

Publicado originalmente en Movement for Actors. Allworth Press, NYC, en julio de 2002.  
Reimpreso con autorización de Allworth Press.  
Traducción autorizada por el autor.  
Traducción por Ernesto Cortés.

## **El Método Feldenkrais®**

Alan S. Questel

El movimiento es vida. Sin movimiento la vida es impensable -Moshe Feldenkrais

El Método Feldenkrais es una mezcla única de ciencia y estética. Creado hace más de cincuenta años por el Dr. Moshe Feldenkrais, está basado en nuestra capacidad humana innata para desarrollarnos y crecer a lo largo de toda la vida. Es el medio para movernos más allá de nuestras limitaciones autoimpuestas y para descubrir nuestro potencial no utilizado. Mientras que nuestra habilidad para movernos más eficientemente es definitivamente mejorada, el movimiento es simplemente el medio para cultivar maneras más efectivas de ser sensibles, pensar, sentir, y conocer. A través del movimiento y el uso de la atención, la autoimagen es refinada, la agudeza sensorial es realzada, y la curiosidad es evocada. Como descubrirás, es un proceso que trae lo conceptual al reino de la experiencia. Está basado en el aprendizaje y en ganar insight en cómo hemos "aprendido a aprender". A través del reconocimiento de cómo todo nuestro ser está involucrado en todo lo que hacemos, podemos aprender a llevar más fácilmente nuestra intención a la acción. El método sigue encontrando un creciente reconocimiento y amplias aplicaciones en las artes y las ciencias.

### El desarrollo del Método

El Dr. Moshe Feldenkrais fue un individuo extraordinario, un hombre del Renacimiento con un amplio rango de conocimiento, y un verdadero pensador original. Emigró de Rusia a Palestina (hoy Israel) a la edad de trece años. Trabajando como obrero y como matemático, eventualmente obtuvo títulos en ingeniería mecánica y eléctrica, y recibió su doctorado en ciencias de la Sorbona de París, donde asistió a Joliet-Curie en la investigación nuclear temprana. Estudió con el profesor Kano, el desarrollador del judo, y fue uno de los primeros europeos en obtener el cinturón negro en este arte marcial, en 1936.

Un ávido jugador de fútbol soccer en su juventud, se destruyó las rodillas en su dedicación a este deporte. Esta discapacidad se convirtió en la fuente de su investigación sobre el funcionamiento humano y la conciencia. Su interés fue capturado por el hecho de que algunos días una rodilla le dolía, otros días el dolor era en la otra rodilla, en ocasiones las dos dolían, y otras veces ninguna. En esa época, la medicina le ofrecía pocas esperanzas, así que se embarcó en su propio viaje. Basado en la suposición de que "en los días en que me duelen las rodillas debo estar haciendo algo diferente", Moshe comenzó a investigar qué estaba haciendo y cómo lo estaba haciendo. Mientras desarrollaba un entendimiento de su propio auto-uso, uno de sus pasatiempos favoritos era observar a los niños jugando en la sala de espera del consultorio pediátrico de su esposa. Observó que mientras los niños tenían la intención de moverse hacia algo —digamos, un juguete—, estaban más involucrados en el proceso en sí que en lograr su objetivo. Mientras que el obtener el juguete era lo que daba inicio a la acción, la textura de la alfombra o la negociación de un paso era lo que mantenía el interés del niño. El alcanzar un juguete podía o no ser el resultado final.

Fue este tipo de atención lo que Moshe llevó a su exploración personal. Aprovechando su extenso conocimiento en campos como el movimiento, la teoría del aprendizaje, la neurociencia, la física, y la psicología, el Dr. Feldenkrais hizo descubrimientos revolucionarios sobre la autoimagen, la habilidad para funcionar de una manera más ecológica, y nuestra capacidad para convertirnos más en aquello que nos imaginamos ser.

La Integración Funcional® es la primera modalidad que Feldenkrais desarrolló. Más tarde, creó la Autoconciencia a Través del Movimiento®. Son estas las dos modalidades que comprenden el Método Feldenkrais.

### Integración Funcional® y Autoconciencia a Través del Movimiento®

Las lecciones de Integración Funcional (IF) se hacen a través del contacto con las manos, y son un proceso interactivo no invasivo en el que el practicante usa lo que siente y ve para guiar a la persona a un uso más diverso, más completo y mejor organizado de sí misma. La persona, a

quien se refiere como estudiante, está completamente vestida y usualmente se encuentra recostada o sentada. Cada lección es hecha a la medida para el estudiante y es el resultado directo de la interacción entre el practicante y el estudiante. Las aplicaciones de esta modalidad van desde las dificultades ortopédicas y neurológicas a las necesidades de atletas profesionales, bailarines, actores, músicos, y todos los demás interesados que tienen el deseo de mejorar y crecer.

Las lecciones de Autoconciencia a Través del Movimiento® (ATM) son una serie de secuencias de movimiento guiadas en las que la gente es conducida de manera verbal, ya sea en grupos o individualmente. Existen más de mil lecciones, y éstas son realizadas de manera suave y gentil, usualmente acostados, o sentados (algunas de ellas se hacen de pie), con un énfasis en reducir el esfuerzo y desarrollar la autoconciencia. La atención del estudiante es dirigida por el practicante hacia áreas de sí mismo que pueden ser distintas a las que usualmente atiende, para dar lugar a una sensación más completa de lo que hace y de cómo lo hace. Los resultados son una mejor respiración, un incremento en el rango de movilidad, reducción del dolor, una mayor sensación de bienestar, y el sentirse más conectado con uno mismo.

