

## **EL PENSAMIENTO DIVERGENTE Y LA EDUCACIÓN SOMÁTICA**

En el **Método Feldenkrais** siempre hablamos de los cuatro ingredientes de la acción: pensamiento, emoción, percepción y movimiento, tal y como describe el propio Moshé Feldenkrais en su libro "Autoconciencia por el Movimiento", entre otras fuentes.

Pero la realidad es que el nivel relacionado con el pensamiento, sus formas y su importancia, muchas veces queda relegado a un segundo plano y, al menos hablaré por mi, ponemos un gran énfasis en las sensaciones más corporales, ensombreciendo los grandes beneficios que se puede obtener en las otras esferas.



***"Encontré un cambio en la forma en la que procesaba mis pensamientos..."***

Durante los dos primeros años de mi formación como profesor de Feldenkrais, ***me di cuenta de que hubo un enorme cambio en mi forma de pensar...*** yo lo describía tratando de explicar que sentía cómo había cambiado la linealidad de mi pensamiento. Aunque ya conocía de oídas algo sobre el ***pensamiento lateral y divergente***, no me había puesto a leer nada sobre esto hasta entonces.

Quizá fue una experiencia un poco personal, que no tiene por qué ocurrirle a todas las personas que acuden a clases semanalmente, ni tampoco creo que sea una generalidad en todas las personas que han pasado por una formación... o al menos no tienen por qué ser conscientes de ello.

***¿Cuál es la relación entre la práctica somática y el desarrollo de otras vías de pensamiento?***

Y es que realmente, podemos reconocer que el sistema nervioso no actúa mediante compartimentos aislados, sino a través de complejas redes que conectan unos procesos y otros y crean imágenes, en las que estos cuatro ingredientes quedan mezclados y fusionados. Esta realidad es la que nos permite comprender cómo una herramienta como las **ATM** que se practican en el **Método Feldenkrais**, puede llegar a influir en nuestras formas de pensamiento, pasando a través del movimiento.

El ***pensamiento lateral y el pensamiento divergente*** son formas de procesar cognitivamente que muchas veces hemos utilizado, incluso como pasatiempo, que nos ayudan a descubrir que la resolución de problemas muchas veces pasa por hilar ideas desde lo absurdo, o que tratamos de dar soluciones encorsetadas a problemas que no caben en esos moldes. No nos damos cuenta de la cantidad de veces que damos cosas por hechas, que rellenamos huecos con enunciados que inventamos y que dificultan la resolución.

Las lecciones de **ATM** diseñadas por el **Dr. Feldenkrais** posibilitan esta misma lógica, desde un enfoque corporal. Sus secuencias de trabajo plantean movimientos y variaciones que no son habituales y que requieren, por parte del sistema nervioso, **soluciones ingeniosas**, que nos muestran cómo, también en el movimiento, no utilizamos al máximo nuestros recursos.

Estas **soluciones “alternativas”** aparecen una y otra vez a lo largo de los ciclos de trabajo y van quedando incluidas en nuevos patrones de acción, de manera que no tienen necesariamente que desplazar a nuestros viejos hábitos; más bien las vemos aparecer de forma espontánea, nos sorprendemos realizando, de forma fácil y ligera, acciones que no hace tanto podían parecer difíciles. Esta sensación de facilidad tiene una poderosa influencia sobre la propia estima y ayuda en la construcción de una autoimagen positiva.



©

International Feldenkrais® Federation Archive, Robert Golden

Hoy en día, hay voces y corrientes que tratan de introducir procesos para desarrollar el **pensamiento lateral y divergente** en el ámbito de la escuela y la educación, la educación formal que recibimos tiene el papel de homogeneizador en la sociedad, corrientes que cuestionan frente a la realidad palpable. **SOMOS SERES HUMANOS ÚNICOS**. No resulta creíble que todos tengamos las mismas formas de pensamiento, rindamos en las mismas horas del día, estemos interesados en las mismas realidades, etc.

Frente a ello, plantea el fomento del pensamiento divergente, forma que está íntimamente asociada con la manera de pensar de los niños y que se va deteriorando a medida que avanzamos en nuestra formación académica...

***El Método Feldenkrais se alinea con nuevas corrientes educativas y formas de ocio alternativas que ayudan a desarrollar formas diferentes de razonar...***

Junto con esta corriente en la enseñanza, podemos observar algún otro ejemplo que empieza a proliferar en la sociedad. En el ocio por ejemplo: en los últimos años han aparecido espacios de ocio como las “**Scape Rooms**” donde nos encontramos dentro de una habitación cerrada y nos lanzamos a la búsqueda de pistas que nos permitan hallar la forma de escapar. El pensamiento lateral, la capacidad de relacionar situaciones aparentemente inconexas y el **trabajo en equipo** (la capacidad de generar ideas más amplias juntando las ideas de muchas personas) son las claves del éxito en estos divertidos juegos.

Si estas formas de pensamiento están pugnando por entrar en las escuelas; si ya están llegando como una forma nueva de ocio, **¿por qué no comenzar también a explorarlas con nuestro cuerpo?** Quizá al practicar regularmente clases de Feldenkrais, o al tener encuentros intensivos, como talleres y monográficos, veas aparecer en tu mente luces que llevaban tiempo apagadas, a la espera de un estímulo que se salga de lo habitual. Verás tu alegría, tu vitalidad y tu frescura renovarse...