



1948
2023



UNL • INSTITUTO
SUPERIOR DE MÚSICA
75 ANIVERSARIO

POSTURA Y MOVIMIENTO EN EL HACER MUSICAL Y COTIDIANO

Taller de Método Feldenkrais para músicos y público en general

"La vida es un proceso, si mejoras la calidad del proceso, mejoras la calidad de la vida misma" Moshe Feldenkrais.

Fecha: Sábado 6 de mayo 2023

Horarios: Grupo 1 de 9 a 11, Grupo 2 de 11 a 13

Lugar: Auditorio del Instituto Superior de Música "Jorge Edgar Molina" – Ciudad Universitaria.

Equipo pedagógico: Carolina Herman; Mónica Benítez y Águeda Garay.

En este taller del Método Feldenkrais se propone acercar experiencias a través del cuerpo y el movimiento en las que cada persona pueda observar su propio modo de hacer, de aprender, de trabajar, de conectarse con otros y con el entorno.

El abordaje de la relación entre postura y movimiento es interesante para todas las personas que desean mejorar su calidad de vida, particularmente para quienes hacen de la música su actividad profesional, dado que esta requiere una organización integral que pueda responder a los desafíos artísticos en lo expresivo y lo técnico.

A través de sencillas secuencias se trabaja: la diferenciación y calidad en el movimiento, el buen uso de la fuerza, la precisión, la variación de posibilidades teniendo siempre presente el disfrute de la exploración, el juego y la creatividad.

Algunos beneficios concretos que este taller puede aportar:

- Mejorías en la coordinación, el equilibrio, la respiración.
- Disminución tensiones y esfuerzos innecesarios que reducen la movilidad, desgastan innecesariamente o producen dolor.
- Reducción de estrés y ansiedad
- Se amplían las posibilidades de movimiento y se logra un mayor bienestar.
- Se desarrollan nuevas habilidades y se mejoran las existentes.

Recomendaciones para la clase:

-Traer MAT de yoga o una frazadita o manta para trabajar en el suelo.

-Asistir con ropa cómoda. Traer abrigo extra. La clase se realiza preferentemente en medias o descalzos.

Todos pueden participar, no se requieren conocimientos previos.

Método Feldenkrais

El Método Feldenkrais® es, esencialmente, un sistema de aprendizaje que optimiza nuestra organización interna -musculoesquelética y emocional- para actuar en todos los órdenes de la vida. Nos permite alcanzar un conocimiento más sutil de nuestra persona y afinar el modo en cómo interactuamos con nuestro entorno. Su idea principal sostiene que el vínculo entre aprendizaje, la toma de conciencia y el movimiento, proveen el medio más directo para mejorar el bienestar de una persona.

A diferencia de otros animales que nacen con patrones básicos de movimiento que les permiten cubrir necesidades y funciones vitales en poco tiempo, los seres humanos necesitamos de un largo período de aprendizaje con la gravedad y el medio ambiente para poder madurar, desarrollar e integrar nuestro sistema músculo-esquelético y nuestro sistema nervioso al entorno en el que vivimos.

En esta constante interacción con el medio, la gravedad, la familia, la sociedad y la cultura, vamos creando una imagen personal. Podemos decir que hablamos, pensamos, sentimos y nos movemos de acuerdo a nuestra autoimagen, que es el resultado de la propia experiencia al crecer y madurar.

En este devenir, donde nos adaptamos a las exigencias y demandas del entorno, tendemos a restringir nuestras acciones, formando hábitos de movimientos y de comportamiento, que se convierten en patrones motrices fijos y nos dificultan vivir fácilmente.

La mayoría de los problemas que nos llevan a buscar alivio al dolor corporal tienen su origen en la mecánica del movimiento. Es decir, en un funcionamiento neuromotor deficiente que produce desgaste, dolor o falta de vitalidad.

Moshe Feldenkrais descubrió que la forma más eficaz de mejorar el estado de salud de una persona es reeducando sus patrones ineficientes de movimiento y compensaciones, a través de una práctica diligente que involucre el aprendizaje, la toma de conciencia y el movimiento. El sistema nervioso se sirve del movimiento para sentir y establecer las diferencias que nos llevan a elegir acciones o patrones de conducta determinados.

Creó entonces cientos de lecciones de Autoconciencia a través del movimiento en las que utilizó estrategias innovadoras de aprendizaje, capaces de producir cambios profundos en el patrón motriz y, de ese modo quitar al hábito su principal soporte, que son los músculos.

Estas lecciones exploran y se nutren de una amplia gama de movimientos, desde aquellos transitados en las primeras etapas del desarrollo infantil hasta las más diversas funciones motoras que usamos a diario.

Su propuesta es aprender a explorar, desarrollar la atención, la sensibilidad, la capacidad de discriminación y la creatividad en función de una acción más eficiente. Despertando la relación entre pensamiento, emoción y movimiento nos abre la posibilidad de conocer nuestros grandes recursos internos para responder a las demandas que la vida nos presenta de un modo más satisfactorio.

