

ME ROMPO PERO NO ME DOBLO

Franco es un profesor retirado de 71 años, que participó en una de mis presentaciones hace cinco años.

El siguiente invierno me vino a ver para recibir IF: deseaba aprender a doblarse mejor hacia delante para poder tocar el suelo con las manos. Cuando me mostró (enseñó) lo que era capaz de hacer, noté que sus manos apenas si llegaban por debajo de sus rodillas.

Su espalda parecía un caparazón de tortuga completamente rígida y andaba como si no tuviese las articulaciones de las caderas ni de los tobillos.

Se cambiaba de ropa completamente para recibir la IF y, por la forma en que colgaba su ropa, tuve la impresión de que era una persona muy rutinaria, que tenía sus reglas precisas. Quería conseguir doblarse hacia delante, pero en el fondo era uno de esos hombres que "se hubiera roto antes que doblarse".

De todas formas acepté su petición y empezamos en ciclo de lecciones con la intención de apoyar su deseo y de clarificar la relación entre la espalda y las caderas, rodillas y tobillos. Franco tiene una escoliosis pronunciada y dolores de espalda desde que era muchacho; por eso le habían aconsejado que añadiese un alza en el zapato izquierdo. De pie, no era capaz de dejar ir todo su peso hacia el suelo y parecía que se enderezaba para estar derecho.

En el momento en que se dio cuenta de que, en posición erecta, era suficiente con aflojar las rodillas y los tobillos para que la espalda pudiese soltar parte de las tensiones, y que además podía utilizar estas articulaciones para encontrar un equilibrio, Franco percibió más claramente su peso y entendió que podía desplazarlo en diferentes direcciones, sin por ello perder estabilidad.

Cada lección terminaba infaliblemente con un intento de tocar el suelo con sus manos, y, de hecho, estas se acercaban más a los pies: la mejoría era evidente, le dejaba hacer, aunque mi objetivo fuese otro.

Existe amplia evidencia de que si hay una restricción en el uso de las coyunturas, esto resulta en cambios estructurales de las mismas, de los músculos y de otros tejidos suaves, los cuales eventualmente limitarían un rango amplio de movimiento. El movimiento restringido crea un círculo vicioso que restringirá más el movimiento. Los individuos que usan su cuerpo en forma completa tendrán la capacidad de retener sus habilidades por toda su vida. Si nosotros observamos caminar a alguien en la distancia, ¿cómo adivinamos su edad? Por su postura y su marcha. Cuando el paso de la persona es vital, confiado y ágil, da la impresión de juventud. Si su paso es lento, tieso o incierto esto denota edad.

A continuación describiré con brevedad la trama de una lección.

Franco me pide que trabajemos de nuevo en una posición específica, sentado. La posición es inusual es: sentado en la mesa de trabajo, con un pie que toca el suelo con la otra pierna doblada hacia atrás sobre la mesa.

Al principio le observo, sentado con los dos pies apoyados en el suelo, mientras se gira a derecha e izquierda.

Intento entender en que lado deja caer más peso, moviéndole las articulaciones de las caderas. Le observo también desde detrás para ver la forma de la espalda y de las nalgas; el lado izquierdo parece más pesado.

Cuando Franco descubrió la importancia de la pelvis y de las articulaciones de las caderas en las acciones cotidianas, pensé que este era un momento muy significativo. Franco, efectivamente, empezaba a observarse al andar y cada vez se interesaba más por sus acciones diarias y por cómo las realizaba, dejando atrás el perseguir su primer objetivo.

Se daba cuenta de que hasta entonces, había utilizado sus piernas como dos bastones, sin sentir participar el resto de su cuerpo. Una mejor transmisión y distribución del movimiento lo ayudaban ahora, a sentirse más ligero.

Algunas veces, al final de la lección, Franco seguía intentando alcanzar el suelo, con sus manos, pero más a menudo se quedaba en contacto profundo consigo mismo, descubriendo una suavidad y movilidad desconocidas.