¿Por qué el movimiento?

Feldenkrais observó que dentro de nosotros hay un torrente continuo de pensamiento, sensación, sentimiento y movimiento o actuar. Podemos no ser concientes de que estas cosas están ocurriendo en ocasiones, pero si realmente enfocamos nuestra atención, encontraremos que estos procesos están sucediendo. Un cambio en cualquiera de estos aspectos del ser potencia un cambio en los otros. Es ciertamente posible cambiar cómo pensamos, cómo sentimos, como nos emocionamos, y cómo nos movemos. La cuestión es, ¿cómo pueden estos cambios ser accedidos y mantenidos?

Cambiar cómo pensamos presupone que sabemos cómo pensar. Esto puede hacerse, pero dado que la evaluación de cómo pensamos se hace con nuestro pensamiento, es muy fácil entramparnos a nosotros mismos.

Cambiar cómo sentimos presenta un tipo de dilema distinto. Primero tenemos que saber qué estamos sintiendo y cómo llegamos a sentirlo. Nuestros sentimientos son cambiables de un momento al otro. ¿Realmente entendemos cómo un cambio ocurre en ellos?

Cambiar nuestra sensorialidad es probablemente lo más oscuro. Entender cómo la información viene a nosotros y cómo la procesamos requiere de un estudio de toda la vida. Los estímulos que influyen este tipo de procesamiento son tan variados que es casi imposible seguirles la pista a éstos y a sus interrelaciones.

Cambiar cómo nos movemos es inmediato. Lo sabemos en ese momento. Es algo concreto, algo que es observable, no solamente por nosotros, sino a menudo también por los otros.

Mi propio viaje

Yo fui un actor. Asistí al SUNY College en Purchase, y tuve la buena fortuna de trabajar con gente como Jerzy Grotowski (El Laboratorio del Teatro Polaco) y con Paul Sills (Second City y el Story Theatre). Sin embargo, como una manera de ganarse la vida, bueno, no era vida. Había sido introducido al Método Feldenkrais por mi maestro de actuación, George Morrison, pero para ser honestos, no pensaba mucho en ello.

No hasta que me lastimé la espalda mientras empapelaba el baño de George (era una manera de ganarme la vida). Él me recomendó que viera a un practicante de Feldenkrais – así que fui con un quiropráctico. El quiropráctico no ayudó, así que intenté el Feldenkrais. Mi primera reacción fue que se trataba de un desperdicio de dinero. El tipo obviamente no sabía lo que estaba haciendo. Apenas me tocó, y no estaba haciendo nada cerca de donde estaba mi dolor en la espalda. Me puse de pie al final, y no tenía absolutamente nada de dolor. Pude enderezarme fácilmente. Le dije "¿Qué hiciste?" Contestó "Tú lo hiciste". Le dije "No, de verdad, ¿qué hiciste?", y de nuevo respondió "De verdad, tú lo hiciste". Así que pensé "Bueno, ¡es un secreto!" Bueno, no terminó aquí. Dos días después, iba manejando por el FDR Drive, en Nueva York (el equivalente a una máquina de pinball para automóviles) cuando de pronto noté que no me estaba enojando cuando la gente se me cerraba y me cortaba el paso. No era mi respuesta usual; todo

lo que pude pensar fue que, de alguna manera, esto estaba relacionado con la lección de Feldenkrais. Regresé para otra sesión; aun y cuando ya no tenía más dolor, esperaba obtener algún insight sobre lo que el practicante estaba haciendo conmigo.

La segunda lección no se pareció en absoluto a la primera. Fue en una posición diferente, y mientras que la calidad general de cómo me tocó era la misma, las maneras en las que me movió fueron completamente distintas. Al final de la sesión, me dijo que me pusiera de pie cuando estuviera listo. Lentamente moví mi cabeza a izquierda y derecha indicando que no. Me dijo "¿No?", y respondí "No". Me preguntó por qué, y expliqué que no quería ir a donde iba a ir. Estaba en camino a dar un presupuesto para un trabajo de carpintería en la oficina de mi tío, y en ese momento, todos mis sentimientos sobre hacer ese tipo de trabajo se cristalizaban en un muy claro y tranquilo "No".

Subsecuentemente, regresé para una tercera lección, después de la cual decidí que quería aprender a hacer ese trabajo, pensando que preferiría mil veces hacer esto que la carpintería para apoyar mi nascente carrera de actuación.

Puedo decir honestamente que no tenía ni idea de en lo que me estaba metiendo. Tras cuatro años de estudio, comencé mi práctica del Método Feldenkrais, y es todo lo que he estado haciendo desde entonces. Mi trabajo con actores se desarrolló a lo largo de los años con grupos variados, en diferentes universidades, y por varios años, en un maravilloso laboratorio en el New Actors Workshop en New York. La síntesis del Método Feldenkrais y sus aplicaciones específicas para actores se han convertido en cierto modo en una especialidad mía, pero como podrán ver, trabajar con cualquier practicante de Feldenkrais les proveerá los medios para ir hacia una mejor encarnación<sup>1</sup>.

#### Aplicaciones para el actor

Además de las posibilidades de desarrollo personal que ofrece a todo el mundo, este método tiene varias aplicaciones significativas para el actor, siendo la primera "la afinación del instrumento". La mayoría de los actores gastan una buena cantidad de tiempo poniéndose en forma o aprendiendo a moverse de la manera en que piensan que deberían (o peor aún: como alguien más piensa que deberían). Este tipo de entrenamiento tiene su lugar, pero ofrece una comprensión muy limitada de lo que realmente está disponible para nosotros en términos de verdaderamente afinar nuestro instrumento. La manera en que nos usamos a nosotros mismos está tan intrínsecamente relacionada con nuestros hábitos que entre más nos ejercitamos, más nos convertimos en lo mismo. Cuando adoptamos un estilo particular de movimiento, tendemos a "vestirnos" con éste, y muy a menudo a necesitar una buena cantidad de energía para mantenerlo. Al final, de hecho comenzamos a reducir nuestro rango expresivo.

