

El Método Feldenkrais ® para músicos o la alternativa de la expresión somática

Susana Ramón Bofarull
Educatora, coaching y terapeuta somática
Bailarina, profesora del Método Feldenkrais™
y de Body Mind Centering®
Creadora de Mindfulmoves
www.metodofeldenkrais.com
www.susanaramon.com

El cuerpo del músico debe saber moverse, comunicar, inventar y adaptarse a las exigencias técnicas de su arte, para crear una dinámica generadora de bienestar, eficiencia y creatividad. Puesto que su cuerpo es también instrumento de trabajo, necesita valorar sus posibilidades y talentos, a través de un conocimiento pertinente y eficaz: su cuerpo en movimiento.

El concepto de autoimagen y el movimiento

Cada persona se mueve y actúa según la imagen que tiene de sí mismo. Esta imagen personal se crea a partir de patrones de movimiento heredados o adquiridos por educación o experiencia. Estos patrones de movimiento, forjados a lo largo de nuestra historia personal, se convierten en hábitos que nos caracterizan. Determinan la manera en que sentimos, pensamos, nos movemos y nos emocionamos, y por descontado la manera en la que enfocamos nuestra vida, relaciones, compromisos y trabajo.

Según Feldenkrais, el movimiento es el factor que mejor favorece el conocimiento y la transformación de hábitos y pautas de acción, por ser el vector más fiel y representativo de la expresión del sistema nervioso. En este enfoque, se trata de adquirir un conocimiento real y no imaginario de nuestros patrones de acción, basándonos en un aprendizaje vivencial, detallado, concreto y global, cuya vía de transmisión es el cuerpo consciente. Este conocimiento, incrementa el potencial propio, a partir de la toma de conciencia de nuestros patrones disfuncionales y obsoletos, y de la expresión de nuevas pautas de acción más actualizadas y eficientes.

Identidad corporal

El espacio corporal alberga y refleja el estado del yo. Esta identidad nace en nuestros músculos, huesos, vísceras, tejidos, órganos, fluidos, que conservan la memoria de nuestras vivencias profundas, así como de nuestros deseos y tensiones. Abordando este saber inconsciente, podemos acceder a nuestros recursos verdaderos y a la reserva de información y riqueza que alimentará el conocimiento de sí mismo y la creación.

Para un artista que siente, piensa, se mueve, se emociona y se expresa, enfocar el cuerpo y el movimiento, como lugar de transformación privilegiado de la

identidad personal y creativa, fortalece su abanico de posibilidades sensoriales, emocionales, motoras y reflexivas. Asimismo, reforzar el conocimiento de sus talentos corporales, le permite incrementar las posibilidades de su paleta expresiva, tan necesaria a su arte.

El cuerpo del artista puede desgastarse o sentir bloqueos y tensiones debido a las exigencias de su trabajo, a un mal uso de sí mismo, a una falta de implicación corporal cuando ejerce, a una escasez de consciencia cenestésica o a la integración de hábitos posturales incómodos.

La expresión de las tensiones refleja, en la mayoría de los casos, un mal uso de sí mismo. Ponemos más tensión de la necesaria en nuestras acciones. Para el músico, esta pauta de esfuerzo, causa desgaste y rompe su equilibrio corporal, reduciendo sus posibilidades y consumiendo energía. Energía movilizada para compensar las deficiencias. Ello resta eficiencia y creatividad a su actividad artística.

El aporte de la toma de consciencia por el movimiento

La aportación del método Feldenkrais™ puede paliar este tipo de disfunciones, ya que es un método de aprendizaje basado en las pautas de comportamiento humanas que se expresan a través del movimiento, se comprende a través de la consciencia cenestésica y del equilibrio sensorial y motor, y se integra a través de la toma de consciencia por medio del movimiento.

El beneficio más importante de este método es tomar consciencia de cómo la imagen que tenemos de nosotros mismos influye en la construcción y uso habitual de patrones de comportamiento, acción y expresión, transformados en hábitos a menudo perniciosos para nuestra salud y bienestar.

Asimismo, facilita la creación de nuevas pautas y procesos cenestésicos, a través de un proceso de aprendizaje consciente, que nos permite descubrir nuestras posibilidades de movimiento, dando cabida a nuevos modos de acción y de expresión.

En este sentido el método aporta al artista (al músico), la capacidad de comprender sus hábitos conductuales y posturales frente a su instrumento de trabajo, que en cada caso puede variar, para así poder establecer una relación más enriquecedora con la música. Le ofrece la posibilidad, de organizarse con más eficiencia, influyendo en su propia mejoría, puesto que el cuerpo es atendido en sus necesidades profundas, a saber, la necesidad de expresarse con toda su complejidad y globalidad a partir de una conducta "corporal" emergente, a menudo inconsciente.

El método Feldenkrais™ permite nuevas organizaciones, nuevas maneras de construir nuestra identidad corporal, de habitarnos y sentirnos, modificando nuestra manera de movernos, desarrollando nuevas habilidades, evitando malos hábitos y posibilitando nuevas alternativas gestuales, más adecuadas para la expresión y la producción artística. Y todo ello, a través de una nueva manera de

entender el cuerpo, a la que podríamos definir como vivencia somática subjetiva y personal.

Este proceso influye en la creatividad artística, por el hecho de descubrir y concienciar posibilidades hasta ahora desconocidas, que favorecen registros físicos, expresivos y conductuales más amplios.

Todo ello, con el objetivo de trabajar de forma más placentera, economizando esfuerzo y perfeccionando los gestos y movimientos artísticos.



TERRITORIOS PARA LA CONVERSACIÓN
