

Entrevista a Chava Shelhav*

Agradecemos a nuestra querida maestra Chava Shelhav por sus conocimientos y su colaboración en esta entrevista.

Chava Shelhav fue parte del grupo original de 13 alumnos a quienes Moshe Feldenkrais enseñó el método que lleva su nombre. Chava ha tenido una exitosa carrera en Israel y en todo el mundo como profesora, entrenadora e instructora de maestros de Feldenkrais. Además, creó el método llamado Child'Space, el cual se enfoca en el desarrollo de niños de hasta 3 años y también brinda apoyo a niños con necesidades especiales inspirándose en el Método Feldenkrais. Tuvimos el honor de escuchar su historia.

CH– Asistí al Seminario de los Kibutzim¹ y...–Chava pregunta a alguien que está allí “¿Cuál es el nombre de la bailarina que inventó la notación del movimiento?”– Noa Eshkol enseñó allí e invitó a Feldenkrais a dar clases. Fui y fue fascinante, me apasionó.

E– ¿Recuerda qué le fascinó?

CH– Sí, claro que sé lo que me maravilló. Era una época en la que estaba de moda el método alemán, en el momento en que estaba el estilo de Isadora Duncan. Lotte Kristeller y Miriam Goldberg enseñaban en el Seminario de los Kibutzim y estaban asociadas al concepto alemán, enfocado en ese momento en el movimiento hacia el interior, el autodescubrimiento. Pero ellas desarrollaron cosas basadas más en la intuición; Moshe, en cambio, tenía un interesante razonamiento de cómo evolucionan los procesos que están involucrados, lo cual me fascinó.

E– ¿Eso lo sintió en el primer encuentro?

* Traducción directa hebreo-castellano de la entrevista original producida por la Israeli Feldenkrais Guild. La traducción fue realizada por Silvina Yutzis y transcripta por Diana Sternbach. Contó con la edición de Patricia Lorenzen y la revisión y edición posterior de Ruth Guerrero.

La Asociación Feldenkrais Argentina agradece a la Asociación Feldenkrais de Israel por su autorización para traducir y publicar la entrevista, a los realizadores y al grupo de colegas locales que llevaron adelante la tarea.

La nota forma parte de una serie de entrevistas a reconocidos entrenadores del Método producida por la Asociación Feldenkrais de Israel con motivo de celebrar el cincuentenario de su creación.

El video original (con subtítulos en inglés) está disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=mVdLi-Y78gE>

Realización: Eli Troinin y Ori Ben Ezra

Dirección y entrevista: Ori Ben Ezra

Cámara: Eli Troinin

Coordinación: Esti Varshaviak

Maestros de Feldenkrais trabajando voluntariamente en beneficio de la comunidad.

¹ N. del T.: Centro de estudios académicos de Israel.

CH– Sí, en el primero o en el segundo... que hay un proceso, y me interesó entender qué eran esos procesos. Entonces él me invitó a sus clases en Alexander Yanai.² Me dijo que iba a entender mejor. “¿Por qué?” –le pregunté– “Yo vengo de una teoría que enseño y me gusta, el método del Seminario de los Kibutzim es excelente.”. Me llevó algunos años comprenderlo, todavía tengo cuadernos donde tomaba notas y hacía preguntas sobre lo que quiso decir. Hoy los cuadernos están amarillos de tan viejos, pero en ese entonces escribía las lecciones sin entender nada. Me di cuenta de que por detrás había un proceso de fundamentación para cada movimiento e investigué eso. Ahora sé muy bien todas las lecciones de Alexander Yanai.

E– ¿Recuerdas cómo te lo describieron? ¿Quién te dijeron que venía, a hacer qué?

CH– No, entre los bailarines y profesores de movimiento, Moshe ya era reconocido. Moshe era Moshe. Había artículos en Israel acerca de él. De hecho, sus grupos estaban llenos, de 3 a 4 veces a la semana, con entre 40 y 50 personas en cada uno. Eso era mucha gente.

E– ¿Pero cómo era el método? ¿Qué te explicaba? ¿Van a aprender un nuevo método de movimiento? ¿Qué les dijeron?

CH– Nos dijeron: “Van a tener una clase del Método Feldenkrais, dada por Moshe Feldenkrais” Su método ya era conocido en ese ámbito. Su método era único, muy distinto a todo lo que yo había conocido hasta entonces.

E– Seguramente después de tantos años usted puede explicar en qué se basa el método. ¿Cómo explicaría qué es el Método Feldenkrais?

CH– Mira, para el común de la gente, si estuviera en un avión, tren o micro y la gente me preguntara... Primero les preguntaría cuál es su profesión y le respondería de acuerdo a eso.

E– Es interesante. Deme un ejemplo.

CH– Si la persona es un ingeniero o doctor o si es alguien que hace un oficio, yo intento usar el lenguaje que le es familiar, no el mío. Lo explico en su lenguaje así lo puede entender, si es un doctor entonces digo que él pone el foco en las enfermedades y en cómo curarlas; nosotros nos ocupamos de la persona, del ser humano. Nosotros no nos ocupamos de su enfermedad porque si aprende a poner el foco en sí mismo algunas de las cosas que le molestan como resultado de la enfermedad, las aprovecharemos de modo que se vincule con eso desde una mirada distinta. Te doy un ejemplo: si un traumatólogo se ocupa de una postura que no es buena o que tiene que

² N. del T.: Se refiere al estudio en el que Moshe Feldenkrais enseñaba su Método, ubicado en la calle Alexander Yanai, en Tel Aviv. Luego, el conjunto de lecciones recopiladas pasaron a ser conocidas por ese nombre y, en ocasiones, abreviadas “AY”.

atender problemas en el hombro, entonces, frecuentemente propongo una demostración cortita. Por ejemplo: levanta tu hombro, baja tu hombro, camina y presta atención si algo ha cambiado. Si algo ha cambiado eso es lo que pasa en las clases, la persona siente que algo ha cambiado. No tiene que esperar un año para que algo cambie, puede cambiar en una clase.

E– Entonces de manera general podemos decir que el Método Feldenkrais se ocupa del cuerpo en movimiento y...

CH– Esas son palabras.

E– ¿Qué quieres decir?

