

## INDICE

<b><i>Re-incorporándome a mí mismo - Cartografía de una intervención basada en el Método Feldenkrais®</i></b>	<b>2</b>
<b>El contexto</b>	<b>2</b>
<b>A modo de introducción</b>	<b>2</b>
<b>Cuerpo Investigación</b>	<b>3</b>
-Justificación	3
-Objetivos generales	5
-Objetivos específicos	5
-Descripción general	6
-Recursos mínimos para realizar la intervención	7
-Descripción de las técnicas utilizadas	7
-Resultados y conclusiones	8
Algunos comentarios de los niños a lo largo de las sesiones	10
<b>Cuerpo Resultado</b>	<b>11</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>14</b>

## **Re-incorporándome a mí mismo Cartografía de una intervención basada en el Método Feldenkrais®**

**Lea Kaufman**

### ***El contexto***

A continuación se describe el proceso y se presentan los resultados de un programa de intervención basado en el Método Feldenkrais® con niños residentes en una casa hogar (albergue) en Colima, México. Este programa fue parte de un proyecto interdisciplinar coordinado por la Facultad de Psicología de la Universidad de Colima en la Casa Hogar San José de los niños en Colima, Colima, México, de septiembre 2004 a junio 2006. Participaron las facultades de Enfermería, Trabajo Social, Pedagogía, Educación Especial, y el Instituto Universitario de Bellas Artes a través del Centro Universitario de Danza

### ***A modo de introducción***

La educación somática en general, y el Método Feldenkrais®<sup>1</sup>, en particular, propone aprender a hacer un mejor uso de nosotros mismos. Usando como vía de acceso el movimiento y la atención dirigida, accedemos a una mejor organización del movimiento y de nosotros mismos, a la vez que incrementamos el sentido kinestésico y el propioceptivo para actuar de una manera óptima y placentera con esfuerzo mínimo.

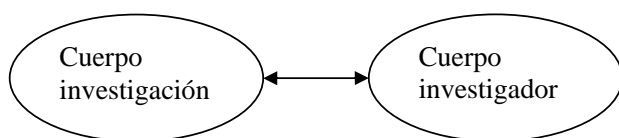
De manera formal, la educación somática es un *“campo disciplinario en emergencia que se interesa en el movimiento del cuerpo dentro de su ambiente, en la conciencia corporal propiamente dicha y en la capacidad de ese cuerpo vivido para educarse en tanto que cuerpo vivido. Este campo se sitúa en la intersección de las artes y de las ciencias que se interesan en el cuerpo viviente, y es[tá] dentro de los dominios de la salud (rehabilitación, psicología, actividad física), del desempeño deportivo, (entrenamiento y competencia de punta), de las artes y (de la interpretación y de la creación), de la filosofía (incorporación del espíritu, constructivismo), de la educación y de la enseñanza en general (bases corporales concretas del aprendizaje) y aún más dentro de los dominios más de punta como la fenomenología, la biomecánica, la meditación, la biología y la sistémica, las ciencias cognitivas y las ciencias del movimiento (“movement sciences”). Esta lista impresionante de tangentes disciplinarias demuestra bien la complejidad del nuevo dominio en emergencia.”* (Joly, 2001)

Yvan Joly, director del Instituto Feldenkrais de Educación Somática en Québec, Canadá, plantea una fuerte reflexión sobre la investigación en educación somática, ya que ésta implica la reapropiación de la vivencia corporal dentro de la investigación científica.

De esta manera tenemos dos cuerpos interrelacionándose

---

<sup>1</sup> "Feldenkrais®, Método Feldenkrais®, Integración Funcional® y Autoconciencia por el Movimiento® son marcas registradas y de uso exclusivo de maestros certificados que han realizado un entrenamiento profesional en el Método Feldenkrais®"



La reapropiación de la experiencia implica por supuesto la inclusión de la subjetividad. *“Este profesor [de Método Feldenkrais®] ha seguido una amplia formación para adquirir conocimientos "objetivos" sobre el cuerpo en movimiento (...); pero sobre todo este profesor se somete a un proceso riguroso de exploración subjetiva del movimiento tal y como lo vive en su yo mismo. Esta rehabilitación de la subjetividad educada dentro de la práctica profesional, constituye sin duda la característica única del dominio de la educación somática.”* (Joly 2001)

Con respecto a los resultados, Joly también plantea la dificultad de trasladar a palabras una experiencia vivida. Por supuesto que esta limitación se aplica a todas las disciplinas pero se enfatiza cuando la investigación es sobre y a partir del cuerpo vivido.

