

# INVESTIGACIÓN TEATRAL

Revista de artes escénicas y performatividad

**Vol. 15, Núm. 25**

abril-septiembre 2024

Segunda época

ISSN impreso: 1665-8728

ISSN electrónico: 2594-0953

**Universidad Veracruzana  
Centro de Estudios, Creación y  
Documentación de las Artes**

Esta obra está bajo una licencia de Creative  
Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0  
Internacional.



## Educación Somática y experiencia creativa. El títere de Moshé Feldenkrais

Sylvia Macías Ordóñez\*

Rayénari Martínez Contreras\*\*

\* Investigadora y creadora escénica independiente,  
México.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0962-483X>

*e-mail*: [gylanikworks@gmail.com](mailto:gylanikworks@gmail.com)

\*\* Artista independiente, México.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7492-1514>

*e-mail*: [ray\\_martinezc@hotmail.com](mailto:ray_martinezc@hotmail.com)

**Recibido:** 23 de agosto 2023

**Aceptado:** 29 de noviembre de 2023

**Doi:** 10.25009/it.v15i25.2765

## **Educación Somática y experiencia creativa. El títere de Moshé Feldenkrais**

### *Resumen*

El ensayo esboza los rasgos más relevantes de la vida de Moshé Feldenkrais para explicar, a partir de un contexto histórico y biográfico, en qué consiste su legado, cómo se inscribe dentro del campo de la Educación Somática y cómo se ha relacionado con las artes escénicas. En la segunda parte, nos centramos en el trabajo con títeres de la compañía Teatro Rodante; en específico, en el títere que representa al creador del Método Feldenkrais. Abordamos el proceso creativo de esta obra en pequeño formato, así como su difusión videográfica, el significado que tiene este producto artístico para la comunidad de practicantes de dicho método en México y más allá, así como su valor como medio de divulgación entre el público en general.

*Palabras clave:* autoconciencia; sí mismo; pelvis; títeres; México.

## **Somatic Education and creative experience. The case of Moshe Feldenkrais' puppet**

### *Abstract*

The essay outlines relevant features of Moshe Feldenkrais' life in order to discuss his legacy within the field of Somatic Education, and how it relates to the performing arts. Focusing on the puppet work of the Teatro Rodante company, we describe a small-format piece in which the main character is the creator of the Feldenkrais Method. We discuss the relevance of this case study for the community of Feldenkrais practitioners in Mexico and elsewhere, and its value as a way of reaching a wider audience by means of a video broadcast.

*Keywords:* awareness; self; pelvis; puppets; Mexico.

## Educación Somática y experiencia creativa. El títere de Moshé Feldenkrais

### Introducción

**E**s muy común que, cuando a los practicantes del Método Feldenkrais se nos interroga sobre en qué consiste, se nos dificulte responder de forma básica y sucinta. Con frecuencia, nos parece indispensable hablar de su creador y de su contexto de vida, e incluso recurrir a la “vía negativa”, aclarando lo que no es, en aras de lograr una aproximación a lo que sí es.

No obstante que practicarlos es la única forma de comprender su extensión y complejidad, no cejamos en el empeño e iniciamos el presente trabajo justamente con una exposición biográfica. Con ella pretendemos dar cuenta de cómo Moshé Feldenkrais elaboró su metodología a partir del medio multicultural e interdisciplinario en el que se desarrolló.

Tras bosquejar un marco conceptual que ubica dicha metodología en un campo teórico y disciplinar concreto, pasamos a describir su utilidad para las artes escénicas, específicamente enfocada en un estudio de caso. Se trata de la compañía Teatro Rodante de Colima, en especial el trabajo realizado por encargo de un títere, que hemos intentado analizar. Esto resulta de gran provecho para el presente artículo, puesto que se trata precisamente de un títere que representa a Moshé Feldenkrais. Abordamos, entonces, la actividad de un grupo teatral que recurrió a dicho método como medio de preparación física y de animación del títere, al tiempo que desarrolló, junto con la persona que financió y comisionó el proyecto, una muy interesante pesquisa de carácter artístico y pedagógico hasta conseguir su objetivo de llegar a ver, por espacio de siete minutos, las ideas de este gran maestro sobre el escenario y en acción.

## ¿Quién fue el doctor Feldenkrais?, ¿en qué consisten su legado y metodología?

Moshé Pinchas Feldenkrais nació en mayo de 1904, en una pequeña ciudad al noroeste de lo que hoy día es Ucrania, en el seno de una familia y comunidad judías. Para el día de su muerte, en julio de 1984, había ayudado a cambiar la vida de muchas personas con el diseño de un método que estudia el aprendizaje del ser humano a partir de la experiencia motriz y que hoy día lleva su nombre: el Método Feldenkrais.

A quienes hemos tenido contacto con el legado de este extraordinario personaje, considerado como “uno de los pensadores más originales e integradores del siglo xx” (Zemach-Bersin 11), nos resulta casi inevitable relacionar su desarrollo personal e intelectual con los desafíos del contexto histórico en que le tocó vivir: dos guerras mundiales, deportaciones y desplazamientos, la creación del Estado de Israel, nuevas configuraciones geopolíticas y la llamada Guerra Fría, así como la emergencia de nuevos modos de pensar con respecto a estas experiencias humanas.

Cuando Moshé Feldenkrais tenía alrededor de 12 años, ya había cambiado de nacionalidad tres veces, y había viajado en una caravana desde su lugar de origen hasta lo que era territorio palestino. Más adelante, se trasladó a Francia para realizar sus estudios en física e ingeniería mecánica. Ahí, participó en las investigaciones nucleares de la familia Curie y, al estallar la Segunda Guerra Mundial, huyó a Inglaterra, en donde trabajó en investigaciones sobre sistemas antisubmarinos en Escocia.

En esta etapa de su vida, un problema físico personal –las secuelas de una lesión de rodilla que sufrió a los casi 30 años y que, según se dice, se convirtió en una patente dificultad para caminar sobre las plataformas navales– motivaría el inicio de una investigación enfocada en sus propios procesos de aprendizaje y el manejo de sí mismo, que al tiempo iba organizando junto con su acervo cultural y científico. Ante esta circunstancia, procedió de una manera que lo caracterizó siempre: dirigiendo su privilegiada inteligencia y capacidad de observación hacia la búsqueda de la acción más eficiente en una situación concreta.

