

Probando el Método Feldenkrais para el dolor crónico

Salud personal

Por JANE E. BRODY OCT. 30, 2017



Crédito Paul Rogers

Después de dos sesiones de una hora centradas primero en la conciencia corporal y luego en el reciclaje de los músculos en el Instituto Feldenkrais de Nueva York, entendí lo que significaba experimentar una increíble ligereza de ser. Habiendo, al menos temporalmente, liberado la tensión muscular que agrava mi dolor de espalda y cadera, sentí que estaba caminando en el aire.

Hace tiempo que me abstuve de escribir sobre este método para contrarrestar el dolor porque pensé que era una especie de galimatías de la Nueva Era sin ninguna base científica. Chico, estaba equivocado!

El [método Feldenkrais](#) es una de varias técnicas de movimiento cada vez más populares, similares a la [técnica de Alexander](#), que intentan integrar mejor las conexiones entre la mente y el cuerpo. Al tomar conciencia de cómo el cuerpo de uno interactúa con su entorno y aprender a comportarse de maneras menos estresantes, es posible renunciar a los patrones de movimiento habituales que causan o contribuyen al dolor crónico.

El método fue desarrollado por Moshe Feldenkrais, un físico israelí, ingeniero mecánico y experto en artes marciales, después de que una lesión en la rodilla lo amenazó con dejarlo sin poder caminar. Confiando en su conocimiento experto de la gravedad y la mecánica del movimiento, desarrolló ejercicios para ayudar a enseñar al cuerpo maneras más fáciles y más eficientes de moverse.

Fui al instituto a instancias de [Cathryn Jakobson Ramin](#), autora del libro recientemente publicado "Crooked" que detalla la naturaleza y los resultados de prácticamente todos los enfoques actuales para tratar el dolor de espalda, un problema que me ha atormentado de forma intermitente (ahora principalmente encendido) por décadas. Habiéndose beneficiado de las lecciones de Feldenkrais, la Sra. Ramin tenía buenas razones para creer que me ayudarían.

COMENTARIOS RECIENTES

Karen Bowes-Sewell

hace 15 horas

Soy un practicante de Feldenkrais en Canadá y me comprometí con él como carrera profesional por la forma en que me ayudó a recuperarme de mi comportamiento físico y conductual ...

Gary Shaffer

Hace 1 día

Como muchos más han comentado, Feldenkrais es una técnica subutilizada que puede brindar beneficios enormes y duraderos para las personas ...

Eve Bernfeld

Hace 1 día

Como lector de esta columna desde hace mucho tiempo, disfruté este artículo sobre el Método Feldenkrais. He encontrado mi experiencia (limitada) con Feldenkrais ...

[Continúa leyendo la historia principal](#)

En su libro, ella narra la experiencia de Courtney King, quien experimentó espasmos en la espalda que la paralizaron alrededor de los 20 años. La Sra. King estaba tomando varias clases de baile a la semana y practicando yoga, y pensó que el estrés de estas actividades podría estar causando el dolor en su espalda rígida e inflexible. Pero después de varias sesiones de Feldenkrais, le dijo a la Sra. Ramin: "Me di cuenta de que el dolor tenía más que ver con la forma en que me comportaba todos los días".

Incluso después de una sola sesión, entendí a qué se refería. Cuando me esfuerzo por caminar erguido y fluido, sentado derecho, incluso cocinando relajado y sin prisas, no siento dolor. Los movimientos lentos, suaves y repetitivos que practiqué en una clase grupal de Feldenkrais ayudaron a fomentar la conciencia de cómo uso mi cuerpo en relación con mi entorno, y la conciencia es el primer paso para cambiar el comportamiento de uno.

Un problema común del que a menudo soy culpable es usar músculos pequeños para realizar tareas destinadas a tareas grandes y pesadas, lo que resulta en fatiga y dolor innecesarios.

La clase grupal, llamada Conciencia a través del movimiento, fue seguida por una sesión individual llamada Integración funcional con un terapeuta que ayudó a liberar los músculos tensos y las articulaciones que limitaban mi movimiento y aumentaban mi incomodidad. Usando una manipulación suave y movimientos pasivos, el terapeuta individualizó su enfoque a mis necesidades particulares.