Aquí se presentan el proceso y los resultados de una aplicación del Método Feldenkrais® de educación somática con niños que residen en una casa hogar. Por lo tanto se encuadra en lo dicho anteriormente y presenta la dificultad planteada. La subjetividad, así como la intuición del investigador, estuvieron presentes a lo largo de todo el proceso, y aparecen también en la descripción y evaluación de éste. Volveremos sobre esto más adelante.

Presento a continuación la investigación realizada, en dos partes.

La primera parte, **Cuerpo Investigación**, describe formalmente el programa: justificación, objetivos, descripción y resultados.

La segunda parte, **Cuerpo Resultado**, presenta las limitaciones a las que me vi enfrentada al intentar presentar verbalmente una investigación sobre el cuerpo vivido, y el complemento experiencial que encontré y propongo para el lector de este artículo.

Ambas partes conforman la investigación y mantienen una estrecha relación entre sí.

## ***Cuerpo Investigación***

### **-Justificación**

La Casa Hogar San José de los niños es una asociación civil que alberga niños que por diversos motivos no pueden estar con sus familias. Estos motivos van desde la imposibilidad económica de mantenerlos, hasta abandono, maltrato y abuso sexual.

Es una casa mixta, que al momento de la intervención albergaba 31 chicas y 47 chicos, de entre 2 y 18 años, de extracto social bajo. Los chicos son atendidos por 21 personas en dos turnos. Los fines de semana regresan con sus familiares.

Estos niños y adolescentes tienen las necesidades regulares de todos los niños, pero además de las demandas específicas de cada uno de ellos, tienen requerimientos especiales por haber sufrido una historia difícil y estar separados de su familia.

La Dra. Anabel Carreras Rouma, docente de la facultad de Psicología de la Universidad de Colima, coordinó entre el 2004 y el 2006 un proyecto de investigación acción cooperativa entre las dos instituciones, casa hogar y universidad, con varios objetivos. Entre otros, construir un foro en el que la teoría y la práctica mantuvieran un diálogo directo, mejorar la calidad de la intervención de la casa-hogar, avanzar en el cuerpo científico de la intervención con niños que viven en casas-hogar, e incrementar la formación especializada de los profesionales que trabajan en la casa-hogar.<sup>2</sup>

Durante el análisis de necesidades de la casa hogar llevado a cabo por la facultad de Psicología, aparece recurrentemente en el discurso de las educadoras la mala relación de la mayoría de los niños que viven en la casa con su propio cuerpo. Esto se manifiesta en su aseo personal, en el tipo de ropa que eligen, pero también en las relaciones que establecen con el entorno dentro de la casa y en la escuela.

Las educadoras describen la falta de contacto de los niños consigo mismos, la disociación con su cuerpo, el contacto agresivo y carente de afecto que establecen con los otros, consecuencias naturales de cuerpos que han sido, en muchos de los casos, depositarios de violencia, abandono y abusos de todo tipo. Han introyectado al otro y al mundo como enemigo, y a su cuerpo como el campo de batalla. Son niños que no han pasado lo suficiente por la experiencia de un contexto amoroso y respetuoso para con ellos, y es eso lo que su cuerpo grita y calla.

Por supuesto que todas estas reacciones constituyen procesos de autorregulación y sobrevivencia.

Como nos dice Xavier Serrano Hortelano (2001)<sup>3</sup>: “(...) *hablaremos de que la autopoiesis<sup>4</sup> que se produce en el ser humano es diferente al resto de las especies desde hace siglos caracterizándose por un claro proceso de constricción en cuanto que está olvidando y perturbando las necesidades del nuevo ser para desarrollar las potencialidades que como especie tiene y por tanto ocasionando un proceso de autorregulación, cada vez más pequeño, más contraído, más miedoso. Recordemos a R. Spitz cuando describió como llegaron a morir muchos niños por marasmos, por depresiones analíticas en los orfanatos, no por hambre, sino por falta de contacto, de afecto. Se puede llegar a morir por falta de amor, pero la estructura antes de eso, siempre intentará crear nuevas formas para sobrevivir. Puede crear incluso una especie de traje de buzo a su alrededor que impide ver, mirar y sentir*”

---

<sup>2</sup> Los detalles sobre el proyecto, los programas que lo constituyeron y sus resultados se pueden consultar en A. Carreras (coord). *Crecer en la acción. Una experiencia de investigación-formación cooperativa en un centro residencial de protección a la infancia*. Oviedo: Eikasía. (ISBN:84-95369-81-8)

<sup>3</sup> Referencia: <http://www.esternet.org/xavierserrano/>

<sup>4</sup> la *autopoiesis* es una propiedad (que es un proceso): la de crear y mantenerse a si mismo. Este concepto ha sido introducido por Maturana y Varela (1990. Ver también Varela, 1989), y se aplica únicamente al mundo molecular. Podemos tomarlo aquí como metáfora, en el sentido de autorregulación y compensamiento para la sobrevivencia.

