la comunicación a través del tacto.

Una alteración de la conciencia o los trastornos mnésicos mayores (como en ciertos estadios de la enfermedad de Parkinson) son también un obstáculo para su utilización.

La existencia de déficits motores muy importantes restringe las posibilidades de acción del instructor.

Sin embargo, siempre puede conseguirse una mejoría global, incluso si los resultados obtenidos son menos importantes.

Práctica del método

AUTOCONCIENCIA POR EL MOVIMIENTO

Las lecciones de ACM son un trabajo de grupo en sesiones que duran de 30 a 60 minutos. Consisten en secuencias de movimientos propuestos verbalmente y usualmente organizadas alrededor de una función particular.

En general, los participantes están acostados en el piso para reducir los efectos de la gravedad y liberar la atención. Para aprender se necesita tiempo, atención y discernimiento. Para discernir se debe sentir. Las sensaciones dependen de los estímulos que las inducen, cuanto más ligero es el estímulo, más fino es el discernimiento. Si el estímulo es fuerte, debe crearse una gran diferencia entre dos estímulos para que pueda percibirse esta diferencia. Por ejemplo, si se transporta un objeto muy pesado como un piano, la adición del peso de un insecto que se posara sobre él (algunos gramos) no sería percibida. El peso del mismo insecto sobre una hoja se aprecia inmediatamente.

Para incrementar la sensibilidad se debe disminuir el esfuerzo muscular o el estímulo inicial, de lo contrario no se detectan las pequeñas diferencias. Se trata de afinar la sensibilidad reduciendo la tensión y de aumentar la aptitud para sentir y no la fuerza.

Cada cual es libre de asimilar la idea del movimiento y de acostumbrarse a la novedad de la situación. En las sesiones se da tiempo suficiente para percibirse a sí mismo, organizarse y repetir el movimiento con la frecuencia que cada uno considere necesaria. El aprendizaje debe ser agradable y fácil; la precipitación y el ensañamiento sólo engendran confusión y fatiga. «Yo considero que es más importante aprender cómo alcanzar nuevas competencias, que llegar a controlarlas»^[9, 17].

La lección suele comenzar con los componentes del movimiento final; a veces existen diversas variantes y configuraciones variadas y parciales de este movimiento. El hecho de no exponer de entrada la acción final permite que cada uno se sienta cómodo y explore los movimientos que se proponen, a su propio ritmo. Por ejemplo, si al comienzo de la lección se explica que el objetivo es aprender a sentarse o a levantarse, el alumno podría preocuparse sólo por esta meta, sin concentrarse en el «camino» que tomó para conseguirla. Existe el riesgo de querer reproducir únicamente lo que se conoce, a lo cual se está acostumbrado. También por esta razón el profesor no propone la imitación de un modelo, sino que deja que los participantes construyan por sí mismos su «rompecabezas», descubriendo poco a poco la imagen final, durante el curso de la lección. Estos movimientos incluyen el pensamiento, la sensación, el movimiento y la imaginación.

La utilización de la imaginación es una parte importante del método Feldenkrais.

Numerosas lecciones parten de los movimientos relacionados con el desarrollo psicomotor o con las actividades funcionales cotidianas. Ciertas lecciones consisten en la exploración de articulaciones o de músculos y en sus relaciones mutuas.

Antes de comenzar cada lección y cualquiera sea el tema, el instructor pide a los participantes que se acuesten de espaldas en el suelo. Se dedican unos instantes a la observación y al inventario de los puntos de contacto del cuerpo con el suelo. Se establece un «mapa de geografía corporal» basado en la percepción kinestésica del cuerpo en el suelo. A esta posición de reposo se vuelve con frecuencia durante la lección y se completa «el mapa» en función de las diferencias observadas y de los cambios percibidos. Luego, el instructor propone verbalmente la ejecución de un movimiento simple, inesperado o poco usual en posiciones a veces también poco usuales.