En 1949 publicó *Body and Mature Behaviour: A Study of Anxiety, Gravitation and Learning*,<sup>1</sup> obra con la que comienza a divulgar sus ideas sobre el aprendizaje, el comportamiento de los seres humanos y la relación entre el grado de madurez de una persona y su movimiento. Para ello, recurre a los descubrimientos de importantes científicos y pensadores de su época, formando parte de los primeros investigadores provenientes de su contexto epistémico en abordar las posibilidades y los patrones de comportamiento humano

---

<sup>1</sup> Libro aún no editado en español.

en su relación con el movimiento. Hoy día, sus conocimientos han beneficiado múltiples prácticas profesionales en diversos ámbitos que van desde la medicina y la rehabilitación, hasta las artes y el deporte.

Por otra parte, durante su estancia en Europa se interesó también por el trabajo de Matthias Alexander, Heinrich Jacoby y Elsa Gindler (Zemach-Bersin 11), entre otros. Estos investigadores buscaban desarrollar las cualidades sensoriales del ser humano, investigando y proponiendo prácticas no violentas ni invasivas que ayudaran a las personas a conocerse a sí mismas y mejorar su calidad de vida. Feldenkrais pudo compartir con ellos la investigación que llevaba a cabo a partir de sus propios procesos de aprendizaje y que le estaba permitiendo recuperar la movilidad de su rodilla, a la par que ampliaba su comprensión de los factores mecánicos y neuromusculares implicados en el movimiento de su cuerpo.<sup>2</sup>

### *La educación Somática*

La búsqueda y los hallazgos de Feldenkrais no fueron un caso aislado en su tiempo. Su método hoy se encuentra comprendido dentro de las prácticas que Thomas Hanna agrupó alrededor de 1970 en el campo de la Somática y que definió como “el arte y la ciencia de los procesos de interacción sinérgica o concurrente entre la conciencia, el funcionamiento biológico y el ambiente” (Hanna citado en Joly 15). Hasta la fecha se siguen creando y desarrollando múltiples metodologías de observación de la persona y su cualidad de *ser* corporizado.<sup>3</sup> Estas prácticas indagan en el movimiento y las sensaciones con el fin de reconectar con un estado primigenio de organización efectiva que nos permita responder de la mejor manera a las necesidades que tenemos como seres humanos.

En *Educación Somática: reflexiones sobre la práctica de la conciencia del cuerpo en movimiento*, Yvan Joly distingue, dentro del campo disciplinario de la Somática, una gran variedad de fines y formas en los distintos enfoques que la integran (29). Señala que en estas prácticas también pueden estar incluidas artes marciales y disciplinas psicocorporales de tradición oriental, así como algunas técnicas escénicas contemporáneas. Joly identifica,

---

<sup>2</sup> Este proceso le llevó a formular el concepto *aprendizaje orgánico* que se caracteriza por basarse en el desarrollo individual, guiarse primordialmente por la sensación y organizarse desde la acción, relacionando la experiencia, la orientación y la capacidad de construir nuevas formas de acción (Feldenkrais, *La dificultad* 42-46).

<sup>3</sup> *Embodied*. “Corporizado” o “corpóreo”, como lo traduce Carlos Gardini en la edición en español del libro *The Embodied Mind [De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana]* de Francisco Varela. Se refiere a lo que sucede “en y desde el cuerpo como vivencia sensorial y reflexiva” (Varela 52).

además, dentro de la amplitud de este ámbito, los métodos de Educación Somática como aquellos que se enfocan en el “proceso de aprendizaje del cuerpo capaz de sentirse y organizarse a sí mismo” (17). Dicha corriente de pensamiento se ha desarrollado a partir de la aplicación de conocimiento científico específico (como por ejemplo la física, la biomecánica y las neurociencias) para la realización de prácticas concretas en las que resulta esencial la atención dirigida a la acción del cuerpo en el espacio, y que permiten relacionar ese conocimiento con diversos aspectos de la vida cotidiana.<sup>4</sup>

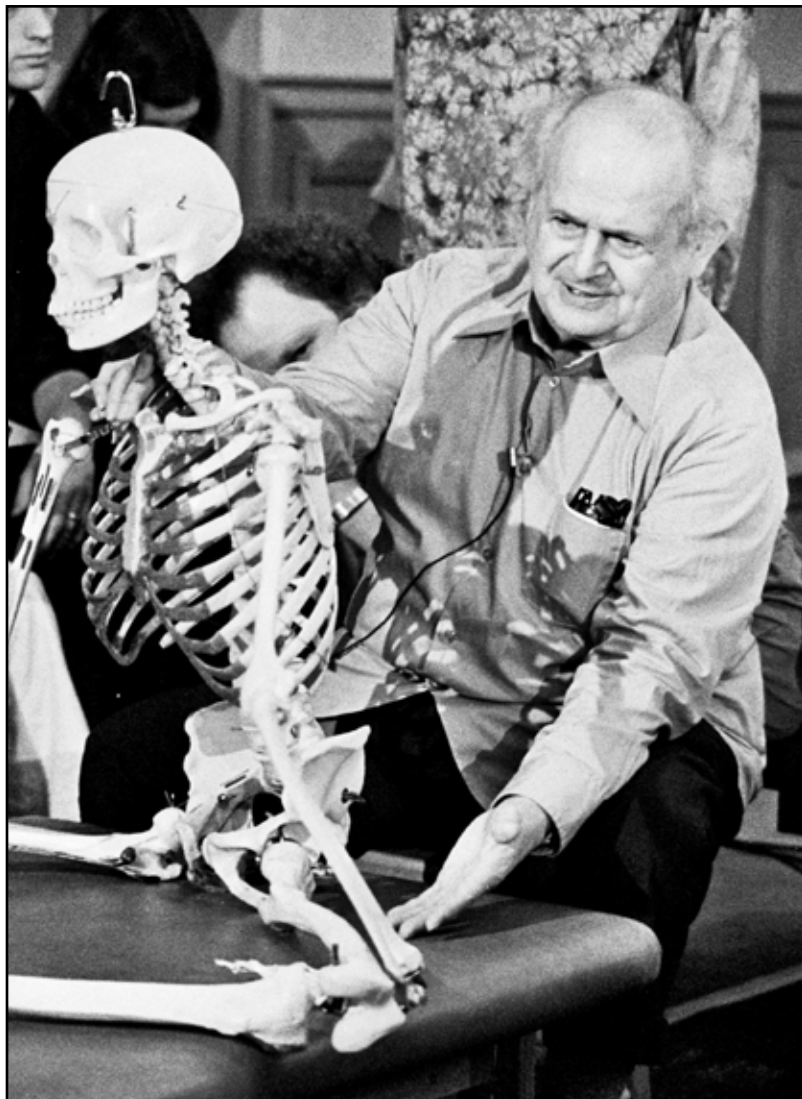
El Método Feldenkrais ha ayudado a mucha gente en diversos casos particulares y existen muchas horas de registro en video del trabajo de su creador con personas de todas las edades. Para el momento de su muerte, ya una extensa comunidad se capacitaba bajo la dirección de quienes fueron sus primeros alumnos, lo que dio origen a los entrenamientos profesionales que hoy se imparten en varios países del mundo (Ver Imagen 1).

