

El bienestar desde la mirada de Feldenkrais

Por Soledad Rueda
(solescout@gmail.com)



El tema del bienestar viene con toda su fuerza este nuevo año 2020. Y con la misma fuerza del buen deseo hacia quienes dedican su tiempo completo a la educación y la pedagogía, extendiendo entre tantos legados de ejemplares seres humanos, una oportuna acotación generosa que hace al mundo educativo el ucraniano Moshe Feldenkrais.

Su concepción del término salud y su visión del éxito, el “darse cuenta” de cómo hacemos lo que hacemos, desde el cuerpo y su mundo de amplias y diversas manifestaciones, nos invita a conocer su historia. Su libro La dificultad de ver lo obvio nos narra en un lenguaje común y a su vez científico, artístico y filosófico su investigación en relación al camino del bienestar por medio del movimiento consciente.

En sus primeras palabras del libro explica que “la dificultad de ver lo obvio se refiere a nociones simples y fundamentales de nuestra vida cotidiana que, a través del hábito, se convierten en esquivas” (Feldenkrais, 1981, p.9). Su voz ha pasado por muchas bocas, convocando al mundo de la ciencia, la medicina y el arte en un mismo

lenguaje. Eso es lo que encantó a mis oídos, su lenguaje tan diverso y único, en el que el conocimiento no se segmenta ni se reparte, solo fluye como un solo cuerpo en movimiento.

Así es como, desde una búsqueda constante de la verdad que me habita, he llegado a concebir a un educador de cualquier rama o caracterización específica: como un cuerpo que fluye en el movimiento, que está ligado a una lista sin fin de responsabilidades y deseos de todo tipo, desde ser humano y todos los intermedios hasta ser docente, profesor, maestro, director, etc...

El bienestar consiste en eso justamente, en bien estar, y puede sonar solo filosófico, pero para estar bien primero hay que “estar”, cosa que implica algo profundo y a su vez simple: estar presente. Y es que, entre tantos hábitos, este es el que realmente debemos recuperar, ya que es la habilidad que nos permite acceder a la conciencia y reconectarnos con nuestro poder. El poder de conocernos a nosotros mismos y encontrar en ese camino el bienestar que nos abra la puerta para vivir la vocación de educar con más amor y

sensibilidad, con menos estrés y más creatividad, con más flexibilidad y menos dictámenes, con ganas de aprender de quienes venimos a enseñar y mostrarnos a nosotros mismos que podemos alcanzar bienestar haciendo lo que amamos y lo que nos da de comer.

Que no solo alimente nuestro estómago sino que también nutra nuestro espíritu, enriquezca nuestras emociones, nos permita vivir en los vaivenes del cotidiano, sosteniendo nuestra propia salud en cuerpo, mente y espíritu, construyendo nuestro éxito en nosotros junto a los otros.

“Sobre el aprendizaje... La vida es un proceso, no un objeto. Los procesos se desarrollan bien si pueden ser influidos de muchos modos. Necesitamos conocer más medios de hacer lo que queremos aparte del que ya conocemos, aunque este sea bueno en sí mismo.” - Moshe Feldenkrais

Referencia

Feldenkrais, M. (1981). La dificultad de ver lo obvio. Barcelona: Paidós.