Los movimientos propuestos deben ejecutarse sin esfuerzo y con mayor razón sin dolor durante su progresión. Se repiten un cierto número de veces para crear ocasiones de explorar y sentir el funcionamiento de todas las partes del cuerpo implicadas desde diferentes puntos de vista: respiración, apoyos en el suelo, movimientos de la cabeza, etc. Con frecuencia se trabaja de un sólo lado para facilitar la comparación de las sensaciones y luego en un segundo tiempo, se comienza el mismo movimiento del otro lado, pero sin ejecutarlo, sólo en la imaginación. Imaginar el movimiento es visualizar y sentir en los mínimos detalles el juego de los múscu-

los, las articulaciones, las vértebras y la respiración. Luego, se puede verificar que no se ha olvidado nada, efectuando realmente el movimiento imaginado.

El objetivo de las lecciones de ACM es tomar conciencia de los esquemas neuromusculares usuales y de las rigideces para descubrir nuevas formas más eficientes de moverse. Lo esencial es aprender cómo están organizadas las funciones fundamentales.

EJEMPLO DE LECCIÓN DE AUTOCONCIENCIA POR EL MOVIMIENTO (EXTRACTO)

Si se toma de nuevo el ejercicio de la sección precedente relativo a la exploración de la rotación, se puede aumentar más la capacidad integrando las caderas y la pelvis al movimiento. Para hacer tomar conciencia de la relación entre las caderas, la columna, el miembro superior y la cabeza, se puede proponer la siguiente secuencia de movimientos (fig. 3):

— en posición sedente en el piso, con la pierna derecha flexionada hacia la derecha, la planta del pie izquierdo sobre el muslo derecho, la mano izquierda apoyándose en el suelo a la izquierda, levantar y apoyar la cadera derecha varias veces seguidas; observar lo que hacen la cabeza, la caja torácica y la respiración durante este movimiento;

— poner la mano derecha sobre la cabeza e inclinarla hacia la derecha, luego hacia la izquierda; observar los movimientos inducidos a nivel de cada cadera;

— tratar de disociar los movimientos naturales cabeza-cadera;

— inclinar la cabeza hacia la izquierda; levantar y apoyar la cadera izquierda; observar el movimiento de la cadera derecha; hacer lo mismo a la derecha;

— reiniciar el movimiento de rotación de la sección precedente hacia la izquierda observando lo que hacen la cabeza, la caja torácica y la columna vertebral;

— en la posición sedente del comienzo, observar lo que ocurre en las diferentes partes del cuerpo durante los movimientos de flexión y de extensión de la cabeza (en extensión la columna se ahueca, la cadera derecha se levanta; en flexión la columna se curva, la cadera derecha descende);

— tratar de disociar la cabeza y la pelvis;

— disociar luego el movimiento de la cabeza y de los ojos (levantar la cabeza y mirar hacia abajo; bajar la cabeza y mirar hacia arriba); y reanudar el movimiento de rotación y apreciar el aumento de la amplitud de este movimiento.

Entre los diferentes movimientos al igual que al final de la lección, los participantes se acuestan de espaldas en el suelo

para hacer «el inventario» de las sensaciones que cambian durante la progresión (puntos de contacto con el piso, percepción del lado derecho e izquierdo del cuerpo, la respiración, etc.).

El comienzo del movimiento inicial del otro lado, es decir, en posición inversa se hace fácilmente sin repetir todo el proceso.

INTEGRACIÓN FUNCIONAL

Es el otro modo de expresión del método Feldenkrais. En las lecciones de grupo, el instructor guía verbalmente a los participantes mientras que durante las lecciones individuales el tacto guía el aprendizaje en las secuencias de movimientos.

