

El Método Feldenkrais® de Educación Somática, beneficios de la consciencia somática para músicos.

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. Forjados a lo largo de nuestra historia personal se convierten en hábitos que nos caracterizan. Determinan como sentimos, pensamos, nos movemos y emocionamos y como 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 a nivel neuro-motor, por ser el vector más fiel y representativo de la expresión del sistema nervioso. Su intención, creando su método, fue permitir adquirir un conocimiento real y no imaginario de nuestros patrones de acción, basándonos en un aprendizaje vivencial, detallado, concreto y sistémico, cuya vía de transmisión es el cuerpo consciente en movimiento.

Este conocimiento tiene como objetivo, incrementar el potencial propio, a partir de la toma de conciencia de nuestros patrones disfuncionales y obsoletos y favorece la expresión de nuevas pautas de acción más actualizadas y eficientes.

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 autoimagen y de identidad personal y creativa, fortalece su abanico de posibilidades sensoriales, emocionales, motoras y reflexivas. Reforzar el conocimiento de sus talentos corporales incrementa 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, una falta de implicación corporal, consciencia cenestésica o hábitos posturales incómodos.

Si se expresan tensiones, debemos comprender, que el músico esta haciendo un mal uso de sí y poniendo mas tensión de la que debe en sus acciones. Esta pauta de esfuerzo, le causa desgaste y rompe su equilibrio corporal, reduciendo sus posibilidades y consumiendo energía que se moviliza para compensar las deficiencias. Ello resta eficiencia y creatividad a su actividad artística

La aportación del método Feldenkrais al músico, palia este tipo de disfunciones, ya que es un método de aprendizaje basado en las pautas de comportamiento humanas que se expresa 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 conciencia a través del movimiento.

El beneficio más importante con este método es tomar conciencia 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.

Esta toma de conciencia facilita la creación de nuevas pautas a través de un proceso de aprendizaje consciente, que posibilita la creación de nuevos modos de acción y de expresión.

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

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 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.

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 sus gestos y movimientos artísticos.

Susana RAMÓN

Artículo publicado en Jazz Butlletí nº 109

Julio - Agosto 2012