

“FELDENKRAIS Y FIBROMIALGIA” - MARTA JIMÉNEZ CERDANYA

Introducción

Soy Practitioner certificada del Método Feldenkrais por la Eurotab Accreditation Board. Soy profesora de Feldenkrais en Obrador de Moviments, donde llevo también el grupo de Feldenkrais y Salud.

Este informe pretende compartir mi experiencia después de trabajar de manera voluntaria con la asociación Afibrocat durante el otoño del 2018. Este voluntariado ha sido una oportunidad para aportar mi trabajo a personas con fibromialgia y para valorar en qué grado el método les ofrece recursos para mejorar su situación.

Afibrocat agrupa personas afectadas por la fibromialgia del barrio de Horta de Barcelona y ofrece talleres a los socios mediante colaboraciones con profesionales voluntarios. Para más información sobre la asociación, ver el enlace adjunto.

<https://www.facebook.com/Afibrocat/>

El Método Feldenkrais es bastante desconocido en nuestro país y todavía no hay aquí muchas experiencias ni investigaciones publicadas que muestren su eficacia en un entorno médico.¹

Fue desarrollado por Moshe Feldenkrais y está pensado para mejorar la capacidad de movernos en la vida diaria (en actividades cotidianas, laborales y de ocio) en todo tipo de contextos (recuperación, rendimiento artístico o deportivo, dolor recurrente, dificultades en el desarrollo, mejora de capacidades, enfermedad...).

Propone una exploración guiada del movimiento que permite desarrollar las acciones de manera más eficiente y también mejora la atención y la capacidad de obtener información a través de los sentidos para poder actuar de forma más adecuada a nuestras necesidades. En cada cosa que hacemos estamos organizando la información que recogemos del entorno y la que viene de nuestras propias sensaciones corporales de posición o movimiento, entre otras. Es decir, que nos ayuda a mejorar aspectos como la comodidad, la facilidad, el esfuerzo implicado, el dolor o el rendimiento en todas las acciones cotidianas.

El planteamiento del método, por un lado, y las características de la fibromialgia por otro, me permitían suponer que puede ser una herramienta eficaz para las personas que la sufren.

Descripción

El trabajo se desarrolló en 6 sesiones prácticas de ATM en grupo (10 personas) de una hora de duración (*Awareness Through Movement*, es el nombre que reciben las sesiones en grupo del método). Los asistentes no tenían ninguna experiencia previa con el método.

Dada la naturaleza de la fibromialgia y del trabajo que el método Feldenkrais propone, la continuidad es indispensable para poder observar cambios. El trabajo, tal y como está descrito más arriba, abre un proceso de exploración que permite ir desarrollando y asimilando habilidades, es decir que se pueden sentir mejor sus beneficios si se hacen sesiones de forma regular.

En las sesiones abordamos los siguientes temas

1. La respiración.
2. El movimiento con atención y sus efectos en la sensación y en la acción.
3. La organización de los hombros, la cabeza y las costillas. Girarse.
4. ¿Qué pasa cuando trabaja un solo lado del cuerpo? Los cambios en la propiocepción como nueva fuente de información.
5. La pelvis y la mandíbula.
6. Los tobillos y las piernas en el equilibrio de pie.

Por las características del Método Feldenkrais, cada sesión está planteada alrededor de un tema concreto, pero siempre pone en juego aspectos básicos de la organización global de la persona. Por eso trabajamos de forma transversal muchos otros temas.

En las sesiones también profundizamos en:

- sentir la diferencia entre hacer ejercicio y moverse con atención
- valorar cuán importante es la sensación propioceptiva (cinestética) en todo lo que hacemos y cómo se puede desarrollar más esta "cinestesia"
- conocer mejor nuestra manera de hacer las cosas
- valorar hasta dónde nos esforzamos en cada momento
- sentir con mayor claridad nuestras tensiones habituales
- ampliar nuestro repertorio de movimientos y actitudes habituales
- estimular la capacidad de aprender
- sentir la importancia de la observación neutra en el cambio.

