

Método Feldenkrais

El **Método Feldenkrais** es un sistema de educación somática desarrollado por el científico judío de origen ucraniano Moshé Feldenkrais (1904-1984).¹ Este método utiliza el movimiento consciente y la atención dirigida para buscar patrones de movimiento eficientes y sanos, así como mejorar la postura y refinar habilidades motrices. Actualmente hay más de 6.000 practicantes de Feldenkrais² en 25 países de cuatro continentes.³

¿Qué es el Método Feldenkrais?

El Método Feldenkrais usa el movimiento y la atención dirigida a la persona como vehículo para acceder al cerebro y a su capacidad para crear nuevas conexiones neuronales y nuevos patrones de movimiento. Feldenkrais utiliza el movimiento para acceder al sistema nervioso y encontrar los patrones más eficientes de acción, así como recuperar movilidad del cuerpo, refinar habilidades motrices y adquirir mayor vitalidad.⁴

A diferencia de técnicas como la yoga, Feldenkrais no trabaja a partir del esfuerzo muscular o de la flexibilidad, ni tiene un enfoque en el contacto muscular, como los masajes.⁵ En el caso de este método el énfasis está puesto en el movimiento del esqueleto mientras se practica la atención dirigida. La mayoría de las lecciones de Feldenkrais se realizan acostado sobre una colchoneta, aunque hay algunas lecciones que se efectúan de pie y en otras posiciones.

Aunque Feldenkrais no es una terapia ni sustituye un tratamiento médico, sino un método educativo, su objetivo es superar dolores, limitaciones y lograr un estado de bienestar y vitalidad física, mental y emocional.⁶

Enfoque

Feldenkrais consideraba que la salud se basaba en una correcta función. Afirmaba que su método de exploración holístico mejoraba la salud logrando que las personas fueran más conscientes: «Lo que busco es una mente más flexibles, no sólo cuerpos más flexibles». El Método Feldenkrais tiende a ser una forma de auto-educación en lugar de una terapia de manipulación. El Método Feldenkrais es esencialmente vivencial, basado en herramientas de auto-descubrimiento y la investigación del movimiento.

De fondo, Feldenkrais, como maestro de judo, físico e ingeniero, profundizó en su investigación basándose en otros autores como Gustav Fechner, Gerda Alexander, Gindler Elsa, JigoroKano, George Gurdjieff, Emile Coué, William Bates, Heinrich Jacoby, Mabel Todd y F. Matthias Alexander, todos ellos interesados en el estudio de la educación y la conciencia.

Modalidades

El Método Feldenkrais cuenta con dos modalidades: la *Autoconciencia a Través del Movimiento* y la *Integración Funcional*.⁷

Las lecciones de *Autoconciencia a Través del Movimiento* son una serie de secuencias de movimiento guiadas en las que la gente es conducida de manera verbal, ya sea en grupos o individualmente. Existen más de mil lecciones, y éstas son realizadas de manera suave y gentil,

usualmente acostados, o sentados (algunas de ellas se hacen de pie), con un énfasis en reducir el esfuerzo y desarrollar la autoconciencia. La atención del estudiante es dirigida por el practicante hacia áreas de sí mismo que pueden ser distintas a las que usualmente atiende, para dar lugar a una sensación más completa de lo que hace y de cómo lo hace. Los resultados son una mejor respiración, un incremento en el rango de movilidad, reducción del dolor, una mayor sensación de bienestar, y el sentirse más conectado con uno mismo.

La segunda modalidad, llamada *Integración Funcional*, el practicante trabaja de manera individual con un alumno. El practicante usa sus manos para establecer con el alumno un diálogo a través del movimiento, y usa sus manos para realizar movimientos suaves, no invasivos y no dolorosos con el esqueleto y la musculatura del alumno. A partir de este contacto manual suave y preciso el alumno aprende a generar nuevas posibilidades de movimiento, desarrollando su potencial humano. El alumno aprende a hacer un uso más diverso, más completo y mejor organizado de sí mismo. Esta modalidad no es invasiva, brusca o dolorosa, el contacto es esquelético y el alumno está completamente vestido.