Estos niños han desarrollado patrones corporales y de movimiento en donde abunda la falta de movilidad y diferenciación en el pecho, una excesiva tensión en los hombros y en la zona pélvica, columnas vencidas por la gravedad, problemas de rodillas y pies que impiden una buena estabilidad, calidad de movimiento entrecortada, excesivo esfuerzo para moverse, poca coordinación y, como hemos dicho, una gran falta de contacto consigo mismos. Presentan varias deformidades posturales<sup>5</sup>.

Para Moshe Feldenkrais la postura humana es un equilibrio dinámico. Y es buena si a partir de ella se puede responder en movimiento hacia la dirección oportuna en cada momento; y si permite recuperar el equilibrio luego de una gran perturbación, si es una postura que permite al individuo estar listo para la acción.

Así, la postura se relaciona con la acción, no con el mantenimiento de una posición.

*“La mala postura y la mala acción nace naturalmente en los niños normales si el fin que alcanzar esta fuera de sus posibilidades. Las personas encorvan o tensan el cuerpo innecesariamente, no porque tengan un defecto nervioso en su postura, sino por haber sido insuficientes en sus medios en el momento de encarar la nueva situación. (...) La mala postura manifiesta siempre la tensión sentimental a la que se debió su formación. (...) La mala postura es la mejor manera como pudo realizar en aquel momento lo que a sí mismo se había mandado hacer. Era la mejor postura en aquella época, y seguirá siéndolo si desde entonces ha aprendido muy poco.” (Feldenkrais, 1985)*

El cuerpo es el lugar donde se inscribe nuestra historia. A través de un trabajo conciente sobre el cuerpo en movimiento podemos recuperar la capacidad de re-educarnos, aprendiendo a diferenciar los patrones sanos de los que no lo son, pudiendo generar así nuevas opciones de movimiento y por lo tanto de acción, diferentes de las que aprendimos y repetimos una y otra vez.

Decidimos entonces abordar estas demandas a través del Método Feldenkrais®, en su modalidad Autoconciencia a Través del Movimiento®, moviéndonos en dirección de mejorar la relación de los niños consigo mismos, y por lo tanto con su entorno, a través de crear un contexto de aprendizaje seguro, cómodo y amoroso donde pudieran expandir su autoimagen, explorar su aprendizaje, su cuerpo en movimiento, mejorar su postura y desarrollar una relación afectiva y de respeto consigo mismos.

### **- Objetivos generales**

- Mejorar la relación del niño con su propio cuerpo y consigo mismo
- Mejorar la relación del niño con su entorno
- Mejorar la postura del niño

### **-Objetivos específicos**

- Promover la apropiación conciente del cuerpo

---

<sup>5</sup> Por una evaluación detallada de las deformidades posturales de los niños con los que se trabajó véase el anexo a este artículo, *Evaluación de deformidades posturales en los niños antes y después de participar en el programa Re-incorporándome a mí mismo*

- Promover la autoconciencia, la escucha al propio cuerpo y la relajación
- Promover el aprendizaje orgánico
- Brindar una experiencia de aprendizaje enmarcada en un contexto seguro y respetuoso
- Aumentar el bienestar físico y emocional
- Identificar derecha e izquierda

### **-Descripción general**

Este programa fue coordinado por quien escribe, practicante certificada del Método Feldenkrais® (U de C) y participaron Anabel Carreras, psicóloga (U de C), Bertha Alicia Olmedo, médica especialista en rehabilitación física (U de C) y Vicky

Comentario [P1]: Apellido?

La directora de la casa hogar seleccionó los niños con los cuales se trabajaría en este programa, por considerarlos como los que presentaban rasgos más marcados de lo descrito anteriormente. De esta forma trabajamos con tres niños: Luís, Marta y Juan<sup>6</sup>.

