

Hipótesis y Teoría

Aprender a encarnar: El Método Feldenkrais®

Stéphanie Ménasé

Dra. Practicante Certificada del Método Feldenkrais y pintora

Contacto: stephanie.menase@free.fr

Traductora: María del Carmen Cortés

Resumen

El Método Feldenkrais introduce una comprensión actualizada de lo que la inscripción corporal puede hacer en los campos del aprendizaje, del reaprendizaje y de la recuperación de las capacidades, en particular estimulando la plasticidad del sistema nervioso y promoviendo el entrenamiento y la reactivación de nuestro perfeccionamiento. El Método Feldenkrais puede ayudar a clarificar o reconsiderar lo que la corporeidad puede hacer en este proyecto de aprendizaje posible y continuo.

¿Cómo puede el Método Feldenkrais apoyar tal propósito de calidad y precisión en nuestra acción por medio de un proceso de aprendizaje que involucra -y a menudo se basa en- la capacidad de movimiento de una persona? ¿Qué nos dice esto sobre la forma en que los seres humanos se desarrollan y aprenden?

Esta contribución busca resaltar modalidades de trabajo del Método Feldenkrais, descrito como un proceso que favorece la acción precisa, adaptada, o permite la libertad necesaria para la realización de cualquier proyecto humano, poniendo particular atención en los componentes de aprendizaje de nuestros proyectos.

Palabras clave

encarnar, proceso experiencial, presencia, Método Feldenkrais, perspectivas del Feldenkrais, sistema nervioso, desarrollo de habilidades, aprendizaje

Copyright ©: Los derechos de autor, reproducción y distribución de este documento pertenecen a su(s) autor(es).

Por favor, citar: *Feldenkrais Research Journal*, volume 7; 2023.

Marcas Registradas: Los términos Feldenkrais®, Método Feldenkrais®, Integración Funcional®, Autoconciencia a través del Movimiento®, ATM® e IF® son marcas registradas de la International *Feldenkrais*® Federation (IFF) o de las asociaciones de profesionales en los respectivos países. En consonancia con las convenciones académicas, no se marcarán en todo el texto, como puede ser necesario en el uso no académico, sino sólo en el primer y más destacado uso de los términos. En reconocimiento de que estas frases son términos formales que se refieren a prácticas específicas dentro



del Método, y al Método en su conjunto, se ha mantenido el uso de mayúsculas en todas las palabras de cada término.

Aprender a encarnar: El Método Feldenkrais®

Stéphanie Ménasé

PhD en Filosofía, Profesora Certificada del Método Feldenkrais y pintora

Traductora: María del Carmen Cortés

Este texto ha sido redactado, siguiendo una restricción formal innegociable, para el Coloquio Internacional: «La toma de conciencia en situación de enseñanza: cuerpo, gestos, palabra».¹

Mi objetivo era presentar a los profesores-investigadores, catedráticos y profesores universitarios, principalmente de educación, ciertos aspectos del Feldenkrais a partir de mi experiencia en la enseñanza del Método. Insistir en las modalidades de la encarnación en la función docente de esta disciplina, he intentado describir algunos de los principios del método, con la finalidad de mencionar algunas de sus aplicaciones.

La tesis que defiendo es: el Método Feldenkrais introduce una comprensión revisitada de lo que la *inscripción corporal*² puede hacer en los ámbitos del aprendizaje, el reaprendizaje y la recuperación de capacidades, en particular estimulando la plasticidad del sistema nervioso y favoreciendo el entrenamiento y la reactivación de nuestra *perfectibilidad*.³

La enseñanza del Método Feldenkrais es una disciplina arraigada en las posibilidades que ofrece nuestra corporeidad. Somos seres encarnados y es esto lo que necesitamos volver a aprender como nuestro principal agente de comunicación con el entorno. Nuestras palabras también deben convertirse en la expresión de nuestra relación con el mundo y es como un todo presente que interactuamos con los demás. Es la encarnación de nuestra experiencia lo que le da cuerpo, es decir, consistencia, a lo que podemos transmitir a los demás, es nuestra propia experiencia como seres encarnados la que hace que nuestra experiencia sea operativa.⁴ El

¹ *Prise de conscience dans la situation d'enseignement: Corps, gestes, parole*, Directores de la conferencia: Bernard Andrieu y Emmanuelle Maitre de Pembroke, en la Universidad de Créteil, 25 y 26 de mayo de 2016, LIRTES / IMAGINER / TEC. Algunas adiciones se han hecho a la versión original en francés.

