

COSMOPOLITAN

El nuevo ejercicio para alcanzar la felicidad: el método Feldenkrais

Échate al suelo y empieza a sentir cada una de tus movimientos. Un método para que alcances la plenitud basado en la educación somática y que en Estados Unidos ya es "el nuevo pilates".

Ya está empezando a calar en muchas de nuestras ciudades: el método Feldenkrais, considerado por muchos como un tratamiento de la medicina alternativa, es ya un hábito en EE.UU. y en buena parte de Europa del norte. En España, esta disciplina todavía tiene mucho que contarnos.

¿Qué es? En pocas palabras, te ayuda a aumentar tu potencial como persona a través del movimiento. Sí, según su práctica, hacer conscientemente ejercicios como doblar lentamente el codo, juntar tus manos o hacer girar un tobillo, pueden permitirte conocerte mejor (se llama educación somática) y ser consciente así de cómo haces lo que haces. Una vez lo sabes, ya puedes mejorar aquellos movimientos que no te van tan bien y vivir de manera más plena. "Es un proceso de aprendizaje que permite desarrollar la conciencia y la inteligencia del cuerpo al moverse".

La clave está en entender que desde pequeños, y debido a nuestra historia personal, asumimos una manera de andar, de coger un libro en una estantería, de sentarnos. Pero, ¿son esos los movimientos idóneos para nuestro desarrollo? (Recuerda que la comunicación no verbal, es mucho más relevante que la verbal). "Nuestra manera de hablar, caminar, cantar y nuestra postura, nos caracterizan y reflejan nuestra conducta, actitudes y comportamientos. A menudo creemos que estas maneras de actuar más o menos eficientes, son las que más nos convienen y dejamos de aprender, limitando nuestro desarrollo".

"No busco cuerpos flexibles, busco cerebros flexibles", afirma el artífice del método, **Moshé Feldenkrais**. Experto en biomecánica, su teoría se basó en unir sus conocimientos como ingeniero con los pensamientos y emociones. ¿La conclusión? nuestro movimiento no está determinado por cuánto de flexible has nacido, sino que en la mayoría de los casos se debe a la imagen que tienes de ti misma cuando te mueves (y que tienen que ver con tu educación y lo que te ha ido ocurriendo en la vida). Es decir, tú tienes un patrón de movimiento que ya son hábitos y te caracterizan (y de los que ya no eres ni consciente) y este método lo que te permite es diferenciar los patrones sanos de los que no lo son, para poder así re-educarlos. No des por hecho que tú caminas cabizbaja "de siempre", y comprueba (poniendo atención plena a tus movimientos y atreviéndote a darles la vuelta si es necesario), si esa manera de andar es la idónea para ti.



¿Qué harías en una clase Feldenkrais?

No se trata de una sesión de fuerza, ni de solo estiramientos: un profesor te guía verbalmente dictándote qué movimientos debes hacer, buscando que te des cuenta de cómo te mueves, y que experimentes movimientos nuevos. ¿Qué consigues?

Relacionar mejor las partes de tu cuerpo, orientarte mejor en el espacio, reconocer diferentes direcciones e intensidades posibles al moverte, y todo (¡importante!) sin compararte con nadie ni haciéndolo como siempre lo has hecho. "No hay modelos para imitar o comparaciones, porque se trata de descubrir tu propia forma de ser y de moverte. El respeto por el proceso personal de aprendizaje es uno de sus principios fundamentales".

Hay dos vías para hacerlo: en grupo o clases individuales. En las primeras, denominadas ATM, por sus siglas en inglés, el profesor propone verbalmente esos ejercicios a seguir (hace que se fije en los apoyos en el suelo, en las partes de su cuerpo móviles y las que no, cómo respiras, etc). "Guiado por sus sensaciones y a partir de su propia experiencia personal, el alumno descubre, de forma espectacular, otras posibilidades de movimiento que las acostumbradas. Frente a esta capacidad de elección, la imagen que tiene de sí mismo se enriquece y se completa y de ello resulta una mayor plenitud y libertad de acción".

Por otro lado, en las sesiones individuales, denominadas IF (Integración Funcional), el profesor además de guiar, utiliza sus manos para ayudar al alumno. "Es un trabajo personalizado donde se utilizan elementos de presión, compresión, estiramiento, tacto, que evocan una relación más íntima y directa con nuestra manera de movernos".

En definitiva, se trata de re-descubrirse gracias al conocimiento de tu cuerpo y la experimentación de tus posibilidades de movimiento, para encontrar ahí donde te puedes mover mejor. Todo ello, **tiene unos beneficios en ti infinitos, porque estás actuando directamente con tu sistema nervioso.** Desde **ventajas físicas** (reduce los dolores crónicos y aumenta la flexibilidad, la concentración, el equilibrio...), **emocionales** (reduce el nivel de estrés, ansiedad o depresión, etc.) y **ventajas mentales**, como más facilidad para tomar decisiones.

Pero la mejor forma de entenderlo, sin duda, es practicándolo, ámate a probar. Entre tanto, echa un ojo a este vídeo de poco más de un minuto, con el que quizás entiendas más el mensaje de esta disciplina: ***there is no limit in the improvement of movement*** (no hay límites si hablamos de la improvisación del movimiento).

<http://www.cosmopolitan.com/es/salud-fitness/fitness/a4776/el-nuevo-ejercicio-para-alcanzar-la-felicidad-el-metodo-feldenkrais/>