

## Efectos del Método Feldenkrais® en los ámbitos de la cognición y el aprendizaje.

Es un honor publicar en este primer número, la entrevista que realizaron los profesores certificados en el Método Feldenkrais® Graco Posadas y Dahlia Helguera, a la profesora-formadora Eilat Almagor, que tan generosamente compartieron con nuestra asociación.<sup>1</sup>

En esta entrevista, la profesora Almagor, que además de profesora del Método Feldenkrais®, es especialista en neurobiología, nos permite entrever a través de la narración de su interacción directa con el Dr. Moshe Feldenkrais, no sólo la calidad humana del maestro, sino el poder inigualable del Método que él creó para el aprendizaje y la cognición humanas.

La Dra. Almagor recuerda aquí sus vivencias con Moshe, a quien conoció de manera muy cercana y personal y comparte su apreciación acerca de lo que puede entenderse en ciertos conceptos claves del quehacer feldenkraisiano tales como la autoconciencia .

Lectores encontrarán aquí una fuente exquisitamente expuesta de información, sobre la naturaleza del Método Feldenkrais® y la genialidad de su creador, a través de la reflexión brillante y la sensibilidad refinada de una maestra que hemos tenido la fortuna de tener en el entrenamiento profesional del Método Feldenkrais® en México.

---

<sup>1</sup> Eilat Almagor es profesora-formadora y fue invitada a participar en la Formación Profesional en el Método Feldenkrais® en la Universidad de Colima en 2006. La entrevista fue realizada por Graco Posadas y Dahlia Helguera, profesores certificados en el Método Feldenkrais®. La profesora Helguera tradujo al español la entrevista y la compartió, en julio de 2014, al Comité de Investigación de la Asociación Mexicana del Método Feldenkrais® para su revisión, edición y publicación. La revisión y edición fueron realizadas por las profesoras certificadas Rose Eisenberg Wieder y María Regina Nyrup Ortiz, integrantes del Comité de Investigación.



Reproducimos a continuación la entrevista:

Graco Posadas (GP): Bienvenida, Eilat. Nuestro objetivo es ofrecer información al público en la página de internet de la AMMEF. Las preguntas de esta entrevista, nos permitirán proporcionar información a aquellas personas que se acercan por primera vez al Método Feldenkrais®. Dado que nos visitas como profesora invitada al Entrenamiento Profesional en México, los datos que nos compartas serán de suma utilidad. ¿Cómo descubriste el Método Feldenkrais®?

Eilat Almagor (EA): Empecé a tomar lecciones de Autoconciencia a través del Movimiento® (ATM) con mi amiga Anat Baniel. Somos muy buenas amigas desde la preparatoria, ella conoció a Moshe Feldenkrais gracias a que sus padres eran buenos amigos de él. Anat, desde su infancia ha conocido el Método Feldenkrais®. Cuando ella acabó sus estudios en la universidad, fue a estudiar con Feldenkrais en San Francisco. Al regresar, ella empezó a dar clases de ATM, primero en su casa y entre sus amistades, fue ahí cuando yo empecé a participar. En aquel entonces yo estaba haciendo una investigación sobre la visión, en el departamento de neurofisiología, para mi doctorado en la universidad. Estaba muy interesada en la mente y en cómo aprendemos. A través de la investigación en la universidad, estaba buscando entender el proceso del aprendizaje. Aunque aprendí cosas muy interesantes en la universidad, descubrí que cuando yo iba a

tomar lecciones de ATM, dos veces por semana, al final de esas lecciones, yo había aprendido algo nuevo que no sabía al inicio de esas lecciones.

Estaba comparando lo que yo aprendía en la universidad con respecto a las lecciones de ATM, y aunque los estudios en la universidad eran muy interesantes, me pasaba a veces unas doce horas en el laboratorio, haciendo alguna investigación donde la mayoría de los experimentos no eran exitosos. Podía trabajar semana tras semana, hasta obtener un buen experimento. Al final, podía interpretar los resultados a través de teorías y deducciones para descubrir algo muy específico sobre la visión del crustáceo que estaba estudiando.

Comparando mis estudios universitarios con respecto a las lecciones que venía haciendo dos veces por semana con Anat, en cada lección de ATM yo aprendía algo nuevo. A veces trataba de precisar en qué momento, durante los 45 minutos de la lección, surgía el aprendizaje, algunas veces yo podía sentir que quizás en medio minuto o menos los cambios sucedían. Por lo tanto a través de la sensación, me quedó muy claro que algo relacionado al proceso de aprendizaje ocurre en estas lecciones de ATM y fue una experiencia que no encontraba en ningún otro lugar. Ese fue mi primer “encuentro” con el Método Feldenkrais®.

GP: ¿Y cuando decidiste estudiar el Método Feldenkrais®?

