

EL METODO FELDENKRAIS (R) DE EDUCACIÓN SOMÁTICA

© 2000, por Yvan Joly,
educador somático (Método Feldenkrais) y psicólogo
Institut Feldenkrais d'éducation somatique
107 avenue de Touraine, St-Lambert, Quebec, J4S 1H3, Canadá
E-mail: yvanjoly@compuserve.com

Artículo publicado primero en francés:
La méthode Feldenkrais d'éducation somatique
Bulletin de l'association des praticiens de la méthode Feldenkrais de France, Février 2000, no.38

Otra publicación equivalente en inglés:
The Feldenkrais Method of Somatic Education
International Feldenkrais Federation Newsletter, January 2001

Traducción realizada por Dra. Rose Eisenberg Wieder
corregida en conjunto con Maribel Tena y Lucila Rodriguez, Julio 1999
Dra. Rose Eisenberg Wieder
Investigacion en Educacion, Educacion Medica, Educacion
y Formacion Ambientales.
Universidad Nacional Autonoma de Mexico Campus Iztacala
e-mail : wieder@servidor.unam.mx

ANTE TODO ALGUNOS HECHOS Y REFERENCIAS

Desde hace algunos meses, se esta dando un debate interesante en el boletín de la Asociación de Practicantes del Método Feldenkrais (APMF) en Francia, en relación a la forma de nombrar y contextualizar nuestro trabajo; sobre nuestro lugar en la sociedad y en particular sobre la pertinencia de adoptar el vocablo "educación somática" en Francia. A riesgo de suscitar reacciones de resistencia al imperialismo norteamericano o quebequiano, y sintiéndome libre de aprovechar el hecho de mi "estrangerismo" para poder influenciar mejor, pero ante todo para contribuir al debate de manera -yo espero- de proponer avances, permítanme recordar algunos hechos. La utilización de la palabra somática que ciertos de nosotros utilizamos con orgullo, fue propuesta por vez primera por el ya finado Thomas Hanna, nuestro colega practicante y filósofo, fundador y editor de la Revista Somática, publicada desde 1976 y autor del libro "La Somática" (París Interediciones, 1986).

Hanna en 1986 dio una definición de somática.

"La somática es el arte y la ciencia de los procesos de interrelación entre la conciencia, el funcionamiento biológico y el ambiente, el todo considerado como un conjunto sinérgico" (somatics, vol.VI no.1 p.39). La educación somática es un subconjunto de la somática. Hanna se apoya sobre una comprensión de la palabra soma que se remonta a Hesíodo (verificación hecha también en mi propio diccionario de griego antiguo). El soma es el cuerpo vivo. Evidentemente, también podemos retomar para mas tarde el debate Hesíodo-Platón y después introducir a Descartes para tratar de comprender la emergencia de la separación cuerpo-espíritu. Pero no es mi propósito hacerlo aquí..

Por otro lado, otro hecho. La Asociación Norteamericana utiliza en sus publicaciones y su repertorio de miembros y en su página electrónica WEB desde hace cinco años, la expresión "El Método Feldenkrais de Educación Somática". En Quebec, desde hace más de cinco años, la Asociación Feldenkrais forma parte de la Reagrupación para la Educación Somática, de la cual debo decir, soy uno de los co-fundadores y el primer presidente hasta el año pasado. Esta familia o grupo de pertenencia nos permite en Quebec, asociarnos con los practicantes del Método Alexander, de la Gimnasia Holística, de la Antigimnasia, El Enfoque Global, de igual manera que los Eutonistas y los practicantes de Trager, del Centro Mente-Cuerpo (Body-Mind Centering), de Laban Bartenieff, etc. Nótese que una mayoría de estos enfoques tiene un origen Europeo. En el Reagrupamiento para la Educación Somática, en forma conjunta nosotros ocupamos un lugar reconocido políticamente y apreciado dentro de la comunidad de Quebec de enfoques alternativos y complementarios para la salud. Nosotros contemplamos algunas veces reagrupar nuestras asociaciones dentro del mismo paraguas.