En mi idea, "afinar el instrumento" es prepararse para actuar en cualquier obra. Tal vez sea aún más certero decir que esto es ser capaz de ser cualquier tipo de instrumento, según la necesidad que se presente. El cuerpo, como una fuente de expresión, es tan reconocible por otros que podemos ver la silueta de alguien a la distancia y saber quién es. Lo que queremos es la habilidad de producir un cambio lo suficientemente significativo que no seamos reconocidos – y al mismo tiempo ser capaces de habitarlos completamente a nosotros mismos.

#### Expandiendo nuestra autoimagen

Cuando enseñaba juegos teatrales en una clase de actuación e improvisación en la Universidad de Princeton, algo que me llamaba la atención era que la gente tendía a repetir los mismos sonidos y movimientos, lo cual era un descubrimiento irónico para una clase de improvisación. Casi se volvía predecible quién iba a hacer qué. En ese entonces, estaba apenas comenzando mis estudios en el Método Feldenkrais, y decidí probarlo con estos estudiantes de actuación. Comencé a observar algo sorprendente: iniciaba con un juego teatral, luego enseñaba al grupo una lección de Autoconciencia a Través del Movimiento, y regresaba después al mismo juego teatral. Después de hacer la ATM, los alumnos hacían sonidos y movimientos completamente novedosos. Diferentes usos de sí mismos emergían espontáneamente. No terminó ahí. A lo largo del semestre, continuaron desarrollando nuevas maneras de moverse y de interactuar.

<sup>1</sup> "Encarnación", en este caso, es la traducción de "embodiment". Nota del Traductor

La siguiente es una mini-ATM para darte una probada del Método Feldenkrais. Es posible leer esto por ti mismo y luego hacer los movimientos, pero sería mejor si alguien pudiera leerlo para ti. Ya sea que lo hagas tú solo o que alguien te lo lea, realmente haz una pausa después de cada instrucción para considerar qué es lo que estás sintiendo. Algunas de las preguntas planteadas no tendrán respuesta; aún así, tómate el tiempo para considerarlas.

Una probadita de ATM

Siéntate en una silla y simplemente nota lo que puedas sobre cómo te sientas ahí. No cambies ni corrijas nada, simplemente observa lo que estás haciendo. Tal vez observa cómo tu peso está distribuido, nota la forma de tu espalda. Está redondeada o curvada o tal vez no estás seguro. ¿Dónde están colocados tus pies? ¿Están debajo de ti, frente a ti, o en algún otro lugar? Siéntate en el borde de la silla y siente cómo se siente el estar sentado aquí. ¿Qué forma tiene tu espalda? ¿Dónde están colocados tus pies? Lentamente, ven a ponerte de pie, observando lo que puedas, y regresa a sentarte. Haz esto varias veces lentamente y suavemente, escuchándote a ti mismo a lo largo del movimiento.

Entra y sal de la silla de nuevo, pero esta vez mira hacia arriba todo el tiempo. ¿Cómo se siente esto? ¿Diferente? ¿Puedes nombrar algunas diferencias?

Sentándote en el borde de tu silla, mueve tus pies una o dos pulgadas hacia atrás, debajo de ti. Siente cómo es esto. ¿Cambia algo de tu manera de estar sentado? ¿De la forma de tu espalda? ¿De cómo estás equilibrado? Con tus pies en este nuevo lugar, ven a ponerte de pie unas cuantas veces. Ve lentamente, de modo que puedas poner atención a lo que sientes. ¿Es esto diferente, no solo en cuando a cómo te mueves, sino también en cuanto a cómo te sientes internamente y cómo te imaginas que puedes ser percibido por otros?

Manteniendo tus pies acomodados como están, entra y sal de la silla con tus ojos mirando hacia arriba. Observa si esto cambia algo en la forma de tu espalda, en tu equilibrio. Ahora, hazlo con tus ojos mirando hacia abajo. Nota cualquier diferencia que esto presente para ti.

Para, y descansa por un momento.

Mueve tus pies un par de pulgadas más hacia atrás de ti, y nuevamente, ven a ponerte de pie y vuelve a sentarte unas cuantas veces. ¿Ha cambiado esto algo en cómo te percibes a ti mismo? ¿Te puedes levantar más fácilmente? ¿Más rápidamente? ¿Estás más inestable o más móvil? ¿Podrían éstas dos ser la misma cosa?

Con tus pies en el mismo lugar debajo de ti, sal de la silla y entra a ella mirando hacia arriba y unas cuantas veces y luego mirando hacia abajo. ¿Tiene esto influencia en la manera en que entras y sales de la silla?

Para y descansa un momento.

Regresa a sentarte en el borde de tu silla y, esta vez, coloca tus pies un par de pulgadas hacia el frente de donde inicialmente estaban, y ven a ponerte de pie y a sentarte unas cuantas veces. ¿Cómo es esto? ¿Es preferible?

Haz lo mismo mirando hacia arriba y luego mirando hacia abajo, percibiendo dónde sientes diferencias.