CH– Esas son sólo palabras, la gente no entiende ese lenguaje. Debes darles ejemplos concretos. Por ejemplo: si estás caminando y tienes una renguera como resultado de una fractura o un esguince, caminas de una manera que va a prevenir una caída o te da seguridad en el equilibrio. No tienes fuerza o la apertura para ocuparte de lo que pasa alrededor tuyo en relación al entorno, es decir que hay una herida o daño en tu cuerpo que no te permite estar más orientado a lo que te rodea o a tu equilibrio. En la clase en sí, nos ocupamos del impedimento, pero no enseguida. Empiezas con las zonas que funcionan y frecuentemente la gente dice: “No, no, me duele acá”. Por eso explico que la capacidad de la persona para prestar atención está, justamente, en la parte que funciona bien y no en la parte que no funciona. Y a partir del aprendizaje de las partes que sí funcionan se puede ayudar a la parte que no funciona bien, porque en el cerebro una parte siempre influye en la otra. A la mayoría de la gente esto les resulta extraño, no lo entiende. Personas con hemorragia cerebral vienen y dicen: “Esta es la mano que quiero trabajar”. Y después de que hacemos movimientos con la otra mano, vemos que influimos en la primera también. Es decir, es una mirada más amplia de lo que estamos acostumbrados cuando abordamos un problema o cierto tema que molesta a la persona. En lugar de poner el foco en la enfermedad lo hacemos en las partes que cooperan y que mejoran. Entonces vemos la influencia del cerebro hacia otras partes. En su momento era muy innovador [*decir*] que el cerebro funcione más holográficamente, más bien cada parte del cerebro tiene su función y actividad. Según estudios y capacitaciones actuales no existe una sola parte del cerebro que se encargue del equilibrio. En cambio, varios factores trabajan juntos y se afectan mutuamente en el cerebro, como por ejemplo en la vista.

E– ¿Lo aprendió todo en Alexander Yanai o sólo cuando comenzaron a trabajar juntos?

CH– Eso fue mucho después. Mucho después, la habilidad para conectar las ideas que él desarrolló como resultado de lo cual devino el sistema de movimiento. Porque el sistema de movimiento que creó estaba basado en su vasto conocimiento de ingeniería, física, anatomía,

neurología y en la psicología humana. Era un campo muy amplio, especialmente al tema de los hábitos.

¿Qué es un hábito? Nosotros apartamos a la persona del lugar de su hábito donde él activa y funciona y le re enseñamos, no a poner el foco en lo que él sabe y está acostumbrado sino, más bien, a que tenga una nueva mirada y no mirar lo viejo. Porque cuando haces algo por costumbre no usas la conciencia, no te das cuenta, estás en modo automático. Esto es importante en el desarrollo, porque si no tienes estos hábitos automáticos, por ejemplo te caes, tienes que protegerte. Entonces, por un lado, los hábitos son importantes pero hay que ver si los hábitos que tienes te ayudan o no a avanzar. Enseñas a hacer cosas nuevas, no de la manera habitual, porque la gente está acostumbrada a levantar los brazos y enderezarlos, entonces nosotros les decimos que los levanten pero presten atención a qué altura levantan el brazo. Entonces la imagen general cambia, no es automático, en relación a cómo lo hice antes. Eso es innovador, la persona aprende a renovarse constantemente a sí misma. Esta capacidad es también la que después influye en las relaciones. Encuentro gente y me relaciono con ellas como personas nuevas. Nunca como “ah no yo ya conozco su personalidad, ya sé...”, cada alumno tiene la posibilidad de renovarse a sí mismo.

E- ¿Con la gente que iba a sus clases, vio la renovación a nivel de desarrollo personal también?

CH- En algunos sí, en otros, no. Pero más tarde, cuando pasé de Nachmani³ a Alexander Yanai, entendí que me tenía que sentar al lado de él para ver qué veía él en los estudiantes mientras estaba enseñando. Entendí que tenía que estar sentada al lado de él horas y entender qué ven sus ojos cuando mira a los estudiantes y eso aprendí.

E- ¿Eso ya en el marco del curso de ustedes, era en el grupo de los 13?

CH- Eso fue un poquito más tarde...pero también durante el curso de los 13.

E- ¿Cómo fue? Él vino y te dijo: -Mira, yo quiero que...- ¿Cómo fue? ¿Cómo pasó esto físicamente? Si es que te acuerdas...

CH- ¿Qué? ¿Cuando él me dijo que estudie con él?

E- Sí.

CH- Mira, en esa época yo ya tenía grupos de lo que se llama ATM (Autoconciencia a través del Movimiento), porque yo era profesora de educación física, creo que era la única de nuestro grupo que tenía un diploma de docente. Quizá Eli también tenía uno, no recuerdo bien.

³ N. del T.: Se refiere al estudio en el que trabajaba, ubicado en la calle Nachmani, en Tel Aviv.

Teníamos en el grupo un fisioterapeuta, un profesor de química, una psiquiatra, un profesor de matemática y había otros con otras disciplinas. Y entendí que yo tenía que mirar qué había detrás de sus enseñanzas y tratar de tener un mejor entendimiento. Yo observaba pero enseñaba mientras tanto.

E– ¿Enseñaba según qué?

CH– ATM

E– Basándote en clases de él que anotabas y...

CH– Sí, sí.

E– ¿Y en qué momento empezaste a dar tus propias clases?

CH– Muy temprano. Creo que en 1967, en los primeros años que estudié en sus cursos...

E– ¿Tenías permiso para usar su método?

CH– No. Tenía un certificado de docencia. Gente que no tenía certificado de docencia también enseñaba.

E– O sea que cualquiera que asistiera a sus clases las podía dar.

CH– Sí, hasta hoy hay gente que no hizo sus cursos de formación y dice “enseño el Método Feldenkrais” o gente que asistió mucho tiempo a las clases de Alexander Yanai –alguien, puede ser Ori, dice: “Sí, yo conozco a algunos, lo que dices es verdad.”.

Sí, claro. Hoy hay muchos que enseñan el Método Feldenkrais. Si yo les pregunto: ¿Tú eres maestro? ¿Hiciste la Formación para enseñar Feldenkrais o hiciste clases de Alexander Yanai? Porque, en realidad, él no enseñó, daba charlas para un público amplio.

E– Ustedes, cuando se forman el grupo de los 13 ¿Iban cada día?

CH– Sí cada día, una hora; una vez por semana dos horas.

E– ¿Conocía a la gente de ese grupo? ¿Ustedes ya existían como grupo fuera del marco de ese salón?

CH– No, no tanto. Yo por ejemplo ya conocía al profesor Alon Talmi, porque venía a mis clases de ATM y de manera individual con Moshe. No le gustaba ir a Alexander Yanai porque había entre 50 y 60 personas y yo tenía grupos más pequeños. Él y su novia de aquel momento, Batia Lantzet, venían a clase y como vio que yo ya enseñaba me dijo: “Yo le voy a decir a Feldenkrais que te invite a su curso y sé que por lo que le pedí, que va a abrir un grupo.”.

E– Tú eras de las alumnas más jóvenes que había ahí y allí había un gran rango de edades.

CH- Sí, así es.

E- ¿Eso se reflejaba en las clases?

CH- No. ¿De qué manera se podía reflejar eso?

E- No sé, digamos que hay un profesor...

CH- Bueno, sí. Cada tanto preguntaba qué pensábamos de lo que él estaba diciendo, le interesaba escuchar.

E- ¿Había ahí un intercambio con la gente que Feldenkrais enseñaba?

