

EL MÉTODO FELDENKRAIS APRENDIZAJE Y MOVIMIENTO

PREGUNTAS FRECUENTES

¿CÓMO SE PUEDE DESCRIBIR EL MÉTODO FELDENKRAIS?

"**Aprender cómo aprender**" quizá sería la aproximación más adecuada y la mejor manera de definir lo que hacemos en el método.

Usamos el MOVIMIENTO como nuestra herramienta principal. Moshé Feldenkrais creó más de 600 lecciones de movimiento (ATM- Autoconciencia a Través del Movimiento) y dejó sus grabaciones para nuestro uso; es una colección única sobre **PROCESOS DE APRENDIZAJE**.

Hay dos maneras de enseñar el Método Feldenkrais:

- **EN GRUPO**, a través de indicaciones verbales del movimiento. Se denomina: **ATM-Autoconciencia a Través del Movimiento**)

-**LECCIONES INDIVIDUALES**, a través del toque y manipulación para acompañar el movimiento. Esta modalidad se denomina: **INTEGRACIÓN FUNCIONAL**

En ambas formas de lecciones, el alumno es guiado para **explorar diferentes maneras de realizar o ejecutar** cada uno de los movimientos propuestos. La exploración es hecha lenta, amable y respetuosamente, con **atención y conciencia**.

El estudiante **se hace consciente de la relación entre uno mismo (el yo) y el entorno, y también entre diferentes partes de su propio cuerpo**.

Mientras lleva a cabo las acciones de diferentes maneras, el alumno se da cuenta, toma conciencia de las diferencias en calidad, facilidad y eficiencia del movimiento.

Y también aprende a **cómo DIRIGIR SU ATENCIÓN** a los distintos elementos del movimiento: partes del cuerpo, distancia entre partes, relaciones con el espacio-entorno, dirección de la mirada, y otros.

¿QUÉ SE PUEDE OBTENER AL PRACTICAR ESTAS FORMAS DE MOVERSE?

Los resultados predominantes son:

- **Más facilidad y armonía en ejecutar la acción**
- **Adquisición de nuevas habilidades: capacidad de hacer cosas que antes no había hecho**
- **Resiliencia a los cambios del entorno debida a que se adquieren más opciones de actuar.**
- **Descubrimiento del proceso de aprendizaje a través de la EXPERIENCIA PERSONAL PROPIA**
- **Aumento de los grados de libertad, funcionalidad y técnica**

¿CÓMO SE DESARROLLA ESTA PROPUESTA EN LAS LECCIONES DE MOVIMIENTO?

Las series de movimientos dentro de una lección de Feldenkrais está compuesta en secuencias funcionales que siguen una lógica interna muy útil y pragmática para el Sistema Nervioso Humano. Por ejemplo, podemos imaginar que cada secuencia de movimientos en una lección está compuesta como frases de notas en una pieza musical; es decir que hay un hilo funcional conductor conectando los pasos a lo largo de la lección, lo cual da sentido y accesibilidad a nuestro sistema nervioso.

A menudo, este hilo conductor no es lineal, es más como una trenza de funciones entrelazadas de una manera interesante, y asociadas entre diferentes acciones. Y extrañamente, esta complejidad hace la lección más simple y aún más natural para el cerebro, y todavía más accesible al sistema nervioso.

Y ENTONCES, ¿ESTA PRÁCTICA TIENE APLICACIÓN CONCRETA?

Sí, por supuesto, tiene aplicación en cualquier área de la vida y/o profesional ya que el trabajo de Feldenkrais, el cual está basado en principios físicos, biomecánicos y de la autoconciencia, brinda el mejoramiento y optimización de la ACCIÓN humana.

Por ejemplo, podemos pensar en el hecho por el cual mientras estamos ocupados en algo en nuestra vida diaria, simultáneamente tenemos que mantener el equilibrio y estar preparados para responder a las condiciones cambiantes.

Esta simple complejidad puede ser bellamente observada en los bebés, cuando juegan y aprenden: no sólo hacen cambios rápidos de una función a otra, sino que también combinan varios elementos funcionales juntos y los sincronizan en una acción.

Feldenkrais consideraba el PROCESO DE EXPLORACIÓN en la temprana infancia (con su riqueza en el hecho de prueba y error) como el proceso de aprendizaje más intensivo de la vida.

El método incorpora los principios de este APRENDIZAJE NATURAL o APRENDIZAJE ORGÁNICO.

¿QUÉ ASPECTOS FUNCIONALES SON ABORDADOS EN ESTAS LECCIONES?

Los temas planteados en las lecciones de ATM son tomados de diferentes esferas de la vida.

Normalmente son extraídos de los procesos del desarrollo motor temprano del bebé e infantil como por ejemplo: voltear, reptar, gatear, levantar la cabeza y dirigir los ojos.

Explorar los componentes de estas funciones como adultos, nos puede habilitar a deshacer y desenredar viejos patrones, abriendo opciones para los nuevos.

Algunas otras funciones que aparecen en algunas otras lecciones están relacionadas con la ***actuación y la actividad de atletas, deportistas, músicos, actores y otros profesionales.***

Muchas otras funciones se conectan directamente con las ***acciones de la vida diaria; y también con afectaciones: problemas de la columna, ictus, lesiones en general, dolor y molestias crónicas y/o degenerativas, lesiones cerebrales y también se aplica en niños y jóvenes con dificultades del desarrollo.***

Muy parecido al proceso de convertirse en un violinista en otro artista o profesional, en mención a llegar a convertirse en profesor de Feldenkrais, uno mismo debe ir por sí mismo y experiencialmente mediante de un largo proceso de aprendizaje a través del movimiento.

Una práctica que no para nunca. Solamente por medio de esta experiencia propia y observando muchas otras individualidades, uno puede adquirir el movimiento como una herramienta de aprendizaje, detectar las diferencias individuales en la acción, y ver en una mínima e ineficaz acción la semilla y el potencial de un aprendizaje efectivo y satisfactorio.

ISABEL TRINIDAD

www.isabeltrinidad.cat

hola@isabeltrinidad.cat