EA: Hubo una gran conferencia de neurofisiología en Atlanta. Después fui a visitar amigos en San Francisco. Me dijeron que Feldenkrais iba a empezar un entrenamiento nuevo en Amherst, que posiblemente iba a ser el último entrenamiento que iba a dar Moshe y que si estaba interesada lo tomara. No me pareció posible porque era muy caro y estaba a la mitad de mis estudios. Tendría que dejar la universidad por dos meses, sin estar segura que me aceptarían. Por otro lado tenía gran curiosidad, principalmente porque pensaba que si aprendía el método, me surgirían buenas preguntas científicas sobre el tema del *aprendizaje*. Sentí que era una oportunidad que no se volvería a presentar. Tuve la buena suerte de tener buenas amistades y un profesor muy bueno en la universidad. Una

de esas personas era Edna Scot practicante del método en San Francisco que me prestó algo de dinero y el resto lo conseguí de mi profesor de la universidad.

Cuando le pedí el dinero a mi profesor, le dije que lo quería para estudiar, él me dijo: *si es muy bueno... ¿por qué no? pero ¿cómo lo vas a pagar?* le respondí que yo no sabía. Siendo él una persona adinerada, me dio el dinero, me dijo *sólo regrésame el dinero cuando tú ganes dinero*. Por lo tanto sí pude ir a estudiar el método.

GP: ¿Qué pensaste de Moshe conforme lo fuiste conociendo?

EA: Mi primer encuentro con él fue cuando le dije por teléfono, en Israel, que estaba tratando de conseguir una beca para estudiar con él. Le dije: *me interesa conocerte, ¿puedo platicar contigo?* me contestó: *¿qué quieres?* él no me daría cita para hablar sobre alguna beca, sólo en caso que yo tuviera algo concreto de qué hablar con él. Para hacerte el cuento corto, lo conocí cuando fui a Nueva York, en camino al entrenamiento. Fuimos juntos en el coche de Jerry. Los pasajeros éramos Jerry, Feldenkrais, Anat Baniel y yo. Nos fuimos juntos a Amherst.

¡Pasamos bastante tiempo empacando el carro! Anat tenía mucho equipaje y también Moshe. Nos fuimos hacia Manhattan. Después de quince minutos manejando, todavía estábamos dentro de la ciudad, Moshe pregunta: *¿cuándo vamos a hacer una parada para tomar algo de beber?* él lo dijo de una manera muy infantil. De inmediato me cayó bien.

Entonces después de un rato, nos detuvimos y fuimos a comer, luego nos regresamos al coche, continuamos el viaje. Una hora después, Moshe volvió a preguntar: *¿y cuándo nos vamos a detener a comer?*. El camino que tomamos nos llevó siete horas en lugar de cuatro, en esas siete horas logré tener una pequeña noción de cómo era Moshe Feldenkrais. Justamente antes de llegar a Amherst, todos estábamos bastante cansados de este largo viaje, cuando Moshe nos dice:

*¿qué no les he enseñado todo el tiempo que lo importante es el camino y no el destino a donde uno desea llegar?*

Este fue el comienzo. Cuando se inició el entrenamiento, desde el primer día me di cuenta como estudiante, que la relación de profesor-estudiante era completamente diferente para mí. No tenía que dar gusto a nadie y no tenía que esforzarme para aprender, lo cual era un cambio muy grande para mí, debido a que antes había estudiado muy duro en la universidad y estaba acostumbrada hacer mucho esfuerzo en mis estudios. De repente un gran cambio sucedió, sólo me acostaba sobre mi espalda y hacia lo que era cómodo, de esta manera yo sentí que estaba aprendiendo mucho más que como lo solía hacer.

Realmente empecé a escucharme a mí misma, fue algo revolucionario. De inmediato supe que esto era lo que quería hacer, y estoy muy agradecida con Moshe. Yo lo quería mucho por ser mi maestro. También, platicando con él, yo sentía que podía pensar a mi manera, con toda libertad, o incluso podía decir cosas tontas y no necesariamente me iba a dar una respuesta, pero él hizo que mi facultad de pensar se conectara mucho más a mis sentimientos. Esto es un regalo, es algo tan especial que cuando lo descubres y lo sientes, ya no lo quieres dejar. Por más de 20 años me he dedicado al método, para mí ya es una forma de vida, pero en el principio, el método me era una experiencia completamente nueva.

GP: ¿Después de la formación, seguiste viendo a Feldenkrais en Israel?

EA: Sí, aún durante el entrenamiento, porque él sólo estaba dos meses en Estados Unidos y el resto en Israel. Yo era la única que lo visitaba y trabajaba. Siento que yo le caía bien, dado que él tenía buena actitud hacia mí, yo le podía hacer preguntas aunque por lo general él no me daba respuestas, pero a veces las respuestas que daba eran maravillosas y muy sorprendentes. Yo observaba mucho como Feldenkrais trabajaba en Tel Aviv.