Luís, quien en ese momento tenía 12 años, vive en la casa hogar desde que tenía 3, cuando su madre lo abandonó allí junto con sus hermanos. Al llegar, le costó un año volver a hablar. Hasta el momento de comenzar este programa se había caracterizado por un excesivo nerviosismo e inseguridad. Realizó la escuela primaria dentro de la casa hogar, con un muy buen rendimiento académico. Al empezar la secundaria, tuvo que salir de la casa, lo cual no soportó y terminó abandonando los estudios. Sí quería seguir estudiando, pero sólo si era dentro de la casa. Su aseo personal dejaba mucho que desear. No le gustaba bañarse y pasaba hasta una semana con la misma ropa. Traía el cabello largo y desaliñado. Solía usar la ropa excesivamente holgada, y varias camisetas, una encima de la otra (aquí vale mencionar el intenso calor que hace en Colima). Era un niño solitario, a quien le costaba mucho entablar relaciones o siquiera hablar con otras personas.

Marta y Juan son hermanos. Tenían 13 y 12 años respectivamente al momento de la intervención. Ambos sufrieron abuso sexual por parte del padrastro de ella y padre de él durante 7 años. Juan, además, era testigo del abuso de su hermana. Hace 3 años que viven en el albergue.

Juan, cuando recién ingresó a la casa, era muy agresivo, luego esa agresión se combinó con un querer “*repegarse a las muchachas*”, tanto a las trabajadoras como a las compañeras. Su característica principal era la violencia con la cual establecía todas sus relaciones.

Marta sufría un grave fracaso escolar, cursaba aún 2º grado, con las calificaciones más bajas de su salón. Su mayor problema era su falta de atención. Le costaba integrarse con niños de su misma edad.

<sup>6</sup> Obviamente se utilizan nombres ficticios para proteger la privacidad de los niños

<sup>7</sup> Según reportan las educadoras de la casa hogar

Véase el anexo a este artículo *Evaluación de deformidades posturales en los niños antes y después de participar en el programa Re-incorporándome a mí mismo*, para un diagnóstico detallado de los hábitos posturales de los 3 niños.

Con estos tres niños formamos un grupo para trabajar doce lecciones de Autoconciencia a través del Movimiento® de alrededor de 50 minutos cada una instruidas por la autora del presente artículo.

En cada sesión estuvo presente una educadora de la casa.

Las lecciones se llevaron a cabo en las instalaciones de la casa hogar.

### **-Recursos mínimos para realizar la intervención**

- Espacio adecuado, amplio, aireado y aislado, una colchoneta y una almohada para cada alumno.
- Una pelota

### **-Descripción de las técnicas utilizadas**

Para trabajar con los niños y la niña se utilizó la modalidad grupal del Método Feldenkrais®, Autoconciencia a través del Movimiento®.

En la intervención se impartieron lecciones de Autoconciencia a través del Movimiento® diseñadas por Moshe Feldenkrais. Estas lecciones fueron modificadas a las necesidades y posibilidades de los niños.

Además, a partir de la tercera lección, empezamos cada día con diferentes juegos para diferenciar izquierda y derecha. Estos juegos incluían autocontacto y automasaje.

Las funciones que se trabajaron a lo largo de las sesiones fueron: orientación con respecto a sí mismos, flexión/extensión y rotación de la columna vertebral, llevar hombro y cadera adelante y atrás, organización del tórax, diferenciación de los movimientos de la pelvis, introducción al parado de cabeza, rotación interna/externa de piernas.

Estas funciones fueron elegidas tomando en cuenta la evaluación de hábitos posturales realizada por la doctora Bertha Alicia Olmedo Buenrostro<sup>8</sup>, según lo que se consideró ayudaría más a sus patrones de movimiento, y también lo que los alumnos pedían o traían cada clase (recordemos que en el Método Feldenkrais® la subjetividad y la intuición juegan un papel importante).

