

SI UNO SABE LO QUE HACE, PUEDE HACER LO QUE QUIERE

Emmi Pikler y Método Feldenkrais ·



El artículo de hoy, es un punto de convergencia. Así como en uno de los artículos anteriores convergieron las miradas de *Movearse en Libertad e Integración Sensorial*, hoy vamos a unir las miradas de dos seres humanos prodigiosos en sus análisis del movimiento. Por una parte, y porque es la Maestra, continuaremos con Emmi Pikler y su enfoque *Movearse en Libertad* y lo conectaremos con los profundos análisis de Moshe Feldenkrais quien creó el Método de Feldenkrais, que comprende la Autoconciencia a través del movimiento y la Integración Funcional.

Como antecedentes históricos podemos destacar que ambos nacieron en la Unión Soviética y centraron su atención en el análisis de movimiento. En el caso de Emmi Pikler su llegada al análisis de la motricidad infantil fue más ágil dada su formación de pediatra y su condición de madre. En el caso de Moshe Feldenkrais, tras un gran período dedicado a la ingeniería, la física y las artes marciales, llegó al análisis del movimiento infantil dado su interés por entender el aprendizaje motor de los primeros estadios de desarrollo. Feldenkrais analiza cómo los niños y niñas en sus caminos de desarrollo van aprendiendo, a través de la práctica, la manera eficaz de moverse y cuando la tienen dejan de buscar nuevas alternativas y continúan avanzando, integrando la visión “oriental” del movimiento eficaz y armonioso, usando la mínima energía. Para él, las sensaciones, pensamientos y las emociones son fruto de nuestro movimiento.

Moshe Feldenkrais y Emmi Pikler, quienes tenían tanto en común en sus análisis, al parecer, nunca se conocieron y abandonaron el mundo el mismo año, 1984.

Muchas veces cuando converso sobre el enfoque *Movearse en Libertad*, surge la inquietud ¿Son los niños y niñas que se mueven en libertad más propensos a caerse, a tener accidentes dado que exploran más el ambiente? Incluso, en una oportunidad, en una conferencia de la Red Pikler Chile con Myrtha Chokler, recuerdo que mostraron un video del Instituto Lóczy y en más de una oportunidad al observar a los niños trepando, la audiencia emitía sonidos como: Ay! Pensando que los niños se iban a caer... Daba la sensación

que si alguna de nosotras hubiera estado en esa sala, hubiéramos corrido a sacar al pequeño de su nueva posición para evitar una caída fortuita. No obstante, las presentes emitíamos un sonido de Uff! Cada vez que los pequeños con gran habilidad volvían al suelo desde las alturas. Cada vez que eso sucedía, se iban confirmando las intuiciones respecto a lo cautelosos y precavidos que son los niños y niñas que se mueven en libertad, ahora la pregunta es ¿Por qué?

A mi parecer, es Feldenkrais quien tiene una la respuesta, él dice: “Si uno no sabe lo que hace, no puede hacer lo que quiere”. La misma frase en positivo sería: “Si uno sabe lo que hace, puede hacer lo que quiere”. Ahora bien, proyectando esta frase a moverse en libertad, nos orienta a entender que los niños y niñas que construyen en libertad cada uno de los componentes de sus grandes movimientos y posturas van desarrollando la conciencia corporal, es decir, conocen su cuerpo y saben lo que pueden hacer con él.

La conciencia corporal, esa representación mental de nuestro cuerpo en el espacio, está dada principalmente por la información sensorial constante que están emitiendo los diversos receptores de los sistemas sensoriales. Dentro de ellos, el sentido propioceptivo, que entrega información sobre la posición de las diversas partes de nuestro cuerpo, tiene especial importancia. Los receptores, llamados propioceptores están en músculos y articulaciones (husos musculares, dentro del músculo, órganos tendinosos de golgi, en la unión del músculo con el tendón y receptores en las articulaciones), estos receptores informan constantemente sobre la longitud, la tensión muscular, entre otros. Esto le permite, al Sistema Nervioso Central contar con información continua sobre las partes de nuestro cuerpo y así en la corteza cerebral encargada de recibir esta información, se va nutriendo el mapa o representación del cuerpo.

Al idear y planear una acción motora, como por ejemplo, trepar una silla. El niño requiere echar mano a ésta información sensorial almacenada a su cerebro y relacionarla con la información que le provee el medio ambiente circundante, para así, utilizando sus componentes sensorio motores, planificar una acción realizable en un ambiente determinado. De esta manera, el niño que ha tenido más experiencias sensorio motrices tiene un registro enormemente más vasto, en comparación a un niño que ha pasado mucho tiempo en una silla, en un coche o en un andador. Este registro, es una herramienta que el niño utiliza para planear acciones más complejas y poder planear a su escala, es decir con la consciencia de que su cuerpo es capaz de hacer.

Si analizamos, en las series de movimiento, el repertorio motor infantil se constituye de muchas posturas clave que van marcando los pulsos o hitos en el desarrollo. Así, el volteo, el sedente, el gateo o la postura de pie podrían establecerse como algunos de estos hitos. No obstante, en la construcción cada ladrillo importa... Por ello, nuestra atención no debiera centrarse tanto en el edificio, si no en los ladrillos. Que para este caso, conformarían las posiciones intermedias. Aquellas posiciones que no son una postura en sí, si no que forman parte, son pequeños anticipos de la progresión. Por ejemplo, antes de sentarse con el tronco vertical, observamos en los más pequeños una postura intermedia que se conoce cómo sedente oblicuo o tripleta, corresponde a una postura en la cual el niño tiene tres apoyos y el tronco se haya aproximadamente en 45° respecto al suelo. Una clara postura previa al sedente. Me parece importante destacar estas posturas, puesto que

producto al ejercicio constante y libre de las mismas, el sistema nervioso central va recibiendo y nutriéndose de la información que conversamos anteriormente.

Finalmente, lo interesante es destacar que nuestro cerebro, así como nuestros músculos, articulaciones, huesos y demás sistemas, no están dormidos... Todos son modificables y plásticos. Es bajo esta premisa de modificabilidad, que Moshe Feldenkrais aplica, entre otras cosas, el estudio del movimiento infantil a la creación de un método, para personas de todas las edades, que permite el aprendizaje de la conciencia del cuerpo. Así, su método se trata de crear condiciones para re-incorporarnos en la vía del aprendizaje desde donde nos quedamos y re-tomar el camino del desarrollo de nuestro potencial, para crear nuevos circuitos. Por otra parte, Emmi Pikler, propone Moverse en Libertad para que desde nuestro nacimiento podamos incorporararnos en la vía del aprendizaje y tomar el camino del desarrollo de nuestro potencial.

Ir a la conquista de nuestro potencial, probablemente, es el mejor regalo que los “grandes” podemos hacernos a nosotros mismos, pero sin duda, permitirles a nuestros ciudadanos más pequeños avistar y avanzar por el camino de su potencial desde el nacimiento, no sólo es un regalo para ellos mismos, sino que también, es un regalo para el mundo.

Fuente: Moverse en Libertad