### *El Método Feldenkrais en México*

En México, Marilupe Campero –fisioterapeuta y maestra en Desarrollo Humano– es una de las personas que encontró en la investigación y el trabajo del doctor Feldenkrais una respuesta a su búsqueda personal y profesional. Entrenada en San Rafael, California, de 1984 a 1987, Campero se ha dedicado a la difusión del método y a la formación de profesores. Es la creadora en México del “Entrenamiento Profesional en el Método Feldenkrais” que se llevó a cabo durante más de 20 años en la Universidad de Colima, y que también se acreditó como diplomado validado por dicha institución. Actualmente, el entrenamiento se realiza en la ciudad de Querétaro, bajo la dirección académica de la maestra Campero y con el respaldo de la Federación Internacional de Feldenkrais (IFF, por sus siglas en inglés). Este programa ha formado profesores de todo el país, de Latinoamérica y de otros lugares del mundo, provenientes de áreas profesionales como la psicología, las artes, la educación y la medicina. Para muchas personas, es una experiencia que ha significado una verdadera transformación en su relación consigo mismas y con el entorno. También, en muchos casos, ha permitido la solución a problemas de organización corporal en diferentes grados, debido a secuelas por problemas de salud, accidentes, males congénitos, etcétera.

---

<sup>4</sup> El aprendizaje significativo es uno de los principales propósitos dentro las prácticas de Educación Somática, particularmente en el Método Feldenkrais. En términos generales, según el pedagogo David Paul Ausubel, es aquel que se da por la asociación entre el conocimiento que ya se tiene previamente con el adquirido recientemente, ya que provoca un cambio cognitivo en el sujeto del aprendizaje (ver Ausubel 56).



---

**Imagen 1.** Moshé Feldenkrais durante el entrenamiento en San Francisco, California (1975-1977). Fotografía de: Bob Knighton. © International Feldenkrais® Federation Archive.

## Moshé Feldenkrais, interlocutor de artistas marciales y escénicos

En *Autoconciencia a través del movimiento*, Moshé Feldenkrais explica que las lecciones que diseñó para impartir su enseñanza “tienen por fin mejorar la capacidad, o sea, expandir los límites de lo posible: convertir lo imposible en posible, lo difícil en fácil y lo fácil en agradable” (73).<sup>5</sup> La experiencia nos ha mostrado que su método puede ayudarnos a

---

<sup>5</sup> Esta famosa frase de Feldenkrais también es atribuida a Constantin Stanislavski, por María Osipóvna

mejorar y a perfeccionar cualquier actividad humana. Por otra parte, y como hemos mencionado anteriormente, Feldenkrais dialogó y colaboró con muchísima gente en diferentes campos de conocimiento, provenientes de distintos contextos y culturas. Uno de los casos más notables, fue en el mundo de las artes marciales. Durante los primeros años de la década de 1930, cuando era estudiante en París, conoció y sostuvo una estrecha relación y colaboración con Jigorō Kanō y con el selecto grupo de los primeros y mejores judokas en la historia de esta disciplina (Leri 226).

Su particular capacidad para analizar el movimiento y su manera de aplicar ese análisis a la práctica, así como su interpretación de conceptos y fenómenos difíciles de traducir –en aquel entonces– a la mentalidad occidental, como el *hara*, el *ki* y el *chi* o incluso “la energía” (término que, por cierto, utilizó en muy pocas ocasiones),<sup>6</sup> le otorgaron un lugar especial dentro de esa élite formada bajo los estrictos lineamientos de Kanō. A este último le interesó mucho la habilidad que Feldenkrais tenía para transmitir conocimiento con procedimientos adecuados para lograr su comprensión. Para el joven Feldenkrais fue una gran revelación ver en acción la profunda sabiduría y asombrosa pericia del maestro japonés. Se convirtió en su discípulo, más adelante en instructor y primer judoka cinta negra de origen europeo.

Su capacidad para encontrar y descubrir por sí mismo, para convivir y dialogar con tradiciones ancestrales, así como para explicar o demostrar de manera clara y útil, fueron cualidades que le abrieron camino y que más adelante le permitirían la creación y la difusión de su propio método, con el cual se proponía crear las condiciones que propiciarán esos descubrimientos en cada uno de sus estudiantes.

En el ámbito de las artes escénicas, su colaboración con el Teatro Habima de Tel Aviv, con el Centro Internacional para la Investigación Teatral dirigido por Peter Brook, su conocida relación de amistad con la bailarina y coreógrafa Anna Halprin y con otras personalidades tan importantes y dispares como podrían ser Lee Strasberg y el por entonces muy joven Richard Schechner (Schechner 173), fueron de igual manera experiencias de enriquecimiento mutuo. Actualmente los artistas escénicos practicantes del Método Feldenkrais estamos comenzando apenas a ponderar la importancia y la extensión de este

---

Knébel en su libro *La palabra en la creación actoral* (Knébel 155). Asimismo, es atribuida al profesor de danza Serguei M. Volkonski por Marlen Moreno Lantigua en su libro *Fernando Alonso. Su ideario pedagógico* (47).

<sup>6</sup> Como ingeniero y físico, Feldenkrais comprendía a cabalidad las teorías sobre termodinámica, potencial y energía. Explica que cuando se desarrollaron estas teorías, la psicología moderna tomó como analogía de la energía las que trataban sobre las emociones, arguyendo que se trata de fenómenos similares. Sin embargo, según su análisis, esta acepción es incorrecta ya que, por ejemplo, “la agresividad es una forma de *conducta*, no una energía” (Feldenkrais, *El poder* 47).



singular intercambio. Hoy podemos relacionar a Feldenkrais con algunos de los creadores-investigadores más trascendentes de la segunda mitad del siglo xx, que tuvieron como denominador común: un acucioso trabajo sobre la espontaneidad y la experimentación, el dominio de los recursos propios del actor a partir de su capacidad sensitiva y su autoconciencia, así como la importancia que dieron a la riqueza de las tradiciones escénicas de diversos horizontes culturales e incluso de técnicas del pasado, resignificadas para la experiencia y la formación del actor contemporáneo.