Mueve tus pies un par de pulgadas más adelante de dónde los colocaste la última vez y continua parándote y sentándote. ¿Cómo es esto? ¿Puedes todavía salir de la silla? ¿Te sientes más pesado haciéndolo? ¿Hay diferentes partes de ti que vienen a la acción? Nuevamente juega con dónde miran tus ojos mientras entras y sales de la silla con tus pies colocados ahí. Nota donde percibes diferencias.

Para.

Regresa a dónde inicialmente colocaste tus pies y ven a ponerte de pie y regresa a sentarte unas cuantas veces. ¿Es esto diferente? ¿Se mueve tu atención a otras partes en ti mismo? ¿Entras y sales de la silla de manera distinta? ¿Te sientes más ligero, más pesado o algo más?

Antes de que hicieras este ejercicio, ¿llegaste a considerar el acomodo de tus pies o a dónde miras y cómo estos pueden influir tus movimientos, su calidad, o cómo te sientes haciéndolos? Si te sentiste más ligero o más móvil con tus pies más debajo de ti mismo, o más pesado o más estable con tus pies colocados más lejos de ti, ¿podrías imaginar que esto sea una elección que puede influir tu caracterización?

Repetición, Repetición, Repetición, Repe...

Uno de los más grandes retos que un actor enfrenta es el tener que decir las mismas líneas y repetir el mismo comportamiento noche tras noche tras noche. ¿Cómo lo hacemos de nuevo y lo mantenemos vivo, vital, e interesante, tanto para nosotros como para el público? Cualquier cosa que es repetida tiene una buena posibilidad de hacerse mecánica. Esto es un poco paradójal ya que esperamos familiarizarnos lo suficiente con lo que estamos haciendo para que no tome toda nuestra atención, y que al mismo tiempo no sea tan familiar que nos aburramos cuando lo hacemos.

A menudo todo se resume en donde colocamos nuestra atención para que nos ayude a mantenernos presentes con lo que estamos haciendo. Nuestra habilidad para tener una atención ágil y fluida que pueda traernos de regreso (o hacia) al momento presente es lo que necesitamos desarrollar.

Mientras actuaba mi “gran papel” como Jakov en La Gaviota de Chejov, esperaba el pie para una de mis seis líneas. Irina Nikolayevna estaba hablando; mientras tanto yo estaba mirando a Nina Zaratchnya e internamente considerando su nombre, repitiéndomelo una y otra vez de manera cantarina. De pronto, escuché mi pie de Irina Nikolayevna: “aquí tiene un rublo para los tres”. Se suponía que mi respuesta era “Dios te bendiga, Irina Nikolayevna”. Lo que salió de mi boca fue: “Dios te bendiga Irina Ni”. Estuve a punto de decir Irina Ni-na Zaratchnya. Por supuesto hubo una pausa extraña, tal vez ni siquiera perceptible para el público. Podría argumentar que, si hubiera tenido más líneas con más significado, podría haber estado más atento, pero creo que no.

La vasta cantidad de asociaciones y el infinito número de lugares a los que nuestra mente puede llevarnos la convierten en un recurso no confiable para traernos de regreso al aquí y al ahora. Procesos como la meditación pueden ayudar, pero cuando se está en escena necesitamos algo más inmediato. Nuestro sentido kinestésico es también bastante rico, y mientras éste también puede distraernos, es más probable que su inmediatez nos conecte hacia dónde estamos y qué estamos haciendo.

Supón que durante una escena, colocas tus pies diferente cuando te levantas de una silla, y como resultado de eso, te mueves más rápidamente hacia el actor con el que estabas hablando; y como resultado de eso, él responde trasladando el peso de un pie al otro o incluso dando un pequeño paso hacia atrás. Si sus autoconciencias están enfocadas de tal modo que están atentos a estos detalles, van a encontrar que ambos están más presentes, aún si es la representación número cuatrocientos. Por supuesto, esto necesita ocurrir dentro de los parámetros de cómo la obra fue dirigida. Ser capaz de percibir distinciones sutiles, más que tener que cambiar partes completas de comportamiento, no solamente mantiene la obra intacta, sino que también permita una profundización de la experiencia noche tras noche. A través de un entendimiento más refinado de cómo nos movemos, y de la habilidad incrementada para sentirnos a nosotros mismos, podemos mantenernos presentes de manera más efectiva en lo que estamos haciendo.

Cuidándonos mejor

Parte de nuestra habilidad para usarnos bien como “un instrumento” consiste en ser capaces de tolerar nuevos o más variados usos de nosotros mismos. Muchos actores terminan con lesiones, quizá porque están actuando en un espectáculo de largas temporadas en cartelera y porque su personaje necesita moverse. Cuando tomamos una nueva característica física, generalmente nos acercamos a ésta desde el punto de vista del público. ¿Cómo van a verlo? Mientras que esto es necesario, la caracterización es a menudo abordada sin un entendimiento de cómo una persona puede en realidad haber desarrollado esa corporalidad. Ya sea que estemos adquiriendo un

renqueo o una espalda jorobada, la expresión de estas características debe ser creada a través del uso de nuestros seres completos. Si éstas no incorporan todo el ser, el público por lo general no lo cree.

Adquirir un renqueo significa mucho más que renquear. ¿El dramaturgo ha determinado la causa del renqueo? ¿Se trata de una lesión antigua o de una nueva? ¿La lesión está en el pie, en la rodilla, en la cadera? Las respuestas a todas estas preguntas crearán un uso diferente del ser.

