

Um pouco da história de Moshe Feldenkrais e seu método de Educação Somática

Autora: Málika
E-mail: malika@malika.com.br

Em 1942. O Dr. Moshe Feldenkrais que trabalhava em Londres como físico renomado recebeu dos médicos um terrível diagnóstico: não poderia mais andar, em consequência de inúmeros traumatismos no joelho. Poderia submeter-se a uma cirurgia, mas as chances de recuperação não eram boas, e, muito pior, essa mesma cirurgia poderia deixá-lo definitivamente inválido, caso não obtivesse sucesso.

Feldenkrais, o primeiro europeu a receber a faixa preta em judô, tendo, inclusive, vários livros publicados, resolveu empregar seus conhecimentos de física e do corpo humano para encontrar um modo de recuperar o uso das pernas: ele queria descobrir uma maneira de criar ligações neurológicas entre o sistema nervoso e os músculos. Para tanto, passou a estudar neurologia, biomecânica e anatomia, além do desenvolvimento do movimento humano.

Como resultado de seu empenho, pesquisa e experimentação, em 2 anos estava andando e resolveu prosseguir com seus estudos e investigação sobre a profunda ligação entre cérebro e corpo. Em seguida, passou a testar suas novas idéias com amigos e colegas, tendo obtido igual sucesso na resolução de vários problemas musculares, articulares, más condições neurológicas e dores.

Em 1949 publicou seu primeiro livro: "Body and Mature Behaviour", ainda não traduzido para nós, continuando a desenvolver seus "exercícios neuromusculares" até que em 1954, devido à enorme procura por seu novo conhecimento e habilidade, ele abandonou a física para dedicar-se única e exclusivamente à sua inovadora técnica, cujos fundamentos e lições básicas publicou em 1972 no livro "Consciência pelo Movimento".

Faleceu em 1984, aos 80 anos, deixando instrutores formados na Europa e USA, onde o método é muito difundido.

Feldenkrais desenvolveu mais de 1000 lições (sequências de "exercícios") com o objetivo de reabilitar e melhorar os centros de aprendizado de movimento do cérebro. Seu método atua nas habilidades e ações cotidianas, como andar, sentar etc, adquirindo e/ou aprimorando - as, pela diferenciação, ou seja; facilitando o reconhecimento das partes do corpo que não tem nada a ver com o próprio movimento e a consequente percepção dos esforços desnecessários, para finalmente obter a redução da força muscular. O movimento é, então profundamente sentido e compreendido e esse aprendizado leva à uma mudança na base motora, quer dizer, no modo como o indivíduo realiza determinada ação.

Os resultados são a melhora da qualidade dos movimentos já executados e o aumento do repertório de movimentos. Aqui no Brasil, a técnica é pouco conhecida, existindo pouquíssimos profissionais habilitados pela Associação Feldenkrais do Brasil.