La enorme influencia pedagógica que tuvieron a nivel global, por ejemplo, Jacques Lecoq –a través de su Escuela Internacional–, y Peter Brook –a través de sus escritos y sus muy famosos espectáculos–, los convirtió en referencias clave para artistas de la escena (teatristas, bailarines y cantantes de ópera) al cierre del siglo xx y como invaluable sustento para la formación de jóvenes en el siglo xxi. Sin embargo, creemos importante señalar que la enorme importancia de estas grandes figuras no consiste en una estética o una metodología específica a imitar o repetir, sino que son un modelo, dentro de la práctica escénica, de la disponibilidad y autonomía necesarias para hacer aquello que pide el contexto de su proyecto artístico. El genio y la visión de Feldenkrais seguramente aportaron mucho más de lo que hasta ahora sabemos a este proceso de rehabilitación del ser integral del actor, y que es visible en su calidad de presencia y en sus movimientos y acciones impecables. Seguramente la convivencia con esos grupos de artistas y sus mentores, la observación de sus saberes y la comprensión de sus aspiraciones también le aportaron mucho a él.<sup>7</sup>

Una personalidad clave en la integración práctica de los principios y conocimientos de Feldenkrais para el trabajo escénico es la bailarina alemana Monika Pagneux, quien fue alumna de Mary Wigman, de Jacques Lecoq y de Moshé Feldenkrais. Ella lo asistió en el trabajo con Peter Brook y su grupo, impartió clases de movimiento para actores durante casi 20 años en la Escuela Internacional de Jacques Lecoq (Salvatierra 331), e impartió hasta hace poco tiempo, innumerables talleres en Europa.<sup>8</sup>

Este legado fue llegando a Latinoamérica a lo largo de varias décadas, a través de viajes, encuentros e intercambios. El teatro latinoamericano de grupo no es ajeno a este bagaje; ha recibido influencia de al menos una de las vertientes de esta pedagogía y ha desarrollado, en cierta medida a partir de ella, sus propias poéticas y formas de transmisión de saberes. Es importante considerar que desde el primigenio Teatro Habima en Moscú y luego en Israel, hasta el teatro de Peter Brook en las décadas 1960 y 1970, así como las acciones del Teatro Campesino (para

---

<sup>7</sup> Aunque no es el objetivo principal de este escrito, creemos que puede aportar algunos elementos importantes para la visualización de una cartografía de mutuas influencias y de transmisión de un legado.

<sup>8</sup> El trabajo de Pagneux se muestra en la película *Inside / Outside: Theatre / Movement / Being by Monika Pagneux*. Robert Gloden Pictures, 2012.

quienes Feldenkrais dio un taller en California en 1973 invitado por el director británico),<sup>9</sup> comparten una característica muy importante: se trata de un teatro “para hacer algo”.<sup>10</sup>

La disponibilidad y solvencia actorales de las que hemos hablado son requisitos indispensables para comunicar de manera eficiente (¡y artística!) un mensaje complejo y contemporáneo. Dicho de otro modo: tener la capacidad de decir exactamente lo que es pertinente decir le da la posibilidad al artista de asumir a cabalidad la dimensión política de su trabajo, en el sentido más puro del término: el de la participación en la “cosa común”, el de la presencia consciente, benéfica e indispensable en la comunidad.

## Teatro Rodante

El Teatro Rodante de Colima –compañía teatral creada en 1999, dirigida por Francisco Lozano y María del Carmen Cortés– nos dio la oportunidad de complementar nuestra reflexión sobre el valor e importancia del Método Feldenkrais para la creación en las artes escénicas, con un estudio de caso accesible y cercano a las autoras de este ensayo.

Parte importante de la formación de quienes dirigen Teatro Rodante, principalmente la de Lozano, ocurrió en varios países de Sudamérica, en específico en Colombia (de donde él es originario), Bolivia y Chile, durante la década de 1980, en pleno contexto del teatro popular latinoamericano. A la par del desarrollo de su trabajo artístico, ambos se han dedicado al estudio de metodologías de Educación Somática y a su difusión, tanto entre sus colegas como entre el público en general. María del Carmen Cortés se acreditó como profesora del Método Feldenkrais durante el tercer entrenamiento profesional llevado a cabo en Colima. Lozano se formó como actor y fabricante de escenografía y adquirió conocimientos técnicos de construcción de diversos tipos de títeres (de guante, corpóreo y de varillas, entre otras técnicas) como un recurso para teatro de sala, así como para teatro de calle, en el Teatro Taller de Colombia y en Ensamblaje Teatro, del cual fue miembro fundador.

Una vez en Colima, junto con Cortés, recurrió a estos conocimientos y los acrecentó de forma autodidacta ante las necesidades de producción que se les iban presentando. En 2008, eligieron una vez más el títere como medio de expresión para crear el espectáculo

---

<sup>9</sup> En la década de 1970, Feldenkrais estableció una relación de trabajo con el Centro Internacional para la Investigación Teatral que duraría varios años. A su vez, Peter Brook inició un recorrido geográfico y cultural buscando “el lenguaje universal del teatro”. Durante la primera visita/intercambio/taller que se realizó con el Teatro Campesino en San Juan Bautista California, Brook iba acompañado por Feldenkrais, quien en ese marco impartió algunas clases y ofreció una charla (Hunt 175).

<sup>10</sup> En algunos casos se trató de activismo social y político.



Imagen 2. El títere Emiliano de la obra *CeroAguaCero*. Fotografía de: Sigi Pablo.

