

ENVEJECIENDO CON ELEGANCIA

“La vejez... comienza con las restricciones auto-impuestas en cuanto a la creación de nuevos patrones corporales. Primero uno selecciona actitudes para conseguir y asumir dignidad y de esta manera rechazar ciertas acciones, tales como sentarse en el suelo o saltar, lo cual con el tiempo se convierte en algo imposible de realizar. El reasumir y reintegrar hasta esas simples acciones tiene un marcado efecto re-juvenecedor, no solamente en la mecánica del cuerpo sino también en la personalidad como un todo.” Moshe Feldenkrais (de “Cuerpo y comportamiento maduro”, 1949).

Aunque el envejecer es inevitable, muchos de los atributos negativos que asociamos con la edad no lo son. Es asombroso como algunas personas conservan su juventud y vitalidad, mientras que otros se convierten en viejos prematuramente. ¿Qué es lo que podemos aprender de la observación de aquellos que poseen la “fuente de la juventud” ?

Yo pase muchos años con Moshe Feldenkrais cuando él estaba en sus setentas. Yo estaba profundamente impresionado con lo mucho que sabía de política actual, avances científicos y cambios culturales. Él era un hombre del presente, no del pasado. Feldenkrais era notablemente activo y productivo, realizando maniobras de Yudo, escribiendo libros y viajando casi cuando alcanzaba los ochenta.

Muchos maestros en las artes de representación pueden darnos inspiración, así como lecciones de cómo mantener nuestra salud y vitalidad. El chellista Pablo Cassals, el pianista Arthur Rubinstein, y los directores Bruno Walter y George Ormandy que fueron músicos que interpretaron a un alto nivel en sus años ochentas.

Descartando cualquier factor genético o de salud que estén a nuestro alcance y control, hay mucho que podemos hacer por nosotros mismos para crear vitalidad duradera y bienestar. El consejo más común es permanecer activo, y por una buena razón. Gente como Feldenkrais y Cassals nunca se retiraron, nunca interrumpieron su trabajo, que era lo que más amaban. Es muy importante estar activo -tanto mental como físicamente- mantenerse en continuo movimiento. Como dice el dicho, “úsalo o lo perderás”.

Existe amplia evidencia de que si hay una restricción en el uso de las coyunturas, esto resulta en cambios estructurales de las mismas, de los músculos y de otros tejidos suaves, los cuales eventualmente limitaran un rango amplio de movimiento. El movimiento restringido crea un círculo vicioso que restringirá mas el movimiento. Los individuos que usan su cuerpo en forma completa tendrán la capacidad de retener sus habilidades por toda su vida. Si nosotros observamos caminar a alguien en la distancia, ¿cómo adivinamos su edad? Por su postura y su marcha. Cuando el paso de la persona es vital, confiado y ágil, da la impresión de juventud. Si su paso es lento, tieso o incierto esto denota edad.

De cualquier manera, un reciente estudio de investigación acerca de la diferencia en los patrones de paso entre gente de 30 a 75 años es muy instructivo. Contrario a las expectativas de algunos, no había diferencias relativas a la edad en el paso de varios grupos de edad, si factores de enfermedad o lesión eran desechados. Individuos sanos caminan, esencialmente, de la misma manera de la edad de 35 a 75 años. Nuestra experiencia ha sido que usando los movimientos de re-entrenamiento de Feldenkrais

para individuos en sus 60's, 70's y 80's es usualmente posible restablecer un paso más juvenil, aun en individuos con una historia de problemas.

La postura también afecta nuestra percepción de la edad. Una postura más erecta y balanceada denota juventud; una más tiesa y encogida se asocia con la edad. Permaneciendo activos y cultivando buenos usos del cuerpo, podemos mantener la postura juvenil y el paso tanto como la salud lo permite. Así como con el paso, el trabajo Feldenkrais es efectivo para mejorar la postura de cualquiera, incluyendo los ancianos.

El asunto principal no es, por supuesto, parecer joven, aunque en nuestra cultura, la forma como nos vemos influye fuertemente en como otros nos tratan. Lo importante es que el porte, el paso y el movimiento juvenil, nos ayudan a sentirnos más jóvenes, pensar joven y actuar joven, y al mismo tiempo disfrutar la experiencia, conocimiento y sabiduría que llegan con los años.

La razón por la cual el trabajo Feldenkrais puede ser tan útil es que muchas de las limitaciones físicas que erróneamente son atribuidas a la edad son el resultado de la falta de uso, hábitos y patrones auto-protectores musculares. Estos hábitos pueden cambiar a cualquier edad a través de un proceso gradual de re-entrenamiento básico de movimientos. Balance, flexibilidad, postura, paso y fluidez de movimiento pueden ser mejorados.

La esencia del método Feldenkrais® es un sutil tipo de ejercicios que enseñan una gran variedad de importantes y básicos movimientos a través del re-entrenamiento de patrones neuromusculares. Mientras algunas clases de actividad y ejercicio pueden no ser apropiadas para la edad avanzada, el sistema Feldenkrais de "Integración Funcional"® (FI) y "Conciencia a Través del Movimiento"® (ATM) están específicamente diseñadas para ayudar a las personas a mantenerse mental y psíquicamente flexible a cualquier edad. Feldenkrais publico una serie de ejercicios grabados para adultos mayores que pueden crear mejoras en la flexibilidad, postura y confort de movimiento. Yo recientemente publiqué otra serie de audio tape que también es excelente para la edad avanzada.

En 20 años, la generación baby Boomer creara la más extensa cultura de la edad avanzada en la historia. Podemos esperar que ellos usaran toda la educación y autoconciencia para hacer de ellos mismos la más saludable y más activa generación hasta ahora. ¿Estarán haciendo tai chi y bailando "Big Chill" en cruceros oceánicos? Tal vez ya lo estén haciendo.