

## ¿MAGIA?

Una tendinitis en el brazo derecho, me impidió tocar la guitarra durante un año, después de venir doliéndome desde hacia mucho tiempo. Para un músico, no poder llevar a cabo su grito del alma, es como ser despojado del ser al que más quiere.

Así que empecé a ir a todo tipo de masajistas, desde los supuestos científicos hasta los más "jipis". De ellos, sólo obtenía algún pequeño y ligero alivio, en el mejor de los casos. Normalmente sólo me dejaban todavía más dolido o drogado por fármacos. En fin, pan para hoy y hambre para mañana.

Después descubrí el Método Feldenkrais y, como por arte de magia, no sólo desapareció mi tendinitis sino que además me sentía, en general, mejor que nunca con 5 sesiones. El problema no era local del brazo sino que el problema era orgánico, es decir, un sistema nervioso tenso, en contradicción.

Las tensiones del alma producen movimientos tensos. Agilizar y suavizar los movimientos produce un alma ligera. El pez se muerde la cola.

Le comenté al profesor de la técnica que me parecía magia el cómo me había curado en tan poco tiempo, y con una sonrisa tipo "Mona Lisa" me contestó: "no es magia".

## Método Feldenkrais

El Método Feldenkrais es un sistema de educación dinámico y poderoso que nos acerca a la manera en que fuimos diseñados para movernos. Moshe Feldenkrais, su creador, utilizó al movimiento como el contexto para desarrollar el aprendizaje, pero no un aprendizaje académico, sino orgánico; o sea, un proceso similar al que en la primera etapa de la vida nos llevo a descubrir como gatear, caminar y hablar.

El método fue creado a partir de años de observar cómo los bebés empezaban a "jugar" con la gravedad. Con el tiempo, la cultura, aparentemente inofensiva, en contraste con los instintos, desarrolla una serie de condicionamientos en el sistema nervioso que se manifiesta en todo el cuerpo o en sus partes como dolores o tensiones. A veces, simplemente una mala posición produce los mismos efectos.

Con el método Feldenkrais se realizan pequeños ejercicios basados en el estadio de aprendizaje más puro y sofisticado del ser humano: el aprender del niño a través del movimiento en diálogo con la gravedad.

Consiguiendo movimientos suaves con el cuerpo, se elimina todo tipo de tensiones, e incluso se recupera el lado infantil que la cultura manipula.

"Convertir lo imposible en posible, lo posible en fácil, y lo fácil en elegante"

## **Philipp Unseld**

Philipp Unseld es el profesor que me ayudó a conocer la técnica.

En mi opinión, es muy buen profesor y tiene un gran conocimiento del movimiento óptimo del cuerpo (que es diferente en cada persona).

Recomiendo tanto la técnica como a él.

<http://josemiguelgalera.lacoctelera.net/categoria/feldenkrais>