*CeroAguaCero* y su personaje Emiliano. Pero en esta ocasión (que coincide en temporalidad con la capacitación de Cortés como profesora del Método Feldenkrais), por primera vez crearon un títere para ser animado de forma directa y a la vista con una técnica que nos recuerda la de algunos títeres japoneses, genéricamente llamados de tipo *Bunraku* (Ver Imagen 2).<sup>11</sup>

En este punto de su desarrollo como teatristas y titiriteros, se encontraban en convergencia: el deseo de abordar un lenguaje escénico depurado y una estética minimalista que les permitiera comunicar con sencillez la problemática planteada por el espectáculo con

---

<sup>11</sup> Concretamente, se inspiraron en los títeres creados por la artista canadiense Claude Rodrigue para el espectáculo *Canek*, de la Compañía y Taller Experimental de Títeres Luna Morena, de la ciudad de Guadalajara. En este espectáculo, formó parte del elenco el actor Armando Hernández Vargas, quien posteriormente participó en el proceso creativo, elaboración y animación del títere Emiliano en *CeroAguaCero* de Teatro Rodante. Por razones de practicidad, decidieron elaborar un títere pequeño, que pudiese ser manejado por dos personas, y en la superficie de una mesa (Cortés, entrevista).

todos sus matices (a saber: la catastrófica circunstancia de la falta de agua enfrentada por un niño resiliente), la búsqueda de la mayor comodidad y practicidad posibles en el manejo del títere, así como el paulatino descubrimiento de cómo el Método Feldenkrais podía ser una respuesta a esta búsqueda, los llevó a encontrar dicha comodidad no sólo indispensable para la calidad de la animación del títere, sino beneficiosa para la salud y el bienestar del titiritero.<sup>12</sup>

En cuanto al Método Feldenkrais, el trabajo de Autoconciencia a Través del Movimiento<sup>13</sup> empezó a ser cada vez más útil y significativo al ir revelando, con mayor claridad, la relación entre la organización corporal y la seguridad y eficacia del titiritero. La Integración Funcional reveló, a su vez, la importancia de abordar la labor de animación del títere como una relación entre dos organizaciones corporales: la del titiritero y la del títere.<sup>14</sup> Es decir, amén de la experiencia de observación de las propias posibilidades y de las acciones llevadas a cabo por el titiritero, también se fue adquiriendo la capacidad de entender las posibilidades del títere en “sí mismo”;<sup>15</sup> en palabras de Cortés, “descubrir lo que el títere quiere o puede hacer” (Cortés, entrevista).

La especial calidad que resulta de la atención consciente en el movimiento, que involucra la coherencia y precisión de sus elementos constitutivos –la configuración corporal, la orientación, el ritmo y la nitidez del flujo en una trayectoria desde el inicio hasta el final de una acción, dándole a esta última claridad y legibilidad en su intención–,<sup>16</sup> tiene

---

<sup>12</sup> Nos parece interesante notar que la intuición y el sentido común les haya llevado a elegir este tipo de títere, similar a los precedentes de una cultura milenaria de la conciencia corporal y del bienestar, que se hace patente en su tradición escénica.

<sup>13</sup> El Método Feldenkrais se practica de dos formas distintas: las lecciones de Autoconciencia a Través del Movimiento (ATM del inglés *Awareness Through Movement*), que consisten en secuencias de movimiento guiadas por la voz del profesor y duran aproximadamente entre 30 y 50 minutos, y las lecciones de Integración Funcional o IF (del inglés *Functional Integration*), que son sesiones personales sobre una mesa especial o sobre el piso, en las que predomina “el idioma no verbal de las manos” (Feldenkrais, *La dificultad* 19), como lo llamaba Feldenkrais, y que se vale de algunos elementos de ayuda como rollos suaves, almohadas o tablas delgadas para la precisión en consignas específicas. Ambas formas de trabajo surgen del análisis minucioso de distintas pautas de movimiento en el desarrollo motriz de las personas, como gatear, rodar o caminar y se enfocan en la búsqueda de crear las condiciones aptas para el aprendizaje y así mejorar la calidad del movimiento y de la vida.

<sup>14</sup> Emiliano, el títere, tiene características antropométricas muy parecidas a las de un ser humano.

<sup>15</sup> ¡Self!

<sup>16</sup> Según Feldenkrais, toda acción que realizamos surge a partir de la autoimagen, e involucra cuatro componentes: “movimiento, sensación, sentimiento y pensamiento” (Feldenkrais, *Autoconciencia* 19). Hay maestros que al pensamiento le han llamado también intención.

la facultad de solicitar, e incluso provocar, un tipo particular de atención en el espectador. Cuando esos dos estados de conciencia se conectan, o mejor dicho se generan de manera recíproca, se “abre una puerta” (Brook 114), se atraviesa un umbral en donde se transforma la visión.<sup>17</sup>

Quienes como artistas escénicos hemos estado inmersos en las prácticas de Educación Somática y hemos observado también a muchos actores e intérpretes, sabemos la importancia que tiene la capacidad de conseguir dicho estado de conciencia para poder construir una poética propia. Mediante el trabajo con sensaciones básicas (aunque “elusivas”,<sup>18</sup> diría Feldenkrais), como la fuerza de gravedad, la dirección de la mirada o la colaboración de los segmentos de la columna vertebral, los titiriteros de Teatro Rodante han ido buscando y encontrando esa calidad de relación con el títere, consigo mismos y con el público. Este proceso sigue enriqueciendo sus posibilidades creativas.

Fue en este momento particularmente venturoso que les fue solicitada la elaboración de un títere que representara a Moshé Feldenkrais, junto con un baúl que lo albergara y que se convirtiera en teatrino, con fines de su exhibición a manera de una pieza artística.

## El títere del “Pequeño Dr. Moshé Feldenkrais”

Rosa María Sánchez Cantú, participante del Entrenamiento Profesional en el Método Feldenkrais, que se llevaba a cabo en Colima, fue quien concibió la idea de crear el títere en 2018. Tras conocer el trabajo de Teatro Rodante en dicha ciudad, les confió la realización del proyecto.

Sánchez Cantú es doctora en educación, pianista de formación profesional, maestra universitaria y empresaria. Realizó una tesis doctoral sobre el aprendizaje y la improvisación en el *jazz* y se especializó en educación de los adultos. Cuando conoció el trabajo de Feldenkrais, le interesó mucho su propuesta debido a su relación con la pedagogía y el aprendizaje. Pero no fue sino hasta un momento clave de su vida, cuando padeció una condición muy grave de salud causada por el síndrome de Guillian-Barré y ante su necesidad de recuperación, que acudió a la formación profesional en el método en Colima (2015-2019). Ahí comenzó un proceso de transformación integral que la llevó a superar las secue-

---

<sup>17</sup> Esta es la idea central que Peter Brook quiere comunicarnos en su maravilloso texto “El pez dorado” contenido en el libro *La puerta abierta. Reflexiones sobre el intérprete y el teatro*.

<sup>18</sup> “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.” [*The Elusive Obvious deals with simple, fundamental notions of our daily life that through habit become elusive*] (Feldenkrais, *La dificultad* 11).

las del padecimiento que había puesto en peligro su vida, ir eliminando el dolor inherente a esa condición y mejorar su capacidad física.

