

El Método Feldenkrais® como recurso de aprendizaje para las Artes

Mtra. María del Carmen Cortés Fernández

Correo: cuerpocreativomexico@gmail.com

Centro para el Aprendizaje y el Movimiento CEAM Colima, Colima

Recibido para su publicación: 30 de agosto de 2015

Aprobado: 01 de octubre de 2015

Introducción

El Método Feldenkrais® es un sistema de aprendizaje que parte de las disciplinas somáticas desarrollando la conciencia mediante el uso de la atención dirigida para ampliar el repertorio de movimiento y ayudar a reconocer cómo organizamos y llevamos a cabo la acción. Se fundamenta en las neurociencias, en las ciencias cognitivas, principios de la física, en anatomía, fisiología, el desarrollo motor y en las artes marciales. Tiene la cualidad de poner ideas abstractas en experiencias concretas.

Tiene dos formas complementarias de abordarse la primera de manera grupal y la segunda individual:

1. Autoconciencia a través del Movimiento® (ATM) las cuales son secuencias de movimiento diseñadas biomecánicamente, guiadas de manera verbal, a grupos de personas, que proporcionan nuevas opciones de organización y vuelven más eficiente la acción.

2. Integración Funcional® (IF) es un acceso no verbal en donde la persona es guiada a través del toque para que reconozca sus patrones habituales permitiendo un aprendizaje directamente al sistema neuromuscular de nuevas opciones de movimiento.

Moshé Feldenkrais, (1904-1984) creador del Método fue físico, educador, deportista y primer cinta negra occidental, trabajó 40 años estudiando la ciencia del movimiento a partir del desarrollo motor del bebé. Observó que mientras los niños tenían la intención de moverse para obtener algo estaban más involucrados en el proceso en sí que en lograr su objetivo.

En el niño obtener su juguete es lo que da inicio a la acción, él está más interesado en explorar cómo desplazarse utilizando sus apoyos o disminuyendo la fricción para, de esta manera, entender en sí mismo, la relación con la fuerza de gravedad y mantener su interés.

Fue este tipo de atención la que el Dr. Feldenkrais llevó a su exploración personal aprovechando su extenso conocimiento de las ciencias y le permitió reaprender la organización del movimiento con lo cual fundamentó su metodología.

Cómo se vincula el Método Feldenkrais® a las Artes

En 1971 Moshé Feldenkrais dicta, en el Instituto de Esalen en el Carnegie Mellon dentro de la Escuela de Artes de Nueva York, seminarios de entrenamiento corporal representando un cambio de énfasis en el área del entrenamiento de actores. Da clases en la Universidad de Pittsburg, también trabajó con Peter Brook en el International Centre of Theatre Research en París y en el Teatro Campesino de San Juan Bautista en Chicago. Trabajó con músicos en varias ocasiones. Durante catorce años dio clases en los Cursos Internacionales para directores de orquesta en Salzburgo, también colaboró con la orquesta de la ópera de Montecarlo y con la Academia de Música de Brooklyn. Actualmente incluyen el Método Feldenkrais® en su currícula para músicos, bailarines y actores las siguientes instituciones: Universidad De Paul de Chicago, Universidad de Wisconsin, Universidad Estatal de Florida, Escuela de Música de la Universidad de Berkley, Estudio para Actores Peter Brook, Compañía San Francisco Ballet Orchestra, en México en la Facultad de Danza de la Universidad Veracruzana y en otros lugares que se estén anexando en este momento...

Según la perspectiva del Método Feldenkrais el entrenamiento del actor no sólo es para utilizar el cuerpo como un instrumento físico, estético y para un desempeño hábil sino para liberarlo de tensiones habituales y de patrones programados para que pueda responder sin inhibiciones a impulsos más genuinos reflejando la imaginación personal, expandiendo la creatividad y la emoción. Volviéndose así un recurso para el teatro, la danza y las artes en general.

El artista escénico en búsqueda de un cuerpo entrenado recurre a disciplinas formales como el ballet, la danza contemporánea, la técnica del mimo, las artes marciales, acrobacia y prácticas de entrenamiento sustentadas en teorías de maestros reconocidos o artes teatrales milenarias que implican un proceso de transculturización.

