PARA PERSONAS QUE ESTAN MUCHO TIEMPO SENTADAS - METODO FELDENKRAIS -

Tienes que están en una silla firme con los pies bien en el piso. Siéntese como quiera en la silla no tiene que actuar para nadie. Pero que se sienta derecho y cómodo. Esperemos que haya escogido una posición bien confortable para estar derecho. Si le pido que este bien derecho, que decidió hacer? Puede ser que haya decidido llevar su pecho adelante y sus hombros atrás. Con ello va a sentir que hay poco de tensión en la espalda baja. Por lo tanto pare de hacer ese esfuerzo y solo quédese derecho pero de manera cómoda.

1.- Noten sus huesos para sentarse o isquiones, que están en la parte baja de la pelvis, y permita que su pelvis se ruede como se hacia delante y hacia atrás.

2.- Ahora hacia un lado y el otro para sentirlos mas con vida y movimiento. Sientan si el resto del cuerpo se mueve también y quizá que un isquion se apoya mejor que el otro.

3.- Ahora ponga sus yemas de los dedos en las clavículas que están a los lados del esternón y abajo del cuello y cerca de la parte alta de los hombros. Las clavículas se consideran como la parte alta del tronco o torso, ya que los isquiones señalan la parte baja del tronco. **Mantenga suavemente sus llenas en las clavículas y lleve sus codos ligeramente hacia enfrente y luego suavemente sepárenlos ampliamente sin que haya tensión, sino suave y gentilmente**. Sentirán como sus clavículas se acercan cuando acercan los codos y como se separan al alejar los codos entre si. Pueden notar que la forma de su columna cambie ligeramente. SI no sucede, no se preocupe. Cuando decidan descansar vayan si lo prefieren atrás en la silla.

4.- De nuevo siéntese al frente y ponga sus manos de la misma manera en las clavículas, y comience a rodar su pelvis a través isquiones adelante y atrás. Noten, si los dedos tocando las clavículas sienten movimiento en ellas. Ahora combine el movimiento de la pelvis con sus codos y brazos yendo a acercarse y alejarse, y solo noten la combinación que entro en acción. No es nada que haya aprendido antes, ya que en este caso se esta dando una organización orgánica que sucede cuando movemos todo el tronco incluyendo las partes terminales del tronco. Solo permita encontrar que el movimiento y la combinación sean cómodas.

5.- Descansen un momento y noten como están apoyados y su relación de sus isquiones y sus relación con las clavículas.

6.- Vaya adelante otra vez y deje sus brazos a los lados. Comience a rodar sus brazos alrededor de su eje, hacia adentro y hacia fuera , dando lugar a que una vez sus pulgares van hacia atrás y una vez hacia delante. Sientan si sus clavículas se mueven y se acercan y se alejan conforme hace el movimiento y también se mueven sus isquiones y todo el tronco de tal manera que si alguien los ve moverse, ustedes no estén haciendo un movimiento amplio o rápido**, sino muy lento y suave de bascular la pelvis a través de los brazos y las clavículas.**

7.-Descansen un momento y lleven su curiosidad a sentir que tan derechos se perciben y si están haciendo mucho esfuerzo. Es diferente al inicio?

8.-Ahora sigan haciendo el mismo movimiento con sus brazos y el tronco, pero agreguen la cabeza, quizás ya habían dándose cuenta que se asocia al movimiento al llevar la cabeza hacia abajo cuando los brazos ruedan hacia delante y llevan la cabeza enfrente o arriba cuando los brazos ruedan hacia atrás. No es algo que esta en un libro que tienes que leer, sino que entendemos como los huesos se organizan sobre el movimiento de los brazos y se conecta con la cabeza y pelvis. Todos tienen algo que platicarse.

9.-Paren y ahora noten sus pies, pueden verlos o no, pero sientan si están apuntando hacia enfrente o dispuestos al estilo Charly Chaplin, o los dedos están mas cerca que los talones. Pongan sus pies con las puntas hacia fuera estilo Charly Chaplin, ahí acerquen y alejen las puntas de los pies y sientan que pasa en sus piernas y como entra la pelvis en acción. Si la pelvis acompaña con el movimiento y tienen sus brazos a los lados, sientan que pueden agregar sus brazos al movimiento, noten que sucede cuando los dedos se juntan o se separan los dedos de los pies. Que sucede con las clavículas y la cabeza. Ahora no hay ningún hueso que no se mueve y sientan como se flexionan y se extienden asociando brazos y piernas y cabeza.

10.-Paren el movimiento y sientan los isquiones, clavículas, brazos y posición de la cabeza, de los pies en el piso, las piernas y forma de la columna. Quizás la solicitud que hicimos de estar derecho o bien sentados al inicio, tienen que ver con todas estas conexiones que hemos venido realizando y notar la misma.

11.- Ahora vengan a pararse y esperen un momento para sentir si el estar parado esta cómodo y derecho, diferente a la forma usual de estar parado. Este pregunta no es el deber de sentir diferente, solo dense tiempo de sentirse ustedes mismo en su cuerpo. No se califique sino acepte como se siente, como están los pies, los brazos como cargo la cabeza o quizá tiene una idea de la pelvis y como están los huesos.