

método

feldenkrais

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

Se trata del artículo *The main thing is the shirt? Mis experiencias como profesora de Feldenkrais y violonchelista siendo una persona ciega de Corinna Eikmeier*. Este artículo fue publicado originalmente en alemán en la revista *Feldenkrais Zeit*.

La traducción al español fue realizada por Anton Luger y María Villalonga (marzo 2023). Contó con la revisión de la versión en español y corrección de estilo de Gabriela Aragón, María José Montijano, Catalina Berarducci. El texto utilizado como acápite introductorio pertenece al poema de Jorge Luis Borges "Elogio de la Sombra". 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 ya 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. Ilisabe 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

De mis clases de violonchelo

texto de Corinna Eikmeier - traducción de María Villalonga y Anton Luger

The main thing is the shirt?¹

Mis experiencias como profesora de Feldenkrais y violonchelista siendo una persona ciega.²



Fotografía: María de la Paz Villalonga

Antes de comenzar con la formación de Feldenkrais, a menudo me preocupaba porque no podía ver bien las posibles alteraciones o compensaciones posturales de mis estudiantes y por ello, temía no ser capaz de cumplir con la responsabilidad de transmitir la técnica pura. En el conservatorio de música, en las clases de didáctica, me enseñaron que tener una postura adecuada desde un inicio es muy importante para el éxito del aprendizaje. Corregir los típicos errores posturales en una etapa temprana es una parte esencial de una buena lección. Por ejemplo, un defecto común, es ejercer una presión exacerbada con el pulgar sobre el diapasón y ese, particularmente, era mi caso. Yo mantenía el dedo rígido y cuanto más me esforzaba en detectarlo, con la escasa visión que tenía, acababa bloqueándome.

En contraste a esto, adopté la perspectiva holística del método Feldenkrais para poder entender cómo funciona una acción de movimiento. Comprendí que un dedo que se atraviesa y presiona de más, es consecuencia de un desequilibrio entre la distribución del peso y la transmisión de la fuerza que, en última instancia, está relacionada con la coordinación del resto del cuerpo. El pulgar, como último eslabón de esta cadena, es quizá lo más evidente; sin embargo, no es tan fácil de cambiar. Pero, cuando la conexión brazo-mano-dedo con el resto del cuerpo es buena y funcional, el pulgar empieza a relajarse y a diferenciarse por sí solo. A los maestros, este problema, les resulta más fácil de detectar con la vista que con el tacto, porque la mano del estudiante está en continuo movimiento. Lo absurdo de corregirlo así y el estrés que me generaba el hecho de tener que identificarlo sin cesar con mi ceguera, se redujo cuando empecé a incorporar en mis clases pequeñas lecciones de Feldenkrais que suponían integrar la consciencia de todo el cuerpo. Además, en este contexto del aprendizaje por diferenciación³, inventé una variedad de digitaciones del arco para que mis estudiantes se pusieran a experimentar y los usaran hasta que lograran adquirir la forma usual para tocar el violonchelo. También, tomé como referencia los clásicos ejercicios de arco de Leonard Thomas⁴. Entendí que se puede guiar la percepción de las personas haciéndoles preguntas y de esta forma estimularlos para que se observen a sí mismas de modo autónomo y espontáneo, igual que lo puedes hacer en una ATM

Sobre la autora:

Profesora Corinna Eikmeier

<https://www.corinna-eikmeier.de/>
Estudió violonchelo, improvisación y música contemporánea. Además de sus estudios de música, completó la formación del Método Feldenkrais (Suiza 1992 – 1995). Entre 2007 y 2009 fue becaria del Programa Dorothea Erxleben con un proyecto sobre Feldenkrais e improvisación. Escribió su tesis doctoral sobre el tema «Calidad del movimiento y práctica musical: la relación entre el método Feldenkrais y la improvisación musical». <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/7wo3u,+FRJ+6+Eikmeier+050919.pdf>

En el año 2017/2018 fue profesora invitada en la BTU Cottbus/Senftenberg <https://www.b-tu.de/> y dictó clases de pedagogía musical. Desde 2020 es profesora de pedagogía instrumental y vocal en la Escuela Superior de Música de Lübeck – Alemania <https://www.mh-luebeck.de/bewerbung/>.