Una de las funciones que se trabajaron nos ofrece un ejemplo claro de cuál es la perspectiva pedagógica del Método Feldenkrais®: *“El Método Feldenkrais® enseña la posición de cabeza abajo [parado de cabeza] de un modo peculiar. Desde la posición estática de cabeza abajo se transforma en un proceso de caída segura. El objetivo*

---

<sup>8</sup> Profesora de tiempo completo de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Colima que colaboró con el programa, autora del anexo que se adjunta

*consiste en conseguir recuperar y abandonar esa posición. Si se realiza lentamente y se tiene claro el sentido de la orientación, la caída hacia delante y hacia atrás se torna cómoda, fácil y segura. A mitad de la caída, uno puede detenerse a decidir hacia qué dirección caer (hacia delante o hacia atrás). Esta pausa puede durar desde unos segundos a quince minutos. A un observador le parecerá la posición de cabeza abajo, pero para quien lo hace, simplemente se encuentra a la mitad de la caída. Por consiguiente, en el aprendizaje de la posición de cabeza abajo, en realidad se trata de un modo de aprender a aprender.” (Leri, 2001)<sup>9</sup>*

## **-Resultados y conclusiones**

La intervención en la casa hogar fue una experiencia muy enriquecedora, intensa y desafiante para los niños y para la facilitadora.

Fue un proceso de aprendizaje constante para todos los involucrados. No siempre fue fácil trabajar con los niños. Su mala conducta y agresión aparecía en las sesiones. Sin embargo, a medida que contactaban consigo mismos y descubrían nuevas opciones de movimiento sus problemas de atención y conducta fueron disminuyendo a pasos agigantados.

Como veremos más adelante, los dos niños mejoraron notablemente su postura y relaciones con ellos y los otros, siendo menos notables los cambios en la niña, que era quien presentaba menos problemas desde un inicio.

Para crear un contexto lo más seguro posible para el trabajo del cuerpo en movimiento, cada sesión fue presenciada por una educadora de la casa, quien finalmente también participó realizando las lecciones. Su presencia, además, influía en una mejor conducta de los niños.

Al inicio fue muy difícil para ellos seguir los movimientos, principalmente para Juan y Marta, que tenían la dificultad extra de no diferenciar izquierda y derecha.

Las tres primeras sesiones realizaban solo dos o tres movimientos por clase, los cuales muchas veces tuve que facilitarles a través del toque. Era muy difícil para ellos llevar su atención a sí mismos, para percibir las diferencias. Para ayudar la autopercepción, muchas veces les pedía que se tocaran a ellos mismos para sentir las diferencias o los movimientos.

No podían repetir un mismo movimiento en diferentes contextos. Por ejemplo, si hacían un movimiento boca arriba, no lo podían trasladar boca abajo.

Hasta la tercera sesión, luego de una o dos repeticiones de cada movimiento ya querían cambiar de actividad.

En la tercera sesión hicieron el siguiente movimiento boca arriba: brazos cruzados sobre el pecho, como abrazándose a sí mismos, rodar un poco de lado a lado sobre su propio eje.

---

<sup>9</sup> <http://www.inicia.es/de/feldenkrais/learning.htm>

Estuvieron alrededor de 5 minutos así, y no querían dejar de hacerlo. Fue el primer movimiento en el cual Marta se conectó con la sensación. En ese momento los tres tuvieron un contacto profundo con ellos mismos, que mejoró muchísimo el devenir de las siguientes sesiones.

La mejora de la función de flexionar fue muy clara para los dos niños, ya que se sentían y veían unos a otros más altos.

A medida que su atención y autoimagen mejoraba, pudieron realizar movimientos más complejos, hasta terminar con el parado de cabeza.

Estas sesiones les encantaron, fueron un reto para ellos, y tenían un objetivo claro que cumplieron, lo cual les dio mucha alegría y confianza.

Los dos niños y la niña estuvieron sensibles a la intervención y abiertos a recibir y compartir. Pasaron por procesos diferentes, todos con importantes resultados, los cuales se describen a continuación. Es importante resaltar que los resultados que se mencionan se rescatan de las observaciones de la instructora, entrevistas realizadas a las cuidadoras del albergue y los propios comentarios de los niños.

➤ *A nivel de la relación consigo mismos*

En este punto se observaron grandes avances en los tres niños. En términos generales, mejoró muchísimo su capacidad de autopercepción y de atención. Lograron diferenciar izquierda y derecha, y trasladar movimientos sencillos a diferentes contextos. Al ir mejorando su posibilidad de movimiento creció su confianza en sí mismos.

Particularmente, Luís incrementó muchísimo su autopercepción a lo largo de las lecciones, logrando un contacto mayor consigo mismo. Este proceso aún continúa. Al inicio era totalmente callado durante las lecciones, luego empezó a hablar, decir lo que sentía, tomar decisiones cuando se les consultaba. Las educadoras reportaron verlo más aseado, más preocupado de sí mismo, fue a cortarse el pelo por su propia voluntad, ya no usaba la misma ropa toda la semana y se bañaba a diario sin protestar. Algunos de sus comentarios respecto a Luís: *“Sonríe más, observa mucho más. Se queda quieto observando, quieto como en éxtasis”*.