Cualquier lesión resulta en acciones compensatorias que a menudo pueden llevar a otras dificultades. El tipo de acciones compensatorias que uno realiza depende de hábitos antiguos. Éstos determinan qué hacemos y cómo lo hacemos. El develar nuestros hábitos es uno de los propósitos centrales que perseguimos en el Método Feldenkrais. Entre más llegamos a saber lo que estamos haciendo, más seremos capaces de hacer lo que queremos. Cuando podamos entender lo que nuestros brazos hacen, cómo nuestra cabeza gira, cómo distribuimos nuestro peso en relación a un cojeo, habremos creado algo que será reconocido como una parte orgánica de quien estamos retratando. Este tipo de entendimiento produce grados de reversibilidad, de modo que cuando salimos del escenario, podemos regresar a nosotros mismos, como una elección, y nos ayuda a prevenir lesiones innecesarias, tanto dentro como fuera de la escena.

### Encarnación y presencia

¿Qué queremos decir cuando hablamos de hacernos más encarnados? Cuando ves a alguien que parece “más encarnado”, ¿qué lo hace reconocible? ¿Cómo sabes cuando estás más encarnado?

No es tan fácil proponer palabras que describen estas experiencias, y aun así las experiencias mismas son reconocibles para todos nosotros. En esos momentos, podríamos decir que estamos más conectados con nosotros mismos; sabemos lo que estamos sintiendo, y podemos sentirnos de manera más completa.

Estar más presente en la escena es tener más presencia. La habilidad para llenar un espacio de manera que un actor sea visto y escuchado por el público y otros actores viene de manera natural a algunos, pero puede ser desarrollada por todos nosotros. A través del Método Feldenkrais, podemos aprender a habitarlos más completamente en una manera sensorial.

¿Cómo ocurre esto? Podríamos decir que practicando el Método Feldenkrais, estamos practicando nuestras sensaciones. Puede sonar extraño, pero esto no es algo que hagamos típicamente. Podemos tomarnos el tiempo para escuchar calladamente lo que sentimos y permitir que las sensaciones de algunas de las partes más desconocidas de nosotros emerjan lentamente. Esto resulta en la habilidad de sentirnos más a nosotros mismos, mientras expandimos nuestra autoimagen.

### Clarificando nuestro proceso personal

La calidad del ambiente creado por los practicantes de Feldenkrais es central para el método. El ambiente es de seguridad, donde uno es libre de cometer errores y de explorar sin tener que triunfar. Colocarnos a nosotros mismos en un ambiente donde estamos libres de las restricciones normales —de ser bueno o de hacer algo bien— nos permite experimentarnos a un nivel que normalmente no accedemos. Esto no quiere decir que estamos libres de las restricciones que nos imponemos a nosotros mismos. De hecho, cuando practicamos el Método Feldenkrais, es bastante común encontrar que tenemos todo un diálogo interno: ¿Qué tal lo estoy haciendo? ¿Lo estoy haciendo bien? ¿Qué debería estar sintiendo? Los otros son mejores que yo. Yo soy mejor que los otros. El diálogo interno que aparece refleja lo que hacemos en la mayoría de las situaciones. La diferencia aquí es que no se le da gran importancia a triunfar o lograr un movimiento particular. Tenemos la oportunidad de ser testigos de lo que hacemos y de discernir si está ayudando o entorpeciendo nuestras intenciones. Generalmente en la vida, no nos tomamos el tiempo para hacer estas observaciones. Aquí, podemos investigar cómo traernos a nosotros mismos a una situación, comenzar a hacer nuevas distinciones, y empezar a elegir aquellas que nos sirven más.

### Viviendo en lo desconocido

Las lecciones de Autoconciencia a Través del Movimiento son análogas al proceso creativo. En el proceso creativo, pasamos una buena cantidad de tiempo en lo desconocido, engranados en un proceso que se desarrolla dentro de sí mismo. Mientras que podemos saber esto, es algo en lo que es difícil confiar. Cuando nos enfrentamos con lo desconocido, nuestra tendencia es

encontrar algo conocido, pues no estamos tan cómodos en ese ambiente. Lo que necesitamos es un lugar seguro para dejar que esto suceda. Una gran parte de la estructura de muchas ATMs es que no sabemos dónde vamos a terminar o cómo vamos a llegar ahí. Esto nos coloca en lo desconocido y nos da tiempo para acostumbrarnos a esta experiencia. Entre más nos pongamos en este tipo de ambiente, más comodidad encontraremos en el no saber, y en todos los sentimientos que lo acompañan.

Creatividad

Trabajando con actores, siempre comienzo preguntando la misma pregunta: ¿Cuál es el trabajo del actor? La respuesta más común es: “contar la historia”. La siguiente pregunta que planteo es ¿Cuál es el segundo trabajo del actor? Esta respuesta es generalmente más debatida, y aún así tengo que volver a escuchar una respuesta que creo que describe algo tan esencial como “contar la historia”. Entonces, ¿qué estoy pensando?

Antes de responder esto, miremos por un momento cómo vemos a otros a los que consideramos más talentosos, mejores actores, o más creativos que nosotros. ¿Qué hace diferentes a los actores talentosos? ¿Su capacidad para expresarse a través de la voz, el movimiento, su uso de las palabras? Todas estas son parte de su habilidad para contar la historia, y son ciertamente parte de lo que los hace talentosos. Para hacer esto, sin embargo, también tienen que hacer algo más.

La mayoría de los directores con los que he trabajado aprecian a los actores que proponen ideas, a los actores que piensan por sí mismos y que están dispuestos a esforzarse. Esto no es tan fácil como suena. Tomamos decisiones todo el tiempo, pero proponer nuevas, originales, unas que existan fuera de nuestros hábitos, no es tan fácil.

