

## Aprende a aprender de Moshe Feldenkrais

---- @ Copyright Feldenkrais Resources, Berkeley, CA



*“Un manual para ayudarte a obtener los mejores resultados de ..., pero para permitirte aprender a su propio ritmo de comprensión y ejecución. El tiempo es el medio de aprendizaje más importante. Para que todos, sin excepción, aprendan, debe haber suficiente tiempo para todos.*”

- - - Números y títulos de sección añadidos por Katarina Halm:

1. Haz todo muy lentamente
2. Busque la sensación placentera
3. No "intente" hacerlo bien
4. No intente hacerlo "bien"
5. Insista en movimientos fáciles y ligeros
6. Es más fácil notar las diferencias cuando el esfuerzo es ligero.
7. El aprendizaje y la vida no son lo mismo
8. ¿Por qué molestarse en ser tan eficiente?
9. No te concentres
10. No decimos al principio cuál será la etapa final
11. Haz un poco menos de lo que puedas

### *Aprende a aprender*

*por Moshe Feldenkrais*

*Un manual para ayudarlo a obtener los mejores resultados de las lecciones de Conciencia a través del movimiento*

## 1. Haz todo muy lentamente

No pretendo "enseñarte", sino permitirte aprender a tu propio ritmo de comprensión y acción. El tiempo es el medio de aprendizaje más importante. Para que todos, sin excepción, aprendan, debe haber suficiente tiempo para que todos asimilen la idea del movimiento, así como el tiempo libre para acostumbrarse a la novedad de la situación. Debe haber suficiente tiempo para percibir y organizarse. Nadie puede aprender cuando se le apresura y se le apura. Por tanto, a cada movimiento se le asigna el tiempo suficiente para repetirlo varias veces. Así, repetirás el movimiento tantas veces como te convenga durante el lapso de tiempo asignado.

Cuando uno se familiariza con un acto, la velocidad aumenta espontáneamente y también lo hace la habilidad. Esto no es tan obvio como correcto.

El movimiento o rendimiento eficiente de cualquier tipo se logra limpiando la maleza y eliminando el esfuerzo superfluo parasitario. Lo superfluo es tan malo como lo insuficiente, solo que cuesta más.

Nadie puede aprender a andar en bicicleta o nadar sin dejar el tiempo necesario para asimilar lo esencial y rechazar los esfuerzos no intencionados e innecesarios que el principiante realiza en su ambición de no sentirse o parecer incompetente a sí mismo. La acción rápida al comienzo del aprendizaje es sinónimo de tensión y confusión que, juntas, hacen del aprendizaje un esfuerzo desagradable.

## 2. Busca la sensación placentera

El placer relaja la respiración para que sea sencilla y fácil. El esfuerzo excesivo por mejorar impide el aprendizaje. Es menos importante aprender nuevas hazañas o habilidades que dominar la forma de aprender nuevas habilidades. Llegarás a conocer esas nuevas habilidades como consecuencia de prestar atención. Sentirás que te mereces la habilidad adquirida y eso agregará satisfacción a la sensación placentera.

## 3. No "intentos" hacerlo bien

Esforzarse significa que de alguna manera una persona sabe que a menos que se esfuerce más y se dedique más, no logrará sus metas. La convicción interna de una incompetencia esencial está en la raíz del impulso de esforzarse al máximo, incluso

cuando se está aprendiendo. Sólo cuando hayamos aprendido a escribir de manera fluida y placentera, podremos escribir tan rápido como deseamos o de manera más hermosa. Pero "intentar" escribir más rápido hace que la escritura sea ilegible y fea. Aprenda a hacerlo bien, pero no lo intente. El semblante de esforzarse traiciona la convicción interna de no ser capaz o de no ser lo suficientemente bueno.

#### 4. No intentes hacerlo "bonito".

Es agradable ver una acción cuando la persona la desarrolla armoniosamente. Esto significa que ninguna parte de él está dirigida a otra cosa que no sea el trabajo que tiene entre manos. Intentar hacerlo bonito durante el aprendizaje introduce desarmonía. Parte de la atención está mal dirigida, lo que produce autoconciencia en lugar de atención. Todas y cada una de nuestras partes deberían cooperar para el logro final sólo en la medida en que sea útil. Un acto se vuelve agradable cuando no hacemos nada más que el acto. Todo lo que hacemos por encima o por debajo de eso, destruye la armonía.

