



**PHILIPP A. UNSEL**  
Profesor del  
método Feldenkrais

Acreditado y  
certificado por la  
«International Fel-  
denkrais Federation».  
Imparte conferencias,  
cursos y seminarios

# Gana armonía corporal con el Feldenkrais

A TRAVÉS DE ESTE MÉTODO APRENDES A USAR MEJOR TU CUERPO Y OBTIENES TODOS LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO SUAVE: ESTILIZAS TU POSTURA, GANAS SALUD, ENERGÍA... ¡Y SIN SUDAR NI UNA GOTTA!

**E**n nuestro interior todos guardamos un sueño que, de hacerse realidad, sería el motor de una vida más satisfactoria. Sin embargo, muchas veces nuestros deseos se desvanecen con el tiempo porque no nos creemos capaces de cumplirlos... Bárbara, por ejemplo, soñaba con ser cantante, pero creía que le faltaba talento. Aún así, se empeñó en mejorar sus apti-

tudes, por lo que acudió a una clase de método Feldenkrais, donde el especialista le hizo repetir la misma canción una y otra vez. En lugar de corregir su técnica vocal, éste le pedía que fuera variando su postura. ¡Bárbara llegó a cantar con un pie sobre una silla! La clase se desarrolló pasando por diferentes figuras y movimientos que a Bárbara le parecían «raros». Pero, de repente, fue ella misma quien reparó en que algo había cambiado: su voz se escuchaba más libre y con una claridad que ni ella creía posible. ¿Cómo lo había logrado?

**Aprender a moverse.** La experiencia de Bárbara es común en muchas personas que prueban el Feldenkrais, con la diferencia de que no aprenden a cantar, sino a moverse mejor. El doctor Moshé Feldenkrais (1904-1984) creía que todos contamos con capacidades extraordinarias y que lo único que hacía falta era un método apropiado y un poco de dedicación para desarrollar plenamente el propio potencial.

A raíz de una severa lesión de rodilla, este físico ruso descubrió una manera revolucionaria de utilizar el movimiento para recuperar el ▶

## Renueva tu cuerpo

Un uso más eficiente del cuerpo te renueva en todos los aspectos: activa la circulación, libera la respiración y el sistema inmunitario se fortalece. Te sentirás más ligera y a gusto contigo misma.

## Postura elegante

Mejorar los movimientos a través del método Feldenkrais te permite sentirte erguida de manera natural y espontánea, así como moverte en las tareas de tu vida cotidiana de forma eficiente y elegante.

## Llena de energía

Desde la perspectiva del Feldenkrais, podemos movernos con el máximo de eficacia y el mínimo esfuerzo, pero esto no se consigue a través de la fuerza muscular, sino al desarrollar la conciencia corporal.

## Espalda sana

Tomar conciencia de cómo nos movemos ayuda a evitar los vicios posturales más comunes al sentarnos, al andar... y que tantas veces son la causa de problemas funcionales, como el dolor de espalda.

### POTENCIA TU FLEXIBILIDAD

Seguro que de niña te movías de manera natural, expresiva y flexible, pero con el tiempo has ido perdiendo esa habilidad por tu tipo de vida, lesiones, estrés...

**ESCUCHAR EL CUERPO.** Es el primer paso del Feldenkrais, pues sólo así podemos corregir sus vicios y atender sus necesidades.

**DESCUBRE TU POTENCIAL.** Los movimientos de este método permiten reencontrar y seguir desarrollando la flexibilidad y agilidad innatas.





## Sin ansiedad

El trabajo a través del método Feldenkrais sirve para mejorar la salud, el estado de ánimo, la capacidad para superar dificultades e incluso la ansiedad. Asimismo ofrece valiosas herramientas para gestionar cambios o situaciones nuevas.

## Más seguridad

Conforme te sientes más segura en tus movimientos, te encuentras más cómoda contigo misma y aprendes a confiar en tu criterio. Esto también puede ser útil en caso de trabajar de cara al público.