El Método Feldenkrais incrementa nuestras opciones y crea más posibilidades de elección para cómo hacemos las cosas. Cada vez que alguien nos ha enseñado la manera “correcta” de hacer algo, una limitación ha sido impuesta sobre nosotros. No es que no haya maneras “correctas” de hacer muchas cosas, sino que a menudo, la manera “correcta” elimina la investigación de lo que hay más allá y aplasta la creatividad.

Esta línea de pensamiento entonces plantea otra cuestión: ¿Cuántas posibilidades necesitamos para tener una opción? He escuchado muchas respuestas – ¿dos, diez, cien? La mayoría de la gente dice que dos, pero de hecho, una variable implica dos. Es decir, teniendo una opción, puedo hacerla o no hacerla, así que en realidad se trata de dos. Pero, ¿esto es realmente una opción? Esto quiere decir que, en la escena, puedo comportarme de una manera o no hacerlo. Para realmente tener una opción, necesitamos tener al menos tres posibilidades. Con tres, tenemos una mucho mejor oportunidad de no sentirnos atorados. Con cinco o diez opciones, realmente podemos comenzar a explorar.

Permítanme compartir un ejemplo de cómo comencé a sentir esto.

El papel de Jakov, en *La gaviota*, fue el rol más pequeño que nunca tuve. Al inicio de la obra, Masha y Mdvedenko están teniendo una conversación, mientras que en alguna otra parte Jakov está construyendo un escenario para la obra dentro de la obra. Ellos no saben que él está ahí, hasta que Jakov los interrumpe. No había instrucciones en el texto respecto a la naturaleza de esta interrupción. Como Jakov, yo irrumpía en la escena, gritando, habiéndome golpeado el pulgar con un martillo. Era la intromisión más obvia en la que podía pensar, y tenía sentido, ya que estaba en el proceso de construir algo.

Tuve bastante tiempo antes de que volviéramos a ensayar la escena e hiciera mi entrada de nuevo. Algo interesante ocurrió durante todo ese tiempo sin nada que hacer. Se me ocurrió otra idea. Cuando escuché mi pie, entré corriendo frenéticamente, pretendiendo que me iban persiguiendo unas abejas. Más tiempo pasó hasta mi siguiente oportunidad para entrar, y hete aquí que se me ocurrió otra cosa. Esta vez, entré dando tumbos a la escena, carcajeándome, como si acabara de escuchar el chiste más divertido, y paré abruptamente, apenado de que había otra gente a mi alrededor.

Esta vez, los otros actores estaban impactados. No anticiparon que haría otra variación de la interrupción. Mi pequeño momento comenzó a tomar otro significado, conforme el director comenzó a repetir el ensayo de mi entrada. Cada vez, hice algo nuevo. Podía accidentalmente dejar caer algo e ir a recuperarlo; me daba un ataque de estornudos; salía simplemente para apreciar mi trabajo como constructor. Para ese entonces, los actores que hacían a Masha y Mdvedenko se estaban enfadando bastante: ¿de qué era la escena, a fin de cuentas? La obra no era la historia de un sirviente haciendo una entrada. Ellos eran los personajes centrales de la escena, y estaban siendo ignorados.

Pero el director vio algo. Yo estaba en el proceso de crear. En ese momento, había accedido a algo aparentemente intangible, pero pasarían muchos años antes de que pudiera entenderlo. ¿Qué estaba haciendo?

Estaba descubriendo opciones, creando opciones, actuando mis opciones. Aquí había una situación en la que yo no estaba muy preocupado por mi parte. Me sentía más libre para experimentar. En la mayoría de situaciones de la vida, no sentimos este grado de libertad. Lo que se necesita es un lugar para evocar esto. Un lugar donde podamos comenzar a observar qué tan “importantes” hacemos las cosas, y un lugar donde podamos sentirnos libres de cometer tantos errores como podamos sin ninguna otra repercusión que descubrir nuestro gran potencial creativo.

Vamos a hacer una ATM más completa. Como anteriormente, te recomendaría que alguien te la lea, o que la grabes y luego la escuches. Comenzaré con algunas pautas sobre cómo acercarse a este proceso.

Preparándose para la lección

- Usa un mat o un cobertor para recostarte – algo que te permita tenderte cómodamente en el suelo, sin acolchonamiento excesivo.
- Siempre muévete de manera lenta y sencilla.
- Deja que tu propio sentido de la comodidad y el placer sea tu guía.
- Haz solamente lo que puedas hacer con facilidad – no empujes ni te esfuerces.
- Tanto como te sea posible, permite que lo que realmente estás haciendo esté bien, en vez de que sea lo que crees que debes estar haciendo.
- Descansa tan a menudo como lo necesites. Esto significa tomar un descanso cuando sientas que tu atención comienza a deambular, o si sientes que estás incrementando tu esfuerzo o dejando de respirar.
- Sigue tu atención suavemente. Si te pierdes, simplemente regresa y comienza de nuevo.
- La repetición de movimientos es para darte la oportunidad de hacer observaciones. Hazlas como una exploración, no como un ejercicio.
- Las instrucciones son en referencia a ti mismo. Por ejemplo, arriba es siempre en la dirección arriba de tu cabeza, no necesariamente hacia el techo, y abajo es siempre en dirección a tus pies.
- Si tienes alguna incomodidad, haz los movimientos más pequeños y más lentos. Si la incomodidad continua, intenta imaginar los movimientos.
- Por lo general, la única manera incorrecta de hacer estos movimientos es cuando te lastimas a ti mismo o a otros.
- Tampoco hay una manera correcta de hacer estos movimientos. Esto no es para confundirte, sino para liberarte de las restricciones de tratar de hacerlos “correctamente”.
- Si te confundes, reduce tu velocidad, y nota lo que estás haciendo en el momento. Si descubres que has estado haciendo un movimiento distinto al que yo describí, ¡felicidades!, acabas de aprender algo.
- Comete errores.
- Sé inepto.
- Sé curioso.
- Sé amable contigo mismo.
- Mantente en el proceso.
- Disfruta.