Algo empezaba a cambiar en su autoimagen.

Era muy reservado y no me hablaba nunca de su vida privada. Cuando le hacía preguntas personales como ¿dónde irás de vacaciones?, me contestaba "iremos", pero no me decía si iba solo o si tenía una pareja con quien pasaba su tiempo. Después de varios meses descubrí que tenía dos hijos, que estaba divorciado, y tenía una joven por pareja. Al jubilarse encontró el tiempo para seguir un curso de pintura y un curso/terapia de comunicación no verbal.

Durante el entrenamiento de Milán 2, invité a Franco a la formación para que recibiera una serie de integraciones delante de los alumnos. El instructor le dio dos o tres IF interesantes y tampoco en ese momento Franco dijo gran cosa de sí mismo. Era muy amable, pero se iba sin hacer comentarios y dejándonos un poco sorprendidos.

Hemos continuado trabajando regularmente en mi consultorio, descubriendo nuevas posibilidades y diferentes maneras para realizar cada acción, y un día Franco me comunicó que andaba con mucho placer y ligereza y que nunca estaba cansado. Se observaba constantemente mientras caminaba y había notado que le había cambiado el contacto de los pies con el suelo. Probaba diferentes maneras de caminar, llevando la atención a distintas partes, sentía que su peso estaba desplazando mayormente sobre los talones. Aprendía a diferenciar los movimientos de los tobillos y de los dedos de los pies, y empezaba a sentir que la parte inferior del cuerpo estaba más viva y estaba más relacionada con la parte superior.

El trabajo había facilitado una transmisión más eficiente de las fuerzas y por consiguiente su tórax se había suavizado: ya no lo utilizaba para mantenerse erguido. Ahora este descubrimiento suscitaba en él una nueva curiosidad respecto a los movimientos de los brazos y de los omóplatos.

Estaba buscando nuevas maneras de bajar los hombros mientras andaba o se giraba. Todavía intentaba controlar la posición de los brazos y de las piernas mientras las movía, manteniéndolas hacia delante de un modo artificial. Le ayudé pues a entender que los hombros se mueven en relación a una acción.

Se necesitó tiempo antes de que Franco aceptase simplemente observar y sentir que es lo que estaba haciendo, y no intentase por todos los medios cambiar un único detalle.

Cada vez, al final de la lección muy amablemente me contaba de como su escoliosis lo había vuelto asimétrico y acortado en su lado izquierdo, de cómo se sentía mejor sin dolores y más suelto, día tras día.

A partir de un cierto momento empezó a abrirse mucho más, hablándome de sí mismo y de su vida, y en ese momento me dijo cuan importante era el trabajo Feldenkrais para él. Estaba descubriendo y aceptando la lentitud en sus movimientos, mientras que antes se zambullía en los movimientos y los repetía hasta la saciedad. Se sentía como un

explorador que inicia un viaje en el desierto y encuentra oasis inesperados y paisajes maravillosos.

Redescubría el placer de rodar como un niño, aceptaba sentarse en una posición más cómoda para él, utilizando las almohaditas de espuma debajo de las nalgas y hacía varias cosas de diferente manera a como las hacía antes; ya no sufría dolores de espalda y se quitó el alza del zapato. Estos fueron logros resultantes de nuestro trabajo, para él absolutamente inesperados, que contribuían a suavizarlo y a entusiasmarlo cada vez más. Estoy gratamente sorprendida por la constancia que Franco continua demostrando. Me dice que todavía está recibiendo mucho de nuestro trabajo: una nueva autoimagen, la curiosidad por explorar sin juzgar, la capacidad de abrocharse de nuevo los zapatos después de muchos años, la habilidad de doblarse sin romperse; y ahora al verlo, ante mis ojos aparece mucho más joven de como me resultaba unos años atrás.