

# CVERIOS

## ▼ Entrevistas y Artículos

Quién es  
Eduardo  
Ríos?

Servicios del  
CVERIOS

Profesionales

Noticias

Cursos  
Año 2007

Cursos  
Realizados

Conferencias

Gé  
Jes

### Entrevistas

#### Artículos

#### General:

Inicio

Contacto

Plano de Situación

Enlaces

Información Legal

Ley Protec. Datos

## Entrevista con Philipp Unsel



### ENTREVISTA CON PHILIPP UNSELD

Por **Emma Bouisset** (21 de Marzo de 2004)



### *“Hay que romper ciertos tabúes para experimentar con el cuerpo”*

Nacido en Alemania en 1970, **Philipp Unsel** habla y se mueve de forma pausada y elegante. Es lo que tiene ser profesor, desde 1998, del método Feldenkrais, una disciplina corporal desarrollada por el físico ruso Mose Feldenkrais que rima “... para hacer lo imposible posible, lo posible fácil, y lo fácil, elegante”. Para entender mejor qué es lo que quiere decir este sugerente proverbio, hablamos con Philip en el marco del curso de iniciación a esta técnica que impartió en el Centre de la Veue los pasados días 20 y 21 de marzo.



Philipp Unsel

### **Para comenzar nuestra charla y situar a los lectores, Philip, ¿cómo definirías el método Feldenkrais? ¿Qué es exactamente?**

Bueno, el método Feldenkrais es una técnica que lo que busca es facilitar el uso personal del propio para que moverse, realizar una acción, en definitiva, vivir sea más cómodo y gratificante. Es un trabajo que apunta al mejor uso del cuerpo integrándolo en nuestra cotidianidad.

### **¿Y cómo se consigue esta integración?**

El método trabaja las conexiones del sistema nervioso humano. Se propone estimular su capacidad de aprendizaje. Para ello, lo que busca es crear nuevas conexiones, nuevas configuraciones. Y estas se pueden crear bien en términos muy generales con el redescubrimiento de movimientos muy básicos como pueden ser sentarse o caminar, cambiar de una posición a otra, levantarse de la cama. O se puede hacer a partir de áreas muy específicas como, por ejemplo, sería tocar un instrumento. Además, también es útil en el caso de deportistas de élite, etcétera. Tiene una aplicabilidad universal.



### **Ya, pero nosotros estamos en un centro de voz... ¿también puede sernos útil este método?**

Bueno, como ya te dije, puede ayudar a mejorar aspectos altamente especializados. El tema es que de la voz se refleja el uso del cuerpo. La organización del cuerpo tiene un efecto inminente sobre la todas las interferencias que pueden aparecer por el mal uso del cuerpo se reflejan en la voz. Por ejemplo yo tengo una postura habitual que distorsiona la relación entre la cabeza y el tronco esto me va a afectar la voz obligatoriamente. Es decir que, mejorando la postura también se mejora la respiración y, en consecuencia la voz. Nosotros trabajamos esta optimización de la postura, así que, indirectamente, ayudamos a la voz.

**Explicame cómo...**

Como seres humanos tenemos una estructura ósea y un funcionamiento que es el resultado de muchos años de evolución. Nosotros vamos aprendiendo a hacer un determinado uso de esa estructura que no necesariamente es el mejor. Cuando somos pequeños, hacemos un uso bastante óptimo de la estructura que tenemos... cuando aprendemos a movernos, a utilizar el cerebro... pero después dejamos de hacer este uso y aprendemos a hacer otro y nos quedamos por debajo de nuestro potencial. Utilizamos un 5 % de éste. Los genios, usan un 10%.

Entonces, la idea es redescubrir la estructura que ya teníamos...



**Esta idea de volver a lo que ya teníamos, me recuerda mucho a la charla que tuvimos con Xavier Ortiz para hablar de la técnica Alexander... ¿crees que tienen puntos en común? ¿Es compatible con el método Feldenkrais?**

Perfectamente. Aunque trabajan desde diferentes vías, desde diferentes entradas que se complementan.

**¿Y cuando vemos los tan ansiados resultados?**

Pues es muy individual. Hay personas que con una clase ya cambian alguna cosa fundamental de su vida y hay otras que necesitan muchas sesiones para cambiar solo un poquito...

**Entonces, se trabaja mucho a nivel individual...**

Sí, sí. Hay dos opciones. Sesiones personales en las que se trabaja con las manos, en una camilla. Es un trabajo mucho más específico y más de acuerdo a las necesidades del alumno. Mientras que en las sesiones grupales el sistema busca la reeducación somática que sistemáticamente va reorganizando el cuerpo. También funciona pero es más lento.

**Y en estas sesiones en grupo, ¿cómo percibes tú la voz? Es decir, ¿cómo estamos de salud vocal?**

Bueno, si tenemos en cuenta que a nivel de postura estamos bastante mal... diría que hay mucho trabajo.

**¿Y por qué estamos tan mal?**

Yo creo que está relacionado con nuestra educación. Restringe muchas posibilidades de experimentar con el cuerpo. Hay una tendencia a no dejar espacio al niño entre 0 y 2 años para jugar con el movimiento tan simple como ponerle sobre una manta y que experimente. Entonces, se coarta nuestra libertad de movimiento.

**¿Cómo remediarlo?**

Debemos concienciarnos que podemos experimentar con nuestro propio cuerpo. Hay que romper ciertos tabúes y darse libertad.

**Contacto e Información**

- ☐ Teléfonos: 933408846 y 610274627
- ☐ [info@eduardorios.es](mailto:info@eduardorios.es) / [info@cverios.com](mailto:info@cverios.com)
- ☐ **Información Legal**



Entrevista con Nuria