

# Reseña del prefacio del libro “Autoconciencia a través del movimiento” Moshe Feldenkrais <sup>1</sup>

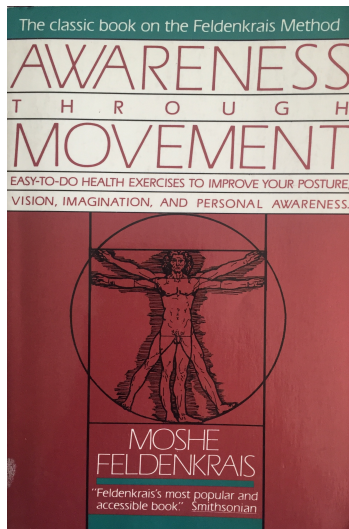
Por Rose Eisenberg Wieder

En el prefacio de su libro, Moshe Feldenkrais, aborda un tema fundamental en la metodología, en las estrategias y en la práctica del Método Feldenkrais®: “la auto-imagen”. Hay una idea que se destaca por su centralidad en este prefacio: actuamos de acuerdo con nuestra imagen.

Moshe Feldenkrais explica que la **AUTOIMAGEN** esta condicionada o se forma por tres elementos:

1) **La herencia** - se refiere a la impuesta y las experiencias que vivenciamos, está aunada a los procesos alternos entre estos dos elementos:

2) **La educación**, en la que interviene el lenguaje y contexto donde vivimos, misma que nos lleva hacia la autoeducación.



3) **La autoeducación** que es el elemento más activo de nuestro desarrollo.

Esta influye en: cómo elegimos y adquirimos la educación exterior y lo que sí logramos aprender rechazando lo que no podemos aprender.

Enfatiza que la *autoeducación* está en nuestras manos (pág. 12), mientras que la herencia y la educación no.

La **AUTOIMAGEN** en los primeros años de vida no es enteramente voluntaria, sino que es decidida por:

- a) fuerzas de la personalidad heredada,
- b) características individuales,
- c) el funcionamiento del sistema nervioso y
- d) la intensidad y persistencia de las influencias educacionales.

El concepto de “autoimagen” es de primera importancia en la obra de Moshe Feldenkrais y en la conformación del Método que lleva su nombre. No es sorprendente

<sup>1</sup> Feldenkrais Moshe. *Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal*. Buenos Aires: Paidós. 1980.

entonces que cuando se hace referencia a su obra, o cuando se reflexiona sobre sus ideas, éste sea uno de los tópicos primeros en ser abordados.<sup>2</sup>

En su prefacio, el Dr. Feldenkrais también ofrece su crítica a la educación y señala que la autoeducación esta sujeta a) a la voluntad b) puede traer problemas estructurales y orgánicos, c) pero el trabajo sobre ella permite ayudarse y mejorarse a sí mismos.

Invitamos al lector a profundizar en el concepto de autoimagen, que en el prefacio del libro, sólo se expone de manera general e introductoria, leyendo el primer capítulo del libro. Ahí el Dr. Moshe continúa con la exposición de su pensamiento y desenvuelve otras capas del concepto de “autoimagen”.

---

<sup>2</sup> Encontré una reflexión interesante en torno al concepto es la que hace Rywerant (2015) , quien sostiene que una *autoimagen completa* incluye la conciencia de todas las articulaciones en la estructura esquelética, así como de la superficie corporal completa, el dorso, los lados, entre las piernas y demás.

De acuerdo con éste último autor, lo que permite el incremento de dicha conciencia sería, en la práctica del Método Feldenkrais®, el ritmo pausado y lento, con el que se lleva a cabo la practica de las lecciones: “La posibilidad de retardar la acción,--- prolongando el período entre la intención y la ejecución (de la acción) permite al ser humano conocerse más a sí mismo”. Traducción personal realizada a párrafos de pagina 4 de Rywerant, Yochanan. 2015. “Self imagen function: An Experience with Moshe Feldenkrais”. *The Feldenkrais Journal*, 28. General Issue Guild of North America, 4-6.