

# FELDENKRAIS Y CEREBRO



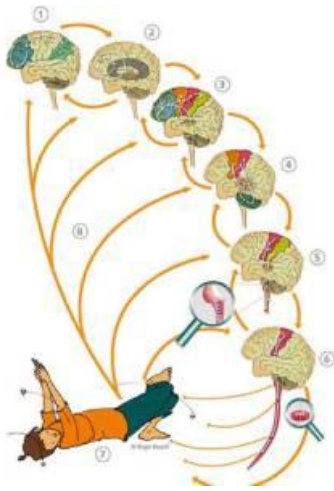
Artículo de Roger Russell sobre lo que ocurre en el cerebro, en términos de procesos neurológicos, durante una lección de Toma de Conciencia a través del Movimiento del Método Feldenkrais.

Nuestro cerebro es increíblemente complejo, entrelazado con la capacidad de nuestro cuerpo de un modo complicado. Coordina nuestros movimientos, sensaciones, sentimientos y el aprendizaje. En toda una vida de experiencia que se establece en la interacción dinámica de nuestro sistema nervioso, emerge un sentido de lo que somos y lo que podemos llegar a ser. En el desarrollo de sus clases de movimiento, realmente únicas, Moshe Feldenkrais reconoció que el sentido de nosotros mismos – nuestra propia autoimagen – se construye a través de nuestra experiencia de movimiento. La conciencia de nuestro movimiento puede conducirnos a descubrimientos sorprendentemente agradables sobre cómo podemos movernos con habilidad y gracia.

¿Cómo funciona una lección Feldenkrais? Nuestra respuesta está en la comprensión de cómo nuestro cerebro orquesta nuestro movimiento. Usando la metáfora de la “cascada de coordinación” vemos como las lecciones del Método Feldenkrais impactan en todos los niveles de nuestro sistema nervioso. De la corteza prefrontal a la médula espinal, las lecciones mejoran la coordinación motriz y afinan el sentido de nuestro cuerpo. La corteza prefrontal es el más alto centro neurofisiológico para la programación de nuestro comportamiento. Cuando empezamos una acción, la corteza prefrontal colabora con otros centros del cerebro para ajustar:

- la identidad del cuerpo,
- los aspectos sociales de nuestro comportamiento,
- la flexibilidad del comportamiento y la regulación emocional.

Las lecciones Feldenkrais impactan sobre estos procesos de alto nivel neuropsicológico. A través de un rendimiento refinado, una mayor confianza y una conexión más profunda con nuestra esencia humana, experimentamos el crecimiento personal, la resistencia y la vitalidad saludable. El sistema límbico es el centro emocional de nuestro cerebro. Da un sentimiento emocional a nuestra experiencia y a nuestros proyectos: curiosidad, miedo, placer, vergüenza o ira. Las lecciones de Feldenkrais nos ayudan a refinar un equilibrio ágil entre la razón y el sentimiento. Experimentamos paciencia y autoestima. Nos sorprende descubrir cómo la experiencia de las lección Feldenkrais influyen en lo que creemos que es un proceso emocional inconsciente. La atención dirige el ritmo de las operaciones de nuestro cerebro, orientando la dirección de estos centros sensoriomotor cerebrales implicados en la acción. Durante las clases se descubre cómo la dirección consciente de la atención es tan vital para nuestra vida, descubriendo al mismo tiempo una nueva capacidad, la de una curiosidad flexible.



En la planificación detallada de nuestros movimientos están involucrados dos ciclos de actividad que vinculan muchas partes del cerebro. Estas redes operan en la corteza premotora, los ganglios basales y el tálamo – que se encuentran en una zona profunda dentro del cerebro – y el cerebelo, para volver a la corteza motora. La secuencia de movimientos en cada lección Feldenkrais permiten a nuestro cerebro programar mejores movimientos. La amplitud, la dirección, la fuerza y la velocidad de cada patrón de movimiento se perfeccionan para una acción exitosa. Se experimenta una imagen corporal refinada que puede utilizarse para todo lo que hacemos y la sofisticación nos sorprende en la vida cotidiana. Nuestra programación motora se realiza a través de un complejo sistema de vías neurológicas que se originan en la corteza motora. Cuando los mensajes neurológicos viajan a lo largo de éstos caminos y alcanzan los centros motores de la médula espinal en el tronco cerebral, que afectan a los músculos de la cabeza, torso y caderas, así como la cara y la voz, se colocan en el plano del movimiento. Los centros del tálamo, el tronco cerebral y la médula espinal son “centros de relajación sensorial”. Influyen en el desarrollo de nuestras sensaciones físicas. Estos centros están influenciados por las rutas que se originan en la corteza sensorial y otras partes del cerebro. Sorprendentemente, el proceso de conciencia de las lecciones de Feldenkrais, ayudan a preparar estos pasos y dirigir su uso para una acción eficaz. De la médula espinal a los músculos, cada segmento de la médula espinal regula la actividad de los músculos específicos. Las lecciones Feldenkrais nos permiten optimizar el uso de estos centros para mover toda nuestra musculatura y el movimiento se vuelve ágil, eficiente y saludable. Cada paso de la “cascada de coordinación” incluye el círculo múltiple de retroalimentación, una característica fundamental del sistema nervioso. El proceso de toma de conciencia que se encuentra durante cada lección Feldenkrais garantiza la máxima eficiencia de estos procesos de retroalimentación. Recientes teorías e investigaciones filosóficas y científicas nos explican cómo el cerebro usa esta información para coordinar con precisión nuestras acciones con el fin de satisfacer nuestras necesidades. Cada lección Feldenkrais mejora nuestras vidas mediante la participación de los recursos naturales que son más fáciles de obtener para nosotros: la rica plasticidad de nuestra “neurológica cascada de coordinación” es un regalo de nuestra herencia evolutiva. En comparación con los desafíos que enfrentamos en un mundo estresante, las lecciones Feldenkrais nos permiten refinar continuamente nuestra coordinación y nuestra sensibilidad corporal. Y así nos movemos de manera eficiente y elegante. Cada éxito fortalece y expande nuestra auto-imagen que se convierte en la base para nuestra próxima acción.

Roger Russell fue discípulo directo del Dr. Moshe Feldenkrais. En 1977 se convirtió en profesor del método. Activo en el campo de la investigación y proyectos relacionados con la esclerosis múltiple, así como el desarrollo motor del niño, es autor de numerosos libros y artículos. Es director de la centro Feldenkrais de Heidelberg.

Fuente: [Movimiento Sano](#)

Traducido al español por Esther Niego Palatchi