Las aplicaciones de esta modalidad van desde las dificultades ortopédicas y neurológicas a las necesidades de atletas profesionales, bailarines, actores, músicos, y todos los demás interesados que tienen el deseo de mejorar y crecer.

Origen

El creador de este método fue MoshéFeldenkrais. Feldenkrais nació el 6 de mayo de 1904 en Slavuta, Ucrania.⁸ Su primer área de trabajo fue la física, materia en la cuál se doctoró, y posteriormente ahondó en la investigación sobre anatomía, aprendizaje y proceso evolutivo.

Feldenkrais fue uno de los primeros cinturones negros europeos de Judo de la historia, y desarrolló un método de defensa personal para las fuerzas armadas de Israel.⁹ En 1929 se lesionó una rodilla jugando fútbol, lo que le llevó a investigar la forma en que funciona el cuerpo para recuperarse de lesiones y mejorar la organización funcional. A partir de la necesidad de recuperar la movilidad de su rodilla, MosheFeldenkrais desarrolló el método que lleva su nombre, incorporando conocimientos de la neurología, la psicología, la evolución, las artes marciales, el aprendizaje, el desarrollo de funciones, la sexualidad y muchos otros campos.¹⁰

MosheFeldenkrais murió el 1 de julio de 1984.

Supuestos beneficios principales del Método Feldenkrais

- Contribuye a mejorar el movimiento, la postura, la flexibilidad, la coordinación y la relación espacial.
- Ayuda a resolver el origen funcional de las dolencias de la espalda, de la columna, de las articulaciones, de los músculos, etcétera.
- Ayuda a tratar diversos padecimientos como la artrosis, la lumbalgia, la osteoporosis, las contracturas, el dolor cervical y lumbar, etcétera.
- Expande la autoconciencia y la autoimagen.
- Ayuda en la recuperación de problemas neurológicos.

- Mejora el performance de atletas de alto rendimiento.

Certificación profesional

Los profesionales de Feldenkrais son considerados "maestros" o "practicantes" y deben pasar por un proceso de certificación de 800 horas a lo largo de 4 años. Los entrenamientos están regulados y certificados por la International FeldenkraisFederation y por organizaciones regionales conocidos como Accreditation Board.¹¹

Referencias

1. http://www.feldenkrais.com/method/a_biography_of_moshe_feldenkrais/
A biography of MosheFeldenkrais, International FeldenkraisFederation
2. http://www.feldenkraisinstitute.com/about_feldenkrais/overview/?lid=nav_abo.utfeld
Overview of theFeldenkraisMethod, TheFeldenkraisInstitute, New York
3. Federación Internacional del Método Feldenkrais
4. Feldenkrais Colombia
5. *En qué es diferente Feldenkrais de otras prácticas*, por Lea Kaufman
6. (en inglés) FeldenkraisGuild of North America Position ontheregulation of Feldenkrais
7. Modalidades del Método Feldenkrais, por Lea Kaufman
8. (en inglés) A biography of MosheFeldenkrais, International FeldenkraisFederation
9. (en inglés) MosheFeldenkrais, *Hadaka-Jime, thecoretechniqueforpracticalunarmedcombat*. Genesis II Publishing Inc. 2009. ISBN 978-1-884605-25-3
10. (en inglés) Carl Gingsburg, Ph.D., en el prólogo a *Body and maturebehaviour. A study of anxiety, sex, gravitation and learning*. International UniversitiesPress Inc. Nueva York, 8ª imp. 1981. (Reeditado en 2007). ISBN 13:978-1-58394-115-7
11. Información sobre el Entrenamiento Profesional en el Método Feldenkrais Cali I