La lección de IF es una forma de comunicación táctil y cinestésica por el contacto manual^[5]. Este trabajo no verbal alcanza las sensaciones kinestésicas más profundas, con frecuencia olvidadas en favor de los otros sentidos. No es un masaje ni una manipulación, sino un verdadero «diálogo corporal»; las manos del instructor sienten al mismo tiempo que dirigen. Esta intercomunicación se hace directamente a través del tacto y la propiocepción. Los estímulos sensoriales están más cercanos del funcionamiento inconsciente, subconsciente o autónomo que toda la comprensión consciente. Desde el punto de vista sensorial, la comunicación con el inconsciente es más directa, más eficaz y menos deformada que a nivel verbal^[5]. Por el tacto, el instructor actúa a nivel del esqueleto, los músculos y la piel. Comunica con la persona, le hace descubrir funciones, coordinaciones y posiciones nuevas para ella y le indica cómo moverse dentro de esquemas motores funcionales más ricos.

El instructor moviliza pasivamente a la persona, dejándola libre para concentrarse en sus sensaciones. Crea un ambiente que permite aprender agradablemente, respetando las capacidades, calidades y la integridad de la persona. Transmite la experiencia de la comodidad y del movimiento fácil^[5].

La persona puede así sentir lo que se mueve en ella, cómo se mueve, cómo se organiza y descubrir nuevas posibilidades.

Este tipo de trabajo permite una integración y una incorporación óptima de los cambios percibidos, ya que éstos no son impuestos por el profesor sino descubiertos por la persona misma. La consecuencia es una nueva organización más eficiente del cuerpo y del comportamiento.

En una lección de IF el instructor desarrolla algo específico para la persona a quien se dirige, en respuesta a un deseo, una intención o una necesidad particular de ella.

Se puede por ejemplo, buscar una mayor fluidez en el movimiento de los ojos, una mejor rotación de la cabeza o un cambio en la repartición de las presiones sobre la planta de los pies, a través de la modificación del funcionamiento de la corteza motora y sensorial. En lugar de actuar según el principio de causa y efecto, el profesor actúa según los principios cibernéticos (asa de retroalimentación). No actúa directamente sobre el punto doloroso o deficiente, sino que trata de mejorar la relación entre las partes del cuerpo que están involucradas.

En una persona hemipléjica se puede por ejemplo hacer percibir la marcha trabajando sobre un «suelo artificial».

«Interesarse globalmente en la función permite activar y estimular de manera armoniosa todo cuanto es necesario para un aprendizaje sensoriomotor eficiente»^[5].