La perspectiva que aporta el Método Feldenkrais® para las artes aborda la composición fisiológica y psicológica del ser humano desde su desarrollo como resultado de la evolución como especie siendo base de la auto preservación humana. Plantea el reconocimiento de cómo aprendemos, desaprendemos y reaprendemos evitando la repetición mecánica de ejercicios convencionales planteando un uso no convencional del artista.

La implementación de esta metodología como parte del proceso de aprendizaje formal, potencia al estudiante para que los procesos de sentir, pensar y moverse se integren en un acto coherente de expresión total. El movimiento consciente, el saber cómo hacemos lo que hacemos, mejora la organización corporal para evitar o recuperarse de lesiones, amplía las opciones y posibilidades, expande los límites de la persona alcanzando nuevos niveles de la actividad física y mental.

Este Método tiene varias aplicaciones significativas para el artista, en términos de explorar nuevas formas de ser creativo, investigar nuevas perspectivas de crear y de encarnar

el proceso creativo además de aumentar las capacidades expresivas. Una de las aplicaciones importantes es la de reconocer cómo hacemos lo que hacemos para profundizar o aumentar la consciencia, desarrollar la atención y ampliar la autoimagen.

En nuestra vida diaria actuamos según nuestra autoimagen, la cual se construye en la corteza motriz por patrones

de movimiento que se forman a través de la experiencia, podemos darnos cuenta de lo que hacemos en ocasiones, pero si realmente enfocamos la atención podemos involucrarnos en un proceso consciente y reconocer qué está sucediendo.

Esto potencia nuestro ser ya que es posible expandir la forma en qué pensamos, cómo sentimos y lo que percibimos, desde cómo nos movemos.

El artista, con la práctica constante de esta aproximación, aprende a dirigir su atención y a utilizarse de una manera poco habitual dejando que partes desconocidas o poco usadas emerjan expandiendo su autoimagen.

El entrenamiento diario de nuestro arte para adquirir mayor destreza, aumentar el repertorio o tener mayor pericia implica horas de mantener una

misma configuración esquelética, de una práctica constante utilizando un grupo reducido muscular olvidando la participación de todo el ser. De hecho, la manera en que nos usamos a nosotros mismos está intrínsecamente relacionada con nuestros hábitos así que, de esta forma, entre más nos ejercitamos, más nos convertimos en más de lo que somos haciendo lo mismo, al final, de hecho, en vez



*Autor: Ana Marcela García
Título: FORTUNATO
Técnica: Acrílico sobre lienzo
Medidas: 130 cm. X 90 cm.
Fecha: 2011*

de aumentar capacidades reducimos nuestro rango expresivo. ¿Es por tal motivo que cuando usamos el recurso de la improvisación y queremos transmitir o generar una idea de manera espontánea nos repetimos constantemente careciendo de variaciones?

Entonces ¿qué debemos hacer con nuestros hábitos, los condenamos, los consideramos o los erradicamos? ¿Interfieren con nuestra creatividad? ¿Si nos pudiéramos deshacer de ellos seríamos espontáneos?

Los hábitos son necesarios ya que somos criaturas de hábitos, sin ellos viviríamos en un estado de anarquía exterior e interior imposibilitando al sistema en su capacidad de permanencia y tendríamos que organizarnos cada vez que vamos a hacer algo nuevo. Los hábitos son sanos en la medida en que de ellos aprendemos, ellos representan el espacio donde nos permitimos cometer errores hasta lograr una respuesta. Son lo que hacemos sin pensar, los hemos repetido hasta el grado de volverlos automáticos y



Lic. Gustavo Ozuna
Autor: Gustavo Ozuna
Título: Mesedora
Técnica: Oleo

no ponerles atención. Algunos de ellos están tan arraigados que son parte de nuestra identidad e inseparables de nuestra propia noción del ser y de ellos juzgamos nuestra capacidad o incapacidad de poder hacer las cosas. Son tan obvios y tan reconocibles por los demás que podemos ver a la distancia la silueta de alguien y saber quién es simplemente por la forma en que se mueve.