Fotografía: María de la Paz Villalonga

(lección de autoconsciencia de movimiento). Cualquier estudiante de música, practicará alrededor de seis días a la semana por su cuenta, por eso, tiene sentido pedagógico que desde un inicio estén entrenándose en realizar un autodiagnóstico de su postura y de sus dificultades en la coordinación.

- ¡Abomba el pulgar! - o, peor aún, - ¡Empuja con el pulgar! - se convirtieron en - ¿Qué forma tiene tu pulgar ahora? - o - ¿Cuánta fuerza aplicas para sostener el arco? -. En ese momento, como carecía de un buen método didáctico, me dejé llevar por la necesidad de cambiar algo debido a mi discapacidad visual y me orienté con los

*Esta penumbra es lenta y no duele;
fluye por un manso declive.*

*Esto debería atemorizarme,
pero es una dulzura, un regreso.*

Jorge Luis Borges

principios descritos en el libro *El Juego interior* del Dr. W. Timothy Gallwey.⁵

Similar a lo que sostiene la teoría del método Feldenkrais, él propone que el ritmo del aprendizaje de un instrumento lo determine quién lo está estudiando. Entonces aprendí a confiar, que si tocaba y escuchaba cómo tocaban mis estudiantes, obtendría la información necesaria acerca de sus necesidades.

Me gustaría decir que tuve discusiones controvertidas en torno a esto con mis colegas de la cuerda, de las que me quedo, por último, con la idea sobre la empuñadura del arco: por supuesto que para quienes se inician con el violonchelo, resulta más fácil sostenerlo con todo el puño o como si estuvieran sosteniendo una cuchara de madera. Pero los toques virtuosos no se pueden ejecutar de esta forma, porque no sería posible controlar el movimiento de los dedos. Ni tampoco, se puede tocar si el arco está orientado en una dirección incorrecta. Por tanto, como docentes, con este conocimiento tenemos la responsabilidad de preparar al alumnado a través de un proceso que les tomará tiempo. El tiempo necesario para que logren una toma del arco, que sea común a la interpretación del violonchelo y que les resulte funcional en la ejecución.

De mi formación en el Método Feldenkrais

Durante los años en los que cursé la formación en el método Feldenkrais (1992 – 1995), la condición de mi vista era apenas un poco mejor que la discapacidad visual que tengo ahora. Sin embargo, nunca logré ser capaz de seguir las demostraciones de las IF (Integraciones Funcionales), ya que carecen de una guía hablada, por lo general se muestran sin palabras. Como a principios de los años '90, los temas sobre inclusión no tenían el auge que hoy tienen (al menos en teoría), para arreglármelas, tuve que encontrar mi propio camino. Por aquella época, ni siquiera yo misma estaba preparada lo suficiente para reclamar de manera abierta cambios en las clases que me favorecieran, ni tampoco tenía tan claro qué específicamente era lo que yo necesitaba para que me tuviesen en cuenta. En nuestra generación, éramos casi 80 participantes, lo que representa a una multitud relativamente grande como para poder perderse en ella. Entonces, ¿cómo podía estar segura de que aprendería lo mismo que las demás personas?

Para empezar, siempre pedía ser yo la primera en tumbarse sobre la mesa para recibir los ejemplos de ejercicios de IF y así, podría sentir mejor de qué se trataba siguiendo las huellas de las manos de la persona que la mostraba en mi cuerpo. Luego, me acostumbré (al menos eso creo) a imaginar aquello que se decía y explicaba al terminar esa demostración que acababa de experimentar. Si esas pequeñas IFs tenían algo que ver con las ATMs que conocía,

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

naturalmente, eso lo hacía mucho más fácil, y entonces, a partir de ahí, me ponía sola a explorar cómo organizar mis manos para poder hacerla. Después de los dos primeros Módulos, lo que equivale al primer año de formación en el método (8 semanas), armé un plan para tener varios *conejillos de indias*, quienes me echaron la mano para ir practicando lo que había aprendido y entendido de las IFs. De vez en cuando recordaba las IFs guiadas, me refiero a las referencias que se usan para explicar y reflexionar en la clase, como se hace en las ATMs.