Sánchez Cantú concibió primeramente la pieza que hoy nos ocupa como una forma de celebrar la culminación de su proceso personal. Cabe decir que, para ella, la prerrogativa que tiene la creación artística de lograr la síntesis y la transmisión de experiencias profundas y complejas es muy cercana y entrañable debido a su formación y antecedentes familiares. Nos compartió que “la obra de Moshé Feldenkrais es tan precisa y exquisita como *El clave bien temperado* de Johann Sebastian Bach, ya que sus lecciones son como partituras. Es inmenso el valor de la obra de Feldenkrais. Yo considero que él era un artista y por eso he querido rendirle homenaje a través de un objeto artístico” (Sánchez, entrevista). También nos dijo que “el títere es un poco como un reflejo de mi persona, como si el titiritero fuera Moshé Feldenkrais, que a través de sus maestros me ayudó a volver a ponerme de pie, a moverme y a recuperar mi cuerpo y mi vida” (Sánchez, entrevista).<sup>19</sup>

Como hemos dicho, en un primer momento el proyecto consistió en elaborar un títere que se exhibiera en su consultorio particular, en la ciudad de Monterrey, y que permitiera evocar escenas del trabajo que hacía el doctor Feldenkrais, como las que hemos podido conocer a través de los diferentes videos que se exhiben en la formación para uso exclusivo de los practicantes del método, como la que se llevó a cabo en Amherst, Massachussets, entre 1980 y 1981.

Con esta idea en mente, Sánchez Cantú se había puesto en contacto con Teatro Rodante. Francisco Lozano no dudó en aprovechar la experiencia adquirida con la elaboración y animación de Emiliano de *Cero Agua Cero*, por lo que desde un principio quedó claro que se trataría de un títere de mesa y de animación directa. Sin embargo, realizar el nuevo títere implicaba un reto muy diferente: se trataba de representar no a un personaje ficticio, sino a una persona real. Es alguien que existió y de hecho muy recientemente. Podemos incluso decir que sigue existiendo tanto en fotografías, audios, videos y documentales, como en el imaginario de quien conoció su obra, que se ha beneficiado de su conocimiento y que lo

---

<sup>19</sup> Siguiendo el artículo de Mellers, *El clave bien temperado* es un conjunto de obras contrapuntísticas (48 preludios y fugas contenidos en dos libros), que reviste gran importancia tanto musical como teórica y que fue creado por el gran maestro alemán con fines particularmente pedagógicos. Es sabido que durante su vida tuvo muchísimos alumnos y que se preocupaba por proponer a cada uno de ellos alternativas específicas para sus necesidades de aprendizaje. Cabe decir también que, en la época en la que se creó esta obra hecha de obras, la afinación no era un procedimiento como el que se realiza hoy día (a una frecuencia de 440 Hz estándar y medible con equipos tecnológicos); el “temperado” consistía en un equilibrio o coherencia sonora interna del instrumento que una vez conseguida permitía afinarse con los demás elementos de un conjunto y, en suma, hacer música junto con ellos. En este sentido, la comparación de Sánchez Cantú es sumamente poderosa, clara e inspiradora.



**Imagen 3.** El títere de Moshé Feldenkrais en una presentación en El Patio Taller. Colima, Colima. Julio 2023. Fotografía: Rayénari Martínez.

admira. Además, en la comunidad de practicantes del método hay toda una tradición oral sobre la personalidad del doctor Feldenkrais, que se conserva cercana gracias a aquellos que lo conocieron y que fueron sus discípulos directos. Lozano nos narra que se encontraba inmerso en todo este “mundo de admiración por su conocimiento” y que trabajó con un mural de fotografías diversas, con el fin de integrar la “esencia intemporal de este hombre” (Lozano, entrevista). Se fue transmitiendo así la “carga” emotiva previa: una suerte de “animación” que antecede a la manipulación/animación propiamente dicha del títere. Lozano elaboró el cuerpo, María del Carmen Cortés hizo el cabello y Jany Román elaboró su vestimenta con las características de su guardarropa cotidiano. Los zapatos se encontraron en una zapatería de Colima (¡el mismo modelo que aparece en las fotografías de los años 80!).

El escenógrafo José Anguiano elaboró una mesa-baúl-teatrino en la que se presenta la escena del salón donde Feldenkrais impartió sus clases en los años 80: un pequeño piso de duela y mobiliario a escala que Lozano elaboró (una mesa de trabajo, un banco y almohadas como las que se usan en las sesiones del método). Hay un pizarrón con notas medio borradas (característico también de los videos de Amherst), así como el pequeño micrófono inalámbrico que se colocaba en el cuello de la camisa. Por último, el compañero infalible en todas sus memorias: un esqueleto del que se valía para aclarar sus enseñanzas de manera precisa y consistente (Ver Imagen 3).

Paralelamente a esto, y a medida que profundizaba en su proceso de aprendizaje y su experiencia en el entrenamiento, para Rosa María Sánchez Cantú surgió la necesidad de dar vida al títere y compartir esta creación con sus compañeros de formación. Se dio entonces a la tarea de buscar una forma de animar al pequeño doctor Feldenkrais, poniendo en acción la esencia y particularidad de su trabajo, así como su perspicacia, genio y capacidad para hacer accesibles a la gente principios y conocimientos abstractos sobre el funcionamiento del cuerpo humano de una manera sencilla, práctica y hasta divertida. La doctora Eilat Almagor,<sup>20</sup> entrenadora invitada a la formación de Colima, fue quien le sugirió una escena muy elocuente e instructiva que ocurrió durante la formación en Amherst (donde fue alumna directa de Feldenkrais), que revelaba la gran capacidad que él tenía para enseñar y que además le parecía apropiada para ser representada por un títere. Se decidió también que la mejor manera de compartirlo era grabando en video este pequeño *sketch* que reproduce, utilizando el audio de la grabación original en inglés y subtulado, un fragmento de la formación de Amherst que solemos llamar: “Estoy donde está mi pelvis” y que forma parte de una serie de lecciones que se identifican con el título *La pelvis como fuente de poder* (Ver Imagen 4).

El video titulado “Pequeño Dr. Moshé Feldenkrais. La pelvis como centro de poder”,<sup>21</sup> con duración de siete minutos, comienza con los créditos a la producción e idea original, el anuncio de respaldo de la IFF y los permisos de derechos de autor, así como la aclaración del uso de marcas. Inicia con una primera escena donde se presenta en diferentes planos cerrados al títere del doctor Feldenkrais y a su coprotagonista (Esqueleto) en medio de la pequeña escenografía. A continuación, el títere comienza a moverse realizando una sesión de Integración Funcional a Esqueleto: rodando la cabeza de éste de un lado a otro, y levantando sus escápulas en posición supina. Esto es captado con tomas cenitales, planos medios y movimientos de cámara, que concluyen con el detalle de la columna vertebral de Esqueleto recostado sobre un lado.

