



SER @ ZEN

BIENESTAR EN CUERPO Y MENTE

Oráculos

**LEA
KAUFMAN**

¡Apodérate
de tu cuerpo!

¡Adiós a
la depresión!



Número

17

Año 2



Lea Kaufman



Creadora de la metodología Lea Kaufman Movimiento Inteligente®, la cual es una evolución del método Feldenkrais para la gente de hoy. A través de esto, Lea muestra su pasión por enseñar a la gente que el mover su cuerpo de manera inteligente es la puerta de acceso para llegar a su ser, destapar su luz y vivir su vida al máximo.

Esta convencida de que cuando tienes una conexión con tu cuerpo, todo se transforma en tu vida. Su página tiene millones de visitas de gente de todo el mundo que cómo tú, quiere empoderarse y ser consciente de su conexión, entre cuerpo y mente. Ahora se encuentra promoviendo su libro "Apodérate de tu cuerpo" el cual es una guía para la práctica de ejercicios sencillos, que realizados con disciplina harán grandes cambios en tu conexión entre cuerpo y mente.

¿Qué se siente ayudar a tanta gente y cambiar su visión de la vida en unos minutos?

Para mí es un regalo y es cómo un regreso a casa, siento que a eso vine, que es mi propósito. Me acuerdo que cuando estudiaba ingeniería y teatro, y estaba en cada uno de estos espacios tenía como una voz que me decía, esto no es lo que tú tienes que hacer. Luego estudié el método Feldenkrais, me metí a una clínica y la voz seguía diciéndome “Esto no es lo que tú tienes que hacer”. Y para mí era muy frustrante, porque había dejado mi país, para estudiar Feldenkrais, había dejado dos profesiones para acercarme a eso y esta voz seguía diciéndome que no era lo que yo tenía que hacer.

Recuerdo que un día estaba en la playa leyendo el libro de un amigo que se llama Víctor del Rosal que trabaja todo lo de autorealización personal, y de ahí cuando me llegó esta idea de hacer las primeras clases on line, que nadie había hecho en el mundo, en el método que yo sabía, ni en inglés, ni en ningún otro idioma.

Cuando empecé este proyecto que después se convirtió en lea Kaufman.com, con más de 7 millones de visitas, pero cuando empezamos con este proyecto donde pude aplicar todo lo que sabía de Feldenkrais, de ingeniería, de artes performáticas y de comunicación, para traducir el método a los medios digitales, porque no es una cosa lineal, tienes que hacer una traducción, ahí se me calmó esta voz, así es que esto es lo que tengo que hacer.

Para mí es como una sensación de soltar, porque a veces me encuentro con la gente en eventos como este, y me cuentan todo lo que han hecho con los audios, con los videos, con todo lo que compartimos, y ellos ya tienen su vida y van haciendo sus cosas, es muy bonito y yo estoy muy agradecida.

¿Qué experiencia te ha maravillado con algún paciente?

Son muchas, la que se me viene es la de Xóchitl, que es una señora que no podía dormir en la noche porque le daban taquicardias, al punto de que había ido al psiquiatra, al cardiólogo, al psicólogo, todos la medicaban, nada le funcionaba y ella estaba muy mal, sin poder dormir porque sentía que se iba a morir y no iba a poder despertar. Asistió a una sesión conmigo y empezamos a ver como se acostaba, ella dormía de costado, después vimos cómo estaba de pie, estaba doblada como con escoliosis, doblada en G, lo cual cuando ella dormía de costado, le comprimía los pulmones y no podía respirar.

Trabajé con ella una sesión, después de eso fui a su casa y trabajé hasta el punto que ya ni roncaba en la noche. Ella se recuperó y empezó a dormir tranquila y en paz, después de que había pasado por tantos médicos que no habían visto más allá de su problema cardíaco y respiratorio. En el momento en que juntas lo abordamos, sacamos todo, dimos con el problema, fue muy fácil saber que estaba haciendo ella y juntas lo abordamos.

¿Este método se aplica a cualquier aspecto de nuestra vida, de nuestra persona?

Lo que yo trabajo hoy por hoy, ya no me restrinjo al método Feldenkrais, trabajo lo que llamo movimiento inteligente, que es una evolución de este método para la gente de hoy, de quien estuvo con la computadora, quien estuvo sentado todo el día, para hacer ese proceso, es algo para quienes no tuvimos tiempo de ir a la montaña, pero que si tenemos un compromiso con nuestro bienestar, este es el único requisito, que tú te comprometas; y es lo que les digo, si quieren un libro por su bienestar sin hacer más, entonces no vengan conmigo. No es para eso porque cada quien necesita hacer una profunda transformación de sí mismos.



El libro se lee muy fácil, tampoco es para quienes quieran tener información teórica, interesante, bonita; es para quienes estén dispuestos a poner el cuerpo y vivir la experiencia, es un libro que te da información necesaria e importante, que si no la llevas a cabo, no vale nada.