¿Qué construye un hábito? Lo que construye un hábito es la secuencia en la que hacemos las cosas. Romper un patrón habitual puede sentirse raro pero también puede convertirse en una fuente de información. Si aprendemos a reconocerlos, ellos pueden hablarnos de nuestra habilidad de generar opciones, de usarlos de una manera distinta, más completa, con menos esfuerzo, de incrementar nuestras conexiones de redes neuronales y de restaurar nuestra capacidad de ser creativos.

Es usual pensar que esforzándonos más nuestro arte será mejor. El esfuerzo implica fuerza física en cuanto a la cantidad y calidad de la acción o en la resistencia para debatir ante la imposibilidad volviendo la ejecución compulsiva haciendo repeticiones mecánicas. Por otro lado la connotación de esfuerzo va de la mano con mantener la fuerza de voluntad para sortear la dificultad y conseguir un fin. Si en la acción llegamos al límite de nuestras capacidades, terminaremos por conseguir músculos doloridos, articulaciones estriadas, gran incomodidad, una voz cansada, pensamientos afligidos y sentimientos angustiados. El esforzarse por alcanzar resultados imposibilita el mejoramiento que puede obtenerse mediante la ruptura de patrones habituales de movimiento y de conducta.

Si el esfuerzo se convierte en movimiento provoca alargamiento y flexibilidad de la masa muscular además de conducir a un aumento de energía. Al poner atención a la diferenciación de los movimientos que realizamos con las distintas partes y considerando la relación que se sucede entre ellas el cerebro se acalla, es decir, se disminuye el esfuerzo reduciendo los focos de excitación en el sistema creando una inhibición de todos los movimientos inútiles dando paso a nuevas combinaciones de movimientos, de sentimientos o simplemente, apreciar nuevas perspectivas. El sistema guía a la regulación precisa del tono muscular y aumenta el control consciente.

¿Entonces cómo usarlos de una manera no habitual, cómo permitir que nuestras partes ignoradas participen y reducir

el esfuerzo? El Método Feldenkrais® facilita el mejoramiento de funciones físicas y mentales a través de la exploración de patrones de movimiento y del uso de la atención. Está basado en la innata capacidad cerebral para el aprendizaje y el continuo potencial de desarrollo y de crecimiento. Las lecciones de Autoconciencia a Través del Movimiento® (ATM) son análogas al proceso creativo, una gran parte de la estructura de ellas es que no sabemos adónde vamos, ni sabemos dónde vamos a terminar o cómo vamos a llegar allí. Esto nos coloca en el plano de lo desconocido y nos da tiempo para acostumbrarnos a esa experiencia. Entre más nos pongamos en este tipo de aprendizaje más amplitud encontraremos en el no saber, no calcular, no predecir y no responder a patrones habituales; de tal forma, los sentimientos, emociones, y pensamientos que se suceden son mucho más auténticos y menos premeditados logrando resultados inesperados.

El ambiente creado en el contexto de la lección de ATM® es útil para ampliar el proceso de exploración de forma segura, el artista se siente libre de cometer errores e indagar sin tener que triunfar, compararse o competir con los demás. Permite al artista experimentarse a un nivel sin restricciones. Comúnmente provoca en el artista un diálogo interior que refleja su propio ser en la mayoría de las situaciones. En esta aproximación no se le da gran importancia a triunfar o lograr algo en específico sino de ser testigos de lo que hacemos y de generar el espacio para la auto-exploración, a la investigación, a la inclusión de nuevas opciones de organización, de generar nuevas distinciones y empezar a elegir las más óptimas y las más eficientes.

Entre más reconocemos lo que hacemos, más seremos capaces de convertirnos en aquello que nos imaginamos ser. Hacer lo abstracto concreto es un tipo de aprendizaje que no es tan prevaleciente en nuestra cultura. La mayor parte de nuestro aprendizaje es informativo. El verdadero aprendizaje es del tipo que todos experimentamos como niños, viene de nuestra habilidad para hacer distinciones y crear nuevas relaciones con el mundo donde vivimos. A través de este tipo de aprendizaje, podemos desarrollar un sentido más coherente del ser.