Juan también mejoró mucho su autopercepción, pero más que nada su capacidad de atender y concentrarse. Al inicio era sumamente disperso y muy poco respetuoso de los procesos de sus compañeros, poco a poco pudo mudar su atención del afuera a adentro. Durante cada lección mejoraba más su atención, y él ponía más empeño en ello. Al inicio tenía una rigidez que poco a poco se fue suavizando. Incrementó muchísimo su capacidad de rotación desde el primer día. El mejorar esta función, que era bastante restrictiva para él, hizo que se interesara por el trabajo. Su postura mejoró mucho, camina con su columna más alargada, se ve y se siente más alto.

Nos dijeron de él las educadoras: *“Juan se volvió más tierno, pregunta más, trata de aprender, observa”*. *“Estoy maravillada con los cambios de Juan, encontró paz”*.

Marta avanzó más lento, mejorando muy gradualmente. Su mejoría más importante fue aprender a diferenciar izquierda y derecha, lo cual era un real problema para ella. Así mismo su atención, casi nula al principio, fue incrementándose poco a poco. Ante cualquier sugerencia su respuesta era “no puedo”, sin embargo en las últimas clases avanzó en este sentido, al lograr pararse de cabeza empezó a decir “sí puedo”.

➤ *A nivel de la relación con los demás*

En este punto se observaron grandes avances en los dos niños, siendo menos claro el impacto en la niña. Luego de la intervención estaban más abiertos, más comunicativos, menos agresivos, pero también más seguros de sus deseos y opiniones.

Veamos lo que dijeron las educadoras sobre Luís:

*“Antes no hablaba nunca, ahora ya defiende su posición ante cualquier tema. Durante las oraciones no pedía por nadie, ahora ya pensó por quién pedir y espera ansioso su turno de hablar”*

Y sobre Juan:

*“Ahora se acerca a abrazar pero con más paz, con ternura”*

*“Vino un padre nuevo a oficiar misa, al terminar Juan se acercó, lo abrazó y le preguntó si quería llevárselo de vacaciones. Fue un milagro, él no hacía cosas así.”*

*“Es un milagro. El otro día lo encontramos trepándose al árbol de mango, para bajarle mangos a otra niña. Eso antes era impensable”*

Marta, la menos problemática en cuanto a su relación con los otros, casi no presentó cambios. Se la reporta “estancada” en varias áreas.

La relación con la clase y la instructora también fue mejorando a lo largo de la intervención. Al inicio la propuesta de trabajo era muy novedosa y no la entendían, querían saltar y hacer grandes movimientos, poco a poco fueron comprendiendo el tipo de trabajo, aprendiendo a disfrutar el estar en la colchoneta.

En palabras de las educadoras *“Primero decían y adonde voy a ir, qué vamos a hacer, no quiero ir. Ahora te esperan, suben solos (al espacio de trabajo), no hay que ir a buscarlos. Preguntan siempre por ti.”*

➤ *A nivel de hábitos posturales*

Los dos niños, que presentaban claras deformidades posturales, tuvieron una mejora notable en este sentido. Véase el anexo para obtener la información detallada

Asimismo, obtuvieron mayor flexibilidad y coordinación.

Las funciones de rotar y extender la columna y rotación de caderas se vieron acrecentadas. También pudieron distensionar hombros y pelvis.

### **Algunos comentarios de los niños a lo largo de las sesiones**

*Estoy más alto*

*Puedo girar mucho más*

*Esto es como Karate Kid  
Giro con todo  
¿Lo podemos hacer solos?  
Hoy no me sale pero el lunes lo voy a aprender  
Hay que concentrarse  
Voy a hacer esto todos los días para crecer  
Me alargo y crezco  
Sí puedo  
¿Se lo podemos enseñar a los otros?*

## ***Cuerpo Resultado***

Al momento de sentarme a escribir los resultados de esta investigación-acción cualitativa, de decidir cual era la mejor forma de presentarlos, me vi invadida por una inquietud profunda generada por el artículo "*La investigación y la práctica del cuerpo vivido: un punto de vista por el Método Feldenkrais® de Educación Somática*" Yvan Joly (2001)<sup>10</sup>

En dicho artículo, Joly plantea *¿Cuáles son los límites verbales de una investigación sobre el cuerpo vivido?*

