

método

feldenkrais

En este número presentamos una nueva nota de la serie de traducciones realizadas por María de la Paz Villalonga y Anton Luger.

Se trata del artículo *Sentarse, cuadrarse, mecarse y alivianarse* por Ulli Jaksch (-2017).

Este artículo fue publicado originalmente en alemán en la revista *Feldenkrais Zeit*.

La traducción al español de Anton Luger y María Villalonga (2023). Contó con la revisión y corrección de estilo en español de María José Montijano – Catalina Berarducci.

El texto *Sobre las posiciones que contienen poder*, del libro *Apuntes sobre Masa y Poder (1960)* de Elías Canetti utilizado como acápito introductorio, fue elegido y agregado posteriormente por el equipo de traducción.

Agradecemos la generosidad de la autora que oportunamente concediera su autorización para realizar la traducción y a la revista *Feldenkrais Zeit* que cedieron los derechos correspondientes, así como al equipo responsable de las traducciones y correcciones por compartir estos trabajos.

Este artículo puede difundirse como material educativo y de estudio, sin fines de lucro y siempre que se mencionen correctamente la autoría de los textos y responsables de la traducción y revisiones.

Invitamos también a los interesados a consultar las traducciones Villalonga-Luger y publicadas:

La pausa de Beatriz Walterspiel (directora y maestra en las formaciones Feldenkrais en Argentina e impulsora de nuestra Asociación) y Matthias Riessland

<https://www.revistakine.com.ar/wp-content/uploads/2022/12/Kine-155.pdf>

Entonces surge la mejor solución... La importancia del aprendizaje implícito en el Método Feldenkrais del Dr. Carl Ginsburg (1936-2018). <https://www.revistakine.com.ar/kine-no156-edicion-digital-descarga-libre-y-gratuita/>

Cuerpo y Lenguaje, Intersecciones entre Feldenkrais® y Psicoanálisis, por la Dra. Ilsabe Witte Págs. 9-10

<https://www.revistakine.com.ar/kine-no157-edicion-digital-descarga-libre-y-gratuita/>

Los textos estarán disponibles próximamente en la página web de la Asociación <https://www.feldenkrais.org.ar>

Asociación Feldenkrais Argentina



Sobre las posiciones que contienen poder

Estar de pie

Se funda en la necesidad de ser libre y no necesitar ningún tipo de apoyo.

Estar sentado

Se procura la ayuda de piernas ajenas a las propias, a las que se ha renunciado momentáneamente, para sostenerse.

Yacer

Yacer es como deponer las armas. El yacente quiere desprenderse de su entorno. Además de que incorporarse bruscamente siempre resulta seductor; estar de lo más bajo a lo más alto en un instante.

Acuclillarse

Pone de manifiesto la ausencia de necesidades sin replegarse sobre sí mismo, luce tranquilo.

Arrodillarse

Hay que interpretar este movimiento como el hecho de pedir gracia.

Elías Canetti¹

sentarse, cuadrarse, mecerse y alivianarse²

texto de Ulli Jaksch - traducción de María Villalonga y Anton Luger

Acuclillarse

Aquí estoy, sentada frente a mi computadora, escribiendo un artículo acerca de cómo sentarse. Como de costumbre, tengo las piernas cruzadas, la espalda flexionada y la cabeza apoyada sobre la nuca; puedo leer perfecto por la porción de distancia corta de mis lentes multifocales, sin embargo, no disfruto escribiendo en esta posición. Después de la quinta frase, mis brazos parecen pesar toneladas. Y al momento de caer en la cuenta de ello, ya sé lo que me podría ayudar: ruedo la pelvis hacia delante, pongo los pies debajo de las rodillas y reorganizo la cabeza. Miro hacia el frente, leo ahora a través del segmento de distancia media de mis lentes. Me alejo de la pantalla, echando hacia atrás la silla de escritorio, favoreciendo con esto a mi vista y a mis brazos, ya que pueden moverse más libres.

Cuando me preguntan sobre el acto de sentarse, suelo responder que tiene que ver, entre otras cosas, con lo que estás haciendo mientras estás sentada. Creo que es útil mantener una chispa de atención en una misma y no poner el foco únicamente en la actividad que estás realizando. Considero que nadie puede, ni tiene por qué, estar erguido en todo momento mientras esté sentado/a. No puedo entonces esquivar a la siguiente pregunta:

¿Cómo sentarse de forma acertada?