CH- Yo no sé qué es lo que él aprendió de ellos, pero los respetaba y valoraba mucho a cada uno.

E- Escuché el nombre de un hombre de quien encontré muy poca información: Shlomo Bracha.

CH- Sí, él era psiquiatra, era sobresaliente.

E- ¿Qué me puede decir sobre él?

CH- Él contribuyó mucho en el marco del grupo pequeño, hizo un aporte desde el entendimiento psicológico y psiquiátrico.

E- ¿Cómo se manifestaba este aporte en las lecciones?

CH- De tiempo en tiempo nos explicaba algunas cosas también.

E- Era esta perspectiva nueva para Moshe en sus lecciones...

CH- Es difícil de decir...pero... había muchas charlas con él que nos eran muy útiles. A mí personalmente me aportaron mucho.

E- ¿Y él luego siguió enseñando el Método Feldenkrais?

CH- No, nunca lo enseñó. Vino en realidad a tomar clases como para ampliar su mirada en relación al movimiento. A mí me aportó mucho. Una vez me pidieron que tomara un grupo de niños con dificultades y él podía examinar la actividad del cerebro desde los reflejos. Entonces me dijo: "Iré contigo". Examinó a cada niño, sus reflejos en la zona de la boca. También hay un reflejo que se llama el Reflejo de Bracha y me dijo: "A este niño sí, tómalo, en este otro no hay mucho cerebro.". Es decir, si yo quiero tomar un grupo de niños y no tengo mucho lugar en el salón... Él estuvo al lado mío y me dijo qué niños era conveniente aceptar en mi grupo. Hoy en día creo más en el ser humano, tengo la visión de que todo el mundo puede aprender. Cada uno puede aprender y cada uno puede desarrollarse. Hoy no haría una selección de acuerdo a los

reflejos de la gente. Creo que el cerebro del ser humano es lo suficientemente plástico como para renovarse a sí mismo en cada instante.

E- Durante la época en que estuvieron con Moshe: ¿Ustedes vieron algunos cambios en la manera en que él enseñaba su método?

CH- Yo estuve con él durante 25 años. Durante ese período las grandes diferencias estuvieron en las variaciones que él iba generando. Cada vez una situación diferente, cada vez las explicaciones eran diferentes. Todo se estaba desarrollando según él enseñaba continuamente.

Cuando viajamos a Estados Unidos cambió. Allí enseñó ATM y comenzó a hacer más largos los descansos en comparación con los que hacía en AY porque se dio cuenta de que la gente que iba a sus clases en Estados Unidos no era gente que había hecho ATM por 8 a 10 años, no estaban entrenados en la manera de pensar como sí tenían los alumnos de AY. Estos últimos podían escanear su cuerpo mucho más rápidamente, llevaba mucho menos tiempo. Algunos habíamos ido a sus clases incluso 2 o 3 veces por semana. No creo que haya explicado esto alguna vez.

En Estados Unidos hay clases de una hora y media, una hora y cuarto; acá, de cuarenta y cinco minutos. Entonces la gente toma las clases de Alexander Yanai y dice: “Nosotros no llegamos a enseñar eso en ese tiempo”. En Alemania o Estados Unidos el ritmo es mucho más lento. Acá, el pulso de Israel y el ritmo, por las guerras, hace algo. Esto también influye en cómo uno enseña. Allá se hizo mucho más lento, mucho más lento. Al menos esa es mi interpretación, es la manera en como yo lo entendí. También tenía muchas conferencias teóricas, hablaba sin parar.

E- Cuando ustedes lo conocieron el centro de todo lo que hacía estaba en Israel y, en algún momento, eso cambió. ¿Puedes volver a esa época y contarnos un poco?

CH- Sí, primero lo invitaron a dar unas conferencias en Alemania, en Estados Unidos, en Chicago, en distintos lugares, pero no tanto, no tanto en realidad.

E- ¿Y qué hacía que lo llamaran en esa época?

CH- (Chava se ríe) Que esto hace bien, y no sólo a los judíos.

E- Había algo también: Él ya estaba más preparado... después de todo lo que había hecho en Israel, había expectativas.

CH- Por supuesto, quería que esto se difundiera afuera, y tenía razón... yo pienso que no toda persona tiene que gustar y amar hacer clases de Feldenkrais. Entiendo que hay gente que es más dinámica, que le gusta hacer las actividades con más fuerza, con más dinamismo. Se sienten

cómodos con la imagen corporal que tienen de sí mismos y si ellos no diferencian algún cambio que también se vea manifestado en su vida cotidiana, entonces no estoy segura de que quieran seguir haciéndolo, lo puedo entender. Si no tienen dolores, porque las clases bajan la presión que uno siente por los dolores, por sí mismos, esto se mejora en la clase.

E– ¿Tenían alguna conexión con las autoridades de la salud en Israel?

CH– Mira, lamentablemente Moshe muchas veces se encontró con gente de otras instancias del conocimiento de la medicina. Principalmente quería explicar los fundamentos de su filosofía y su capacidad de explicar no era tan buena, no fue entendida. Su capacidad de trabajar con grupos, de moverlos y explicar sus teorías fueron excelentes pero explicando solamente su teoría, él no era bueno. Mira, en un momento hice un máster y vino un profesor que yo quería que lo conociera. Era experto en temas de equilibrio, venía de afuera de Israel y yo quería que se encontrara con Moshe Feldenkrais, entonces los invité a mi casa y esto no funcionó, no sirvió.

E– ¿Por qué no sirvió, no funcionó?

CH– Porque...su capacidad para poner palabras a todo lo que él hacía, no era buena. No tenía una buena capacidad para explicarlo. Ese encuentro no sirvió.

E– En la perspectiva del tiempo: ¿Puedes explicar qué pasó? ¿Por qué? Porque, ¿quién mejor que Moshe Feldenkrais para poder hablar del equilibrio? ¿Qué sucedió ahí?

CH– Sí, es verdad lo que dices, pero él no se interesó en esta persona.

E– ¿Quién no se interesó en quién?

CH– Feldenkrais no se interesó en este experto en equilibrio. Si a él le hubiera interesado la otra persona, si él se hubiera abierto a escuchar a la otra persona, si algo de la otra persona le hubiera interesado... Bueno, esto que voy a decir no es muy lindo de decir en una grabación pero Feldenkrais tenía un ego enorme, ego para convencer, ego para explicar.

E– ¿Y con ese ego igual él triunfó tanto?

CH– Sí, por supuesto. Porque su manera de trabajar con sus manos era una genialidad. Él era un genio. La manera en que se encontraba con alguien y transmitía a través de sus manos era de una genialidad enorme, que no siempre puede ser descifrada o interpretada en la teoría.

E– Hablaste antes de tu máster y luego seguiste haciendo un doctorado.

CH– Sí.

E– Nos puedes decir algo de cómo conectó este método con el *establishment* científico.