GP: ¿Hubo un entrenamiento en aquel entonces en Tel Aviv?

EA: No, no hubo entrenamiento en Tel Aviv mientras existía el de Amherst, pero después de que Moshe se puso muy mal, estudiamos el último año en Tel Aviv. Estudiamos con Moshe dos años solamente, luego completamos nuestra formación con asistentes.

GP : Después de 20 años trabajando con el Método Feldenkrais®, ¿qué mantiene tu pasión y tu interés en el método?

EA: Hay algunas cosas que me apasionan en mi trabajo. Primero, está la conexión con mis estudiantes que están formándose y con los niños con quienes trabajo. Me siento afortunada de tener la habilidad de entrar en contacto con estas personas a un nivel muy básico de la vida. Antes que nada me da gusto que puedo darle a algunas personas lo que Moshe me ha dado a mí, la habilidad de aprender en una forma tan concreta, el bienestar que se siente conectar el sentimiento, al pensamiento, al movimiento. Entonces para mí es maravilloso, porque aunque trabajo con personas y niños que sufren, mi contacto con ellos es a nivel de la vida misma, con sus habilidades. Trabajo con los aspectos positivos.

A veces llegan los padres con el niño, y yo sé que para estos padres, el cuidado de un hijo con una discapacidad implica mucho trabajo y dolor, pero tengo la oportunidad, o digamos el lujo de trabajar con los aspectos positivos de la persona con una discapacidad.

A veces siento que quizás no es justo, yo debiera sufrir también, que en sí sucede, porque en muchas ocasiones hay gran frustración. Quieres que el niño aprenda a caminar y no camina aun después de muchas lecciones. Pero en el proceso, la mayor parte del tiempo estoy tratando con la vida misma y la habilidad de vivir, por lo tanto es algo fantástico. Me levanto en la mañana y trabajo todo el día, ayudando a personas a encontrar lo mejor de ellas.

Vivo en un país donde hay guerra todo el tiempo, la gente sufre, hay mucho estrés, y tomo esto desde otro punto de vista. Entonces la gente disfruta del

Método Feldenkrais®, les gusta dar clases de ATM y sienten bienestar y vitalidad. Yo me siento afortunada por ello.

La otra cosa que también me apasiona es dar entrenamientos para estudiantes profesionales, como ustedes. El aspecto intelectual también es muy interesante, por ejemplo, es hacerse la pregunta: *¿qué es esto, esta cuestión tan curiosa de sentir y pensar al mismo tiempo?*. Esto no es algo común en nuestro mundo. En muchos lugares encontramos que el intelecto está separado del sentimiento. Pero no es siempre así, por ejemplo, en el campo de la psicología no es así, no se considera que el intelecto y el sentimiento están separados. Pero para nosotros, están conectados también al movimiento, algo que es tan básico y concreto. A mí me emociona dar clases y hablar de esto con otras personas, de manera que puedan compartir estos conocimientos a todo el mundo. Hasta ahora he tratado dos aspectos que me gustan del Método Feldenkrais®.

La tercera cosa que me gusta mucho de mi trabajo es la parte intelectual, como por ejemplo leer y tratar de entender más a fondo qué es lo que estamos haciendo. Conforme yo leo, aprendo más y más, tratando de profundizar mi comprensión de ello. Últimamente me he reunido con científicos y hablamos. Hoy en día, los neurofisiólogos están más interesados en lo que nosotros hacemos, porque las técnicas para estudiar la actividad cerebral, como el uso de imágenes por resonancia magnética (MRI), están más avanzadas, por ello muchos científicos buscan más aspectos que medir y registrar del cerebro.

Entonces ellos buscan a los educadores profesionales del movimiento. Quieren saber más sobre muchas cosas interesantes que hacemos usando el movimiento. El próximo mes va a haber una conferencia en París para reunir a científicos y profesores del Método Feldenkrais®. Tengo la esperanza de que hagamos una contribución científica importante y que se reconozca que hacemos algo único en nuestro trabajo, en términos de movimiento.

No es sencillo traducir o poner en palabras lo que hacemos con el método, ya que lo hacemos a través de la sensación. Cuando te enseño y te hablo, tú entiendes lo

que estoy diciendo, pero para las personas que no tienen ninguna experiencia con el Método Feldenkrais®, no le entenderán completamente. Por lo tanto, tratamos de ofrecer a los científicos lecciones de Autoconciencia a través del Movimiento. Esto para mi es algo muy emocionante.