Después de esta presentación del personaje y su trabajo, mediante una breve transición se pasa a la segunda escena de la demostración propiamente dicha: Feldenkrais aparece sentado en su salón de clase junto a su pizarrón dirigiéndose a sus alumnos y preguntando (en inglés, con subtítulos en español): “¿Qué parte del *ser* está asociada al sentimiento de *mí mismo*?, ¿qué parte de mí mismo es más clara que cualquier otra parte?” (“Pequeño Dr.”

---

<sup>20</sup> Especialista en Neurobiología y en Ciencias Ambientales, entrenadora del método que dirige formaciones en varios países y que se ha dedicado a difundir el trabajo de Feldenkrais en el contexto de la educación infantil.

<sup>21</sup> Se puede ver el video en: <https://www.youtube.com/watch?v=-rmb9bSfaL8&t=292s>





Imagen 4. El títere de Moshé Feldenkrais en una presentación en El Patio Taller. Colima, Colima. Julio 2023.  
Fotografía: Rayénari Martínez.

1:58).<sup>22</sup> Y empieza una argumentación práctica para ir respondiendo paulatinamente a su pregunta.

Se dirige hacia el pizarrón y se sitúa alternativamente delante y detrás de éste. Va colocando sucesivamente una mano, un pie y una pierna, enfrente o detrás del pizarrón, mientras pregunta: “¿Dónde estoy? ¿Estoy delante o detrás del pizarrón? ¿Qué parte de mí soy yo mismo?” (“Pequeño Dr.” 3:35).<sup>23</sup> Algunos de sus movimientos y posturas resultan muy graciosos en el títere (y posiblemente también lo fueron cuando él los realizó, puesto que en el registro de sonido original se escuchan las risas de sus alumnos).

El pequeño doctor Feldenkrais sigue desarrollando su idea y esta vez coloca brazos, pies y cabeza detrás del pizarrón, mientras la parte posterior de su pelvis está delante y a

<sup>22</sup> Traducción propia. En el audio original dice: *Where, which parts of our self is associated within of myself? Which part in myself is more clear to me than any other part?*

<sup>23</sup> Traducción propia. Original: *Where am I? Am I behind the board or not? Which part of me is myself?*

la vista de sus alumnos. “¿Dónde estoy?”<sup>24</sup> sigue preguntando, “aunque todo esté detrás, si mi pelvis está aquí, yo estoy frente al pizarrón” (“Pequeño Dr.” 4:00).<sup>25</sup> Después de todo lo anterior, se dirige al público declarando de manera enfática y concluyente que “la pelvis es la fuente de poder” (“Pequeño Dr.” 4:14)<sup>26</sup> al tiempo que lleva sus manos a esa región. Explica que la ubicación de la pelvis en el espacio determina la ubicación de una persona en el lugar.<sup>27</sup>

Añade que bien podemos complicarnos repensando y buscando diversas posibilidades de análisis; sin embargo, no se puede estar fuera y dentro de un lugar al mismo tiempo. La forma de saber dónde se encuentra una persona es saber dónde se encuentra su pelvis. Vuelve a sentarse y de ahí, prometiendo a sus aún incrédulos alumnos que comprobarán su tesis de inmediato a través de una “sensación interna” (“Pequeño Dr.” 5:33),<sup>28</sup> suponemos que procederá a la siguiente lección de ATM. Dirigiéndose a su público, indica: “Siéntense”, tras lo cual pregunta: “¿Están sentados? ¿Cómo saben que están sentados? ¿Es porque su cabeza está ahí, o las manos aquí, o las piernas? ¿Cómo saben que están sentados?” (“Pequeño Dr.” 5:58).<sup>29</sup> Justo cuando estamos tratando de imaginar o de buscar en la conciencia de nuestra configuración corporal la respuesta a esas nuevas preguntas, la cámara enfoca a Esqueleto que, con un gesto interrogante, se rasca la cabeza, se toma la barbilla como reflexionando y abre la mano expresando la sensación de estar comprendiendo algo. Para finalizar, el video cierra con los créditos de creación y construcción del títere y de la realización del video, al tiempo que se muestra el desmontaje del teatrino con un animado fondo musical.

---

<sup>24</sup> *Where am I?*

<sup>25</sup> *take my hands and everything, and the head in front and stay behind the board, so long as my pelvis is not behind, I am in front of the board...*

<sup>26</sup> *The pelvis is the source of power.*

<sup>27</sup> Porque en cuanto la cabeza recupere su lugar, arriba y alineada con la pelvis, y mientras ésta se mantenga delante o detrás del pizarrón, Feldenkrais estará donde está su pelvis, ya que a partir de ese elemento central y de mayor peso, se puede recuperar y optimizar la organización del resto del cuerpo. En la práctica del método –como en la vida– una de las condiciones básicas para iniciar toda acción, es que la persona tenga conciencia de su orientación en el espacio. Como se trata para él de un elemento sensorial muy importante en el aprendizaje, Feldenkrais hace repetidas veces la pregunta “¿dónde estoy?”. Feldenkrais llama a la pelvis “centro de poder”, porque al ser la parte más pesada del cuerpo es la que da sustento a la sensación de *ser/estar* en un lugar y de *ser* en un cuerpo; en uno mismo (*self*).

<sup>28</sup> *From your feeling, inwardly.*

<sup>29</sup> *Seat. You're sitting? Well, how do you know you're sitting? Is it because your head is there, or the hands here, or the legs? You're sitting. How do you know you're sitting?*



Imagen 5. Imagen del video *Pequeño Dr. Moshé Feldenkrais. “La pelvis como centro de poder”*. Créditos de la imagen: © Asociación Mexicana del Método *Feldenkrais*®.

Sin duda, las preguntas que hace Feldenkrais en esta obra de pequeño formato pueden abrir un espacio atemporal para la reflexión. Cada vez que vemos o hablamos de sus clases, sigue haciendo la explicación práctica que dio a sus alumnos en los años 80, y así sucederá mientras haya personas interesadas en su legado. En este video, su acompañante expresa la persistente inquietud científica que surge en todas las personas que atendemos a sus preguntas. No sólo nos conduce a una deducción importante sobre la relación de la pelvis con el resto de nuestro cuerpo y con el espacio circundante, sino que también muestra, con toda claridad, su forma inigualable de enseñar: a través de la observación rigurosa, la argumentación, la demostración a través de la experiencia directa e incluso del sentido del humor como parte de su pedagogía, así como su habilidad para hacer las preguntas adecuadas que impulsen la curiosidad y nos lleven a seguir aprendiendo, investigando y profundizando en la experiencia de estar vivos (Ver Imagen 5).