Lección de ATM



Recuéstate sobre tu espalda. Observa lo que notas sobre ti mismo. ¿Está tu atención en tus pensamientos? ¿En tus sentimientos? ¿En tus sensaciones?

Lleva tu atención a cómo estás recostado sobre el piso. ¿Puedes sentir espacios entre tú y el piso? ¿Dónde están? Tal vez hay un espacio debajo de tus rodillas, tus tobillos, tu cuello, tus hombros, tu espalda baja. Tal vez sólo en algunos lugares, tal vez en otros lugares no mencionados.

¿Cómo se comparan tus dos lados, el uno con el otro? ¿Es un lado más largo o más corto? ¿Más amplio o más cerrado? ¿Más grueso o más delgado? ¿Tienes alguna otra manera de discernir algunas diferencias entre un lado y el otro?

Dobla tus rodillas, y coloca tus pies de manera que estén apoyados. Nota si el lugar donde colocaste tus pies se siente estable y si soporta fácilmente tus piernas.

Levanta el lado derecho de tu pelvis un poquito del suelo y regresa. Haz esto lentamente de diez a quince veces. ¿Cómo haces esto? ¿Qué sientes cuando haces este movimiento? ¿Dónde lo sientes?

Ahora, levanta el lado derecho de tu pelvis empujando con tu pie derecho hacia el piso. Haz esto lentamente de diez a quince veces. ¿Es esto diferente de lo que hiciste inicialmente? ¿Se siente diferente? ¿Es más fácil o más difícil?

Ahora, levanta el lado derecho de tu pelvis rodando el lado izquierdo de tu pelvis hacia el piso, a la izquierda. Haz esto lentamente de diez a quince veces. ¿Cómo difiere esto de tus movimientos previos?

Ahora, imagina que hay una cinta atada alrededor de tu rodilla derecha y que alguien está jalando suavemente esa cinta hacia abajo y a la izquierda, de tal modo que

comienza a levantar el lado derecho de tu pelvis. Haz esto lentamente de diez a quince veces. ¿Es esto diferente de tus maneras previas de levantar la pelvis?

Alarga tus piernas y descansa. Observa mientras descansas: ¿Cómo sientes ahora el descansar sobre tu espalda? ¿Hay algunas diferencias, comparado con la primera vez que te recostaste?

Dobla tus rodillas de nuevo, y coloca tus pies apoyados sobre el piso. Explora las diferentes maneras de levantar el lado derecho de tu pelvis. Encuentra la manera que es más sencilla para ti. Puedes combinar los diferentes modos si gustas. Levanta el lado derecho de tu pelvis de la primera manera que lo hiciste. ¿Es esa tu preferencia?

Alarga tus piernas, descansa, y observa cómo estás recostado sobre tu espalda.

Dobla tus rodillas de nuevo, y coloca tus pies apoyados sobre el piso. Coloca tu brazo izquierdo, con la palma hacia arriba, en el suelo, diagonalmente hacia arriba a la derecha (alrededor de 45 grados desde tu cabeza, donde pueda estar apoyada cómodamente sobre el suelo). Lenta y suavemente, comienza a alargar tu brazo izquierdo hacia la dirección en que está apuntando, y tráelo de regreso a donde comenzaste. Haz esto lentamente de diez a quince veces.

Continúa alargando tu brazo izquierdo, y al mismo tiempo, comienza a levantar el lado derecho de tu pelvis (de la manera que sea más fácil para ti). Piensa en conectar estos dos movimientos de tal manera que se hagan uno solo, como si levantar tu pelvis alargara tu brazo, o el alargamiento de tu brazo levantara tu pelvis. Haz esto lentamente de diez a quince veces.

Alarga tus piernas, descansa, y observa cómo estás recostado sobre tu espalda ahora.

Vuelve a la misma posición. Alarga tu brazo izquierdo conforme levantas el lado derecho de tu pelvis. Comienza a rodar tu cabeza para mirar tu mano izquierda mientras haces estos movimientos. Rueda tu cabeza de regreso al medio cuando bajas tu pelvis y acortas tu brazo. Haz esto lentamente de diez a quince veces, nuevamente tratando de conectar estos movimientos.

Alarga tus piernas y descansa. ¿Está el piso diciéndote algo diferente que cuando empezaste?

Regresa a la misma posición. Alarga tu brazo izquierdo conforme levantas el lado derecho de tu pelvis mientras ruedas tu cabeza para mirar tu mano izquierda. Cuando miras a tu mano

izquierda, comienza a mover tu barbilla hacia tu mano izquierda. También puedes pensar en esto como deslizar la parte trasera de tu cabeza hacia tu hombro derecho. Ve lentamente, y encuentra cómo puedes hacer que todos estos movimientos sean parte de la misma acción.

Alarga tus piernas, descansa, y siente si hay diferencias en cómo contactas el piso.

Regresa a la misma posición, y haz el mismo movimiento. Conforme haces el movimiento, comienza a alargar tu brazo derecho hacia abajo. ¿Puedes hacer esto parte del mismo movimiento? ¿El incluir tu brazo trae más de ti mismo a la acción?

Alarga tus piernas y descansa.