Mirando hacia atrás, recuerdo que, para mí, durante muchos años, sentarme fue doloroso y agotador. Incluso, antes de conocer el Método Feldenkrais y aun después, por un largo tiempo más, tomaba precauciones y evitaba inclinarme hacia delante al dar las clases individuales, algo casi inimaginable. Sin embargo, no me di por vencida; aprendí a compensar usando trucos alternativos que me resultaron útiles: apoyaba mis codos junto con las extremidades pesadas de mis clientes, en alguna parte de mi cuerpo y en todas las posiciones concebibles. También, una estrategia genial fue hincarme en el suelo junto a la mesa de trabajo, apoyando las caderas sobre mis talones. Así que, durante el primer año después de haber completado la formación y como resultado de mis reflexiones en torno al tema: *sentarse*, ajusté mi mesa de Feldenkrais tres veces, la fui haciendo más y más baja para lograr estar cómoda junto a ella, arrodillada y recargándome sobre mis pies; hasta que en algún momento mis rodillas empezaron a quejarse.

El camino para mejorar la manera de sentarme fue largo y difícil. En el entrenamiento recibí muchas clases individuales estando sentada. ¡Terribles! Una vez, me quejé amargamente de esto con uno de nuestros asistentes, y me dijo lo siguiente: *Cuando*



Ulli Jaksch, trabaja como Practitioner de Feldenkrais en Viena y como asistente de formación *Su amor especial es trabajar con cantantes e instrumentistas. Autora y narradora de cuatro CDs de Feldenkrais. Dirige tutorías para colegas de Feldenkrais y es miembro de la junta directiva de la Asociación Feldenkrais de Austria.* <https://www.feldenkrais.co.at/>

tienes una dificultad tan estrecha con tu relación con la gravedad, si quieres mejorar, tienes que abordarla yendo directo a ella; luego, tendrás que averiguar cómo superarla. Esto no me reconfortó. Tampoco lo entendí. En aquel momento, no se correspondía con la idea que yo tenía del Feldenkrais y lo acepté con mal humor. Sin embargo, con el tiempo esta afirmación se fue convirtiendo en una de mis verdades sobre el Método.

Cuadrarse

¿Cómo sentarse correctamente? A la larga, ningún docente de Feldenkrais puede escapar a esta pregunta. En ocasiones, me siento junto con mis clientes/as a escuchar

continúa en la página siguiente

Método Feldenkrais

viene de la página anterior

sus opiniones sobre el estar sentados/as. Por ejemplo, expresan: - *Si contraigo los músculos abdominales, reduzco la carga y le doy soporte a la columna vertebral. Siento que los músculos de la espalda están demasiado débiles y creo que debería fortalecerlos. No puedo estar sentado derecho todo el día. Pero de todas formas tengo una silla estupenda. Si no echo los hombros hacia atrás, noto que mi postura es mala. Mi ... (inserte aquí la persona adecuada), me dijo que siempre debía meter el ombligo hacia dentro.* — Seguramente, más colegas podrían seguir engrosando esta lista con declaraciones del estilo. Pero, la mayoría de estas, son afirmaciones falaces, basadas en interpretaciones subjetivas o consejos comunes. Quizás, lo que en realidad sucede, es que la persona esté haciendo un uso ineficiente de sus músculos abdominales; o, tenga tanta tensión en su espalda, que ya no logre enderezarse bien, por lo cual, se perciba a sí misma débil. Sin embargo, sentarse erguido tampoco es la solución. En absoluto, y menos, si aún no se reconocen los hábitos de postura personales.

Algunos/as clientes se decepcionan porque no los coloco en una postura adecuada y pulso un botón que haga que se queden así para siempre. En su lugar, exploramos en torno a sentarse y el papel que desempeñan: *el esqueleto como soporte, los huesos de asiento (isquiones), la pelvis, el rol de los pies, la respiración, la dirección de la mirada, los hombros que encuentran su hueco por sí solos y los brazos se vuelven ingravidos en apariencia.* Todo esto se desarrolla a medida que los huesos se acoplan unos sobre otros. También, tiene que ver con los hábitos de esfuerzo, y con el autocuestionamiento de los juicios internos. Sin duda, la mayoría de las personas también se sentirían aliviadas al saber que sentarse no es una única posición fija que de-

berían mantener para siempre. Les interesa aprender el camino para *encontrar una buena postura sentada* (cita de una cliente).