## Conclusión

El títere y el video se presentaron por primera vez al público en el Patio-Taller Espacio Escénico de Teatro Rodante, en julio de 2019, durante el último módulo de formación del quinto entrenamiento en Colima, para los alumnos que fueron los compañeros de Rosa María Sánchez Cantú. Tras la presentación del video, ella decidió regalar a Marilupe Campero el títere que tanto había cuidado hasta el último detalle, en un gesto de reconocimiento hacia una de las principales promotoras del método en México y Latinoamérica. También dijo que consideraba que el mejor lugar para que el pequeño Dr. Feldenkrais “cobrara vida”, era cerca de las manos que lo construyeron y animaron.

Ahora, esta realización colaborativa cuenta con el respaldo de la Asociación Mexicana del Método Feldenkrais (AMMEF), lo que le dio al video la posibilidad de ser difundido desde esta institución que representa a toda una comunidad. Esta instancia, a su vez, lo presentó ante la Federación Internacional de Feldenkrais y realizó los trámites necesarios para que pudiera ser difundido internacionalmente. En noviembre de 2021 se subió a las plataformas digitales de YouTube, Vimeo y Facebook de la AMMEF, para que cualquier persona pueda disfrutar hoy de este trabajo artístico de forma gratuita.

Así se cumplió con la intención de Rosa María Sánchez Cantú de ayudar a difundir el trabajo de Feldenkrais entre gente de todo el mundo que esté en la búsqueda o la necesidad de una manera amable de aproximarse al ser, así como de información que les permita desarrollar las propias acciones para mejorar su calidad de vida.

Las experiencias de transformación personal, que suceden dentro del contexto de un proceso de aprendizaje complejo y profundo como el que nos propone Feldenkrais, suelen ser oportunidades decisivas de renovar la visión que tenemos de nosotros mismos y pueden convertir la vida misma en un ejercicio de autoconciencia permanente.

Tal vez por eso, al ver al pequeño Moshé “cobrar vida”, al mirar la entrañable versión miniatura de una persona que tanto significa para ellos, los practicantes y alumnos del Método Feldenkrais se llenan de ternura y cariño por el títere y por sus titiriteros.

## Fuentes consultadas

- Ausubel, David P. *et al. Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo*, 2ª edición. México: Editorial Trillas, 1983.
- Beringer, Elizabeth. *La sabiduría del cuerpo. Recopilación de artículos de Moshé Feldenkrais*, traducido por Julia Fernández Treviño. Málaga: Editorial Sirio, 2014.
- Brook, Peter. *La puerta abierta. Reflexiones sobre el intérprete y el teatro*. Barcelona: Alba

- Editorial, 1993.
- Cortés Fernández, María del Carmen. Entrevista personal. Octubre 2021.
- Feldenkrais, Moshé. *Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios fáciles para mejorar tu postura, visión, imaginación y desarrollo personal*, traducido por Luis Justo. Barcelona: Paidós, 2014.
- Feldenkrais, Moshé. *El poder del yo. La transformación personal a través de la espontaneidad*, traducido por Eloy Fuente Herrero. Barcelona: Paidós, 2006.
- Feldenkrais, Moshé. *La dificultad de ver lo obvio*, traducido por Elizabeth B. Casals. Buenos Aires: Paidós; SAICF, 1992.
- Feldenkrais, Moshé. *Body & Mature Behavior. A Study of Anxiety, Sex, Gravitation & Learning*. London: Routledge & Kegan Paul, 1949.
- Hunt, Albert y Geoffrey Reeves. "Into the deserts: Africa and California". *Peter Brook*. Cambridge: University Press, 1995, pp. 174-190.
- Joly, Yvan. *Educación Somática. Reflexiones sobre la práctica de la conciencia del cuerpo en movimiento*, coordinado por Rose Eisenberg (versión en español). México: Universidad Nacional Autónoma de México, 2010.
- Knébel, María Osipovna. *La palabra en la creación actoral*, traducido por Bibisharifa Jakimzianova y Jorge Saura. Madrid: Fundamentos, 2003.
- Leri, Dennis. "La extraordinaria historia de cómo Moshé Feldekrais llegó a practicar judo". *La sabiduría del cuerpo. Recopilación de artículos de Moshé Feldenkrais*, editado por Elizabeth Beringer, traducido por Julia Fernández Treviño. Málaga: Editorial Sirio, 2014, pp. 203-251.
- Lozano, Francisco. Entrevista personal. Noviembre 2021.
- Mellers, Wilfrid. "El clave bien temperado: armonía, contrapunto y simbología. Fugas núms. 8 y 14 (vol. I)", *Quodlibet: revista de especialización musical*, núm.18, 2000, pp. 101-121, <http://hdl.handle.net/10017/36207>, consultado el 6 de noviembre de 2022.
- Moreno Lantigua, Marlen. *Fernando Alonso: Su ideario pedagógico*. Camagüey: Editorial Ácana, 2015.
- "Pequeño Dr. Moshé Feldenkrais. La pelvis como centro de poder". YouTube, publicado por Feldenkrais México, 1 noviembre de 2021, <https://youtu.be/-rmb9bSfaL8?si=S6WJ9mIO8B0rhAY>
- Salvatierra Capdevila, Carmina. *La Escuela Jacques Lecoq: una pedagogía para la creación dramática*. Tesis de doctorado en Sociedad y Cultura: historia, antropología, arte y patrimonio, Universidad de Barcelona, 2006.
- Sánchez Cantú, Rosa María. Entrevista personal. Octubre 2021.
- Schechner, Richard. "La imagen, el movimiento y el actor: Recuperación de la potencialidad".

*La sabiduría del cuerpo. Recopilación de artículos de Moshé Feldenkrais*, editado por Elizabeth Beringer, traducido por Julia Fernández Treviño. Málaga: Editorial Sirio, 2014, pp. 161-186.

Varela, Francisco J. *et al. De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*, 2ª edición, traducido por Carlos Gardini. Barcelona: Gedisa, 1997.

Zemach-Bersin, David. "Prólogo". *La sabiduría del cuerpo. Recopilación de artículos de Moshé Feldenkrais*, editado por Elizabeth Beringer, traducido por Julia Fernández Treviño. Málaga: Editorial Sirio, 2014, pp. 11-24.