² *Inscripción corporal: Inscripción, inscrito*, similar al uso, por ejemplo, en geometría, "el círculo *inscrito* en un triángulo", etc., y también como señal dejada en una superficie, en un soporte [como inscribir signos en una tablilla de arcilla o grabar figuras en piedra o madera o en cualquier otro soporte]. Véase: Varela, Thompson y Rosch, 1993.

³ *Perfectibilidad*: la capacidad de cambiar y mejorar en respuesta a la inadecuación, que también puede incluir la *evolucionabilidad*: la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones.

⁴ *Operativo [Productivo] en referencia al título Pensamiento productivo* (1945) del psicólogo de la Gestalt, Max Wertheimer, mencionado por Moshe Feldenkrais como un texto importante durante la formación de

practicante del Método Feldenkrais, para enseñar lo que tiene en mente, debe basarse en su propia experiencia -que implica variaciones distintas a la suya- y, en particular, en la experiencia kinestésica que ha desarrollado. Este es el punto de partida para ayudar a otra persona, principalmente a través del toque en la IF (Integración Funcional[®]) o a un grupo de personas mediante la palabra en las lecciones de Autoconciencia a través del Movimiento[®], y continuar así la investigación a través del movimiento al examinar la forma en que cada persona organiza su propia manera de moverse, al comprometerse con esta forma específica, y al encontrar las posibilidades para hacerlo de otra manera.

El Método Feldenkrais tiene sus fundamentos en esta dimensión sensoriomotora y en las capacidades informativas y organizadoras de los *circuitos de aprendizaje*.⁵ También podemos decir: el Método Feldenkrais es una pedagogía que toma como fuente la facultad de sentir y moverse de cada persona. Esta pedagogía utiliza el movimiento y la articulación del movimiento como medio de aprendizaje y principio del desarrollo de la persona. En nuestro desarrollo en general, una intención basta para proporcionar la complicada serie de impulsos que presiden o programan todos nuestros movimientos. Y el Método Feldenkrais utiliza este funcionamiento para ayudar a las personas a conectar (vincular o relacionar) sus pensamientos y sus sensaciones, sus sentimientos con sus acciones y reacciones.

La mayoría de las veces, olvidamos que, en el curso de nuestro desarrollo, hemos tenido que aprender todo tipo de cosas y pasar por muchas etapas, que hemos tenido que desarrollar capacidades que no nos venían dadas. Para ello, han entrado en juego dos factores: nuestra propia organización y la interacción de nuestro entorno (Merleau-Ponty 1961: cap. 2). Hemos profundizado en el aprendizaje asociado a nuestra especie dentro del reino animal, pero debido a que el sistema nervioso central humano (SNC) es tan complejo, nos ha permitido hacer un aprendizaje de muy alto nivel y sobre una base estrictamente individual (ontogénica).

El Método Feldenkrais es una forma de promover aprendizajes de cualquier tipo estimulando procesos acordes con nuestro desarrollo psicomotor, utilizando los escenarios que están en juego en el desarrollo neurológico. El propósito del Método Feldenkrais es, a través de

Feldenkrais en San Francisco en 1975. (Véase también: Feldenkrais, 1977, El caso de *Nora*). *Productivo* como operación, como proceso subyacente, por ejemplo, en un cálculo o en la forma en que prestamos nuestra experiencia a una fórmula para que tenga sentido. Por ejemplo, el *cogito*, "yo pienso, yo soy", requiere que operemos la propia experiencia para que las palabras y el significado adquieran *sentido*. Esta idea de lo *operativo*, lo *productivo*, implica, por tanto, un proceso basado en el *insight*, en un significado que pone en juego la perspicacia. Muchos pensadores defienden el proceso según el cual sólo el *razonamiento* perspicaz puede proporcionar una verdadera comprensión de los problemas y las relaciones conceptuales. El pensamiento operativo se caracteriza por los cambios de perspectiva que permiten a la persona que *resuelve el problema* de plantearse nuevos enfoques, a veces transformadores.