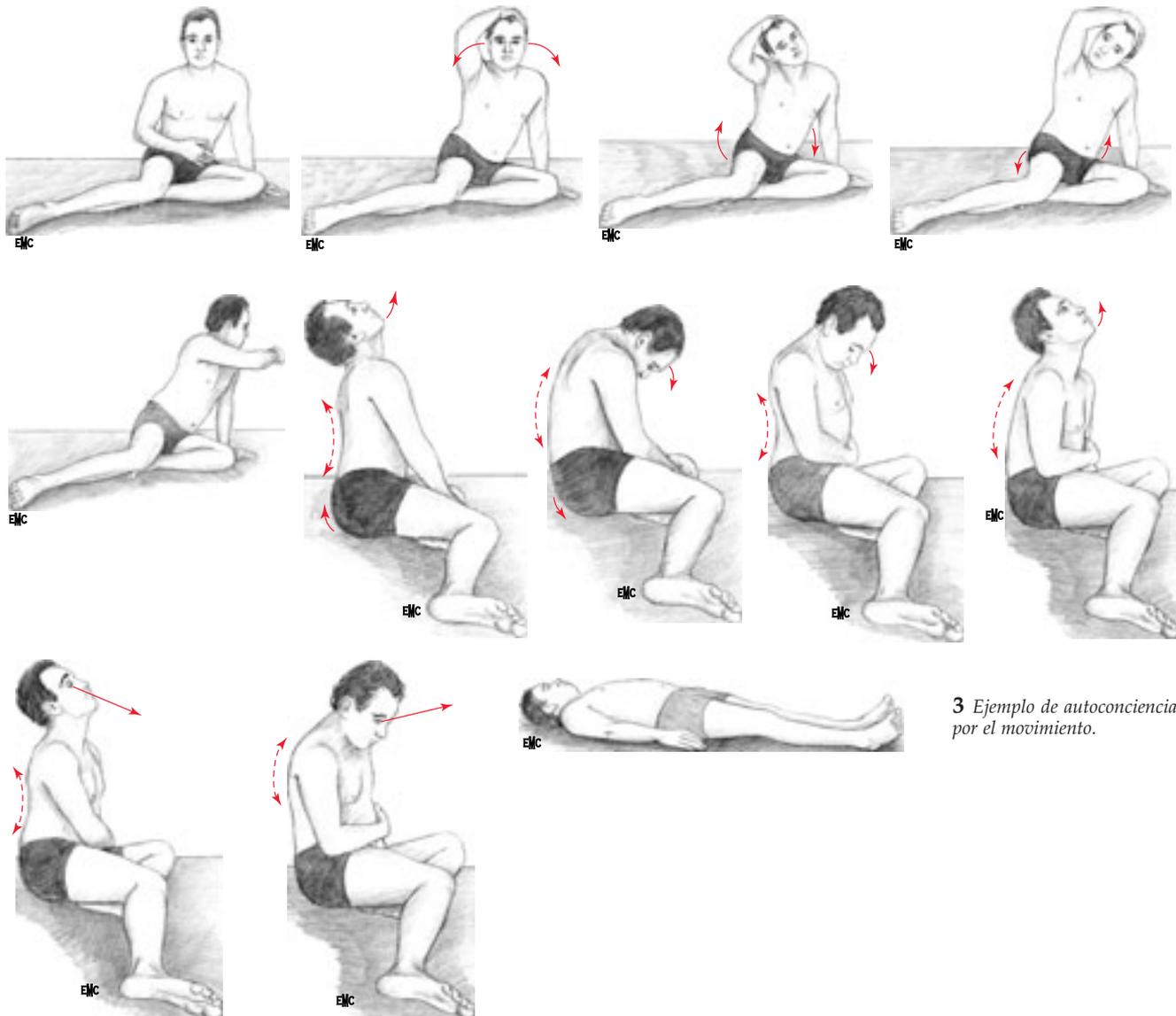
Una lección de IF se lleva a cabo generalmente con el alumno sobre una mesa adaptada para la técnica Feldenkrais. También puede hacerse con el alumno de pie o sentado. Por momentos se utilizan diferentes soportes para mantener la configuración corporal de la persona o para facilitar ciertos movimientos^[22].

LUGAR DEL MÉTODO FELDENKRAIS ENTRE LAS OTRAS TÉCNICAS GLOBALES

El método Feldenkrais ocupa un lugar dentro de las técnicas corporales globales. Éstas tienen como objetivo la adquisición de una mejor conciencia del cuerpo y la optimización del empleo de sí mismo, en una escucha más sensible de las percepciones corporales.

De esta manera, la importancia que da Feldenkrais a la autoconciencia y al despertar sensorial se puede poner en paralelo con los trabajos de Elsa Gindler de los cuales deriva la gimnasia holística del doctor Ehrenfried. Su objetivo es la experimentación, la adquisición y la integración de las posturas y los gestos más naturales partiendo de la escucha de sí mismo. Actúa sobre la respiración, el equilibrio y el tono y busca un uso más racional de los músculos y una disminución de las tensiones musculares. Se practica en grupo o individualmente. «Las principales directrices de nuestro trabajo, comportamiento, respiración, problemas de la tonicidad y tendencia hacia el equilibrio, deben describirse unas después de otras: pero en el curso del trabajo práctico, deben considerarse todas a la vez, pues se condicionan mutuamente y no podrían avanzar separadamente»^[18].