Estos cursos están hechos para ayudarte a convertir lo imposible en factible, lo difícil en fácil: hermoso de ver y hermoso de hacer.

#### 5. Insista en movimientos fáciles y ligeros

Normalmente aprendemos por las malas. Se nos enseña que esforzarse es una virtud en la vida, y se nos engaña haciéndonos creer que esforzarse también es una virtud al aprender. Vemos, por tanto, a un principiante, aprendiendo a andar en bicicleta o a nadar o a aprender cualquier destreza, haciendo muchos esfuerzos inútiles y cansándose rápidamente.

El aprendizaje tiene lugar a través de nuestro sistema nervioso, que está tan estructurado como para detectar y seleccionar, entre nuestras pruebas y errores, la prueba más eficaz. De este modo, eliminamos gradualmente los movimientos sin rumbo hasta encontrar un cuerpo suficiente de componentes correctos y con propósito de nuestro esfuerzo final. Estos deben ser correctos en el momento y la dirección en el mismo instante. En resumen, aprendemos gradualmente a saber cuál es la mejor jugada. Así nos damos cuenta de que mover el manubrio para hacer girar la rueda delantera en la dirección en la que tendemos a caer nos estabiliza en la bicicleta. O que si movemos nuestros brazos y piernas lentamente hacia adelante en la dirección que pretendemos nadar y rápidamente en la dirección contraria, en

realidad nadamos más fácil y rápido. Sentimos diferencias y seleccionamos lo bueno de lo inútil: es decir, diferenciamos.

Sin distinguir ni diferenciar, perpetuamos -y posiblemente fusionamos- los movimientos buenos y malos en un orden fortuito a medida que ocurren y progresan poco o nada a pesar de la insistencia diligente.

#### 6. Es más fácil notar las diferencias cuando el esfuerzo es ligero.

Todos nuestros sentidos están contruidos de tal manera que podemos distinguir diferencias mínimas cuando nuestros sentidos solo se estimulan ligeramente. Si tuviera que llevar una carga pesada (digamos un refrigerador) en mi espalda, no sabría si una caja de fósforos fue agregada a la carga, ni me percataría de que la quitaron. ¿Cuál es, de hecho, el peso que se debe agregar o quitar para que uno se dé cuenta de que algún cambio de esfuerzo ha ocurrido? Para los esfuerzos musculares o nuestro sentido cinestésico, ese peso es aproximadamente una cuadragésima parte (1/40) del esfuerzo básico para un sistema nervioso muy bueno. Al transportar 400 libras, podemos saber inmediatamente cuándo se agregan o quitan 10 libras de la carga. Al cargar 40 libras, podemos notar un cambio de una libra. Y todo el mundo puede saber con los ojos cerrados cuando una mosca se posa sobre un una cerilla o pajita, o cuando vuelve a volar.

En definitiva, cuanto menor es el esfuerzo, más fino es el incremento o decremento que podemos distinguir y, además, más fina nuestra diferenciación (es decir, la movilización de nuestros músculos como consecuencia de nuestras sensaciones). Cuanto menor sea el esfuerzo que hagamos, más rápido será nuestro aprendizaje de cualquier habilidad; y el nivel de perfección que podemos alcanzar va de la mano con la finura que obtenemos. Dejamos de mejorar cuando no sentimos diferencia en el esfuerzo realizado o en el movimiento.

#### 7. El aprendizaje y la vida no son lo mismo

En el curso de nuestras vidas, es posible que se nos pida que hagamos enormes esfuerzos, a veces más allá de lo que creemos que podemos producir. Hay situaciones en las que no debemos prestar atención a lo que conlleva el enorme esfuerzo. A menudo tenemos que sacrificar nuestra salud, la integridad de nuestras extremidades y nuestro cuerpo, para salvar nuestra vida. Entonces, obviamente, debemos ser capaces de actuar con rapidez y fuerza. La pregunta es, ¿no estaríamos mejor equipados para tales emergencias haciendo nuestros esfuerzos

eficientes en general, permitiéndonos así esforzarnos menos y lograr nuestro propósito económicamente?