El objetivo final de ambas sesiones es, en efecto, volver a entrenar el cerebro para establecer nuevas vías neuronales que den como resultado movimientos sencillos y simples que sean fisiológicamente efectivos y cómodos. Aunque el método Feldenkrais se desarrolló a mediados del siglo XX, los neurofisiólogos han demostrado desde entonces la plasticidad del cerebro, su capacidad para formar nuevas células, reorganizarse y, de hecho, aprender nuevas formas de hacer las cosas.

La belleza de las lecciones de Feldenkrais es que ambas tienen un costo relativamente bajo (las clases grupales tienen un promedio de \$ 15 a \$ 25, sesiones individuales de \$ 100 a \$ 200) y son potencialmente accesibles para casi todos. Hay más de 7.000 docentes y profesionales que trabajan en 18 países, incluidos grandes números en los Estados Unidos. Puede participar de cualquier edad, fuerza, estado físico y estado de bienestar. Los ejercicios son lentos, suaves y ajustables a lo que sea que te pueda afectar. Su efecto calmante contrarresta el estrés que resulta en músculos contraídos, opresión y dolor.

Muchos practicantes de Feldenkrais, como Marek Wyszynski, director del centro de Nueva York, comienzan su vida profesional como fisioterapeutas, aunque muchos otros profesionales comienzan sin antecedentes médicos. Luego se someten a tres años y medio de entrenamiento para obtener la certificación en el método Feldenkrais.

El Sr. Wyszynski explicó que comienza observando cómo los pacientes usan sus esqueletos: cómo se sientan, se paran y caminan de maneras que pueden causar o contribuir a su patología, ya sea enfermedad del disco espinal, artritis, dolor de hombro o articulaciones de rodilla dañadas. De acuerdo con la astuta observación del Dr. Feldenkrais, "si no sabes lo que estás haciendo, no puedes hacer lo que quieres", los pacientes reciben una clara experiencia sensorial de cómo su postura y comportamiento contribuyen a su dolor y limitaciones físicas.

Por ejemplo, algunas personas pueden usar una fuerza excesiva, apretar los dientes, contener la respiración o apresurarse, causando tensión muscular excesiva y estrés esquelético. Hace años, me di cuenta de que mis frecuentes dolores de cabeza eran el resultado de un hábito inconsciente de apretar la mandíbula cuando me concentraba intensamente en tareas como coser o cocinar. Los maestros de Feldenkrais no dan fórmulas para una forma adecuada de comportarse; más bien, dependen de la capacidad de sus pacientes para autodescubrirse y autocorregirse.

Una vez conscientes de sus hábitos contraproducentes, los estudiantes tienen la oportunidad de experimentar movimientos, posturas y comportamientos alternativos y, a través de la práctica, crear nuevos hábitos que tienen menos probabilidades de causar dolor.

El Sr. Wyszynski me dijo que actualmente hay más de 1,000 lecciones distintas de Feldenkrais disponibles, la mayoría de las cuales involucran acciones cotidianas como alcanzar, levantarse de una silla, girar, inclinarse y caminar.

Como ingeniero mecánico y físico, el Dr. Feldenkrais entendió que el trabajo del esqueleto humano era acomodar los efectos de la gravedad para mantenerse en pie. Y quería que la gente lograra esto de la manera más eficiente posible.

345 COMENTARIOS

Utilizando dos cilindros altos de espuma, uno sobre el otro, el Sr. Wyszynski demostró un principio rector del método Feldenkrais. Cuando el cilindro superior estaba centrado en el inferior, permanecía en su lugar sin ayuda. Pero cuando estaba fuera del centro, encaramado cerca del borde del cilindro inferior, se volcó. Si en lugar de cilindros se tratara de partes esqueléticas de alguien que estaban torcidas, los músculos tensos tendrían que evitar que el paciente se caiga.

Como explicó el Sr. Wyszynski, "una buena postura permite que el esqueleto se sostenga y soporte el cuerpo sin gastar energía innecesaria a pesar de la atracción de la gravedad. Sin embargo, con una mala postura, los músculos están haciendo parte del trabajo de los huesos y, con un apoyo esquelético deficiente, los músculos deben permanecer contraídos para evitar que el cuerpo se caiga".

Una versión de este artículo aparece impresa el 31 de octubre de 2017, en la página D7 de la edición de Nueva York con el titular: De pie con ligereza ante el dolor crónico.