La noción de aprendizaje a través de la disminución del esfuerzo se puede relacionar con la técnica de F. Mathias Alexander. Ésta se basa sobre la inhibición, es decir, la capacidad de interrumpir



3 Ejemplo de autoconciencia por el movimiento.

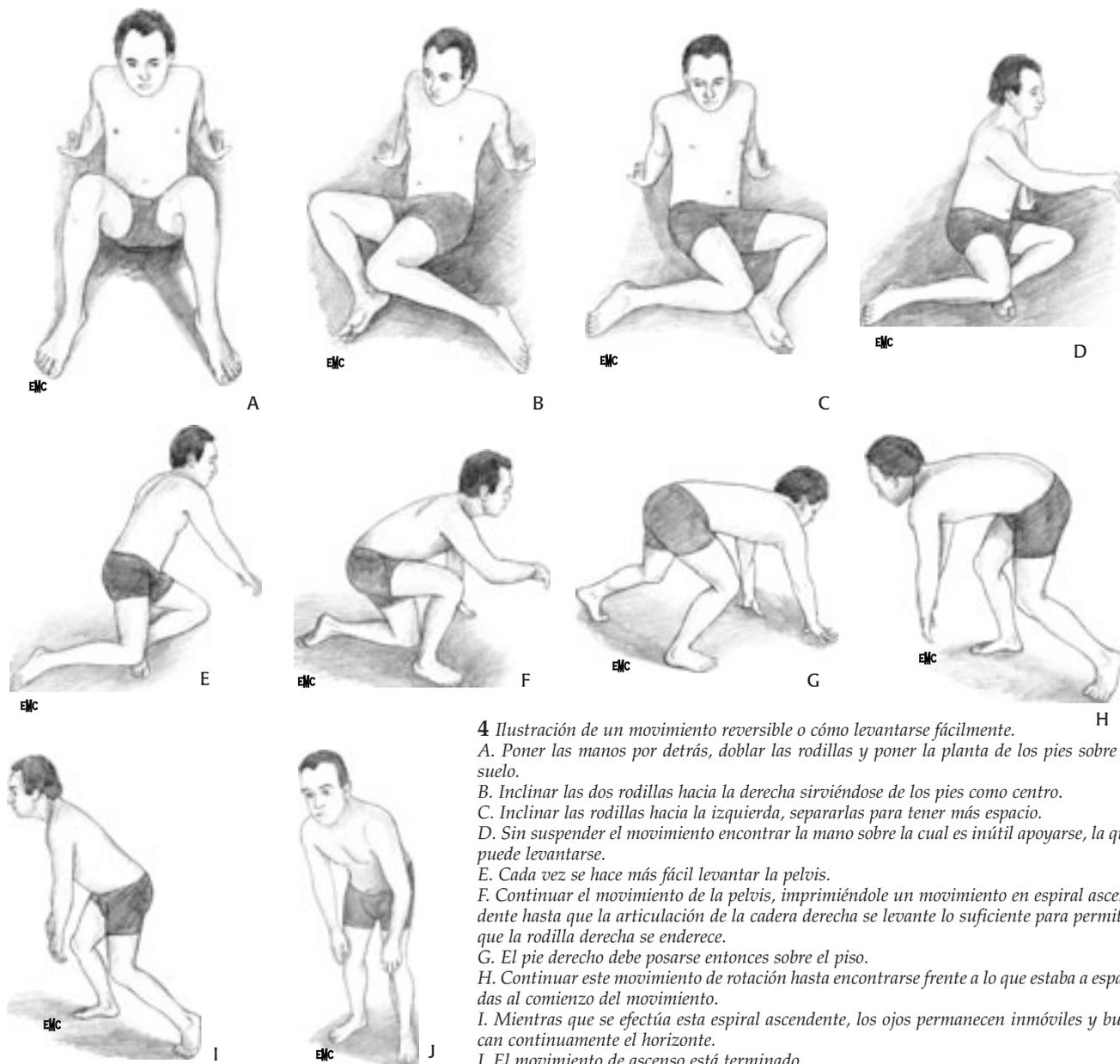
pir o retardar una respuesta hasta estar listo para darla. F. Mathias Alexander propone: «una manera de ampliar el campo de la conciencia para asimilar la inhibición tanto como la excitación, o sea, el no hacer tanto como el hacer, para obtener una mejor integración del elemento involuntario y del elemento voluntario en el proceso de la respuesta»^[18]. Él también otorga al cuerpo un papel en el desarrollo de un aprendizaje consciente. Lo considera como un instrumento para aumentar el conocimiento de sí mismo y «liberarse del dominio de las costumbres fijas»^[18]. Las malas coordinaciones y las tensiones hacen parte de un esquema global. Para él también, el organismo funciona siempre en su totalidad y sólo puede haber un cambio fundamental en su totalidad. Considera todo acto como un compromiso del individuo en su integridad. La relación de la cabeza con el cuello y el tronco es importante para determinar el