Resultados

He observado que las personas que han formado parte del proceso han experimentado grandes cambios al trabajar para organizar sus propias sensaciones corporales.

Su propiocepción ha podido ampliarse (aprender a usar **más** sus propias sensaciones, sentir las mejor), organizarse (aprender a **entender mejor** las sensaciones propias) y diferenciarse (**liberar** las asociaciones fijadas, aprender a **combinar** de muchas maneras las diferentes partes implicadas). Ha mejorado la sensación de la fuerza que utilizan en todo lo que hacen. La visión de sus propias capacidades tendía a ser valorada como fija y, por tanto, a estar limitada. El hábito de observación del movimiento propio ha mejorado.

El trabajo con el Método Feldenkrais ha ayudado mucho a organizar las sensaciones y a dar tiempo para poder aprender a partir del feedback sensorial en tiempo real. Esto ha aportado relajación ante los propios límites, calma a la tensión de “no poder hacer algo” o “no obtener los resultados esperados a una acción en un momento dado”.

Dedicar tiempo a la observación del propio movimiento ha sido agradable para los participantes. Poder observar el propio movimiento de manera neutra, sin juicios, les ha permitido aprender. Más aún, también les ha permitido reestablecer una conexión positiva con la propia corporalidad.

Las propuestas de movimientos pequeños o imaginados han producido cambios muy significativos que han sorprendido a los participantes. Han podido vivir cómo este enfoque genera claridad y entonces los movimientos se pueden llevar a cabo con mayor coordinación y menor fuerza.

El trabajo ha aliviado tensiones innecesarias. Una vez aliviadas, ha abierto la posibilidad de sentir con mayor claridad la participación de las diferentes partes en cada acción.

Han podido reconocer lugares clave donde habitualmente mantienen la tensión innecesariamente, sobretodo alrededor de los ojos, la mandíbula y el diafragma. También, que estas son partes que tienden a moverse de manera poco voluntaria y que estos hábitos automáticos pueden reaprenderse. Han podido sentir cómo los

cambios en la coordinación de los ojos, mandíbula y diafragma con los movimientos habituales generan cambios mayores en todo el cuerpo.

Trabajar la diferenciación de las diversas partes implicadas en una acción ha sido un recurso muy útil. Separar lo que hacen los ojos de lo que hace la pelvis, o lo que hace la mandíbula de lo que hacen los ojos en todos los casos ha llevado a hacer movimientos más grandes y más fáciles, con menos resistencias.

Se han observado beneficios transversales, resultado de haber tratado también los aspectos básicos que están en la base de toda acción. Los aprendizajes de una sesión han ido más allá del tema propuesto; por ejemplo, en la sesión dedicada a la respiración, tener menos dolor de espalda.

El grupo de participantes fue regular, muy receptivo e hizo comentarios positivos después de cada sesión respecto a los cambios que observaban, la mayor facilidad para moverse con menos esfuerzo, la comprensión de “cómo hacían las cosas”, la mejor respiración, el alivio de tensiones, la ampliación de los movimientos que eran posibles, la sorpresa de descubrir que hay ciertas partes que no se utilizan de manera habitual, el reconocimiento de lugares donde se acumula tensión de manera inconsciente e involuntaria, etc.

El taller ha demostrado que el Método Feldenkrais puede generar mejoras significativas a personas en situación de fibromialgia cuando se practica de manera regular.

Marta Jiménez Cerdanya
mjcerdanya@hotmail.com

11 de marzo 2019



OBRADOR FELDENKRAIS

Algunas referencias

1

http://www.normandoidge.com/?page_id=1042

Doidge, Norman, *The brain's way of healing*

<http://iffresearchjournal.org/volume/4/dean>

https://www.zotero.org/groups/385368/feldenkrais_studies/items?

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1093/ptr/12.2.179>

OBRADOR DE MOVIMIENTOS

