

Feldenkrais y la creatividad

(Elena Vilallonga)

Hace unos tres años empecé a practicar el método Feldenkrais desarrollado por Moshé Feldenkrais hacia el año 1954. Así conocí a su continuador Philipp Unseld, un hombre pausado y perceptivo, con la persistencia del corredor de fondo. Philipp actúa de vehículo de transferencia y, como dedica tantas horas a la formación y a la enseñanza del método, tiene una inestimable capacidad para facilitar este aprendizaje, y aprovecho aquí la ocasión para expresarlo.

Tengo entendido que básicamente lo que Moshe Feldenkrais perseguía era enseñar cómo aprender a aprender. Para ello empezó observando bebés y niños, y poco a poco fue desarrollando su técnica hasta un nivel de perfeccionamiento muy alto. Digo muy alto porque probablemente el máximo no existe, puesto que su técnica abarca múltiples secuencias de movimientos, y es ahí donde el método se vincula con la creatividad y sus infinitas posibilidades.

Yo desconocía que hubiera ciencias quinesiológicas con un método aplicable tan creativo, empírico y accesible. En mi primera sesión de integración individual con Philipp (así se las denomina), de una hora aproximada de duración, comprobé muchas cosas. Cuando llegué a mi casa me sentía considerablemente mejor dentro de mi cuerpo y en mi trabajo desplegaba más poder de concentración. Más adelante, practicando con más regularidad esta técnica de autoconciencia de organizar el cuerpo y la mente, noté que mi capacidad de observación aumentaba y que entraba más fácilmente en el mundo de los niños, de quienes aprendo cosas cada día y a quienes debo también facilitar el aprendizaje como madre. Así que decidí dedicar más tiempo a esta fuente de conocimiento participando en clases colectivas.

Explorando mi movilidad me he dado cuenta de que con el paso del tiempo utilizo menos combinaciones de movimientos, experimento menos diversidad de sensaciones; es decir, me endurezco poco a poco en el aspecto físico y, por tanto, mental y anímico. En otras palabras más gráficas, me acomodo en lo que ya conozco y me «funciona». Es evidente que el grado de endurecimiento y desorganización depende de cada caso, de cada desarrollo, de cada constitución física y fisiológica y, cómo no, del ambiente y cultura que nos ha rodeado y nos rodea. El cerebro, que no puedo ver cuándo se mueve ni cómo, es tal vez el órgano más misterioso, rico y complejo del ser humano. Desde que aparece nuestra capacidad racional y aumentan nuestras conexiones neurotransmisoras (por lo visto la eclosión se produce en los primeros años, cuando nos levantamos del suelo), empezamos a organizar de diferentes maneras nuestra relación intrínseca cuerpo-mente. Y es entonces cuando podemos empezar a escoger, de manera involuntaria, infinidad de combinaciones posibles de actuar. Para poder escoger o elegir con voluntad, y hacerlo de la mejor manera posible, nuestros hemisferios cerebrales deberían estar perfectamente integrados y oxigenados para que nuestra mecánica física

funcione orgánicamente. Si nuestra maquinaria está impecablemente diseñada de origen, sólo se trata de que su mantenimiento sea también impecable. Considero que el método Feldenkrais es muy válido para ello.

Para empezar, he descubierto que no hay posible evolución del ser humano sin una implicación activa de nuestra estructura física, es decir, sin intervenir conscientemente en nuestros movimientos. Quiero recalcar que esta práctica no requiere fuerza física ninguna, pero sí escucha y atención.

Estoy aprendiendo a intervenir en los movimientos diarios que mi cuerpo necesita realizar para vivir. Cuando digo intervenir me refiero a corregir gestos mecánicos mal aprendidos desde la infancia, a perfeccionar la calidad del movimiento para no dañarme, a economizar esfuerzo y tensión; en otras palabras, a tomar conciencia de ellos. Practicando esto de forma regular me doy cuenta de que, de manera inconsciente, mi cuerpo funciona como una estructura integral, y no como un conjunto de miembros u órganos independientes unos de los otros.

Estoy aprendiendo a usar el «ojo interno» de mi cuerpo, como un periscopio, hacia todas direcciones. Me gusta la imagen del periscopio porque me hace pensar en espejos, en prismas, y creo que nuestro cuerpo puede ver zonas inaccesibles que a menudo nuestros propios ojos se pierden. En este punto, el ojo y el oído internos se asocian para ayudar a ver y a sentir mejor, y me he dado cuenta de que juntos, aumentan mi capacidad de percepción. Es como ver con los ojos cerrados, y eso hace que lo que imagino se acerque más a su realización, es decir, que mis fantasías y mis sueños sean más posibles de habitar.

