

Lección del Método Feldenkrais: Sentados, brazo cruzado al frente haciendo círculos.

Las lecciones de Feldenkrais habitualmente pueden realizarse en cualquier posición. La mayoría de las veces la persona las realiza en piso en diversas posiciones, lo que le permite tener más sensibilidad, porque deja fuera los ajustes relacionados con el campo gravitacional. No obstante presentamos una lección sentados cuyo tema se relaciona con la torsión desde la parte superior, utilizando estrategias que incluyen restricciones distales (el uso de manos y brazos) para conectarse a las partes proximales, en este caso, el tronco.

Ejemplo de una lección del MF sentados:

La indicación de hacer todo mas despacio, suave, sin forzar y lento, esta implícita en todas las lecciones de Feldenkrais.

Movimientos a realizar	Explicación pedagógica
1) Sentada en la orilla de la silla, apoye bien los pies en el piso, sienta lo largo de su columna y cuál es la sensación de volumen que percibe en costillas de un lado al otro y de adelante atrás.	Estando la persona que desea aprender sentada, en una posición relativamente neutra, el profesor la guía por medio de una serie de comentarios y preguntas con respecto a la toma inicial de la conciencia de sus sensaciones. Lleva su atención a la sensación interna de si misma desde el sentido sensorio-motor y quinestésico. Las lecciones de Feldenkrais al vincularse con un proceso de descubrimiento guiado, tienen un fundamento pedagógico, basado en propuestas de movimiento y preguntas a la persona sobre su toma de conciencia
2) Pase su brazo derecho por enfrente cruzándolo su pecho, de manera que su mano derecha pase por debajo de la axila izquierda, en dirección de la escápula u omóplato izquierdo. Coloque su mano izquierda en su codo derecho.	Estos son ejemplos de propuestas de movimientos poco habituales, que requieren de poner atención y notar los detalles. Los movimientos habituales se realizan por lo general en “automático”. Los movimientos no habituales incitan a un “despertar” que agudiza la auto-conciencia y permite un mayor aprendizaje.
2a) Gire con su pecho y cabeza hacia la izquierda y con ayuda de su mano izquierda “jale” el codo derecho más a la izquierda, para ayudar al giro. Al mismo tiempo, al “jalar”, su mano derecha, ésta se desliza un poco mas sobre la escápula y costillas del lado izquierdo. Lleve su cabeza en la misma dirección, es decir a la izquierda, observe que hacen tus ojos.	Aquí más claramente, se solicita considerar movimientos que requieren atención. La indicación de hacer todo mas despacio, suave, sin forzar y lento, esta implícita en todas las lecciones de Feldenkrais.
Regrese al centro cada vez.	Regresar al centro, antes de repetir el movimiento, caracteriza los aspectos pedagógicos típicos de la didáctica de Feldenkrais, implicando también movimientos guiados y no posturas o estiramientos.
2b) De nuevo gire a la izquierda, igual que hace un momento, pero esta vez, lleve la cabeza en dirección contraria, es decir, cuando su pecho y brazos vayan a la izquierda, voltee su cabeza y ojos a la derecha. Hágalo	Aquí se inicia lo que denominamos “diferenciación”. Significa que el movimiento de diferentes segmentos van en direcciones opuestas, diferenciándose, por ejemplo, la cabeza del tronco y de los ojos, al tener cada segmento, un rango de movimiento

varias veces.	específico.
2c) De nuevo, lleve todo junto en la misma dirección hacia la izquierda igual que 2a). Lo siente ¿más suave?, ¿más amplio?	Las lecciones de Feldenkrais son “experimentos sobre la experiencia misma de la persona”. Después de algunos movimientos, se invita a la persona, a percibir las diferencias que encuentre en su propia sensación, así como las huellas o trazos que dejan algunos de los movimientos anteriores.
Regrese al centro, descanse ahí un momento.	El descanso es parte integral de toda lección de Feldenkrais. Puede ser tomado por todo el grupo. No obstante, es importante que cada participante puede tomar dicho descanso de acuerdo a su ritmo personal, ritmo que debe ser respetado durante toda la lección.
3) Cambie brazos, de modo que su brazo izquierdo cruce por el frente de su pecho, su mano izquierda pasa por debajo de su axila derecha, colocando su mano en contacto con su escápula derecha, su mano derecha toma su codo izquierdo.	Las variaciones del movimiento se aparecen en diversas formas, por ejemplo trabajando un lado o el otro, hacia una dirección o la contraria, con una extremidad o la otra.
3a) Gire a la derecha y con ayuda de su mano derecha “jale” el codo izquierdo a la derecha, deslizando un poco mas su mano izquierda sobre la escápula y costillas del lado derecho. Hágalo varias veces y regrese al centro.	En este punto llega a ser obvio que el cruzamiento de los brazos, crea una posición que incluye algunas “restricciones” que requiere producir movimiento de maneras y en sitios no habituales.
3b) De nuevo gire hacia la derecha y al mismo tiempo voltee su cabeza y ojos a la izquierda. Cada vez busque que el movimiento más simultaneo. Regresa al centro.	Aquí la lecciones se desarrollan realizando la lección en el otro lado, para lograr la diferenciación
3c) Gire de nuevo con todo a la derecha, observe si gira mas ampliamente y si su mano izquierda se desliza más hacia atrás sobre el costado derecho.	Esta propuesta, de nuevo invita a la persona a estimar los resultados y sentires de su experiencia. Aspecto que aparece en toda lección de Feldenkrais y permite desarrollar un mayor sentido de autonomía y confianza en si mism@.
Regrese todo al centro y descanse recargándose en el respaldo de su silla. Perciba lo largo de su columna y la sensación en sus costillas a un lado y otro de su columna	De nuevo, los descansos básicos ofrecen la oportunidad de dejar el proceso y tomar un auténtico descanso, además de evitar acumular fatiga. Otorga la oportunidad de permanecer atento a las sensaciones internas, y sentir lo que va sucediendo conforme avanza la lección.
4) Siéntese de nuevo en la orilla del la silla. Pase de nuevo su brazo derecho por enfrente de su pecho pero ahora, la mano derecha apóyela sobre el hombro izquierdo. Con su mano izquierda tome su codo derecho y llévelo hacia arriba en dirección de su cabeza y hacia abajo en dirección del piso, observe qué hace la cabeza y los ojos. Qué sucede con su columna?	De manera progresiva, las variaciones se vuelven más demandantes, pero siempre solicitando que sean de manera suave y cuidadosa. Se propone también un cambio en la orientación espacial del movimiento, yendo de arriba hacia abajo, en lugar de derecha a izquierda.