Dobla tus rodillas, y coloca tus pies apoyados sobre el piso. Lentamente levanta el lado derecho de tu pelvis y ve cómo es esto ahora. ¿Cómo se compara con la primera vez que lo levantaste? Levanta el lado izquierdo de tu pelvis solamente un par de veces, y nota si hay diferencias entre el lado derecho y el izquierdo.

Mantén tus pies apoyados, e imagina que estás levantando el lado izquierdo de tu pelvis en las tres diferentes maneras que exploraste anteriormente.

Lleva tu brazo derecho diagonalmente hacia arriba a la derecha, con la palma hacia arriba (alrededor de 45 grados desde tu cabeza, donde pueda descansar cómodamente sobre el piso), e imagina que estás levantando el lado izquierdo de tu pelvis mientras imaginas que estás alargando tu brazo.

Continúa imaginando este movimiento, y agrega el movimiento de tu cabeza, girando hacia la derecha, con tu barbilla yendo hacia tu mano derecha.

Finalmente, agrega el movimiento imaginado de tu mano izquierda yendo hacia abajo.

Imagina todo el movimiento. Comenzando con una cantidad imperceptible de movimiento, comienza a realmente hacerlo. Nota si hay diferencias entre lo que imaginaste y lo que ahora estás haciendo. Si es diferente, regresa e imagínalo con esta nueva información.

Alarga tus piernas y descansa.

Dobla tus rodillas y coloca los pies apoyados sobre el piso. Suavemente levanta el lado izquierdo de tu pelvis y encuentra cómo se siente esto ahora. Levanta el lado derecho unas cuantas veces y siente cómo se comparan.

Mantén tus rodillas dobladas y lleva el brazo izquierdo diagonalmente hacia arriba, sobre el suelo, como lo tenías antes, y el brazo derecho diagonalmente hacia abajo a lo largo de ti, con ambas palmas hacia arriba. Comienza a levantar el lado derecho de tu pelvis, alarga tu brazo izquierdo hacia arriba y el brazo derecho hacia abajo, y mira hacia la mano que está arriba. Conforme regresan tu pelvis, brazos y cabeza, cambia de lado. Levanta el lado izquierdo de tu pelvis, y alarga el brazo derecho hacia arriba y el brazo izquierdo hacia abajo, y mira hacia la mano derecha. Comienza a ir de lado a lado, observando si hay diferencias o similitudes.

Una última vez, con tus rodillas dobladas y los pies apoyados en el piso, levanta un lado de tu pelvis, y piensa en tres diferentes maneras de iniciar el movimiento. ¿Tienes una sensación diferente de cómo podrías elegir levantarlo? ¿El incorporar más de ti mismo en esta acción ha ayudado a clarificar cómo la haces?

Alarga tus piernas, y siente cómo estás recostado sobre el suelo ahora. ¿Ha cambiado desde el inicio? ¿Notas cosas diferentes? Lentamente rueda hacia tu costado, y ven a ponerte de pie. Camina, y encuentra si algo es diferente en tu movimiento. ¿Cómo te sientes a ti mismo? ¿Cuál es tu experiencia en tu caminar?

Si estás teniendo una diferente experiencia de ti mismo, permítele que aparezca. Trata de no aferrarte a cualesquiera sensaciones (aún si las prefieres), y permítete observar si hay otras diferencias que puedas sentir a lo largo del resto de tu día o noche.

Experimentando lo conceptual

La lección de ATM que acabas de explorar te ha dado la oportunidad de sentirte a ti mismo de manera diferente, no solo en tus sensaciones, sino también en tu actitud hacia ti mismo y hacia el

mundo. Para muchos, es una experiencia inusual el hacer movimientos suaves, gentiles y aparentemente sin consecuencia, que pueden producir tal cambio en la manera de sentirse a uno mismo.

Hay, sin embargo, mucho más de lo que parece a primera vista. Previo a la lección, hablé sobre el segundo trabajo del actor, una parte esencial de ser creativo: desarrollar la habilidad para crear más opciones. La lección por sí misma podría ser enseñada desde varias perspectivas. Podría ser enseñada como una manera de evocar un mayor uso de todo tu ser, la reducción del esfuerzo, una mayor conexión a lo largo de tu ser, y una adquisición de insight en cuanto a cómo hacer y desarrollar opciones.

Parte de mi intención en ofrecer esta lección experimental en particular consiste en darte la experiencia de la elección. Experimenta un concepto o idea da paso a otro tipo de entendimiento que el que se produce con solamente leer sobre ello.

Feldenkrais mismo se sentía muy orgulloso del hecho de que podía crear circunstancias a través del movimiento, donde una idea se podía convertir en una experiencia encarnada. Hacer lo abstracto concreto es un tipo de aprendizaje que no es tan prevaleciente en nuestra cultura. La mayor parte de nuestro aprendizaje es informativo – hechos e ideas que obtenemos a través de libros, conferencias, y otros medios, donde escuchamos a alguien más decirnos lo que deberíamos saber y entender.

El verdadero aprendizaje, del tipo que todos experimentamos como niños, viene de nuestra habilidad para hacer distinciones y crear nuevas relaciones con el mundo donde vivimos. A través de este tipo de aprendizaje, podemos desarrollar un sentido del ser basado en un criterio interno y una autoridad que viene de adentro.

Hemos tocado muchas aplicaciones del Método Feldenkrais para el actor, tanto en la teoría como en la práctica. Tanto si la exploración del movimiento fue fascinante o solo medianamente estimulante para tu curiosidad, te invito a buscar a un practicante local para tener una experiencia viva de este trabajo.