Recuerdo intensamente a Mark Reese diciendo: *Lo principal es la camisa*. Él quería decir que se puede ver mucho sobre la organización de una persona a partir de los pliegues de su ropa. Ya por entonces, me preguntaba por qué no es tan fácil sentir eso, si en cuanto yo toco a alguien en alguna parte, puedo trazar todo el esqueleto e imaginármelo, sentirlo.

Una vez en nuestro último año de formación, la consigna del día fue trabajar con los ojos vendados toda la jornada completa, y también, sin ver, pasamos la mayor parte de los descansos. Esa prueba tuvo un gran impacto en la dinámica del grupo, el cual por entonces era un poco problemático. Sin embargo; el resultado no se vio reflejado en términos de percepción y de tacto, pero sí, hubiera podido ser una provocación concreta para abrir el debate y hablar sobre inclusión.

Y aquí, quiero abrir un paréntesis para expresar una crítica al debate actual sobre el tema de la inclusión. Era obvio que el deterioro significativo de mi vista me dejaba en una condición diferente respecto al resto de los 80 integrantes de la generación. Sin embargo, hay muchos otros rasgos que nos diferencian a unos individuos de otros. A duras penas, durante mis años escolares y mientras completé mis estudios de música, fui acostumbrándome a abrir el camino sola. La inclusión no era un tema en boga cuando estudiaba o mientras hacía el entrenamiento de Feldenkrais. Hace treinta años, integración significaba incluir a las personas con necesidades especiales en los sistemas existentes. Por otro lado, al decir inclusión dentro del contexto del aprendizaje, me refiero a compartir un espacio en el que las personas aprenden juntas, unas de otras y entre todas. Desde esta perspectiva, una persona con discapacidad podría iniciar un cambio en la cultura del aprendizaje de todo un grupo. Por eso, considero que es muy importante que las personas con necesidades especiales, se animen a desarrollar sus propias estrategias para aprender a trabajar. Esto también in-



Fotografía: María de la Paz Villalonga

cluye respetar y entender las limitaciones propias. Respecto a eso, vuelvo brevemente sobre mi carrera de base que es la música. Yo tuve que comprender y aceptar que no podría integrarme en una orquesta profesional. En una orquesta, a la partitura se le hacen más o menos unas cien anotaciones y arreglos nuevos por semana y yo no puedo tocar leyendo una partitura.

Cuando enseño ATMs, debo ser muy sensible al tamaño de los grupos con los que me tocará trabajar, para asegurarme de tener en cuenta y percibir a todas las personas participantes. Así que también, aprendí a utilizar los otros sentidos para compensar mi discapacidad visual. Además, tuve que probar una y otra vez aprendiendo de forma muy independiente y, en caso de que me surgieran dudas, trazar mi propio camino con confianza. Tal vez otros colegas de Feldenkrais podrían aprender esto de mí, ya que tendrían la oportunidad de desarrollar aspectos adicionales de su percepción.

De mi práctica profesional

En particular, guiar las lecciones de ATM requiere de una reflexión considerable. Estas se imparten a través de instrucciones orales y en general, tanto los comentarios como las sugerencias que se dan para mejorar, surgen de observaciones que se ven durante las clases. Al principio, me sentía abrumada, porque carecía de herramientas metodológicas.

Llegué a las siguientes soluciones

1. Empecé a ser muy cuidadosa para que las instrucciones fueran muy claras. En el fondo, esto no tiene nada de especial, pero como no podía ver ni reconocer los malentendidos que podrían surgir de instrucciones confusas, mi condición me obligaba. Entonces, imaginaba bien cuáles eran esas indicaciones que podrían haber quedado abiertas en una instrucción y las afrontaba de inmediato.
2. Me pareció una buena idea que las personas participantes interactuaran entre sí. Para que pudieran observarse mutuamente y se aclarasen juntas las dudas y

las preguntas abiertas. Roto el silencio, me enteraba de lo que había entendido cada persona y cómo. Por imitación e interactuando es como probaban distintas posibilidades de un movimiento.