5) Cambie los brazos y haga lo mismo un par de veces.	Variaciones.
6) De nuevo brazo derecho por enfrente de su pecho, mano derecha alrededor de hombro izquierdo. La mano izquierda toma el codo derecho y llévelo hacia arriba en dirección de su cabeza, luego a la derecha, hacia abajo y la izquierda para realizar un círculo con codo derecho en dirección de las manecillas del reloj. Permita que si costillas, y cabeza acompañen el movimiento. Pare.	Después de explorar la dirección del movimiento hacia la derecha e izquierda y hacia arriba y abajo, es una preparación para la construcción de un círculo.
En esta misma configuración lleve todo en la dirección opuesta para hacer un círculo a la izquierda. Sienta si el movimiento es más suave o más amplio? Pare en el centro y descanse.	
6a) Gire de nuevo con todo una vez más a la izquierda y perciba si gira más fácil, con más comodidad y quizá el giro sea más amplio. Regrese al centro.	De nuevo, se regresa al “movimiento de referencia” que se realizó anteriormente, pero sobre el cual uno puede estimar los cambios a través de sus propias sensaciones.
7) Cambie los brazos; cruce el brazo izquierdo sobre el pecho, coloque su mano izquierda en su hombro derecho, con su mano derecha toma el codo izquierdo y describa círculos con el codo llevándolo hacia arriba, a la izquierda, abajo y a la derecha. Cómo percibe ahora para sus costillas hacerlo con el codo izquierdo, cómo participa su cabeza?	Esta es un estrategia pedagógica típica de Feldenkrais es decir, transponer el acomodo al otro lado del cuerpo. En ocasiones, pero no en este caso, la lección puede realizarse en un solo un lado, creando sensaciones de contraste intensas e interesantes entre un lado y el otro
En esta misma configuración lleve todo en la dirección opuesta para hacer un círculo a la derecha. ¿Siente si el movimiento es más suave o más amplio? Pare en el centro y descanse	
7a) Deténgase en el centro, gire todo a la derecha. ¿Siente cómo es ahora?	
8) Póngase de pie lentamente.	Las transiciones para regresar a la vertical, y en la “posición de pie” es importante, ya que con frecuencia, los cambios se estiman mejor cuando uno regresa a posturas usuales donde se pueden percibir variaciones debidas a la lección recién realizada. Aquí de nuevo se solicita moverse de manera suave y lenta durante la transición a la verticalidad.
8a) Observe y sienta lo largo de su columna y lo amplio de su pecho, de un lado al otro y de adelante – atrás. ¿Más amplio? ¿Cómo siente su respiración ahora?	Aquí se guía la atención de la persona, a poner atención en posibles áreas donde puede encontrar cambios o variación en el sentir. Algunas personas pueden no sentir los cambios debido a que no saben dónde buscarlos internamente, donde sentir en ellos mismos. Esto, en el Método Feldenkrais® tiene un valor pedagógico central: aprender a cómo aprender, basándose en su propio juicio, en propio sentido de si mismo y en sus propias sensaciones y emociones.
8b) Con sus brazos a los lados, gire de un lado al otro y observe la suavidad y amplitud del giro.	El resultado de una lección se estima por sus efectos en una actividad cotidiana. Como meta global, las lecciones buscan conseguir una distribución proporcional del movimiento, a

	través de todo el sistema sensorio-motor (las partes pequeñas hacen el trabajo mas fino, las grandes el trabajo grueso). Se busca encontrar equilibrio en el tono muscular. Un equilibrio entre la parte superficial y profunda de los músculos y entre sus partes proximales y distales. Al final, uno espera encontrar mayor armonía, facilidad y elegancia en el movimiento.
8c) Camine observando (sintiendo) el volumen de su pecho y abdomen.	El final la lección nos remite a la locomoción, transponiéndola a la vida diaria. La transición a la misma es crucial para hacer la transferencia del aprendizaje. Una persona que puede mantener la calidad de su experiencia, puede transferir sus nuevos aprendizajes y nuevas sensaciones a lo que le importa en sus actividades cotidianas: su hogar, el trabajo, las artes, deportes, en la escuela y en cualquier proceso de aprendizaje

1. Joly Yvan (2008) *Educacion Somatica*: Reflexiones sobre la práctica de la conciencia del cuerpo en movimiento. UNAM, DGNAM, ESEF, Plaza y Valdes, AMMEF Mèxico. pp 168 . Libro central a revisar para profundizar sobre el tema, ademas de que contiene varias breves lecciones..
2. Consultar pagina de <http://yvanjoly.com/> o Marilupe Campero - www.feldenkraismexico.com; la Asociación Mexicana del Método Feldenkrais – www.feldenkraismexico.org, la Asociación Norteamericana www.feldenkrais.org o la Federación Internacional del Método Feldenkrais www.feldenkrais-method.org/iff/iff_main.html