⁵ El término "*circuito de aprendizaje*" hace hincapié en un proceso en el que intervienen no sólo las capacidades del sistema nervioso, sino también otros factores y dimensiones del aprendizaje, que no son estrictamente eléctricos, químicos o mecánicos, sino que son la manifestación más amplia de un sistema complejo.

movimientos sencillos, repetidos de manera gentil, de acuerdo a un ritmo lento y tomando como referencia el desarrollo motor de los niños, estimular nuestro Sistema Nervioso Central (SNC), sea cual sea nuestra edad, empleando y despertando su plasticidad y refinando la calidad de la información sensorial. La inscripción de vías específicas a nivel de las redes sinápticas hace posible la variación del movimiento; la discriminación organizativa entre movimientos similares, pero ligeramente diferentes constituirá la diferenciación necesaria para un movimiento específico (y otros factores como la intervención de procesos de inhibición o desinhibición, según las circunstancias). Los circuitos sinápticos se configuran progresivamente y se hacen más complejos en función de las acciones que los solicitan. Así, cuanto más diferenciados sean los destinos, más variaciones posibles tendrá la persona a su disposición y mayor será su capacidad de encarnar su singularidad. Es mediante la repetición de una acción, de un movimiento, que el niño aprende poco a poco a forjar una experiencia y que su movimiento se ajusta a su intención, al propósito de su acción.

El enfoque del Método Feldenkrais se centra en la forma en que se realiza un movimiento. En resumen, utiliza procesos de diferenciación, exploraciones asimétricas y entrena las capacidades de imaginación sensoriomotora o de representación del movimiento (Feldenkrais 1997). El Método busca clarificar nuestro esquema corporal o autoimagen (Schilder 1968) y favorece o permite que emerjan potenciales enterrados bajo hábitos o que se atenúen o incluso borren disfunciones a favor de una organización más funcional y mejor habitada (Feldenkrais 1997). En caso de disfunciones severas, el Método Feldenkrais busca estimular procesos de reaprendizaje que reorganizan las funciones a nivel del sistema nervioso. Existe una interacción continua entre las actividades motoras y sensoriales. A veces, e incluso a menudo, la incapacidad para mover un miembro está relacionada no sólo con un déficit motor, sino también con un desorden sensorial, y es aquí donde el Método Feldenkrais consigue poner en marcha una recuperación eficaz, incluso a nivel de la autoimagen.

Veamos un caso: una persona tiene dificultades para ponerse los zapatos de manera congruente. Para un practicante del Método Feldenkrais, lo importante es remediar esta desorganización, y determinar si se debe a una confusión mental o a una apraxia no ayuda a comprender ni a resolver concretamente la disfunción. Podemos formular la hipótesis de que es la evidencia de elegir el zapato para el pie correspondiente lo que está desdibujado o desintegrado; y preguntarnos si esta dificultad no va acompañada de otras perturbaciones. En el caso de esta persona, sabemos que padece un trastorno de la orientación. Varios factores -como dibujar a través del toque la forma de sus pies (con los dedos gordos hacia la línea media del cuerpo siendo capaces de encontrarse entre sí; y con los dos dedos pequeños hacia fuera, etc.); estudiar el paso y la trayectoria de los impulsos desde la planta del pie a través del esqueleto; y diversos movimientos que enriquecen la imagen (Gestalt)-, completaron una percepción adecuada y una síntesis funcional, ayudaron a esta persona a recuperar la capacidad, sin tener que pensar en ello o determinar qué zapato va en qué pie. Este aprendizaje kinestésico puede dar paso a un funcionamiento espontáneo. Hemos reintegrado la función a través de la representación de un modo sensorial y motor, y al hacerlo hemos

estimulado las conexiones correspondientes en el sistema neurológico o hemos fomentado un "cableado" más funcional. Esta redefinición de sus pies permitió a su sistema, globalmente organizado, adoptar una acción adecuada a su proyecto: ponerse los zapatos de tal forma que, una vez puestos, tuviera el mejor equilibrio al estar erguido.⁶

Con la misma facilidad podríamos haber procedido guiándole a través de la palabra hablada y proponiéndole diversas exploraciones a través del movimiento. En todos los casos, nos parece crucial que, en estas exploraciones de aprendizaje o reaprendizaje, la persona parta de sí misma, de su realidad, y no de un modelo externo y abstracto o de un modelo aplicado teóricamente sin ningún vínculo con su propia experiencia.