CH– Sí claro, los hechos demuestran que, ante todo, yo tengo que especializarme en distintos ámbitos, ya que Feldenkrais era un experto en muchas áreas. Los profesores que sólo estudiaron el Método, no saben lo suficiente. A los maestros o asistentes que se forman conmigo les pido que se formen en algo más, no importa en qué, pero en algo más. Puede ser en psicología o algo que, no necesariamente, tenga que ser del ámbito de la medicina, pero sí seguir estudiando otra instancia más y ver cómo estudian allí. –alguien comenta “Yo soy testigo...”.

¿Qué? –alguien comenta: “Cada vez que estoy con Chava y le digo que quiero ser asistente, me dice hay que estudiar más, hay que estudiar más.”.

Mira, todo es desarrollo. Si tomas un animal en el día de su nacimiento, se puede parar sobre sus cuatro patas y ya tiene todas las funciones. El primer día, en la primera etapa. Los dos primeros días ya está todo resuelto, no hay que enseñarle nada, si es a mamar todo ya está incorporado. En el ser humano, cuando un bebé nace, necesita por lo menos un año para que aprenda a rolar, a pararse sobre las rodillas, es decir que hay un proceso de aprendizaje. El cerebro va aprendiendo, no es así en los animales. El aprendizaje, desde la infancia hasta la adultez, se construye así en nuestro sistema. Por eso, cuando una persona tiene dolores, más tarde en la vida, lo hago regresar a esas etapas. Cuando una persona no se siente bien, se sienta; cuando está enfermo, se acuesta. ¿Por qué? ¿Por qué no te sanas mientras caminas? Porque tienes que darle al cerebro la sensación de que puede reorganizarse en la fuerza de gravedad y lentamente aprender a pararse, a caminar a su alrededor, a girar. Todas estas cosas hay que hacerlas cuando una persona no se siente bien. Llegar a entender que la raíz de todo esto tiene que ver con la esencia del desarrollo de nuestro aprendizaje.

E– ¿Esto es algo que vas entendiendo mientras estás en la academia?

CH– Sí. Es algo que hay que tener siempre en cuenta cuando uno enseña. Hay que enseñar de manera gradual, que es como la persona aprende.

E– ¿Cuál era el tema de tu máster?

CH– Durante mi máster escribí el primer libro sobre el Método Feldenkrais aplicado al trabajo con niños que padecen parálisis cerebral. Ese fue el primero.

E– ¿En el marco de qué facultad?

CH– Era un programa de la Universidad de Boston, junto con la Universidad de Tel Aviv.

E– ¿Esto estaba bajo la Facultad de Psicología, de Medicina?

CH– No, este era un Máster en Educación. Más tarde abrí en Alemania un centro para la investigación y el desarrollo del Método Feldenkrais.

E– ¿Esto fue cuando Moshe estaba vivo aún o después?

CH– No, él estaba... espera...

E– ¿Fue antes de Amherst o después?

CH– Después de Amherst. No, entonces él ya no estaba vivo. Hice seminarios. Gracias a que estuve en Estados Unidos enseñando empecé a ser famosa, reconocida también en Europa. La gente me invitaba a dictar seminarios. En ese marco había dos alumnas que querían seguir estudiando, entonces ahí abrí el centro, que fue la primera escuela para enseñar el Método Feldenkrais.

E– La primera escuela, es decir en...

CH– En Alemania, sí. Conmigo había también otra persona... Cómo se llama... ¿Quién más de esos 13?

E– Bruria Milo, Miriam Pfeiffer, Ruthy Alon...

CH– Debe de haber fallecido hace tiempo –alguien acota “Hasdai.”

No. No importa, ya me voy a acordar. Pero la cuestión es que ella también abrió un curso en Alemania porque ella hablaba alemán y yo también enseñaba en alemán. Pero yo estaba en contra de cómo los norteamericanos desarrollaron esto. En esos tiempos crearon la organización de Feldenkrais y ellos exigían que nosotros usáramos sólo las películas de Feldenkrais con Feldenkrais, para enseñar a los maestros.

E– En lugar de...

CH– En lugar de que nosotros enseñemos. Querían que nos sentemos, escuchemos a Moshe y que los alumnos también lo escuchen y así, aprender a ser maestros de Feldenkrais.

E– Extraño.

CH– Como yo ya era docente desde hacía 20 años en el Seminario de los Kibutzim y había tenido muchos alumnos a los que les enseñé a ser maestros... Pero los norteamericanos no habían aprendido antes, pensaban que esa era la forma de aprender el Método. Yo les dije: “Lo lamento, pero así no colaboro. Yo no enseño así.”. Dije: “Esto no puede ser.”, yo ya había escuchado todas las grabaciones, porque ese era el lugar de donde podía sacar información. Era la fuente del conocimiento de cómo enseñar a los pedagogos pero no para que ellos se acuesten sobre el piso y lo escuchen y aprendan a través de esas grabaciones.

E– Esto no tenía ninguna relación con lo que estaba sucediendo en la clase. Si ponían una grabación, Moshe no veía lo que estaba pasando en el salón y no hacía algo en referencia a lo que sucedía allí.

CH– Hay una diferencia si uno escucha una grabación o si el entrenador está allí.

E– Claro.

CH– El entrenador está en el lugar y presta atención a la gente y ve lo que pasa allí. Pero Moshe no puede prestar atención a lo que sucede en el piso en Alemania.

E– Exacto.

CH– No siempre lo entendían porque él hablaba en inglés y la gente hablaba en alemán; no en todas partes lo entendían. Mucha gente se dormía, de verdad, porque tenía una manera de hablar monótona, así que se dormían.

Yo me opuse a ese sistema y les dije que sí voy a tener el material y, cada tanto, les voy a mostrar esas grabaciones de cómo trabajaba Moshe como también las conferencias. Pero la manera de enseñar tiene que ser viva, presencial, basada en lo que veo. Después de algunos años me dijeron: “¡Gracias!” y cambiaron toda la forma de enseñar. Reconocieron que esta es la forma. Les dije, “Yo salgo, no pertenezco a esa organización; si no me dejan hacer lo que yo creo que hay que hacer, no pertenezco a su organización.”

E– Volviendo a los norteamericanos, vemos que ellos tienen un rol importante en las bases del sistema, en la creación del Método. También creo esto en base a la charla que tuvimos antes con Rina y ahora contigo.

CH– Sí, absolutamente.

E– Moshe condujo el primer curso en San Francisco, decidió llevar a sus alumnos con él: ¿Qué fue lo que hiciste en ese curso?

CH– Yo no estuve en San Francisco porque estaba con los bebés, solo lo fui a visitar; pero estuve todo el tiempo en Amherst, para que pudiéramos continuar con el Método, seguir hacia adelante.

E– ¿El ya tenía el proyecto de construir una escuela en ese entonces?

CH– ¿En dónde?

E– En San Francisco, en Amherst, un lugar para estudiar Feldenkrais.

