

feldenkrais

Este año (2024) se cumplen 40 años de la última formación de formadores que brindó Moshe Feldenkrais para transmitir su método.

200 asistentes se reunieron en la ciudad de Amherst, Estados Unidos, para participar de dicho entrenamiento y tuvieron el gusto de asistir durante los primeros dos años a la capacitación dictada por el maestro.

Luego de su fallecimiento, un grupo de discípulos que se había formado con él en Israel continuó la tarea hasta completar los cuatro años previstos.

Varios de aquellos jóvenes se convirtieron luego en entrenadores y algunos de ellos y ellas (Beatriz Walterspiel, Katrin Smithback, Jeff Haller, Elizabeth Behringer) han contribuido a la formación de profesionales del método en Argentina.

En el mes homenaje al natalicio de Moshe se realizó un encuentro virtual con una de las docentes que se formó en aquel período con el propósito de reponer para el público en general y los seguidores del método, qué de aquello fue tan especial.

Arlyn Zones se formó en artes escénicas y luego se formó en el método Feldenkrais. Hoy es una entrenadora reconocida en muchas formaciones internacionales. También trabaja en el campo de la salud, impartiendo clases a profesionales en hospitales y escuelas. Vive en San Francisco donde tiene práctica privada con bebés, niños y adultos con dificultades físicas y neurológicas. También trabaja con personas en las artes escénicas y con aquellos que simplemente quieren desarrollar más tranquilidad y placer en sus vidas.

En el encuentro citado, ella dijo que le gustaba denominar aquella experiencia como «el último experimento del Dr. Feldenkrais» debido a que en aquella oportunidad él probó muchas cosas diferentes a los entrenamientos previos.

El último experimento del Dr. Moshe



«La primera cosa sobre la que podemos estar de acuerdo es que fue un aprendizaje por inmersión. Estuvimos acostados en el piso por 9 semanas el primer verano y casi todo el tiempo estábamos moviéndonos haciendo las clases de Autoconciencia a través del movimiento, Moshé hablaba todo el tiempo, nosotros no hablábamos, no hacíamos muchas preguntas, pero cada noche luego de las clases nos juntábamos y hablábamos por horas».

Casi todos los y las asistentes tenían entre 20 y 30 años, algunos estaban en sus 40 y muy poquitos en sus 50. Moshe estaba en una sala frente a 200 hippies. Era el inicio del Movimiento Humano Potencial. Movimiento que Moshe ayudó a comenzar al visitar Esalen años antes. Este grupo de personas estaba estudiando un montón de técnicas diferentes y todos y todas estaban bastante listos para el experimento que Moshé quería hacer con ellos.

Según Zones, en las clases de autoconciencia a través del movimiento ofrecidas en las dos primeras semanas de la formación establece los ejes principales de su paradigma y los principios del método.

El primero que ella destaca es la idea de que «toda la persona está involucrada en cada acto». Ella indica que cada clase y cada grupo de clases estaba estructurado para que los y las estudiantes logaran una experiencia global de sí mismos.

En el inicio ponía el foco en algún aspecto de nosotros mismos, para ir luego hacia la totalidad del ser. Este tipo de atención global ayuda a la reorganización esquelético-muscular y permite cambios en la sensación que tenemos de nosotros mismos y ofrece la posibilidad de nuevas percepciones del self.

Su intención era educar la habilidad humana para sentirse así mismo/a.

Su objetivo era que cada uno de nosotros pudiera llevar esa capacidad a un nivel mucho mayor. Esta intención estructuró todas sus decisiones y propuestas en el marco de esta formación.

Por ejemplo, las clases que proponen trabajar homolateralmente y de manera exclusiva del lado derecho o izquierdo, bus-

can que el individuo tenga al terminar la lección una sensación muy diferente de un lado y del otro del cuerpo, marcando así un contraste con el modo habitual de sentirse a sí mismo. La diferencia entre el modo habitual de percibirse y esta sensación quizás tan nueva como desconocida pone de manifiesto la significación del «percibirse así mismo de manera completa o global».