nivel de funcionamiento del individuo y organizar sus reacciones en una unidad coordinada. Alexander llama a esta relación el «control primario» y hace de ella la base de su trabajo, que se lleva a cabo individualmente y busca la estimulación de «la inclinación natural y sin esfuerzo hacia arriba»^[18].

La adaptación del tono muscular y la conciencia activa del cuerpo en todo momento puede relacionarse con la eutonía de Gerda Alexander, definida como «la tonicidad en equilibrio armónico y en adaptación constante en relación adecuada con la situación o la acción que se vive»^[1].

Para Gerda Alexander, existe una relación entre la tonicidad y la vivencia real, consciente o inconsciente, y una interacción entre el tono y la actividad cerebral; se actúa sobre la tonicidad para actuar sobre el ser humano. Su objetivo es permitir al individuo la recuperación de la adaptabilidad de su

tono muscular y alcanzar el tono ideal en toda situación. Su técnica no directiva y activa se interesa en la sensación y su verbalización: propone actitudes, posturas y pide al alumno que perciba en qué medida son posibles, difíciles, dolorosas o agradables. No hay gimnasia respiratoria precisa. Consiste en la toma de conciencia de la piel, las masas musculares y la estructura ósea por medio del uso de vibraciones, ciertos reflejos, la sensación de prolongación de ciertos segmentos del cuerpo, el contacto y la concentración mental. La persona explora por sí misma sus posibilidades de percepción y de movimiento. Las diferentes técnicas de relajación, entre las cuales a veces se ha clasificado erróneamente al método Feldenkrais, tienen como objetivo equilibrar y disminuir el tono muscular (Jacobson - Schultz) y la percepción del cuerpo en estado de relajación. La sofrología de Caycedo añade una dimensión dinámica.



4 Ilustración de un movimiento reversible o cómo levantarse fácilmente.

A. Poner las manos por detrás, doblar las rodillas y poner la planta de los pies sobre el suelo.

B. Inclinarse las dos rodillas hacia la derecha sirviéndose de los pies como centro.

C. Inclinarse las rodillas hacia la izquierda, separarlas para tener más espacio.

D. Sin suspender el movimiento encontrar la mano sobre la cual es inútil apoyarse, la que puede levantarse.

E. Cada vez se hace más fácil levantar la pelvis.

F. Continuar el movimiento de la pelvis, imprimiéndole un movimiento en espiral ascendente hasta que la articulación de la cadera derecha se levante lo suficiente para permitir que la rodilla derecha se enderece.

G. El pie derecho debe posarse entonces sobre el piso.

H. Continuar este movimiento de rotación hasta encontrarse frente a lo que estaba a espaldas al comienzo del movimiento.

I. Mientras que se efectúa esta espiral ascendente, los ojos permanecen inmóviles y buscan continuamente el horizonte.

J. El movimiento de ascenso está terminado.

El método Feldenkrais tiene puntos en común con la técnica Bobath para el tratamiento de los pacientes hemipléjicos; todos los movimientos que se proponen se basan en el neurodesarrollo motor del niño. Esta técnica de rehabilitación tiene como objetivo hacer que el paciente recupere los requisitos necesarios para los movimientos y las posturas de la vida cotidiana. La idea principal es ajustar cada requisito por medio de la inhibición o la facilitación del tono. Este trabajo se lleva a cabo individualmente. Aunque estas técnicas tienen puntos comunes, cada una tiene su originalidad. Feldenkrais otorga una importancia particular a la sensación cinestésica, al aspecto sensitivo de la propia organización. No puede haber verbalización o visualización de lo que se hace, mientras no se haya comenzado a tener una

experiencia cinestésica de sí mismo en movimiento y en acción. Además, lo propio del método Feldenkrais es la función, es decir, todo lo que se hace: mantenerse de pie, sentado, caminar, darse vuelta, etc.