En esta pedagogía procuramos crear las condiciones para que la persona aprenda a ser consciente de las particularidades de su funcionamiento musculoesquelético y emocional, y facilitar a que mejore la pauta motora que causa molestias o conductas que impiden el desarrollo de su potencial como individuo. Moshe acostumbraba decir a las personas que en lugar de enseñar, él proveía las condiciones para que ellas pudieran aprender.

Moshe Feldenkrais

Moshe Pinchas Feldenkrais nació el 6 de mayo de 1904, en Slavuta, situada en el actual territorio de Ucrania. Cuando todavía era un niño, su familia se trasladó a la localidad vecina de Korets. En 1912 volvieron a mudarse, en esta ocasión a Baranovich, hoy en día Bielorrusia.

En 1930 se trasladó a París para estudiar Ingeniería en la Escuela de Trabajos Públicos. Se graduó en 1933 y se especializó en Ingeniería mecánica y eléctrica. Ese mismo año, después de conocer a Jigoro Kano, creador del judo, Feldenkrais comenzó a enseñar nuevamente jiu-jitsu y a practicar judo. También empezó a trabajar como asistente de investigación bajo las órdenes de Frédéric Joliot-Curie en el Instituto Radium y, simultáneamente, continuó con sus estudios de doctorado en Ingeniería en la Sorbona. Desde 1935 hasta 1937 trabajó en los Laboratorios Arcueil-Cachan construyendo un generador de Van de Graaff, una máquina aerostática que se utilizó en experimentos de fisión atómica. Se casó con Yona Rubenstein en 1938. Desde 1939 hasta 1940 trabajó bajo las órdenes de Paul Langevin investigando el magnetismo y el ultrasonido.

Cuando los alemanes tomaron París en 1940, Feldenkrais se marchó a Inglaterra. Desde ese año hasta 1945 trabajó como funcionario científico para el Almirantazgo británico en Escocia haciendo investigaciones sobre sistemas antisubmarinos. Durante esa misma época daba clases de judo y autodefensa. En 1942 publicó un manual de autodefensa, *Practical Unarmed Combat* (Combate práctico sin armas), y *Judo*. Comenzó a trabajar consigo mismo para solucionar los problemas recurrentes de su rodilla, que habían reaparecido durante su huida de Francia y empeorado por el hecho de caminar sobre las cubiertas de los submarinos. Más adelante dio algunas conferencias para presentar sus nuevas ideas, y empezó a dar clases experimentales y a trabajar de forma privada con algunos colegas.

En 1946 se marchó del Almirantazgo y se trasladó a Londres, donde trabajó como inventor y asesor de empresas privadas. Tomó clases de judo en el Budokwai de Londres,* fue miembro del Comité Internacional de Judo y analizó científicamente los principios de este arte marcial. En 1949 publicó el primer libro sobre su método: *Cuerpo y comportamiento maduro*, y en 1952 su último libro sobre judo, *Higher Judo* (Judo

superior). Durante el tiempo que residió en Londres estudió a G. I. Gurdjieff, F. M. Alexander y William Bates, y viajó a Suiza para estudiar con Heinrich Jacoby.

Feldenkrais regresó a Israel para dirigir el Departamento de Electrónica del ejército israelí, dónde trabajó desde 1951 hasta 1953. En 1954 se mudó definitivamente a Tel Aviv y por primera vez comenzó a ganarse la vida exclusivamente como profesor de su Método.

En ocasiones trabajaba en el manuscrito de *The Potent Self* (El ser poderoso), que había comenzado a escribir en Londres. A partir de 1955 se instaló permanentemente en un estudio de la calle Alexander Yanai, donde daba sus clases de Autoconciencia a través del Movimiento. Sin embargo, las lecciones de Integración Funcional se impartían en un apartamento donde vivían su madre y su hermano. A comienzos de 1957 Feldenkrais empezó a dar clases al primer ministro israelí, David Ben-Gurion.

A finales de los años cincuenta, presentó su trabajo en Europa y en Estados Unidos. A mediados de los años sesenta publicó *Cuerpo y mente* y *La expresión corporal*, y en 1967 *Improving the Ability to Perform* (Cómo mejorar la capacidad de actuar), que en la edición inglesa de 1972 se publicó con el título *Awareness Throught Movement* (Autoconciencia a través del movimiento). En 1968 construyó un estudio en el número 49 de la calle Nachmani, cerca de la vivienda familiar, que desde entonces fue el local permanente para la técnica Integración Funcional. Entre 1969 y 1971 se realizó allí el primer programa de formación de profesores con un grupo de doce alumnos.

Después de coordinar talleres de un mes de duración a nivel internacional, Feldenkrais organizó un programa de formación de profesores en San Francisco con un grupo de sesenta y cinco alumnos. Este programa se desarrolló entre 1975 y 1978 y se impartió solamente durante la temporada veraniega. Publicó *The Case of Nora* (El caso de Nora) en 1977 y *The Elusive Obvius* (La dificultad de ver lo obvio) en 1981.

En 1980 inició en Armhest otro programa de formación de profesores de cuatro años de duración con doscientos treinta y cinco estudiantes, pero solo dio clases los dos primeros años. Al caer enfermo en el otoño de 1981, abandonó su actividad pública. Falleció el 1 de julio de 1984.