En las clases dadas en la formación de Israel en su estudio de la calle Alexander Yanai no hay casi clases de un solo lado. Están estructuradas para hacer derecha e izquierda, hagan esto, hagan lo otro. Estas lecciones son más rápidas, hay muchísimas variaciones, las clases son más cortas, hay 14/16 variaciones, por el modo en que las estaba dando eran un poco gimnásticas. En Amherst, en cambio, en 40 minutos hay 4 ó 5 variaciones. En Amherst empezaba una clase o un tema de movimiento y continuaba con esto por un día o más de un día o incluso una semana poniendo énfasis en guiar la percepción a partir de consignas que se alternaban con las de movimiento, prestar atención a la fluidez de la respiración.

Puso especial atención al modo de iniciar el movimiento, en el uso de los ojos y en la orientación y progresión del movimiento.

Todo estaba orientado para abordar la calidad de la acción.

«Esto fue especialmente importante para mí misma porque pude descubrir en mi propio desarrollo, algunos aspectos que no estaban claros para mí. En mi caso tenía que ver con la orientación en el espacio y las relaciones en el espacio».

Eligió para Amherst, clases vinculadas a los movimientos más primarios en el desarrollo ontogenético y filogenético. Ir tan atrás en la historia del desarrollo del movimiento permite reconstruir los fundamentos del aprendizaje inicial.

El objetivo era poder reconocer lagunas en ese proceso y rellenar los huecos para hacer que las y los estudiantes se sintieran más seguros de sí, con más posibilidades de confiar en sí mismos.

«Estas pequeñas cosas que uno descubre y quizás intervienen en el desarrollo de la vida, tuvieron lugar incluso antes de que se estructurara el lenguaje o sea que no se pueden descubrir a través del lenguaje. Parte del desarrollo fundamental de Amherst, es que Moshe quería que pudiéramos pensar sin palabras. Pensar a partir o en términos de patrones, configuraciones, combinaciones, relacionar patrones de diferentes situaciones. Para mí fue una alegría tener este aprendizaje inmersivo. Fui feliz de no hablar y tener esta increíble capacidad de sensibilidad. En una clase estaba boca abajo, moviendo mi talón un poco hacia adentro y luego hacia afuera y podía sentirlo hasta la nuca... y mis manos, el eco de ese pequeño movimiento en todo mi cuerpo».

En el marco de esta formación, Moshe dió una charla que se titula «Corregir es incorrecto»... y allí explicó que el modo de corregir en Feldenkrais es el siguiente: «corregimos a las personas enseñándoles a

continúa en la página siguiente



viene de la página anterior

percibirse a sí mismos para que puedan corregirse a sí mismos».

Al repasar las clases de Amherst, podemos ver que en algunas series, él empieza con el movimiento más difícil. Por ejemplo en las clases de rodar la cabeza. Empieza diciendo «pongan la cabeza hacia atrás y gírenla de un lado al otro». Hoy no empezáramos una clase así. La razón por la que hizo eso, es que era un truco. Él quería que sus estudiantes pensaran que no podían hacer algo, que era duro, difícil, no era claro, que no lo entendían, no eran buenos, etc. Quería hacer conscientes todos esos juicios que cada uno emite sobre su propia capacidad de hacer para mostrarles al final de la clase que por supuesto que sí podían hacerlo. Para demostrarles, que todas esas ideas que tienen sobre sí no son necesariamente ciertas, sino que son una creencia. Era un montaje para modificar la relación de uno consigo mismo, usando el movimiento para mostrar algo del proceso de aprendizaje.

Entonces, si tenés problemas para aprender algo, andá más lento, segmentá en más fragmentos la tarea, hacelo en todos los pasos que necesites, usá todo el tiempo que necesites.

«A pesar de que tenía ya un master en ese momento, había aspectos de mi vida en los que no me sentía conforme con mi aprendizaje, y me di cuenta que era porque había alguien que esperaba que yo aprendiera a su ritmo y estoy segura que a ustedes en algún momento les ha pasado lo mismo o han tenido la misma experiencia».

Cada cosa que hizo o probó en Amherst, lo hizo con la intención de que toda la persona pudiera hacer un cambio, encontrar



esa dignidad humana, los movimientos nos ayudan a reorganizarnos pero a la vez son un vehículo.