El aprendizaje debe ser lento y variado en el esfuerzo hasta que se eliminen los esfuerzos parasitarios; entonces tenemos pocas dificultades para actuar rápida y vigorosamente.

#### 8. ¿Por qué molestarse en ser tan eficiente?

No necesitamos ser inteligentes, porque Dios salva al necio. No necesitamos ser hábiles, porque incluso el más torpe de nosotros tiene éxito al final. No necesitamos ser eficientes, porque un kilogramo de azúcar rinde, aproximadamente, 20.000 calorías, y un gramo de calorías produce 426 kilogramos de trabajo. A partir de ese recuento, podemos desperdiciar energía en abundancia. ¿Por qué tener problemas como aprender y mejorar? El problema radica en que la energía no se puede destruir; sólo puede transformarse en movimiento o en otra forma de energía.

¿Qué pasa entonces con la energía que no se transforma en movimiento? Obviamente, no se pierde, sino que permanece en algún lugar del cuerpo. De hecho, se transforma en calor a través del desgaste de los músculos (músculos desgarrados, catarro muscular) y de los ligamentos y las superficies interarticulares de nuestras articulaciones y vértebras. Mientras seamos muy jóvenes, los poderes curativos y de recuperación de nuestro cuerpo son suficientes para reparar el daño causado por esfuerzos ineficientes, pero lo hacen a expensas de nuestro corazón y los mecanismos de limpieza de nuestro organismo. Pero estas habilidades se ralentizan, incluso a nuestra mediana edad, cuando apenas nos hemos convertido en adultos, y se aletargan prontamente después de esta edad.

Si no hemos aprendido a actuar con eficacia, nos espera dolores y molestias y una creciente incapacidad para hacer lo que nos gustaría hacer.

El movimiento eficiente también es agradable de hacer y agradable de ver, e infunde esa maravillosa sensación de hacerlo bien y, en última instancia, es estéticamente satisfactorio.

#### 9. No te concentres

No te concentres si la concentración significa que debes dirigir tu atención a un punto importante en particular al máximo de tu capacidad. Este es un tipo

particular de concentración, útil como ejercicio, pero rara vez en ocupaciones y habilidades normales.

Suponga que juega baloncesto y se concentra en la canasta al máximo; nunca, o casi nunca, tendrá tiempo para hacerlo a menos que esté solo frente a la canasta. Cuando hay dos equipos jugando, la apertura para un lanzamiento es un instante corto y fugaz en el que hay que prestar atención no solo a la canasta, sino a los jugadores que te rodean, y al equilibrio y la postura que te permiten realizar un lanzamiento útil.

Los mejores jugadores son aquellos que atienden a los continuos cambios de posición de sus propios jugadores así como al equipo contrario. La mayoría de las veces, su concentración se dirige a un área o espacio muy grande; la canasta se mantiene tenuemente en el fondo de su conciencia, desde donde puede -en la oportunidad más fugaz- convertirse en el centro de atención.

La mejor y más útil atención es similar a la que hacemos cuando leemos. Cuando vemos la página completa, no podemos percibir nada del contenido, aunque podemos decir si la página está en inglés o en algún idioma que no podemos leer. Para leer, debemos concentrarnos en una parte diminuta de la página, ni siquiera en una línea completa, tal vez, simplemente en una sola palabra, si es familiar y bastante corta. Si somos un lector hábil, seguimos eligiendo palabra tras palabra, o agrupaciones de palabras, para ser atendidas por nuestra visión macular, que es solo una porción diminuta de la retina, con suficiente buena resolución para ver claramente la letra pequeña.

La buena forma de utilizar nuestra atención es, en su mayor parte, similar a la lectura. Uno debe percibir el fondo (toda la página) de manera tenue y aprender a enfocarse rápidamente en el punto atendido (concentración) rápidamente antes del siguiente, de modo que leer con fluidez signifique leer de 200 a 1000 palabras por minuto, como algunas personas pueden hacerlo.