Una función se integra cuando se realiza con todo el cuerpo, sin interferencia y cuando ella se crea por sí misma.

ILUSTRACIÓN DE UN MOVIMIENTO REVERSIBLE O CÓMO LEVANTARSE FÁCILMENTE (fig. 4)

— Poner las manos por detrás, doblar las rodillas y poner la planta de los pies en el suelo.

— Inclinarse las dos rodillas hacia la derecha valiéndose de los pies como centro.

— Inclinarse las rodillas hacia la izquier-

da, separarlas para tener más espacio; sin suspender el movimiento, encontrar la mano sobre la cual es inútil apoyarse, la que se puede levantar.

— Cada vez es más fácil levantar la pelvis; continuar el movimiento de la pelvis imprimiéndole un movimiento en espiral ascendente, hasta que la articulación de la cadera derecha se levante lo suficiente para permitir que la rodilla derecha se enderece.

— Poner entonces el pie derecho en el piso.

— Continuar el movimiento de rotación hasta encontrarse de frente con lo que estaba a espaldas al comienzo del movimiento; durante el movimiento en espiral los ojos permanecen inmóviles y buscan continuamente el horizonte.

— El movimiento de ascenso está terminado ^[17].

Conclusión

El método Feldenkrais es un sistema de educación, un proceso de aprendizaje cuyo objetivo es el desarrollo de la autoconciencia en el medio ambiente.

Este enfoque amplía el repertorio de movimientos, incrementa la autoconciencia, mejora las funciones (marcha, posturas, actitudes, etc.), es decir, mejora la calidad de la relación dinámica que se establece entre el individuo, las leyes de la gravitación y la sociedad en la cual vive. Permite la integración, en el funcionamiento de la persona, de los movimientos y las partes del cuerpo descuidadas, olvidadas o excluidas de sus actos o de sus representaciones mentales.

Esta enseñanza se basa sobre la importancia de la autoimagen, la plasticidad del sistema nervioso y sus facultades de aprendizaje. Feldenkrais habla de aprendizaje orgánico, es decir, la relación mutua entre las experiencias sensoriomotoras y el desarrollo y la ampliación de las redes de conexión neuronales. Para él, el movimiento es la mejor traducción de la vida del individuo, el mejor índice de la actividad del sistema nervioso, como también el pretexto para la autoconciencia.

La interdependencia entre la acción, el sentimiento y la percepción constituye la actividad humana y las modificaciones en el movimiento influyen sobre los otros factores.

Se dirige a quienes deseen aumentar su potencialidad, ya que incluso dentro de los límites de una minusvalía o de un déficit, puede obtenerse una mejoría de las posibilidades. Es útil para perfeccionar el movimiento en el individuo sano. En las personas enfermas permite reducir las consecuencias de la alteración del movimiento, por medio de la exploración y la creación de esquemas motores inexplotados.

El método presenta dos aspectos técnicos: la autoconciencia por el movimiento (ACM) y la integración funcional (IF). Las lecciones de ACM se llevan a cabo en grupo. El instructor guía verbalmente a los participantes en el descubrimiento de su propia forma de moverse y da la ocasión para explorar otras posibilidades, eliminar los gastos superfluos de energía y transformar las intenciones en acciones. Las lecciones de IF son individuales e individualizadas; el instructor propone manualmente los movimientos en fun-

ción de las necesidades y los deseos del alumno.