-Y ahora por favor...

Siéntese en la parte delantera de la silla y ponga sus manos en los muslos. Apoye la planta completa de los pies en el



Autor: Adriana Salazar Lamadrid
Título: Paris
Técnica: Litografía

piso, verifique que sus piernas tengan la abertura de sus caderas directamente debajo de las rodillas.

Lenta y cómodamente levante la cabeza y los ojos como si quisiera mirar al techo y regrese.

No fuerce o estire el cuello o la espalda.

Note conforme mira hacia arriba como se arquea su espalda.

Permita que el aire salga cuando termina cada movimiento.

Al mirar hacia arriba, observe lo lejos que puede ver sin sentir ningún tirón.

De forma simultánea, levante la cabeza y arquee un poco la espalda, mientras mira hacia abajo. Hágalo varias veces.

Vaya lentamente sin forzar nada.

Descanse en la posición inicial eso es recargado en su silla. Nuevamente venga a la parte delantera de la silla. Eleve su cabeza y los ojos para mirar hacia arriba, al techo, al tiempo que arquea la espalda.

Note si la espalda arquea con más facilidad.

Recuerde hacer los movimientos pequeños y fáciles.

¿Puede ver un poco más alto sin sentir ninguna molestia? Esta vez baje muy lentamente la cabeza como si mirara hacia el suelo. Después regrese a la posición inicial y comience un nuevo movimiento.

Cuando mire hacia abajo deje que su espalda se redondee. Deje que el cuello, el pecho y los hombros participen en el movimiento.

Descanse un momento.

Nuevamente en la orilla de la silla. Baje la cabeza y redondee la espalda, al tiempo que levanta los ojos para mirar hacia arriba.

Observe cómo es este movimiento.

Vaya lentamente para que pueda sentir esta nueva sensación.

Realice los movimientos lentos y fáciles.

Descanse un momento de la manera en que usted guste ya sea recargado en la silla o en la orilla.

Venga nuevamente a la orilla de la silla, con sus manos en sus muslos verificando que sus pies estén completamente asentados en el piso y que sus piernas se abran a la altura de sus caderas.

Levante de nuevo la cabeza y los ojos para mirar hacia arriba, mientras arquea la espalda.

Observe si puede ver más lejos y con mayor calidad

Sienta si la parte media y superior de su espalda empiezan a participar más de este movimiento, si no es así no se preocupe, no se fuerce por hacer más.

Haga una pausa.

Venga nuevamente a la configuración anterior en el borde de la silla, con sus manos en sus muslos, sus pies en el piso y las piernas con una abertura a la altura de las caderas.

Esta vez deje que cuelgue su cabeza, de modo que la barbilla descansa lo más cómodamente hacia su cuello. Ahora arquee lentamente su espalda baja.

Deje libre su cuello, su estómago y sus hombros.

Note si cada vez que cuando arquea la columna ¿su pelvis se inclina más claramente hacia adelante?

Haga una pausa.

Venga nuevamente a la misma configuración.

Una vez más eleve la cabeza y los ojos para mirar hacia arriba mientras arquea la espalda.

Sienta su columna arqueándose.

Observe hasta dónde puede ver ahora con facilidad.

¿Siente alguna diferencia?

Descanse un momento.

Colóquese en la misma configuración.

Suba lentamente la cabeza y los ojos para mirar hacia arriba

ba mientras arquea la espalda. Después baje lentamente la cabeza y los ojos y redondee la espalda.

Cada vez que mira hacia arriba puede notar que sus omóplatos se acercan

Note si su abdomen se expande.

¿Su pelvis se inclina hacia adelante cada vez que mira arriba?

¿Su pecho se eleva y se adelanta?

Note ¿cuándo su cuerpo crece?

Cada vez que mira hacia abajo puede notar como los omóplatos se alejan uno del otro.

La espalda y los hombros se curvan, se redondean.

¿Su pelvis se inclina hacia atrás?

Su cuerpo se acorta un poco.