Por lo tanto, no se concentre, sino que preste mucha atención a toda la situación, su cuerpo y su entorno, explorando el conjunto lo suficiente como para darse cuenta de cualquier cambio o diferencia, concentrándose lo suficiente para percibirlo.

En general, no es lo que hacemos lo que es importante, sino cómo lo hacemos. Por lo tanto, podemos rechazar amablemente y aceptar sin gracia. También debemos recordar que esta generalización no es una ley y, como otras generalizaciones, no siempre es cierta.

## 10. No decimos al principio cuál será la etapa final

Estamos tan estructurados o “cableados” por los métodos educativos predominantes que cuando sabemos lo que se requiere de nosotros, hacemos todo lo posible para lograrlo, por temor a perder la reputación, independientemente de lo que nos cueste hacerlo. Tenemos inculcado en nuestro sistema que no debemos ser los peores de todos. Nos morderemos los labios, aguantaremos la respiración y arruinaremos nuestro ser esforzándonos de una manera fea para lograr algo si no tenemos una idea clara de cómo movilizarnos para esa tarea. El resultado es un esfuerzo excesivo, una tensión dañina y un desempeño desagradable. Las lecciones de Awareness Through Movement® te ayudarán a alcanzar tu potencialidad innata de la mejor manera y evitarán darte una oportunidad más para utilizarte a ti mismo de la manera acostumbrada que te llevó, inicialmente, a buscar una mejor.

Al reducir el impulso de lograr y prestar atención también a los medios para lograrlo, aprendemos más fácilmente. *Queriendo lograr* -perdemos el incentivo por aprender y, por tanto, aceptamos un nivel inferior al potencial que nos dotan. Cuando retrasamos el logro final atendiendo con eficacia a nuestros medios, nos fijamos un nivel más alto de logro si no somos conscientes de que eso es lo que estamos haciendo. Al saber qué lograr antes de haber aprendido a aprender, solo podemos llegar al límite de nuestra ignorancia, que a menudo es general. Tales límites son intrínsecamente más bajos que los que podemos prever después de conocer mejor.

## 11. Haz un poco menos de lo que puedas

Haciendo un poco menos de lo que realmente puedes, obtendrás un rendimiento superior al que ahora puedes concebir. Haz un poco menos de lo que puedas mientras aprendes. Así, estarás llevando tu posible récord a una escala más alta.

Suponga que no has estado corriendo durante algunos años o que es un adulto de mediana edad con la propagación habitual que lo acompaña. Suponga que quieres volver a correr un poco y lo haces a la velocidad que recuerdas: muy pronto te encuentras sin aliento, con el corazón latiendo con fuerza y te ves obligado a detenerte, sólo para descubrir que no has logrado lo que pretendías lograr. Además, lo más probable es que estés completamente rígido y te resulte muy difícil persistir en lo que te propusiste hacer.



Ahora suponga que haces tú primer intento un poco menos rápido que la velocidad máxima que es posible para usted en este momento y, al mirar el reloj, se da cuenta de que le falta para lo que solía hacer. Pero sentirás y pensarás que podrías haberlo hecho un poco mejor si hubieras hecho todo lo posible:

Este sentimiento te llevará a intentarlo de nuevo. El próximo intento será un poco más rápido de todos modos, de modo que, si sigues haciendo un poco menos de lo máximo, sigues mejorando. Al final, en poco tiempo te encontraras a ti mismo mejor que en tus días de juventud, cuando la resistencia y la ambición juvenil te hacían siempre hacer todo lo posible. La sabiduría de hacer un poco menos de lo que realmente se puede, empuja los límites de logros (récords) cada vez más a medida que te acerca a él, similar al horizonte que retrocede al acercarse a él.

Ahora comprenderá por qué digo en las lecciones "baje las rodillas en dirección al suelo" en lugar de "trate de tocar el suelo con las rodillas". Esto no hace ninguna diferencia para cualquiera que esté persiguiendo mejorar; pero te convencerás de que marca una diferencia real, recordándote a ti mismo que debes mantenerse alejado del estrés y darte una oportunidad real de aprender a aprender.

© Feldenkrais Resources, Berkeley, CA