Con respecto a la historia de la idea de la educación somática, les recuerdo que ya he publicado, en el boletín de la misma APMF, el artículo titulado "La educación somática: más allá del discurso de los métodos". Este artículo ahora forma parte del por demás célebre "Cuaderno amarillo" de la APMF, que es el conjunto de los artículos publicados por la APMF. Uno puede referirse a este artículo para saber más al respecto. Me permito también hacer referencia, dentro del boletín de la APMF, a otro artículo titulado "La educación somática y la salud" que publiqué en 1997 dentro del Repertorio Salud en Quebec. Si este otro artículo pudiese ser publicado aquí, me permitirá aportar aún más aclaraciones en lo que se refiere al campo de la salud. Sin embargo yo no tomaré por sentado el que mis colegas de la APMF hayan leído mis documentos y bajo el riesgo de ser grosero para algunos, retomaré aquí algunos puntos sobre todo en lo que se refiere a los aspectos conceptuales.

Mi propósito aquí, no es el de colmar a mis colegas con referencias provenientes de otros lados, sino demostrar que el interés por la educación somática tiene muy claras raíces, un contexto que no surgió por emergencia espontánea. Evidentemente, el hecho de tener raíces, no tiene nada que ver con el hecho de estar de acuerdo o no.... uno puede detestar el hecho de que tiene raíces, sobre todo si uno considera que las raíces son, por demás, aquellas que no le convienen a uno, o si uno tiende a desarrollar una solución original. Todo chauvinismo puesto de lado tanto mío como del otro, yo respeto de manera voluntaria una proposición alternativa de identificar nuestro trabajo y el de ustedes. Por desgracia no he encontrado aun, en francés o en inglés, algún otro concepto tan bien fundamentado como lo es "la educación somática". Sin embargo el debate se ha iniciado.

ALGUNOS CRITERIOS A CONSIDERAR PARA LA ELECCIÓN DE UN DESCRIPTOR DE NUESTRO TRABAJO.

Si Feldenkrais es un método de alguna cosa, ¿a que cosa se refiere?, ¿un aprendizaje por el cuerpo?, o ¿una gimnasia dulce?, o ¿una terapia corporal?, ¿un trabajo sobre si mismo?, ¿una búsqueda de consciencia?, ¿un desarrollo sensoromotor?, ¿una educación por el movimiento?, ¿una pedagogía kinestésica?, o ¿un desarrollo existencial?. La elección de nuestra definición tiene consecuencias sociales y políticas, teóricas y prácticas, hasta financieras. Nuestra respuesta a la cuestión de nuestra definición deberá identificarnos, diferenciarnos hasta una cierta medida, pero también acercarnos a un campo disciplinario, quizá mas amplio que nuestro método mismo. Convengamos en que nuestro método es único, pero acordemos también que nuestros objetivos y muchas de nuestras elecciones pedagógicas y teóricas están lejos de ser únicas. Ahora, ¿quienes son nuestros aliados, nuestros vecinos, nuestros primos?. ¿O quizá están ustedes convencidos que nosotros nos debemos encontrar solos en medio del campo?. Esto también es posible pero... es frío en invierno;.

Deseo que dentro de nuestras discusiones, nos tomemos el tiempo de definir bien nuestros términos y de medir también las consecuencias en el plano de la imagen, de las relaciones públicas y de la definición profesional de nuestra elección. Me parece necesario que toda elección que hagamos para identificarnos, pone en evidencia la toma de conciencia, además del hecho que nosotros utilizamos el movimiento del cuerpo en el espacio y no solamente algunos procedimientos lingüísticos o catárticos. Nosotros debemos también anunciar nuestra elección sobre la unicidad y de la indisociabilidad de la persona en su fisicalidad viviente en el campo de la gravedad. Por otra parte, debemos mantenernos lejos de toda connotación esotérica. En fin, nuestro acento sobre el aprendizaje debe aparecer en algún lado, para así podernos distinguir de todas las terapias y también tomar distancia de los modelos médicos. Si uno filtra nuestras posibilidades de identidad a partir de los criterios antes propuestos, ¿ que es lo que nos queda como dominio de pertenencia?. Yo propongo, y se que me repito a - "la educación somática".

¿QUE ES LA EDUCACION SOMATICA?