Al aprender a visualizar con más claridad veo también con más claridad mi propia imagen, es decir, me construyo una autoimagen con lo que veo internamente, y así tengo más posibilidades de saber cuál es la imagen que el otro obtiene de mí, como ser social que soy, y si ésta se aproxima a quien realmente soy como ser esencial. Eso me ayuda a relacionarme mejor.

Estoy aprendiendo a dejar descansar mi sistema nervioso cuando tengo la voluntad de hacerlo. Antes me resultaba más laborioso. En clase, a veces, entro en un estado meditativo, es decir, activo-inactivo, que me proporciona una relajación física y mental muy reparadora. Es algo así como entrar en la función de «stand by» (como un estado de alerta inactivo). Eso me permite dar más de mí a la hora de ejercer cualquier actividad, sea intelectual o física. Si la actividad que realizo conlleva pasar muchas horas en la misma postura, necesito practicar más ejercicios de autoconciencia, en este caso a través del movimiento.

En cuanto a mi experiencia con la escritura y las palabras, actividad que a veces me lleva a generar un ejercicio mental excesivo, y adoptar una postura física repetitiva, tengo que decir que este método me ha brindado nuevas

posibilidades. La primera, más capacidad de concentración y, por lo tanto, más disciplina, continuidad y oficio. Desde que utilizo más articulaciones de mi cuerpo practicando diferentes secuencias de movimientos, articulo mejor mis frases, a veces incluso adivino términos y adjetivos nuevos, u otros que ya existían y que tal vez estaban en mi bagaje semántico, pero que había olvidado. Eso ha enriquecido mi espectro literario y en parte debo expresar mi reconocimiento a esta técnica tan efectiva. Además, al descubrir nuevas maneras de equilibrar el peso de mi cuerpo mediante movimientos gráciles, mis textos son más sintéticos y expresivos. (Mi siguiente objetivo es aprender a escribir de pie o paseando. Para la poesía es lo mejor, pero para proyectos de largo recorrido debo caminar muy bien organizada para no cansarme, porque después, al sentarme a formular la experiencia, tengo que recordar organizadamente todo lo que he vivido). La libertad corporal repercute directamente en mi mente y me resulta más fácil utilizar nuevas combinaciones de frases y crear expresiones originales que me interesan. Sí es cierto que cuantas más posibilidades de combinar, más trabajo para escoger tengo, pero la riqueza también es mayor.

Si tengo la capacidad de elegir, cuanta más claridad y concreción en mis movimientos, mejor elijo. Lo ideal, si es que existe, y seguro que a ratos puedo alcanzarlo, es pensar con el cuerpo y con la mente al unísono. Eso es posible cantando y bailando (valga la evidencia), pues son dos funciones que se complementan con la actividad mental de manera inmejorable. Después de hacerlo, pienso mucho mejor.

También estoy aprendiendo a mitigar mis emociones cuando se me agolpan, o a sosegar el ánimo cuando zozobra. Al calibrar mis gestos, calibro y canalizo mejor los impulsos, trato de detenerme en la duda y escucharla, y de paso trato de no juzgarme y de no juzgar sin antes pensar con claridad. No sé si es posible estar por encima del bien y del mal, pero sí creo en la voluntad de aprender a aceptar las cosas tal como llegan, buenas o malas.

¿Qué puedo hacer con todo lo que aprendo? Ahí está la clave de todo. Qué hacemos con lo que tenemos o lo que conseguimos. Es aquí donde la mente entra en juego, porque es cuando se abre la posibilidad de elegir. Y yo estoy por la experiencia, porque siendo cierto que el método Feldenkrais no se desarrolla sin experiencia, el acto de experimentar no es siempre sencillo, pero sí posible. Por eso le doy suma importancia al cuerpo (donde habita también el cerebro) y a su utilización, pues al final (y al principio, desde luego), es todo lo que tenemos, es nuestro instrumento más valioso. Y como tubos de ensayo que somos desde que nacemos, los primeros que hemos de ensayar, somos nosotros. Con ello quiero decir que todos y cada uno de nosotros somos autores de nuestro cuerpo y que podemos inventar movimientos que nos caracterizan como seres únicos, según nuestras posibilidades. Aplicar este conocimiento en la vida diaria, en la profesión que ejercemos, es uno de los mayores placeres y de las ambiciones más sanas a que podemos aspirar.