Descanse un momento por favor.

Regrese, nuevamente en la misma configuración, a la orilla de la silla.

Esta vez gire de manera cómoda el torso hacia la derecha, como si quisiera ver quién está atrás, y permanezca en esta posición. Después levante alternativamente la cabeza y los ojos para mirar hacia arriba mientras arquea la espalda, y después baje la cabeza mientras redondea la espalda, manteniendo la torsión.

Note si su cadera izquierda se levanta ligeramente cada vez que mira hacia arriba.

¿Qué pie apoya más?

Regrese al centro y haga una pausa.

Nuevamente venga al borde de la silla en la misma configuración de pies, y piernas.

Gire el torso hacia la izquierda y permanezca en esta posición. Después levante alternativamente la cabeza y los ojos para mirar hacia arriba mientras arquea la espalda y después baje la cabeza y los ojos mientras redondea la espalda.

Recuerde permanecer en la torsión.

Mientras mira hacia arriba levante la cadera derecha.

Realice los movimientos lentamente.

Deje que los hombros, el cuello y las piernas participen.

Regrese al centro y haga una pausa.

Regrese al borde de la silla, nuevamente.

Gire lentamente hacia la derecha mientras arquea la espalda y mira hacia arriba. Después, mientras baja la cabeza y redondea la espalda mirando al piso, regrese al centro y comience a girar hacia la izquierda mientras arquea la espalda y mira hacia arriba. Baje, nuevamente, la cabeza redondeando la espalda llevando el cuerpo a la posición inicial y repite el movimiento varias veces.

Encuentre su propio ritmo, haga este movimiento continuo.

Puede notar que cuando gira a la derecha y mira hacia arriba, su cadera izquierda se levanta un poco del asiento. Y que cuando gira a la izquierda y mira hacia arriba es la cadera derecha la que se separa del asiento.

¿Cada vez que se gira y mira hacia arriba los omóplatos tienden a acercarse uno al otro y que cuando mira hacia abajo se alejan y el esternón se hunde?

Regrese al centro y descanse.

Regrese nuevamente al borde de la silla en la misma configuración.

Levante por última vez la cabeza hacia arriba mientras arquea la espalda.

¿Cómo es ahora? ¿Nota alguna mejoría?

¿Hay más calidad en el movimiento?

Observe hasta dónde llega su mirada

Su columna se arquea con facilidad

Y ahora note como se curva.

¿Siente alguna diferencia del inicio a ahora? ¿Hay más participación de cada segmento de su columna al redondear?

Pare y descanse.

Sienta si su peso está equilibrado al estar sentado.

¿Descansa cómodamente en sus isquiones o en sus sentaderas?

Su postura sentada ha mejorado porque se han restablecido las curvaturas de su espalda.

Cuando quiera póngase de pie.

Sienta el apoyo de sus pies en el piso.

¿Cómo es la sensación de estar de pie ahora? ¿Es más ligero?

-Disfrute esta sensación de mejoría.

“Hacer lo imposible, posible; lo posible, fácil; y lo fácil, elegante” M.F.

Bibliografía

- Dutton, D. (2010). El Instinto del Arte. Barcelona: Paidós.
- Feldenkrais, M. (1985). Autoconciencia por el Movimiento. Barcelona: Paidós.
- Feldenkrais, M. (2006). El Poder del Yo. Barcelona: Paidós.
- Feldenkrais, M. (1996). La Dificultad de Ver lo Obvio. Barcelona: Paidós.
- Feldenkrais, M. (2014). La Sabiduría del Cuerpo. España: Sirio
- Feldenkrais, M. (1949). Body and Mature Behavior. Berkley, California: Frog Books.
- Hanna, T. (1994). Conciencia Corporal. México: Yug.
- Masters, R. (1996). La Neurocomunicación. Barcelona: Urano.
- Reese, M. y Zemach B, D. (1996). Ejercicios de Relajación. Barcelona: Paidós.
- Rywerant, Y. (1994). El Método Feldenkrais. Barcelona: Paidós.
- Triebel, T. (1997). El Método Feldenkrais. España: Abraxas.