Continúo a Joly: *"(...) El campo mismo [la educación somática] tiene necesidad de ser investigado y articulado. Los procesos somáticos necesitan ser nombrados y expresados. L@s practicant@s de la educación somática tienen por fin la necesidad de crear un lenguaje a la altura de la experiencia somática. Esto presenta en sí mismo una interesante paradoja y es un reto excepcional para la investigación, ya que lo esencial de la experiencia somática no es del orden de lo verbal."*

*"Y ¿qué decir de la dificultad de conducir una investigación sobre este universo fuera de lo campo verbal? ¡Y sobre esta paradoja sobre la que justamente estamos tratando de hablar!"*

Y en esta paradoja me vi envuelta al querer compartir por escrito mi investigación.

A manera de conclusión, Joly, propone *"una investigación cualitativa a conciencia y ante todo hay que hacer esta investigación dentro de la complejidad del "yo" de cada uno"*.

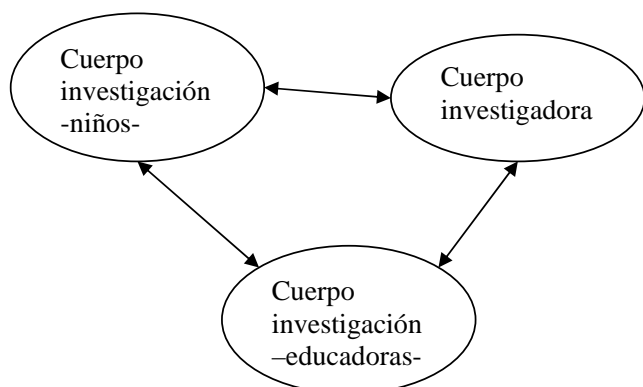
Sin duda, como instructora del Método Feldenkrais® estos conceptos atravesaron tácitamente toda la intervención, pero ¿cómo plantearlo ahora?

Joly habla, como vimos en la introducción, del cuerpo de la investigación y del cuerpo del investigador.

---

<sup>10</sup> Pueden encontrarlo en la página de la Asociación Mexicana del Método Feldenkrais®, <http://www.feldenkrais.org.mx/>

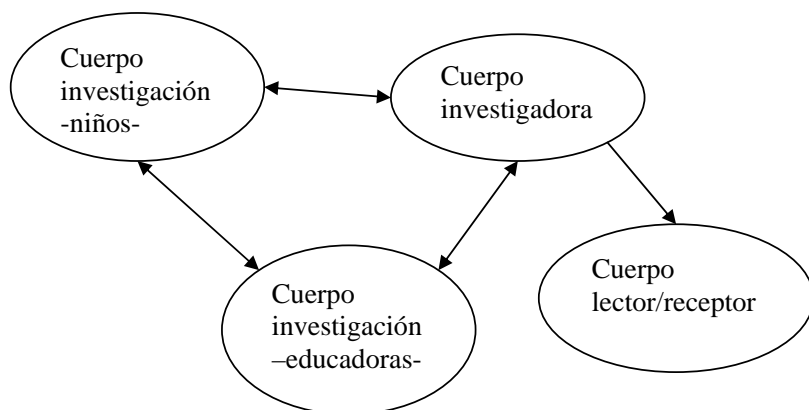
En el caso de este programa el cuerpo de la investigación puede dividirse en dos, en los niños y en las educadoras, que no solo participaron estando presentes y tomando las lecciones sino que fueron un elemento fundamental en la evaluación del trabajo.



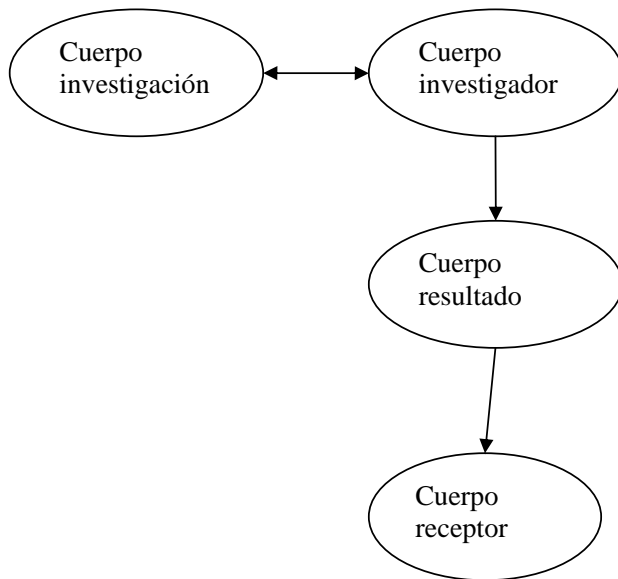
Hasta aquí, hemos planteado el problema.

