

El Método Feldenkrais y sus aplicaciones en Psicología

punto_de_encaje@yahoo.com.mx
atmparalavida@yahoo.com.mx

El presente es un resumen de la tesis de licenciatura presentado en 2004 para obtener el título de Licenciado en Psicología por el ahora Mtro. Héctor Darío Aguirre Arvizu. El texto original está disponible para su consulta y uso con fines académicos, haciendo referencia al autor, en la biblioteca de la Facultad de Psicología y en la Biblioteca Central, ambas de la Universidad Nacional Autónoma de México.

El primer capítulo se dedica a revisar el problema cuerpo-mente, indicando algunas propuestas de solución tanto desde la Filosofía (una propuesta) como desde la Psicología (diferentes perspectivas y autores). También se indican algunos desarrollos en otros campos de las llamadas terapias corporales y psicocorporales, no proveniente del campo médico ni del psicológico académico, que considero pueden relacionarse al Método Feldenkrais (MF).

El segundo capítulo contiene las definiciones pertinentes sobre el MF, qué es, qué logra, cómo lo logra, sus técnicas y principios. Se desarrollan lo más ampliamente posible. Al hablar de principios se hace una generalización basada en la experiencia de cómo se sabe si se está trabajando con el MF o no. Por lo tanto es una concepción personal del sistema.

En el capítulo tercero se establecen las bases neurofisiológicas del MF. Se desarrollan lo más ampliamente posible los conceptos de sensación, la Ley de Weber-Fechner y cómo la aplica Feldenkrais, la propiocepción, el movimiento muscular y algunos de las propiedades del músculo que se aprovechan en este sistema. Se hace una revisión del concepto de postura tanto en la medicina como en el MF, con el fin de encontrar semejanzas y diferencias. En la Psicología la postura no es un concepto que se considere relacionado a su campo de acción. Se revisa la formación del esquema corporal y cómo se llega a la autoimagen, el autoconcepto y la autoestima, en una relación de conceptos que no se había presentado previamente en textos de Psicología.

En el capítulo cuatro se presenta la propuesta psicológica de Feldenkrais. Él mismo no habló de ello directamente en sus textos, pero a todo problema emocional contraponía una forma de trabajo que implicaba la acción del cuerpo y la musculatura en movimiento. Se revisa su entendimiento de la ansiedad como un condicionamiento de patrones musculares propios del miedo a la caída, lo que propone para el manejo de compulsiones y la neurosis, cómo se puede llegar a una mejor autoconcepto, el desarrollo adecuado hacia la madurez, sus aportaciones en relación al aprendizaje y más específicamente en el aprendizaje orgánico y la postura.

En el capítulo cinco se presentan algunas de las investigaciones a nivel científico que se han realizado en relación al MF en los temas: fisioterapia, manejo del dolor, deportes y flexibilidad, ansiedad, manejo de estrés. Se mencionan solamente las que fue posible acceder en copia o que estaban más o menos explicadas en revisiones previas.

En la discusión se revisan las razones de usar el movimiento como factor de cambio, se hacen correlaciones con el aprendizaje clásico; se compara el trabajo del MF con la técnica psicológica de desensibilización sistemática y el manejo de emociones; se destaca el aprendizaje orgánico como novedoso y se compara con el condicionamiento clásico y el operante; se destaca la aportación sobre el desarrollo humano posible comparándolo con algunos aspectos manejados en Psicología.

En las conclusiones se afirma que conviene revisar el MF como propuesta de trabajo psicológico debido a que:

- a) tiene bases científicas, Feldenkrais parte de conocimientos científicos, aunque falta mucho por investigar con metodología estadística y cualitativa;
- b) retoma a la conciencia como medio de cambio;
- c) establece un medio de trabajo práctico, propone la educación somática para el desarrollo humano, establece el cambio en la cualidad de la postura para obtener una mejor condición de vida;
- d) trabaja con un tipo de conocimiento interno, el propioceptivo;
- e) propone un modelo de manejo de ansiedad que no está contemplado previamente en la Psicología; entre otras.