CH- Él nos preparó para que pudiéramos ser sus asistentes. Alon Talmi le dijo: “Si tú no haces un curso para maestros, para ser entrenadores, esto va a ser un método de una sola persona. Una vez que lo puedas impartir a un grupo más grande para que puedan seguir enseñando, esto implicará todo un sistema inherente al Método y una continuidad, un crecimiento en el trabajo.”.

E- Entonces: ¿Cuál era el rol de los norteamericanos? Ustedes aprendieron, ustedes enseñaron, él enseñó. ¿Dónde estaban los norteamericanos?

CH- Los americanos entendieron que había que ayudarlo a difundir este método. Ellos trajeron fotógrafos expertos que se ocuparon de preservar todo el material.

E- ¿Cómo se hizo esto? ¿Fue durante el curso de Amherst o antes?

CH- Sí, así es. Él no continuó después de los dos primeros años.

E- Él enseñó los primeros años y luego él suspendió y ustedes siguieron.

CH- Sí.

E- ¿Podrías decirnos nuevamente cómo se llevó a cabo el curso, cómo se programó y cómo se llevó a la práctica?

CH- Sí, en los dos primeros años de Amherst, Moshe enfatizó la auto-organización, en la habilidad de desarrollar la propia autoconciencia y la mayor parte fue con clases de Autoconciencia a través del Movimiento para el público en general. Él paraba, hacía demostraciones con la gente, explicaba más detalladamente, cosa que no hacía cuando estaba en Alexander Yanai. Paraba, explicaba más, introducía teorías que pensaba que era importante explicar. Era más como una escuela para aprender el Método. El pensamiento era que después de dos años, recién ahí uno iba a estar más preparado para sentir con las manos cuando uno trabajara con una persona. Tenía miedo de que esto no fuera suficiente para desarrollar la sensibilidad de las manos. Esa parte es la que nosotros después teníamos que enseñar.

E- ¿Esto es en base a lo que ustedes habían aprendido con él en las clases personales?

CH- Sí, porque en San Francisco él enseñó todo el curso, también los tratamientos. Entonces, ya había documentos de algo que él había construido, un entrenamiento más comprensible de las clases grupales y de las individuales. No llamó tratamientos sino clases individuales.

E- ¿En la segunda parte del curso él todavía estaba vivo? Pero: ¿No estaba en Israel?

CH- Estuvo quizá un año, no más que eso.

E- Contaste, Chava, que hubo gente que fue a Israel para completar los estudios.

CH– Sí, sí. Había un grupo muy grande de 50, 60 personas. No me acuerdo cuántos exactamente, pero un grupo muy grande. Y ahí también enseñamos la parte que se llama “Integración Funcional”. Pero a él le interesaba mucho que nosotros siguiéramos avanzando.

Te cuento una historia: Cuando él enfermó y estaba en su casa, una parte de mis amigos estaba en el exterior, no estoy muy segura, pero yo le daba integraciones de manera regular.

E– ¿Cómo reaccionaba él a las clases? –alguien pregunta “¿Estaba consciente? ¿Hablaba?”

CH– Sí, él estaba consciente. Estaba atento a las clases y podía decir: “esto me hace bien” o cosas como esas. Un par de meses antes de su muerte, le dije que algunos pedagogos que se habían recibido en Amherst, me habían invitado a un lugar cerca de Amherst para dar un seminario avanzado y que no iba a tener la posibilidad de seguir yendo a trabajar con él. Y él me dijo: “Es más importante que viajes porque todo lo que aprendas de tu propia experiencia te va a quedar después para toda la vida.”. Esto fue muy emocionante para mí y lo sigue siendo hasta ahora porque a Moshe sí le importaba. Si lo había ayudado, por qué no me iba a quedar. Pero pienso que eso es lo grandioso de un hombre que puede decir “Viaja y vas a ver que ahí te van a pasar cosas importantes para tu vida.”, y fue tal cual. Cuando estaba en ese seminario él se murió y me informaron... Y un día después, los alumnos (lo cuenta y llora) me dijeron “Tú enseñas distinto.” Me pregunté qué querían decir con esto. Lo pensé y me dije a mi misma: “Ahora ya no tienes más un ‘maestro’, tienes que confiar en ti misma”. Cuando él estaba vivo tenía a quién preguntar. Ahora, él no estaba... Aunque es cierto que cada vez que enseñaba él estaba ahí arriba (señala su cabeza) presente. Cada vez que alguien hacía una pregunta, yo pensaba: ¿Qué hubiera contestado él? Yo utilizaba su forma de pensar. De pronto, ya no tienes a tu mentor, al maestro y tienes que confiar en ti misma.

E– ¿Qué sucede con el Método después de su muerte? Tú estás en Israel y alrededor del mundo y está la organización en Estados Unidos. ¿A dónde vas desde ahí?

CH– Al comienzo, la gente de Estados Unidos enseguida armó cursos para formar maestros allí y nos invitaron a enseñar.

E– ¿Ustedes enseñaban ahí?

CH– Sí, sí, nosotros enseñamos ahí. Y más tarde cada uno de nosotros abrió una escuela y enseñó por sí mismo.

E– En cuanto el Método fue creciendo, ¿cómo hicieron para que no se dispersara? ¿Cómo lo mantenían como una unidad si Moshe ya no estaba? Hasta ese momento Moshe era el centro y todos los demás estaban en la pirámide debajo de él.

CH– Sí. Todo esto no pasa en un solo día. Todos aprendimos cómo enseñar, qué teníamos que enseñar y qué teníamos que saber, cómo trabajar con grupos de personas.

E– Pensaron alguna vez en unir todas las reglas, todas las normas...

CH– (Sonríe) No, éramos todos individuales.

E– Entonces: ¿Uno enseñaba de una manera y el otro de otra?

CH– Sea de una manera u otra todos nos basábamos en las clases de Alexander Yanai y en todo lo que aprendimos. Pero los lugares en que uno se enfocaba o enfatizaba eran diferentes, más personales. Inclusive hoy cuando trabajas con un pedagogo, tiene un tema en el que enfatiza, tiene su estilo, su lenguaje; vas a ver a otro y ves las diferencias. Por supuesto que hay diferencias, la persona tiene que mantener su individualidad, tiene que comprender el Método, la teoría que lo sustenta y cuanto más uno estudie mejor lo va a entender. Es como en la Biblia: “Meditarás de día y de noche.”. Cuanto más lees, más entiendes lo que pasa ahí. ¿Cómo es que cada vez que leemos la Biblia aprendemos cosas nuevas? Como en la música, cada vez que escuchamos a Bach, escuchamos algo nuevo, diferente. Lo mismo con las clases: puedes hacer una misma clase y cada vez prestas atención y aprendes algo nuevo. Esta es la riqueza, la grandeza del Método, puedes seguir haciéndola y descubres nuevas cosas.