En el apartado anterior, hemos dado de forma verbal los resultados, pero ahora ¿cómo lograr transmitir con palabras una sensación sobre la experiencia vivida en la casa hogar? ¿Cómo pueden los resultados o conclusiones de una investigación convertirse en una experiencia para quienes se acerquen a ellos?

Considero que antes que nada necesitamos incluir el cuerpo del lector/receptor de la investigación.



Hasta ahora planteé los resultados de la forma tradicional, y la pregunta se concreta: ¿cómo crear un cuerpo resultado que vaya dirigido explícitamente al soma del lector?



Te propongo una experiencia para acercarte a nuestra intervención de una manera somática. Para ello, por favor sigue las siguientes instrucciones.

Antes que nada, prende los parlantes de la computadora.

Siente cómo estás sentado ahora, donde se apoya tu peso en el asiento. Haz los ajustes necesarios para estar totalmente cómodo. ¿Qué tuviste que cambiar? ¿Cómo sabes que ahora estás más cómodo que antes? Lleva tu atención a tu respiración y nota qué partes de ti mismo participan en la inhalación y la exhalación.

[Haz clic aquí](#)

Esto intentó ser una cartografía de la experiencia que tuvimos durante 12 sesiones a lo largo de 6 semanas con Luís, Marta, Juan y las educadoras. Fue construida aplicando diferentes técnicas de expresión y creatividad a los niños, a las educadoras y a mi misma al final de la intervención.

Por supuesto, el mapa no es el territorio. Sin embargo, este cuerpo resultado armado como un collage, compuesto por palabras, mías, de ellos y de ellas, por fotografías, por sus colores, por sus sonidos y los míos, espero pueda afectar tu intelecto, tus emociones y tus sensaciones, ofreciéndote una experiencia, no la nuestra, sino una tuya que te acerque a la nuestra, ya no como lector pasivo, sino como interlocutor de este resultado.

El arte ha sido el lenguaje de la subjetividad, tal vez la educación somática, intersección de las artes y de las ciencias que se interesan en el cuerpo viviente, encuentre la metodología que le hace falta en esa misma intersección.

## ***Bibliografía***

- Bateson, G. (1998) Pasos hacia una ecología de la mente. Argentina: Lohlé-Lumen
- Capra, F. (1998) La trama de la vida. Barcelona: Anagrama
- Feldenkrais, M. (1992) La dificultad de ver lo obvio. Buenos Aires: Paidós
- Feldenkrais, M. (2005) La autoconciencia del cuerpo: el caso de Nora. México: Grijalbo
- Feldenkrais, M. (1985) Autoconciencia a través del movimiento. Barcelona: Paidós
- Feldenkrais, M. (1995) El poder del yo. Barcelona: Paidós
- Joly, Y. (2004) La investigación y la práctica del cuerpo vivido: un punto de vista por el Método Feldenkrais® de Educación Somática. IFF Academy Feldenkrais Research Journal 1
- Levine, P. (1999) Curar el trauma. Barcelona: Urano
- Masters, R; Houston, J. (1991) Las voces de nuestro cuerpo. Buenos Aires: Planeta
- Maturana, H; Varela, F. (1984) El árbol del conocimiento. Santiago de Chile: Universitaria
- Varela, F; Shear, J. (1999) The view from within. UK: Imprint Academia
- Varela, F y otros. (1992) De cuerpo presente. Barcelona: Editorial Gedisa
- Zemach-Bersin, D y K; Reese, M. (1996) Ejercicios de relajación. Barcelona: Paidós

## ***Biografía***

Lea Kaufman

Ingeniera en Sistemas por la Universidad de la República Oriental del Uruguay, actriz egresada de la Escuela Municipal de Arte Dramático Margarita Xirgu, Montevideo, Uruguay.

Miembro de la Asociación Mexicana del Método Feldenkrais.

Ex-catedrática del Centro Universitario de Danza, Universidad de Colima.

Sub-directora de la Compañía de danza-teatro Re-Incorporare, Colima, México.

Ha dictado talleres y conferencias del Método Feldenkrais® en México, Argentina, Colombia, Venezuela, Guatemala y Uruguay.

Autora de una colección de discos de audio sobre el Método Feldenkrais®.