Podría haber elegido muchas otras experiencias y, en cada una de ellas, habría subrayado que el Método Feldenkrais funciona de muchas maneras diferentes. No se trata de un método milagroso, ni de un conjunto de aparatos que hay que aplicar, sino más bien de una pedagogía de investigación experimental centrada en una mejor funcionalidad, que a menudo requiere tiempo y perseverancia.

En el caso de este hombre, el hecho de reconectar a través del toque con la sensación del pie, su forma, su extensión, sus articulaciones, es decir, también sus posibilidades direccionales o motrices en relación con toda la pierna, su relación simétrica con la otra pierna, su relación con el todo, etc., le permitió recuperar la capacidad de elegir el zapato adecuado para el pie correspondiente. Otros elementos apuntaban en la dirección de esta hipótesis de un esquema corporal perturbado, pero otras observaciones podrían habernos llevado a prever otra vía que era necesario aclarar o reorganizar. Es muy probable que la recuperación del pie en la organización del ser afectara también a otras desorganizaciones: o bien permitió que salieran a la luz, o bien las resolvió indirectamente, o bien las redujo.

El desarrollo funcional no es sólo un epifenómeno de las capacidades de aprendizaje en general; a menudo, los descubrimientos que los individuos hacen en relación con sus capacidades motrices eliminan inhibiciones inadvertidas que perturbaban otros tipos de aprendizajes.

Si, a partir de "el cuerpo y sus conexiones sensoriomotoras", podemos desarrollar destreza que aparentemente no tienen nada que ver entre sí (ese complejo sistema de un cuerpo sensible capaz de moverse), es porque nuestras habilidades motrices son la expresión más directa de nuestro grado de maduración y la manifestación más accesible de los procesos de organización, ajuste y autorregulación puestos en relieve por los trabajos sobre neuroplasticidad (Varela, Thompson y Rosch 1993; Reese 2015: 307-309; Buzsáki 2019).

⁶ También se pueden encontrar casos similares en los estudios y obras de Feldenkrais: El caso de Nora (1977), una mujer que se recupera de un derrame cerebral (2ª ed., 1993, 12); y una lección individual impartida el 28 de junio de 1980 por Feldenkrais en Programa de Formación en Amherst: Larry # 1, un hombre que tuvo varios infartos.

La pérdida de esta "imagen de una parte del ser" puede causar otras innumerables perturbaciones y adoptar la forma de otras manifestaciones. Restaurar o completar el esquema corporal puede tener beneficios secundarios inadvertidos: así, la persona puede recuperar una mayor calma interior y, como consecuencia, también una mayor disponibilidad para otras cosas, una forma de libertad de espíritu, por ejemplo.

Si, como defendemos, nuestra corporeidad es aquello sin lo que no tendríamos mundo, es esencial y urgente reconectar con nuestras propias sensaciones como seres encarnados (Merleau-Ponty 1964). Mientras no se viva la experiencia,⁷ ésta (este proceso experiencial) puede permanecer vacía y sonar vacía. Por eso insisto en el hecho de que mi presentación no tiene pretensión demostrativa, sino simplemente introductoria, para animar a la gente a practicar este Método y a enfrentarse a este tipo de aprendizaje sobre sus propios patrones funcionales. El entrenamiento, en este Método, nos permite, por ejemplo, desplazar nuestra atención del primer plano al fondo, y luego navegar de uno a otro, *nos permite poco a poco* prestar atención a ambos de forma diferenciada, y a la vez simultánea. Y esta nueva disposición, o habilidad, nos permite ampliar nuestro campo de presencia, desarrollar la percepción de nosotros mismos en volumen; este encarnarse tridimensionalmente puede, a su vez, contribuir al reconocimiento del campo de presencia de los otros, por ejemplo. A partir de ahí, se hacen posibles otros desarrollos.