En la clase titulada «Levantando la cabeza para activar los flexores» que Moshé dió el segundo día de Amherst, él decía:

«Esto para mí es aprender. Encontrar distintas maneras de hacer lo mismo. Tener alternativas para hacer lo mismo. Este es el verdadero aprendizaje porque le permite a la persona hacer elecciones.

Ahora podés probar cuatro maneras diferentes¹ y ver cuál es la más fácil, cuál es la mejor, aunque aún tengan poca experiencia.

Así, vuélvanse expertos en las cuatro maneras y tendrán la posibilidad de elegir libremente. Van a aprender algo que pueden hacer: algo que quieren hacer, el modo en que pueden hacerlo mejor. Esta es la prerrogativa humana. Ningún otro animal tiene esa posibilidad. Y eso para mí es el verdadero aprendizaje. Este es el tipo de aprendizaje que es importante para cada persona para poder hacer que su vida sea como quiere y no el modo en que «va»,

«transcurre», etc. Si no tiene elecciones ¿cómo cambiaría? ¿Cómo haría para que fuese del modo en que él quiere? Las elecciones deben ser para alterar el mundo tal cual es o alterar el modo en que percibe que es o para alterar las decisiones de cómo lidiar con el mundo. Esto quiere decir que el mundo actúa sobre vos y reacciona a vos. Y vos actúas en el mundo, sobre el mundo y reaccionás a él también. Necesitas más de tres alternativas para tener elección.

Si no tenés alternativas, no tenés elección posible. Pero si tenés alternativas tenés opciones para hacerlo del modo que quieras o del modo que queramos. Y esto es por supuesto lo más importante que tenemos para aprender. Y por supuesto tenés posibilidades de elegir una opción que sea más comfortable para vos o la que sea más cómoda para vos».

En las formaciones posteriores se hicieron cambios: no todo el tiempo dejamos a las personas en el suelo; se les propuso que discutieran en grupos; se les enseñó a practicar con las manos, para irse acercando al trabajo de hacer integraciones funcionales desde el principio de la formación, se propusieron discusiones en plenario. Y todo esto porque muchas personas consideraron que la regresión había sido demasiado grande en ese experimento de aprendizaje inmersivo sin palabra. Propusimos que hubiera más intercambio oral, pensar juntos, colaborar para aprender. Sin embargo,

Zones, sostiene que la parte inmersiva del aprendizaje en la transmisión del método es importante que se conserve. Si esto no se conserva es un ejercicio.

Hay clases mucho más cortas que se enseñan en conferencias, en cursos de verano, sin consignas de percepción, sin hacer foco en la calidad. Cada director de formación debe decidir el equilibrio entre las actividades más inmersivas y el resto. Desde que Moshe murió ha habido un desarrollo de la didáctica enorme y una elaboración importante de reflexión y estrategias para enseñar el método. Pero es importante recordar que Moshe siempre dijo que esta no era una enseñanza/aprendizaje académico sino orgánico y que por lo tanto el modo de enseñarlo/transmitirlo debe estar más bien basado en ampliar la propia capacidad de percepción sensorial más que sustituir esta habilidad por explicaciones racionales.

«El método es tan grande y tiene tantos aspectos este legado, pero para mí es llevar a las personas a entrar en un proceso, generar las condiciones de posibilidad para que cada uno pueda entrar en relación consigo mismo porque cuando logran esa conexión «todo está bien», y lo que no lo está «se va», es un estado del ser al que uno puede llegar, en donde uno se siente bien consigo mismo y el mundo alrededor, donde lo que está alrededor es el cielo y los pájaros. Si estás respirando libremente, si tu tono está equilibrado, y tu atención está distribuida te vas a sentir bien aunque tengas «mil cosas mal». Moshé solía decir que lo que hacemos acá es «lograr estar confortables en nuestra miseria».

¹ En la misma lección un momento antes le había pedido a las y los estudiantes que probaran cuatro modos diferentes de levantar la cabeza usando las manos detrás del cráneo, los brazos plegados y los codos acercándose.