E– Pero, igual, había una necesidad de estructuración porque crearon el TAB,⁴ luego hicieron un sistema para los entrenadores y los asistentes de entrenadores.

CH– Bueno, en realidad ellos crearon niveles, como una categorización para los entrenadores, después había entrenadores Sénior.

E– ¿En que estaba basado esto?

CH– Estaba basado en lo que en ese momento eligió la Organización.

E– ¿No formabas parte de eso?

CH– Un poco, formamos parte de lo que los americanos propusieron.

E– Pero si hubiese dependido de ustedes, ¿hubiese sucedido así, o no?

CH– La verdad, no lo sé, no lo sé.

E– Porque eran situaciones que no existieron antes.

CH– No. –alguien acota “Pero tú dijiste que había asistentes.”.

⁴ N. del T.: Training Accreditation Board: cada uno de los organismos que acreditan los entrenamientos.

Sí, claro. Hoy día quien es asistente del Método también puede abrir un curso nuevo. Así se nos abrió a nosotros el mundo. —alguien afirma “Entonces, sí estaban.”.

No, no estábamos todos. Cada uno por sí mismo. Mía enseñó por su lado cursos, yo enseñé por mi lado, tenía un centro grande en Alemania a mi nombre y ahí enseñé a los maestros y me convertí en una autoridad en el Método.

E— Y esto es algo que sucede gradualmente o...

CH— Sí, por supuesto, gradualmente. No sucede todo de una sola vez. Hoy día esto está en su punto más alto.

E— ¿Tú sientes que está en su cúspide, en su momento más alto?

CH— Mira, hoy día hay muchas escuelas en muchos lugares del mundo. Yo en un momento dejé de enseñar Feldenkrais y me centré más en lo que se llama el Método Shelhav, el Método Child’Space que es el que yo desarrollé.

E— Vamos a hablar un poquito de esto. ¿Cómo sucedió esto en la línea del tiempo que nosotros estamos hablando?

CH— Esto sucedió después de mi doctorado donde entendí y también hice investigaciones y terminé con honores, excelencia, mucho reconocimiento y eso me habilitó para enseñar en Heidelberg. Publicaron mi libro en Alemania, que fue muy importante. No lo publiqué en otro idioma. Me estoy emocionando al hablar de esta historia. Entendí que es más importante trabajar con las madres y enseñarles cómo ser padres y posibilitarles a los bebés una evolución y un desarrollo mucho mejor.

E— ¿Dijiste más importante, más importante que qué?

CH— No más importante que ser madre.

E— No, no, más importante que qué.

CH— Más importante que esta tendencia de dejar que los chicos se desarrollen y no intervenir, no enseñarles cosas. Descubrí que hay muchos chicos que no están tranquilos, chicos que se desarrollan un poco más lento... Y dicen, cada niño a su tiempo se va a parar sobre sus pies y caminará. De todos los estudios, mis investigaciones y toda mi experiencia, yo sé que cuando un niño hace de manera gradual todo el proceso, su capacidad física y su capacidad personal es mucho mejor.

E— ¿Esto es algo que Feldenkrais dijo en su método?

CH– Sí, sí. También él dijo esto. Dijo que todo es más importante en la primera infancia. Habló del hecho de que el desarrollo primario es el más importante. Pero eso era en el marco de las ATM, (hace gestos con las manos marcando que eran enormes) pero no se centró en el trabajo con los bebés.

Hoy entiendo que para que la gente comprenda más todo el proceso, hace falta, por lo menos, un año de estudio extra que se centre en cada etapa. En mi último libro, cada etapa evolutiva, está en otro capítulo separado. Hay un capítulo del estar acostados, hay un capítulo de levantar la cabeza, hay un capítulo sobre el rolar, sobre el sentarse, sobre el gatear, el arrodillarse. Cada uno es una teoría entera. Y yo pienso que quien quiera que estudie el desarrollo común, normal, va a poder trabajar mejor después, con las dificultades, porque van a estudiar cuál es la expectativa para cada etapa y qué no sucede, no aparece.

Es decir, este es un pensamiento de que para trabajar con niños con dificultades, con discapacidades, hace falta saber a nivel potencial, cuán alejado está de esa función, de ese movimiento, de su verdadero potencial. Saber qué es la espasticidad, cuando un niño no puede usar sus manos, entonces cuán lejos está de su potencial; porque también con parálisis cerebral hay muchos niveles distintos, tanto en las manos como en los pies y los brazos. Hay partes que se desarrollan desde el punto de vista cognitivo. Uno se debería preguntar qué es lo que a un niño se le puede pedir en términos del desarrollo cognitivo normal. ¿Cuándo se desarrolló el lenguaje? Y si no se desarrolla, quizás es posible trabajar antes sobre su boca, sobre los movimientos del chupar... trabajar sobre el desarrollo de la boca, y luego, él puede hablar con más claridad. Hoy se trabaja también así con temas de tartamudez. En el momento en que entendí, trabajé mucho más con bebés. Luego entendí que tengo que formar gente, capacitar gente también en este método. Entonces me especialicé en esto y hoy en día hay escuelas de ChildSpace en todo el mundo sobre el Método de Chava Shelhav basadas en el Método Feldenkrais.

E– ¿Hay cosas que tú puedes decir, dentro de lo que tú desarrollaste, que son distintas de las que Feldenkrais enseñó?

CH– El no entró en los detalles de lo que sucede en cada etapa, no llegó a eso. Él hacía clases sobre el gateo, clases sobre el rolar, pero cómo se llega a eso y cómo se hace, ese es el proceso que yo desarrollé. También el tema de enseñar a los padres a mirar al bebé, enseñarle a los padres la importancia del contacto. Inventé en este método dos o tres tipos de contacto que son distintos: uno más de golpecitos, uno más de contacto profundo que no existe en Feldenkrais. En Feldenkrais, ese contacto es más suave. Aquí yo hago como pequeños golpecitos, para hacer un mapeo del brazo al niño y después de que yo se lo mapeo, él lo puede sentir mucho más. Este

es un tipo de método que yo uso cuando hay algún tipo de problema. Muchas veces las mamás tranquilizan a los niños con este tipo de contacto de golpecitos, que ellas hacen intuitivamente, pero yo lo transformo en un método y muchísimos padres me agradecen todo lo que ellos aprendieron, porque sienten más seguridad. Por ejemplo, cuando una madre sostiene al bebé y no lo sostiene con mucha seguridad, es necesario darle al bebé la sensación de que está siendo sostenido. O que el bebé está acostado en la sillita y ahí le dan la mamadera. No muchos padres hoy prestan atención al contacto que hay que darle al bebé.

¿Hablar? Hay muchos padres que no les hablan, hay que hablarles, hay que acercarse con la cara. No hay nada más importante, más fascinante que la primera mirada a la cara de la mamá, las primeras miradas de la madre. Entonces todo este marco teórico yo lo inserto en las clases de Child'Space del Método Chava Shelhav.