3. El contexto en el que siempre impartí los seminarios en gran medida es el de la música, trabajo con músicos. Aquí tengo oportunidad de escuchar los comentarios que surgen en referencia a las secuencias de movimiento de las lecciones. El resultado de haber roto el silencio en clase funcionó también como estímulo para que enseguida se dieran una idea de cómo podrían combinar luego las experiencias de la clase de ATM con su creación musical.

Resultados didácticos

- Eliminar el *silencio sacro* que impera durante las lecciones de ATM, el cual normalmente solo suele interrumpirse cuando se dan las instrucciones.
- El aprendizaje que abre a la interacción entre las personas que toman una lección grupal, mantiene el ambiente vivo y brinda mayores beneficios.
- Igual que como propuse con las instrucciones de las ATMs en clase, también las ATMs que se practican a través de grabaciones en audio tendrán que formularse sin ambigüedad, porque no cabe la posibilidad de mirar e imitar lo que está haciendo el resto de los participantes de un grupo.

Reflexión final

En la Escuela Superior de Música de Lübeck, donde doy clases de pedagogía instrumental y vocal, tengo la oportunidad de observar una gran cantidad de lecciones. De quienes más aprendo es de los cantantes. En el canto, es muy poco lo que se puede detectar y diagnosticar con los ojos. Quienes enseñan canto se acostumbran a confiar mucho más en sus oídos e intuición para poder seguir y rastrear las características de una interpretación. Eso sucede en un plano sensorial a través del sentido de

la empatía con otro cuerpo, algo que no se puede controlar con el sentido de la vista. En todas las demás lecciones de música, y posiblemente también en las lecciones de Feldenkrais, esas variaciones en la técnica de ejecución de un instrumento se detectan con los ojos, sin embargo; nunca podremos ver las sensaciones corporales ni lo que pasa en el interior de quienes están interpretando la música. Un movimiento visto desde afuera puede parecer relativamente bien organizado, pero podría estar, aún, desconectado en algún lugar. Refinar secuencias de movimiento puede ser un proceso infinito e imperceptible. Los músicos, siempre tratan de tocar con mayor precisión, haciendo reajustes en la técnica para darle lo mejor al sonido. Esto se debe a que el tiempo de aprendizaje que tiene lugar en clase es ínfimo comparado a los ratos que pasan escuchándose solos durante largas sesiones de ensayos y entrenando la técnica. En ese contexto, se puede caer en la trampa del espiral de corregir sin cesar. Estando solos, con su instrumento, durante tantas horas de práctica, podrían perderse en un exceso de perfeccionamiento, buscando la pureza del sonido.

Con esta conclusión final me gustaría animar a la gente a reflexionar sobre los limitantes que tiene el uso del sentido de la vista en el trabajo de Feldenkrais.

Corinna Eikmeier - 2022 FeldenkraisZeit # 22. Sehen / Erfahrungen. Págs.: 31, 32, 33, 34 <https://feldenkraiszeit.org>

Notas

Poema "Elogio de la Sombra". Jorge Luis Borges. (N. de T.)

1 Frase de Mark Reese, de la versión original en alemán (el título es en inglés). de Corinna Eikmeier: *¿Es importante la camisa? ¿Son importantes los pliegues de la ropa?* - (N. de T.)

2 Revista FeldenkraisZeit. Fascículo #22. Sehen (Ver) - Experiencias. 2022- Pág. 32, 33, 34. - <https://shop.ariadne.de/detail/index/sArticle/11023> (N. de T.)

3 Widmaier, Martín (2020): Zur Systemdynamik des Übens: differenzielles Lernen am Klavier. (Sobre un sistema dinámico de la práctica: aprendizaje diferencial en el piano).

4 Thomas, Leonard (2004) Die Feldenkrais-Methode in der Musikschule und speziell im Streichunterricht (El Método Feldenkrais en la escuela de Música y en especial en las clases de cuerdas).

https://www.thomas-feldenkrais.de/wp-content/uploads/Veroeffentlichung_L._Thomas.pdf

5 Green, Barry/ Gallwey, W. Timothy (1993): Der Mozart in uns. The inner game of music, oder eine Anteilung zum Musizieren. Frauenfeld: Waldgut <https://www.waldgut.ch/e8/e5592/e1144/>