En el caso particular del debate sobre la definición de nuestro trabajo, me parece importante referirnos claramente a la definición que los profesionales del campo dan a las palabras y no solamente a la comprensión para el gran publico por ejemplo, de la palabra "soma". (Yo se que hay que tener en cuenta lo que el gran publico y el pequeño diccionario y la historia dicen. Pero nosotros podemos también innovar, modular, y poner las palabras a nuestro servicio.) La definición de la educación somática evidentemente no se encuentra inscrita en los diccionarios; Todavía no; (El libro de referencia no se ha publicado aun, es necesario que se cocine todavía en mi disco duro;) He aquí la definición que aportan la mayor parte de los profesionales que hablan de la educación somática:

La educación somática es el campo disciplinario de los métodos por el aprendizaje de la conciencia del soma (cuerpo sensible) en movimiento dentro de su ambiente.

La noción de SOMA se refiere a la vivencia total del cuerpo experimentada desde su interior. El soma, es el cuerpo viviente sensible tal como se percibe, (ciertos dirían "construido") por la persona. Hablar de soma, no es oponer el cuerpo y la psique, no es escoger el "soma" contra la "psique" como en la expresión "psicosomático". Hablar de soma, es abordar a la persona integrada dentro de su existencia fenomenológica, biológica. Trabajar dentro de una perspectiva somática es considerar que el lenguaje, los razonamientos aún los mas abstractos, nuestras emociones, nuestros fantasmas, son manifestaciones de nuestra actividad biológica y neurológica total e indisociable. Desde el punto de vista somático, la propia conciencia es considerada como una característica de lo vivo, ella forma parte de los mecanismos de autorregulación de los sistemas vivos. En resumen, un enfoque somático esta lejos de ser reduccionista o materialista; es decir, un enfoque integrador de la persona viva "incorporada" (es mas exactamente el "embodiment of life" la incorporación de la vida como la nombran ciertos colegas y cada vez mas por autores anglosajones). Cuando a ésta noción de soma se le agrega aquella de educación, entonces se afirma una toma de posición y una metodología para el desarrollo somático.

Los métodos de educación somática están determinados de acuerdo a los cuatro grandes ejes siguientes:

- el aprendizaje (y no la terapia)
- la conciencia del cuerpo vivo y sensible (y no por el cuerpo objeto aprehendido desde el exterior)
- el movimiento (y no la postura o la estructura)
- el espacio o si uno lo desea, el ambiente (y no un repliegue sobre si mismo a flor de piel).

Retomemos cada uno de estos términos para comentarlos brevemente:

1.- La palabra MOVIMIENTO se refiere al desplazamiento del cuerpo en el campo de la gravedad y en el espacio. Al respecto, uno podría interesarse a la anatomía, a la fisiología, a la cinesiología, a la biomecánica, a la ergonomía, así como a la neurología y la neuropsicología. Pero en educación somática, uno se asegurara antes que nada de tomar posición frente al cuerpo vivo bajo una perspectiva fenomenológica, es decir, desde un punto de vista de la primera persona, del yo. Conocer los nombres de los huesos y los puntos de inserción de los músculos, es una cosa. Sentir y conocer en si el movimiento es otra. De hecho, nosotros aprendemos a rodar, saltar, caminar, sin percatarnos jamas de que tenemos músculos; De ahí la importancia de una pedagogía que se apoya sobre nuestra experiencia.

El movimiento no es sólo la base misma de la vida, sino el ingrediente por excelencia del desarrollo del cerebro y de la persona misma. (leer al respecto el excepcional numero "Hors Série" (número especial) de Science et vie, no. 204, septiembre de 1998. El cerebro y el movimiento: cómo nuestros gestos construyen nuestro pensamiento. Si existe un campo disciplinario en donde nosotros los practicantes del método Feldenkrais debiéramos ser reconocidos, es precisamente ese y ¡ésto se esta dando en Francia!).

2.- La palabra CONCIENCIA o mas propiamente dicho "la toma de conciencia", se refiere a la habilidad de los sistemas vivos de regular su comportamiento en función de su retroalimentación (feed-back) que se produce al actuar. Aquí, nos enfocamos hacia la capacidad de sentir, de resentir, al igual que el pensamiento mismo pero en la acción y en la ocasión de la acción. Nosotros tomaremos aquí a la conciencia en tanto fenómeno biológico. Nos asociamos a la corriente contemporánea de los últimos quince años que se da en occidente donde la conciencia se convierte en un objeto de estudio, de debate y de investigación inclusive dentro de las ciencias. (Por ejemplo el "Journal of Consciousness Studies" -(Revista de los estudios de la conciencia) o la publicación francesa "Science et Conscience" (Ciencia y conciencia).