E- A mí me atrapó eso que dijiste del contacto en el Método Feldenkrais. A nosotros nos enseñaron a hacer las clases suaves, Atm y también las integraciones y yo lo veo a Moshe, cuando trabaja que él mueve así, toca así, da vuelta así al niño...

CH- Sí, él usó todos los elementos, pero cuando él enseñaba, él hablaba de la suavidad, de hacer con delicadeza. No era agresivo.

E- Él no era agresivo pero él...

CH- No era agresión.

E- No, él era muy preciso, eso me es claro, no hacía nada que no se necesitara, pero es muy distinto al ideal que nosotros...

CH- No te olvides que parte de la gente que ustedes ven en sus videos, son gente con dificultades más complejas: dificultades severas, niños con parálisis cerebral, chicos que tenemos en todas esas fotos. Eso es lo que digo sobre la enfermedad mental. No puedes tocar suave, el chico no va a diferenciar, hace falta un contacto mucho más presente. Él no habló sobre esto en Amherst.

E- ¿Tú tienes aún preguntas abiertas frente a él? Es decir, algo que ahora, con toda tu experiencia, te hubiera gustado preguntarle.

CH- Hoy hay mucha gente a la que le puedo preguntar... ¡Hay tantos hoy! Tantos conferencistas con conocimiento. Cuando es algo del sistema del movimiento yo no tengo preguntas, hoy tengo un gran entendimiento. Tengo más necesidad de conocimiento psicológico o neurológico y, por eso, con los años, yo pertenezco a grupos de neurólogos, de psiquiatras, de sanadores. Son grupos a los que yo pertenezco y hay gente de todo el mundo y son conferencias

maravillosas, increíbles, que me abrieron el conocimiento de la relación entre el cuerpo y la mente. Si bien Feldenkrais habló de eso, no habló en el sentido en que hoy se entiende el desarrollo del cerebro y la mente, con el desarrollo del “*self*” del sí mismo, del ser. Esto me abrió un mundo enorme y por eso yo sigo en esto.

E– ¿Crees que con los años hubo un cambio en la perspectiva de Feldenkrais? Es decir: cómo fue entendido antes y cómo es entendido, percibido ahora.

CH– (Chava pone cara de duda, de pensar y dice) Yo no sé lo que la gente pensaba antes, ni tampoco sé lo que la gente piensa ahora.

E– Sí, pero tú hablaste de grupos de psiquiatras, de neurólogos y si hablamos de...

CH– Ellos no estudiaron Feldenkrais antes.

E– No, pero al principio hablamos de todas las dificultades que había para entrar en el *establishment* médico. ¿Tú crees que en el mundo de hoy todos estos temas son más aceptados?

CH– En algún lugar sí, pero los maestros de Feldenkrais no pueden entrar a hospitales y trabajar con gente, sólo los fisioterapeutas. Es decir, la capacidad de la gente de entrar y ayudar en hospitales es sólo para enfermeras o fisioterapeutas. Y los profesionales de Feldenkrais podrían ser de mucha más ayuda.

E– ¿Y cómo se puede cambiar esto?

CH– El Ministerio de Salud tiene que cambiar sus normas.

E– Nosotros, como una organización de un método: ¿No podemos cambiar algo de esas reglamentaciones?

CH– (Niega con la cabeza) Intentamos en varias comisiones. Yo estuve muchos años... Intentamos, por ejemplo, en la escuela de comercio, de negocios, en las que Rafi Carasso y otros médicos quisieron introducir el Método Feldenkrais de manera académica, pero las exigencias eran muy altas.

E– ¿De qué tipo?

CH– De más años de estudio, de más teoría, de entendimiento más profundo, para que esto pueda ser aprobado por el ministerio de salud. Esto no ayudó.

E– ¿Por qué fisioterapia sí y esto no?

CH– Porque el fisioterapeuta estudió cuatro años y él aprendió cómo tratar gente. Aprendió cómo tratar una hernia de disco y como hacer con cada síntoma. Nosotros en Feldenkrais

pensamos distinto o no quizá, pero la manera, la modalidad de nuestro trabajo es distinta de la modalidad del trabajo del fisioterapeuta. Hoy los fisioterapeutas se acercan mucho más al Método Feldenkrais.

E– Conmigo estudió un fisioterapeuta en el curso.

CH– No, entre mis alumnos tengo un montón de fisioterapeutas que dijeron que les abrimos un mundo nuevo, que ampliaron sus horizontes, sus conocimientos. En Alemania la mitad del curso eran fisioterapeutas o terapistas ocupacionales. Ellos entienden que el Método sí les ayuda, pero el *establishment* médico o el Ministerio de Salud no lo ve así.

Hay muy pocos traumatólogos que mandan a la gente a tomar clases del Método Feldenkrais. Hoy en día hay más que hace 20 años atrás. Están más abiertos y dicen: “Bueno, prueba, quizá, el Método Feldenkrais”. Yo enseñé en el hospital Asaf Harofeh,⁵ durante años, y había traumatólogos que tomaban clases conmigo entonces ellos entendieron un poco más pero depende de la apertura del médico.

Hay médicos que van por el camino por el que ellos estudiaron y no prestan atención a la mirada amplia que el Método ofrece para encontrar a la persona. Decimos que no nos enfocamos en la enfermedad de la persona, nos ocupamos de la persona, nos centramos en la persona, y esta aprende dentro de su proceso de aprendizaje a entender su enfermedad desde un punto de vista diferente.

E– Dijimos que si una persona realmente presta atención a lo que hace y a sus movimientos, los dolores se solucionarán a través de esto y también descubrirá cosas nuevas sobre sí mismo.

CH– Es cierto.

E– Esto es algo que... ¿Cómo se traduce esto a tu trabajo con los bebés? Porque no es algo que nosotros le podemos pedir a un bebé, estar consciente de sí mismo.

CH– No, un bebé tiene que ser llevado de la mano para que pueda darse cuenta de las cosas. Por ejemplo, un bebé que no roló a los 5 ó 6 meses, puede hacer todo el proceso en una sola clase y, al final de esa clase, se va a dar vuelta.

E– ¿La conciencia está relacionada también con los bebés?