## Mejores relaciones

Gracias a la fluidez corporal que se consigue con la práctica regular del método Feldenkrais, te será más fácil desarrollar una actitud positiva y optimista hacia ti misma y también hacia los demás.

## Sin sufrir

Los ejercicios de Feldenkrais se realizan de la forma más fácil, ligera y placentera posible. La base es respetarse a uno mismo y evitar el sobreesfuerzo. Se trata de una forma de aprender que sólo depende de las propias posibilidades.

## Si te has lesionado...

Es posible recuperar con éxito cualquier parte del cuerpo tras una caída, accidente, operación... El Feldenkrais es apto para todas las edades y estados físicos, pues se basa en el sistema nervioso, que siempre puede mejorar.

## Gana creatividad

El hecho de recuperar flexibilidad y abandonar hábitos posturales que nos ocasionaban rigidez y tensión, se traduce en un cambio de actitud mental. Nos sentimos más capaces y creativos en nuestra vida.

► buen funcionamiento de su cuerpo. Creó un sistema pedagógico para facilitar el aprendizaje de un mejor uso de uno mismo, utilizando sus conocimientos de la física, de artes marciales e inspirándose en observaciones de bebés y niños.

**Utilizar mejor el cuerpo.** Con este fin, Moshé Feldenkrais ideó más de mil secuencias de movimientos específicos que actúan directamente sobre el sistema nervioso, mejorando su capacidad de autoorganización. Todos ellos, movimientos fáciles y lentos, que se efectúan sin esfuerzo. El objetivo no es realizar un ejercicio, sino prestar mucha atención a la calidad de su ejecución. A veces los cambios que se producen a través de este procedimiento parecen mágicos y superan ampliamente las expectativas de quien los experimenta. Las secuencias se basan en una profunda comprensión del funcionamiento del cuerpo y de la influencia de la fuerza de la gravedad sobre el sistema nervioso.

**Dos modalidades.** El método Feldenkrais se puede practicar de forma grupal (autoconciencia a través del movimiento) o individual (integración funcional). En la modalidad grupal el especialista guía a los alumnos de forma verbal a través de una secuencia de movimientos suaves y respetuosos. Estas secuencias muestran una manera muy eficiente de usar las ventajas del cerebro para reorganizar y mejorar el cuerpo. Este tipo de aprendizaje se convierte a menudo en una experiencia sin igual al reconocer los límites físicos y encontrar un camino alternativo para superarlos, usando inteligencia y gentileza en vez de fuerza.

En las sesiones individuales, el especialista utiliza sus manos en lugar de palabras para guiar a la persona a través de un proceso de aprendizaje kinestésico (del griego *kine* =

## ASÍ FUNCIONA EL FELDENKRAIS

Este método se basa en los conceptos de la neurofisiología, la plasticidad del sistema nervioso y su capacidad de aprendizaje.

**TRAS 5 SESIONES**, se empieza a tomar conciencia del cuerpo, de la organización del esqueleto y sus funciones, y de cómo se ejecuta cada movimiento.

**AL RECONOCER** las interconexiones entre las diferentes partes del cuerpo, se pueden detectar los patrones erróneos de movimiento y reemplazarlos.

movimiento). De esta forma, se trabaja directamente con el sistema nervioso. Es una técnica no invasiva que se vive como algo muy agradable, relajante y estimulante.

**Beneficios globales.** A primera vista, el Feldenkrais puede parecer un trabajo corporal, pero en realidad enfoca a la persona desde una perspectiva global. La autoconciencia desarrollada a través del movimiento permite obtener una percepción cada vez más clara y precisa de las posibilidades que poseemos. Las funciones más esenciales (sentarse, levantarse, andar...) hasta las más complejas (trabajar, hacer deporte, tocar un instrumento...) se pueden realizar sin esfuerzo ni tensiones; e incluso esto incide en aspectos que van más allá de los meramente corporales, pues mejora la imagen que tenemos de nosotros mismos.

El Feldenkrais está abierto a cualquier persona interesada en mejorar su calidad de vida. Tal como determinó su creador, es un «método para hacer lo imposible posible, lo posible fácil y lo fácil elegante». ●