Con el Método Feldenkrais, practicamos un flujo de atención precisa y dirigida. Sin embargo, el Método Feldenkrais no aboga por intelectualizar nuestras acciones; la idea es permitir que lo espontáneo emerja en una presencia cada vez más relevante y aguda (Ménasé 2003). El beneficio consiste en encarnar un nivel más alto de funcionalidad en acción y no en desarrollar una mayor autoobservación en intención,⁸ lo que, ante una examinación profunda, conduciría a una desafortunada escisión entre el objetivo en sí (desarrollar una alta calidad de presencia) y la manera de no realizarla eficientemente. Sin embargo, para desarrollar esta forma de presencia (desarrollada, por ejemplo, mediante la práctica del Método Feldenkrais), primero hay que pasar algún tiempo con uno mismo, observándose en acción, es decir, en movimiento. Como señala Feldenkrais, "los individuos más talentosos mejoran tomando conciencia de sí mismos en acción, y su talento proviene de la libertad que obtienen de ello para elegir entre distintos modos de acción" (Feldenkrais 1997: 121).⁹

⁷ *Experiencia vivida*: Con esto me refiero a cualquier manifestación que genere cambios en nuestra percepción, en nuestro pensamiento, en nuestra forma de relacionarnos con cualquier cosa, ya sean otras personas, otras situaciones, otras formas de pensar y poder comprenderlas, y que se integre o incorpore a nuestros modos de acción, en contraposición a una estricta idea teórica sin relación o referencia a nivel sensorial o implicación para nuestro ser.

⁸ En francés, he contrapuesto en *action* a en *intention*, para subrayar que no se trata de una voluntad vacía, ni de una tendencia formal o ideal.

⁹ N. de T. al Castellano: la cita se puede encontrar en la página 98 del libro *La Dificultad de Ver lo Obvio* de la Editora Paidós (1991).

La ambición de este Método es encontrar caminos para que cada individuo encuentre lo que hay de único en él o ella y así hacer una contribución esencial, no sólo para sí mismo o sí misma, sino también para la sociedad. Para lograrlo, la educación debe entenderse como un método encarnado de conocimiento y experiencia.

Referencias

- Buzsáki, G. (2019) *The brain from inside out*. Oxford: Oxford University Press
- Feldenkrais, M. ([1977]1993) *The case of Nora. Body awareness as healing therapy*. 2nd ed. California, Berkeley: Somatic Resources Frog Ltd
- Feldenkrais, M. ([1981]1997) *L'Évidence en question [The Elusive Obvious]*. trans. by a Collective of French Practitioners. Paris: L'Inhabituel
- Ménasé, S. (2003) *Passivité et création*. Paris: Presse Universitaire de France
- Merleau-Ponty, M. (1961) *Le Visible et l'invisible*. ed. by Lefort, Claude. Paris: Gallimard
- Merleau-Ponty, M. (1964) *L'Œil et l'esprit*. ed. by Lefort, Claude. Paris: Gallimard
- Reese, M. (2015) *Moshe Feldenkrais. A life in movement*. Vol. 1. San Rafael: ReeseKress Somatics Press
- Schilder, P. ([1950]1968) *L'Image du corps [The Image and Appearance of the Human Body]*. trans. to French by Gantheret, F. and Truffert, P. Paris: Gallimard
- Varela, F., Thompson, E. and Rosch, E. (1993) *Inscription corporelle de l'esprit*. trans. to French by Havelange, V. Paris: Seuil
- Wertheimer, M. (1945) *Productive thinking*. New York: Harper

Biografía

Inicialmente investigadora en filosofía y editora de varios manuscritos de Maurice Merleau-Ponty y de numerosos artículos relacionados con la ontología desplegada en su último trabajo, Stéphanie es autora del libro *Passivité et Création [Pasividad y Creación]*, en el que expone cómo nuestras actividades se duplican con la pasividad y muestra las consecuencias de tal comprensión sobre la subjetividad, sobre la libertad y sobre lo que puede ser una acción creativa. Antes de formarse en el Método Feldenkrais (en 2009), su campo de estudio fue el trabajo y el legado de Moshe Feldenkrais, principalmente a través del vasto repertorio de sus

lecciones, tanto en su dimensión práctica como en sus propuestas y aportaciones científicas y cognitivas subyacentes. Ha participado en la publicación de materiales, así como en la reorganización de la base de datos de Zotero de referencias de Feldenkrais (Grupo de Trabajo de Investigación FIF). Continúa ejerciendo con una práctica ininterrumpida (en francés e inglés) en diversos contextos. Como pintora, participa regularmente en exposiciones individuales y colectivas.