CH– No la conciencia. En el bebé es el subconsciente; él no es consciente de su cuerpo, entonces yo le doy una sensación más clara de sí mismo. Yo mapeo todas las partes de su cuerpo, y lo llevo al lugar donde él está preparado para hacer, desde el nacimiento. Confío en su

⁵ Actualmente, Centro Médico Yitzhak Shamir. Se ubica en las cercanías de Tel Aviv.

cerebro. Hay un plan evolutivo que tiene dentro de su cerebro, en algún momento yo confío en todo ese proceso y en el conocimiento. Lo que tiene que aprender: equilibrio, el pasaje de peso, sensación del sí mismo, más de su cuerpo, coordinación entre los brazos y las piernas, la falta del miedo a caerse, porque en realidad él tiene miedo. Todas esas cosas entran en una sola lección a veces, otras veces necesitan de algunas más... entonces, él aprende a rolar. Yo pienso para mí, un bebé que nació y llega a los 4 meses y ni siquiera puede acostarse de costado porque no tiene equilibrio, hay que trabajar con él sobre esto. Y empieza mucho antes, cuando levanta la cabeza, y la cabeza se cae y no tiene equilibrio. Entonces, todos los componentes que están relacionados con el desarrollo, yo los selecciono y los voy introduciendo en cada clase; entonces el bebé puede gatear con más rapidez. No es terrible si un bebé no gatea, no quiere decir que su desarrollo no va a ser adecuado. Este pensamiento no es del todo correcto, en lo sucesivo...aunque parte de esto, sí lo es.

E- Yo me quiero detener por un momento en este tema, porque me interesa a mí, el de la conciencia, porque justo de eso trata el Método Feldenkrais. Es decir: si dices que el contacto debe estar presente, pero cuando finalmente el bebé rola, me pregunto si nosotros podemos detectar...

CH- De manera espontánea.

E- Sí, sí de manera espontánea, orgánica, me pregunto si nosotros podemos diferenciar, darnos cuenta de sus cambios, los del bebé.

CH- Sí, mira. Tú los puedes percibir a través de tus manos, del contacto; que no hay resistencia. Sientes que él está como “cocinadito”, o con tensión baja en los músculos, que está listo en referencia al toque. Trabajas con la escucha que tienes en tus manos y generas en el bebé un fluir sanguíneo mejor, y parte de la espasticidad, no porque tenga una parálisis cerebral sino porque tiene un tono muscular más alto, bajas la tensión en los músculos, ves lo que le molesta y esto no es cuestión de conciencia. En esta etapa no hay conciencia.

E- ¿En qué etapa aparece la conciencia? Tú dices que el bebé no tiene conciencia de lo que aprende, cuando aparece la conciencia.

CH- Cuando puede sentirse mejor él mismo.

E- Sentirse él mismo.

CH- Cuando él se siente a sí mismo más, entonces con esto se desarrolla la conciencia. Por ejemplo, cuando un bebé comienza a caminar, al principio se para y no tiene equilibrio, no tiene conciencia, es cauteloso, entonces él se cuida y de a poco la conciencia basada en su experiencia

de cuando comenzó con el gateo... cuando se sentó y no se cayó... hay en eso un proceso neurológico que trae esto a la conciencia del niño de lo que está haciendo y cómo lo está haciendo.

E- ¿Esto está entonces relacionado con la intención? O quizás, es que al aprender a hacer determinadas cosas y él confía en esa experiencia suya. ¿Él puede querer hacer estas cosas? ¿Está conectado con eso de alguna manera?

CH- Sí, porque si te doy un juego: ¿cómo aprendes a encastrar un rompecabezas? Él prueba y prueba y prueba; pero el día en que él vio de golpe todo el rompecabezas ensamblado y luego tú lo separas, lo va a poder formar nuevamente con mucha más facilidad, mucho más rápido porque tiene toda la imagen.

E- ¿Tiene esto otros beneficios más allá de la capacidad física de rolar? ¿Ves, por ejemplo, en la personalidad del bebé?

CH- El bebé siente que él no puede.

E- Algo en su estar preparado para su habilidad.

CH- En su sensación interna, por supuesto, los chicos que no se desarrollaron, ellos sienten que no se desarrollaron, sienten que le es difícil gatear, o sienten que no tienen equilibrio. En el momento que crean más equilibrio, ya están más alegres. Sienten que ellos llenaron el potencial de su desarrollo, y eso da seguridad.

E- Nosotros en un momento hablamos de que estamos en un período de gran desarrollo del Método, cientos de miles de personas en todo el mundo lo practican. Tú puedes pensar cómo va a continuar desarrollándose el Método.

CH- Creo que cuantos más lo aprendan se entenderá que esto está destinado y sirve para todos. No es sólo para personas enfermas o con problemas, sino para desarrollar la seguridad personal, desarrolla la orientación, desarrolla elementos importantes de la vida diaria. Una persona que tiene mayor conciencia de sí misma, tiene opciones más amplias de elegir, no es automático y la capacidad de elegir es muy importante. Es verdad que hay gente con niveles de educación mucho más altos que los maestros de Feldenkrais pero eso no quiere decir que en la vida diaria ellos se sientan bien con ellos mismos. Tienen un conocimiento intelectual muy amplio y hacen esa adaptación a sus profesiones pero esto no significa que estén más satisfechos consigo mismos. Pienso que quien pasó más clases y desarrolló su autoconciencia tiene más capacidades para estar satisfecho consigo mismo, también durante la enfermedad. Yo pasé un año difícil con operaciones, acostada, pero sabía que iba a poder sobreponerme. Hubo épocas en que quizás

dudaba un poco. Estaba en una situación difícil y mira, todavía no pasó un año y estoy sentada, hablando y camino y me muevo y vivo. Los médicos se sorprendieron del proceso de sanación tan rápido. Estoy muy agradecida de haber estudiado este método y practicarlo y hacerlo. No es que leí los libros de Feldenkrais, yo hago hasta hoy, cada semana una clase. Yo no voy a otros, yo escucho sus clases, son mis guías.

E– Si encuentro un hombre de un pueblo y le tengo que decir por qué tiene que ir a aprender Feldenkrais: ¿Cuáles son los beneficios del Método?

CH– El beneficio es que él aprende cosas nuevas sobre sí mismo. Esto es una felicidad enorme para la vida. En cada clase, él aprende algo sobre sí mismo; no cuánto más alto puede saltar ni cuántas planchas puede hacer, sino aprende muchas otras cosas que son más importantes para la vida.

E– ¿Cómo qué?

CH– Más que solo ser fuertes. Ya te dije: para que tenga equilibrio. Si algo se equilibra o desequilibra va a saber cómo ayudarse a sí mismo: a no enojarse tanto, a no juzgarse tanto. Porque si una persona viene y se juzga y dice: “Esto yo no lo sé y esto no puedo” entra a la clase, la hace y al final de la clase, él puede. ¿Qué pasó? En una sola clase del “no puedo” al “sí puedo”. La vez siguiente que venga ya no tendrá tanto prejuicio de que le va a ser difícil pararse sobre un pie porque él entiende que no tiene que vivir toda su vida con ese prejuicio de que él no puede hacer cosas. En una clase o dos clases, en una secuencia aprendes a emitir menos juicios de ti mismo y a apreciarte más. La persona aprende a no crearse una imagen de sí mismo: “Así soy yo” (muestra con sus manos un espacio muy estrecho). No, así no eres, tú eres una cantidad de cosas que quizás no sepas que puedes. Esto es una felicidad enorme para la vida.