GP: ¿Puedes comentar qué significa autoconciencia?. Déjame usar como ejemplo el siguiente hecho: si un gato ve a un ratón, el gato sabe que ha encontrado su desayuno. O cuando un gorila se ve frente al espejo y tiene una marca en la frente, el animal no toca el espejo, sino que toca la frente. Los animales tienen una cierta imagen de sí mismos desde donde la conciencia emerge.

Nosotros queremos que los estudiantes del Método Feldenkrais® tomen en cuenta el ejemplo anterior, la idea es compartir el proceso de ir ganando autoconciencia. ¿Podrías comentar o describir que es autoconciencia?

EA: ¿Quieres que trate de definir autoconciencia?

GP: Sí, por favor.

EA: Es un tema que... más que definir lo que es, lo cual pienso... mmm, no sabría cómo definirlo. En juntas con profesores y entrenadores del método, que por cinco o seis años, se han reunido una vez al año para abordar este tema... entonces ¿qué te puedo decir?. Yo creo que es un tópico que podríamos analizarlo horas y horas. Te diré lo más reciente que he pensado, debido que cambia mi forma de pensar al respecto. Hace poco les hablé del libro sobre destreza del autor Bernstein, él dice que cuando haces un movimiento, una acción, por lo general se involucran dos partes del cerebro que él llama *dos niveles*. Un nivel es la conciencia del movimiento y el otro es la parte límbica, este nivel se usa como si fuera sirviente, permitiendo al cerebro que haga lo que hay que hacer. Entonces, si piensas en lo que haces en una lección de ATM, estás tratando de hacer algo, una acción. Llevas la mano a la rodilla y comienzas a rodar. Ahí tienes un tipo de imagen que corresponde a la acción que deseas hacer. Existen gran cantidad de detalles de los que no te das cuenta.



Considera la lección que hicimos hoy, en la que tomas tu pie con tu mano y empiezas a rodar. En todo momento, todos estaban pensando en algo y esos pensamientos pueden cambiar de un momento al otro. Tú podrías pensar en un niño que anda rodando y te recuerda a alguien. Entonces puedes dirigir las imágenes en tu mente hacia otras cosas. Por lo tanto haces la misma acción pero las observamos desde diferentes perspectivas, conforme el movimiento se mejora. Este se vuelve más fácil, incluyes partes del cuerpo que hace el movimiento más suave, sabes cómo usar la gravedad, y sabes usar los ojos para dirigirlos conforme la acción.

A mi me parece que la conciencia está, en cierta manera, relacionada a una acción, conectada a muy diferentes asociaciones. Puede darse observando las diferentes partes del cuerpo: cómo cada parte hace algo y cómo se relaciona con otras. Entonces la conciencia es, en general, el poder tomar una acción y usarla en tantas perspectivas diferentes como puedas. Posiblemente no necesites más de tres, pero sí necesitas más de dos opciones. Logrando eso puedes hacer varias cosas: mejoras la calidad de movimiento, relacionando esa acción a otras acciones, incluso podrías mejorarlas, porque estableciste una relación del nuevo aprendizaje con lo que ya conoces. Esto es una parte de conciencia.

También (la conciencia) está conectada a tu sabiduría, porque relacionas la acción que acabas de hacer, con algo que ya has hecho anteriormente en tu vida, o con lo que hiciste en tu niñez. Te conectas contigo mismo en niveles anteriores de tu vida. En ese sentido es similar a lo que haces en psicoterapia: te acuestas sobre tu espalda y las asociaciones vienen, pero en nuestro caso, las conectas de una manera muy clara y concisa a una acción, a un movimiento. Entonces es como si hubiera una línea, o un canal sobre el cual todas estas asociaciones pueden converger.

Esto es lo que yo creo que Moshe denominó *Integración Funcional*. Donde hay una función, conectas asociaciones a lo largo de esa línea. Si lees lo que explica Bernstein acerca de la *acción*, esto cobra mucho sentido. El habla de cosas similares y probablemente hay mucho más sobre esto que desconozco. Algo que

a los científicos les gusta estudiar, es la diferencia entre el gorila y el ser humano, quizá el gorila sabe que tiene una mancha o una marca en su frente, pero ¿estará consciente de su propia conciencia?.

Leí el libro de Edelman que trata de la conciencia, es un libro maravilloso. No recuerdo el título pero habla sobre conciencia, él dice que lo típico de estar consciente es la habilidad de asignar un valor a algo que haces o a algo que te sucede, y esto tiene un papel importante en una acción. Es un modelo interesante que propone acerca de la conciencia. Curiosamente, no te puedo dar una definición satisfactoria con palabras, pero sí te la puedo dar a entender mucho mejor a un nivel de sensación. Para mi es más fácil impartir la enseñanza sobre conciencia y autoconciencia pidiéndoles que se acuesten sobre su espalda para realizar un acción. Eso supera usar palabras.

GP : Muchas gracias Eilat.