

Hágase de una vez la paz en tu cuerpo

Las técnicas que persiguen mejorar la calidad del movimiento corporal y aliviar dolencias se afianzan en Barcelona

MARICEL CHAVARRÍA
Barcelona

Si no sabes lo que estás haciendo no puedes hacer lo que quieras", decía el afamado Moshé Feldenkrais, autor de un método corporal que va ganando adeptos en Barcelona y cuya finalidad es establecer la paz entre el sistema nervioso y la fuerza de la gravedad.

«Establecer la paz ¡Acaso están en guerra? La respuesta suele ser sí. Nuestro sistema nervioso, encargado de poner el cuerpo en movimiento, se ve obligado desde que nacemos a hacer un pacto con la fuerza que nos atrae hacia el centro de la tierra. Un pacto tácito que a menudo no se resuelve de modo favorable para la primera parte: si el sentido de la cinestesia no está desarrollado, uno no percibe ni el equilibrio ni la posición de las partes de su cuerpo, con lo que puede estar utilizando de forma inadecuada articulaciones y cadenas musculares. La solución que



Moshé Feldenkrais (1904-1984) impartiendo sus lecciones

Feldenkrais creó un método para detectar la cantidad de esfuerzo que ponemos al efectuar un movimiento

proponía ese físico e ingeniero judío, de origen ruso y nacionalidad israelí, radica en ser conscientes del modo en que nos movemos para dejar de ser esclavos de nuestros hábitos que pueden ser causa de múltiples dolencias y desarreglos —entre ellos el tan común dolor de espalda—, sin que uno sepa qué está haciendo mal.

Desde que murió en 1984 a la edad de 80 años, su método no ha hecho más que afianzarse en todo Occidente, siendo España un reducto menos sensibilizado ante sus posibles efectos preventivos y terapéuticos. El estadounidense Stephen Rosenholtz, sin embargo, uno de los escasos alumnos formados por el propio Moshé durante los últimos años de su vida, que cuenta con experiencia en hospitales tratando a pacientes que no mejoraban ni con reposo ni con fisioterapia,

ha impartido recientemente un curso en el Institut del Teatre en el que unas 60 personas —entre músicos, atletas, bailarines, artistas, médicos, fisioterapeutas y usuarios sin más— han catado en propias carnes las lecciones de conciencia corporal para el movimiento, tal como las bautizó Feldenkrais.

«Nuestros hábitos en el movimiento se adquieren según el desarrollo y las circunstancias en las que comenzamos a gatear y nos ponemos en pie», explica Rosenholtz a *La Vanguardia*. «Según su herencia, el niño tendrá un sentido de la cinestesia más o menos óptimo, pero el contexto es una sociedad que aplaude al bebé cuando logra enderezarse: le animamos a superar etapas y tal vez impedimos que se tome el tiempo necesario para desarrollar sensaciones».

Feldenkrais pretendía mejorar la cinestesia siguiendo un método que permitiera detectar la cantidad de esfuerzo que ponemos al efectuar cualquier movimiento y la conexión que se establece entre las partes implicadas en él. «Se trata de lograr una movilidad más armoniosa y sana. Si finalmente el movimiento se lleva a cabo sin esfuerzo en el proceso, el sistema lo siente como óptimo y lo transfiere a la vida cotidiana», señala Rosenholtz.

En una sociedad que ha incorporado los términos *estrés*, *crispación* y *ataque de nervios* a su vocabulario cotidiano, y ya no ignora hasta qué punto los aspectos emocionales que afectan al individuo tienen una clara repercusión en su salud física, no es extraño que fórmulas como Feldenkrais cobren más y mayor sentido. La búsqueda

de alivio también puede comenzar por dominar la relajación muscular. Al fin y al cabo, el punto de vista de Moshé sobre el ansia y la depresión —y, más técnicamente, sobre la importancia de la ramificación vetibular del octavo nervio craneal— es universalmente reconocido y aceptado.

«Haz lo imposible posible, lo posible fácil, y lo fácil elegante», era una de las premisas de Moshé con la que no pocos centros promocionan desde hace 20 años sus lecciones. Personalidades —a menudo judías— que llegaron a practicar el método (Ben Gurion, Menuhin, Bernstein, Peter Brook...) también sirven de reclamo. Los últimos años de su vida llegó a formar a cerca de 300 alumnos por Europa, EE.UU. e Israel, que a su vez han formado a cerca de 3.000 nuevos maestros.

El seminario celebrado en Barcelona, una iniciativa de dos profesores en la materia afincados en la ciudad, la belga Monique vander Vorst y el alemán Philipp Unseld, podría desembocar en algo más serio: en el 2006 podría ser la primera ciudad española donde se imparta la formación homologada que dura cuatro años. Rosenholtz ya dirige estos cursos en México y Alemania. ♦

Afinar el sentido de la cinestesia



Un aprendizaje orgánico

Feldenkrais no es tanto un método de enseñanza como un aprendizaje orgánico, que puede hacer todo el mundo (aún personas con afecciones cerebrales o esclerosis múltiple). Procura un ambiente en el que la persona descubra el movimiento que está realizando y cómo hacerlo de la forma más fácil, amplia y agradable. Estos entrenamientos —en la imagen puede apreciarse una de las secuencias para pasar de la posición sentada en el suelo a estar de pie y viceversa— se realizan en su mayor parte en el suelo para evitar que el cuerpo se esfuerce en mantenerse erguido. «No pretenden corregir errores, sino alcanzar una melodía de cinestesia más suave y agradable», indica Rosenholtz.

A primera vista puede parecer una tabla de ejercicios, pero en el ejercicio uno sabe de antemano qué va a hacer mientras que en estas lecciones se reciben indicaciones a medida que avanza el movimiento, «de modo que la atención se centra en el proceso y no en llegar a ningún punto». Se trata de afinar el sentido de la cinestesia: poco desarrollado, lleva a invertir mucho esfuerzo muscular en todo lo que uno hace, sin posibilidad de detectar la diferencia. «La gente está muy preocupada por su postura; le gusta verse con los hombros atrás y el estómago plano —dice Rosenholtz—, pero la vida es para la acción, y ser consciente de ella implica no sólo conectar con la intención y la sensación, sino con el sentimiento».