La conciencia ya no sólo compete a los especialistas del alma, del espíritu y de lo mental. La conciencia es un fenómeno de lo viviente. ¡Por lo menos para algunos de nosotros!

3.-La palabra APRENDIZAJE identifica la capacidad de los sistemas vivientes de desarrollarse, mejorar y crear conexiones neuronales mas sólidas, y con ello la de madurar dentro de su autorregulación. Hablamos así del aprendizaje somático, entendido como aquello que los métodos de educación somática permiten hacer por el movimiento guiado por la palabra y por el tacto, en grupo o individualmente.

Habiendo escogido un paradigma de aprendizaje, los métodos de educación somática se diferencian de la mayoría de las otras prácticas somáticas que se interesan en la terapia, ya sea desde el punto de vista psicoterapéutico, o kinesiterapéutico. Cuando uno utiliza el término "terapia" y el paradigma "terapéutico", es porque vehicula una concepción fuerte hacia la patología y al modelo médico. Bajo esta perspectiva uno se interesa por lo tanto a los síntomas, sus causas y al tratamiento de las lesiones y traumatismos. En contrapartida, proponiendo un mejoramiento de la autorregulación, de aprender a aprender, favoreciendo la capacidad de los individuos a hacerse cargo de sí mismos, los métodos de educación somática se interesan por facilitar la curación pero también al mejoramiento del desempeño artístico y deportivo, la educación y la calidad de vida en general.

4.- Finalmente la palabra ESPACIO (se puede preferir también la palabra AMBIENTE) da al cuerpo viviente su contexto, ahí donde hay otros seres humanos, otras especies y otros objetos en continuidad con si mismo. El reconocimiento de la importancia del espacio y del ambiente , permite, en educación somática rebasar una visión centrada sobre un yo limitado a la superficie de la piel, mas allá de este malentendido tan expandido de que la educación somática es una forma de ombliguismo o etnocentrismo. La educación somática se interesa en el soma y en su "incorporación", pero como base para percepción y la conciencia al igual que soporte para la acción, dentro de un mundo igualmente viviente que esta en continuidad con el cuerpo viviente. Por medio del reconocimiento de la importancia del ambiente dentro de la ecuación de la educación somática, le conferimos también un lugar central a la socialización: la imagen del cuerpo en particular y la forma misma del cuerpo viviente no emerge dentro de un vacío, sino de manera clara al interior de las familias, de sociedades que forman éste soma y que a su vez regula las interacciones. Nuestro campo disciplinario se extiende hasta allá.

A MANERA DE CONCLUSIÓN:

Créalo o no, todavía no tengo un punto de vista fijo sobre los aspectos de la expresión de nuestra identidad. Para mi es una cuestión abierta y en movimiento. Sin embargo, tengo la convicción profunda de que nosotros no suscitaremos ondas verdaderas en el conjunto de nuestras sociedades, si seguimos utilizando el nombre de "Feldenkrais" como tal. Los medios institucionales y académicos en particular, no abrirán departamentos de estudio con el nombre del fundador de la antropología o del primer promotor de la genialidad mecánica. En cambio, yo lo contemplaría como políticamente hábil y profesionalmente estimulante, si nosotros llegásemos a un consenso y un consenso internacional. Pero éste consenso no es evidentemente necesario y me és indiferente si utilizamos el concepto de "educación somática" o algún otro. No se trata de un concurso de palabras ni de una relación de fuerzas entre culturas y idiomas. Primero se trata de que acordemos un nombre para nosotros y para cada una de nuestras sociedades también, de este maravilloso trabajo que nos apasiona y nos agrupa. Y como éste trabajo tiene muchas más cosas que ofrecer y como nuestras sociedades son diferentes y diferenciadas, las palabras pueden faltarnos por algún tiempo antes de establecer un consenso. Pero deseo que este consenso aparezca. Faltaría aún que todos lo deseáramos.

Lo que resentiremos y practicaremos por largo tiempo se enunciaría claramente y las palabras, por así decirlo, vendrían de manera progresiva, en un futuro y de manera intencional. A continuar.