Mecerse

Así que, como describí al inicio, estoy sentada aquí, ahora un poco más lejos de la pantalla, en una pequeña y vieja silla de escritorio, con rueditas y sin apoyabrazos. Rueda, pero solo cuando la muevo adrede; si no, se mantiene quieta, y las patas no me estorban. También, se puede ajustar la altura del asiento y dejarlo fijo en un nivel. El respaldo tiene casi 30 cm de ancho; se inclina hacia atrás cuando me recargo en él. Puedo reclinarlo exactamente hasta dónde lo necesito y me alivia mucho que, al apartarme de él, no se regrese conmigo. En este momento, noto con asombro la presencia de mi pelvis. Me mezo sobre ella hacia delante y hacia atrás, solo un poco. Como no puedo escribir a ciegas, de vez en cuando tengo que mirar al teclado, y para leer, reclino el respaldo. Sigo percibiendo la presencia de mis isquiones. Incluso, puedo acurrucarme apoyándome por un rato en el espaldar. O, me recargo sin encorvarme y entrelazo las manos detrás de la nuca. En esta posición, de inmediato, siento mi respiración más libre. Ahora, puedo leer a través del punto de distancia larga de mis lentes multifocales.

Alivianarse

Una violinista, S., vino a verme porque tenía dificultad para respirar. Dijo que le sucedía al momento de subir al escenario. Pensamos en muchas cosas; por ejemplo, en el miedo escénico. Pero no tardamos en detectar, que era en su pelvis donde estaba el centro de su problema a la hora de lidiar con el propio peso y con el manejo del violín. Sentir su pelvis, poder rolarla y moverla

sentarse, cuadrarse, mecerse y alivianarse



con libertad, la ayudó su respiración y con el resultado sonoro. Sin embargo, no fue suficiente. S. dijo que se siente limitada la mayoría de las veces que sube a interpretar. Cuando le pregunté por ello, se puso de pie. Dijo, *el quid de la cuestión es que tiene que haber espacio suficiente para que mis pies encuentren el lugar adecuado.* Más tarde me contó, que incluso en la fosa más estrecha en la que quepa una orquesta, ella lucha por conseguir el espacio necesario para sus pies. Si es oportuno, pide intercambiar la disposición de las sillas entre la multitud de sus colegas.

Considero un gran avance de los últimos veinte años, que en la formación de Feldenkrais se haga hincapié sobre el tema de la autoorganización. Ser capaz de practicar la “conciencia a través del movimiento” durante una IF es un logro importante. Desde hace muchos años me reúno regularmente con una colega para intercambiar lecciones de IF. Cada año elegimos un tema específico. Mucho antes de que me pidieran que escribiera este artículo, ya habíamos tratado el tema sobre: *cómo sentarse mejor.* Trabajábamos poniendo el énfasis en ello al compartirnos las lecciones. Para este proceso, tomamos como primer movimiento de referencia el de levantar la cabeza desde la posición acostada. Además,

como parte de nuestro intercambio, reflexionábamos sobre la forma de hacer esto pensando en que nuestras experiencias pudieran traspasarse al trabajo con nuestros clientes y les resultaran agradables a ellos/as también. Cuando se trata de dar clases de Feldenkrais en posición sentada, ambas descubrimos que, a veces, no basta con estar técnicamente bien preparada. Puede ser una ventaja conocer un poco sobre el arte de la persuasión y saber negociar. También, en este contexto, recuerdo algo importante que le oí decir a uno de mis formadores: *No importa la razón por la que venga alguien a tu consulta, en algún momento todo el mundo necesitará al menos una lección para experimentar cómo estar sentado. Nadie se libra de este conflicto con la gravedad.*

Después de la primera lección de Feldenkrais que recibí sentada, levanté la cabeza según nuestro plan. La levanté espontáneamente sin ayuda de mis manos. Fue —en sentido figurado— un vuelo alto. Además, respiraba bien, porque nos reíamos a carcajadas de lo fácil que de repente había resultado hacerlo.

¡Cuadra!

Notas

1 Elias Canetti. Apuntes sobre Masa y Poder (1960)

2 El título original en alemán, es un juego que suma palabras para componer un refrán popular que dice: **“Sitzt, passt, wackelt und hat Luft.”** Esta es una expresión en la lengua alemana que no tiene su igual al español. Se usa en el ámbito de los oficios manuales, para expresar que puedes dejar algo reparado o hecho, que no está del todo acabado pero resulta funcional, a pesar de no ser perfecto. Comúnmente se usa en trabajos de carpintería y albañilería, o en sentido figurado se puede emplear así, como en este caso lo utiliza la misma autora. Por lo general expresa que algo encaja, que va bien y funciona aunque no esté definitivamente completo. “*Le viene como anillo al dedo*” “*Encaja y hace clic*”. (N.de T.)