Como el movimiento es la traducción del funcionamiento del sistema nervioso, esta forma de considerar el cuerpo y el espíritu como un todo, ha hecho posible la emergencia de un método que permite «la reconexión» de las estructuras del ser humano en su totalidad para que esté bien integrado funcionalmente, es decir, que sea capaz de tomar alternativas individuales.

Para Feldenkrais, en la vida cotidiana, la falta de alternativa es fuente de angustia y con frecuencia de compulsiones^[17].

La libertad de escoger implica que se tiene por lo menos otra forma de actuar, que no existe si se está forzado a adoptar la sola y única forma de actuar que se conoce.

El libre arbitrio significa que hay otros medios a disposición de cada uno y que se puede escoger el que se prefiera, siendo consciente de lo que se hace y no solamente de lo que se piensa (se cree) que se hace.

«If you know what you do, you can do what you want».

Cualquier referencia a este artículo debe incluir la mención del artículo original: Volk E. Prise de conscience par le mouvement. Méthode Feldenkrais. *Encycl. Méd. Chir. (Editions Scientifiques et Médicales Elsevier SAS, Paris, tous droits réservés), Kinésithérapie-Médecine physique-Réadaptation, 26-061-B-10, 2000, 10 p.*

Bibliografía

- [1] Alexander G. Le corps retrouvé par l'eutonie. Collection « Le corps à vivre ». Paris : éditions Tchou, 1981
- [2] Bern T. Learners never fail. *Feldenkrais J* 1984 ; n° 1 : 5-9
- [3] Bulletin de liaison n° 29. Association des praticiens de la méthode Feldenkrais. 1998
- [4] Coste JC, Soubiran G. Psychomotricité et relaxation psychosomatique. Paris : Doïn, 1975
- [5] Dolto F. L'image inconsciente du corps. Paris : Le Seuil, 1984
- [6] Feldenkrais M. Body and mature behaviour: a study of anxiety, sex, gravitation and learning. New York : International Universities Press, 1949
- [7] Feldenkrais M. Aspects d'une technique : l'expression corporelle. Premier congrès international du psychodrame, Paris, 1964
- [8] Feldenkrais M. Image, movement and the act. *Tulane Drama Rev* 1966 : 20 (n° 3)
- [9] Feldenkrais M. Awareness through movement: health exercises for personal growth. London : Harper and Row, 1972
- [10] Feldenkrais M. The case of Nora. London : Harper and Row, 1977
- [11] Feldenkrais M. Le cas Doris. Paris : Hachette, 1978
- [12] Feldenkrais M. Self-fulfillment through organic learning. Presentation at the Mandela Conference, 1981 : 27-34
- [13] Feldenkrais M. The master moves. Meta Publications : Cupertino (Californie), 1984
- [14] Feldenkrais M. La puissance du Moi. Paris : Robert Laffont, 1990
- [15] Feldenkrais M. L'être et la maturité du comportement. Espace du Temps Présent : Paris, 1992
- [16] Feldenkrais M. Énergie et bien-être par le mouvement. Paris : éditions Dangles, 1993
- [17] Feldenkrais M. L'évidence en question. Paris : édition L'inhabituel, 1997
- [18] Gelb M. Le corps conjugué. Paris : éditions ASQ, 1988
- [19] Ginsburg C. The shake-a-leg body awareness training program: dealing with spinal injury and recovery in a new setting. *Somatics*, 1986 : 31-41
- [20] Hannah T. Mosche Feldenkrais: The silent heritage. *Somatics*, 1985 : 22-27
- [21] Pfeffer M. Die Feldenkrais Methode. *Deutsche krankenflege Zeitschrift* : Stuttgart, 1993
- [22] Rosenfeld A. Apprendre au corps comment programmer le cerveau, c'est le miracle de Mosche Feldenkrais. Paris : Masson, 1989 : 89-94
- [23] Ruth S, Kegerreis S. Facilitating cervical flexion using a Feldenkrais Method: ATM. *JOSPT* 1992 ; 16 (n° 1)
- [24] Verin L. The teaching of Mosche Feldenkrais. *Graduate Rev* 1978 : 7-10