¿Qué les recomiendas a las personas que pasan mucho tiempo sentadas en la oficina?

Si tiene que estar en su jornada laboral de 7 a 8 horas, primero que no estén más de una hora sentados, que cada hora se pongan una alarma en el celular, y en un minuto den una vueltita, que hagan algunos movimientos, algunos ejercicios, si tienen un espacio donde puedan colocar un tapete en la oficina, ojalá y se puedan recostar en el piso, para que hagan algunos movimientos y la espalda descansa, y con uno o dos minutos que se tomen cada hora van a ver como serán mucho más eficientes, creativos y no se van a cansar tanto luego de su jornada de trabajo. No solo se los va a agradecer su cuerpo y su ser, también se los va a agradecer su jefe, porque ese minuto va a potenciar los otros 59 de la hora que estás trabajando.

¿Qué recomiendas a la gente que vive bajo el estrés y viven con tensión facial?

Hay muchos ejercicios de lengua con mandíbula, pueden ir a mi página y ver los videos con los ejercicios que les recomiendo para estas partes de la cara que si podemos mover, los ojos, las mandíbulas, y empezar a jugar con estas partes, saber que movimientos puedo hacer con estas tres partes y de manera consciente.

¿A los niños cómo se les puede ayudar con este movimiento?

Si es un niño medianamente sano lo ideal es dejarlo que se mueva natural y espontáneamente, lo más importante es dejar que el niño se desarrolle naturalmente, impedir que se desapropie de su cuerpo, porque un niño pequeño ya esta apoderado, lo que pasa es que lo coartamos. Ayuda ponerle juguetes en el piso, dejarlos para que vaya por ellos y le resulte más interesante, y si hay alguna dificultad motora en su desarrollo, entonces si buscar un ayudante de Feldenkrais en su comunidad para que trabaje con el niño y lo puede ayudar muchísimo.

Ahora que esta de moda hacer ejercicio rudo, rápido, fuerte ¿Afecta al cuerpo estos movimientos?

Claro que sí, porque el organismo responde, si tu lo fuerzas, lo lastimas, el no te va a responder, esto lo encuentran también en el libro "Apodérate de tu cuerpo", en como mejorar el vínculo con tu cuerpo, que finalmente mejora el vínculo conmigo mismo.



Cuando yo llevo un vínculo de respeto y de amor con mi cuerpo puedo ir al gimnasio, puedo entrenar fuertemente, pero lo voy a hacer de una manera tal que yo no me lastime, que no sobre pase mis límites con un sobre esfuerzo, si no que los pueda ir recorriendo de una manera inteligente.



¿Cómo te ayudó a ti practicar lo que sabes para dar el salto de ser tímida a hablar frente a tanta gente?

A mi todo lo que yo comparto en el libro me ha cambiado la vida, lo cuento en el libro, todo lo que me costaba hablar, pararme frente a las personas, porque yo tenía esta desconexión conmigo misma, cuando yo empiezo a conectarme es que puedo tener el impacto que tengo ahora. El libro se llama "Apodérate de tu cuerpo", y al final yo digo que en realidad ese poder no solo se queda en el físico, si no que empieza a impactar tus acciones y tus comportamientos para que al también sean poderosos.

Yo lo veo en mi trabajo, si no estoy alineada y hago como esta el libro, con una intención de compartir, con una intención de llevar un conocimiento que no inventé, si no de pasarlo a la mayor cantidad de personas, eso responde y va más allá de mí, y me ayuda a mí a dejar mis dramas cotidianos y poder enfocarme en el mensaje y en lo que tengo que hacer.

¿Cuáles son los principales cambios que se ven en las personas?

Lo más importante es una sensación de estar a salvo en sí mismo, vivimos en una sociedad que está llena de miedo todo el tiempo, si te fijas miedo a subirme al metro, a caminar en la calle, de que me va a decir mi jefe, que me va a decir la pareja.

Si te fijas tenemos todo el tiempo miedo. Cuando me empiezo a vincular con mi cuerpo de tal manera que me puedo sentir a salvo en él, me empiezo a sentir también a salvo alrededor, hacer esta transición del miedo, a un estado de seguridad desde el cual también puedo compartir, te empieza a cambiar y a afectar todos los aspectos de tu vida, por supuesto el bienestar físico, te mejora la postura, se te eliminan los dolores, pero también tus relaciones, tu mente, tus emociones, todo.

¿Qué videos recomiendas ver primero en tu página?

Yo creo que al entrar a la página puedes mirar un video que se llama "Aprender a cómo sentirte a ti mismo", así también empieza el libro con ese mismo abordaje ¿por qué hay que empezar por ahí? Porque es importante reconocer nuestras acciones y por entrenarnos, en sentirnos a nosotros mismos más y más.

¿Lo que tú compartes puede acompañar los tratamientos de personas que han tenido lesiones muy fuertes?

Sí, absolutamente, es un complemento. Esto no quiere decir que deban abandonar su tratamiento médico, ni su tratamiento psicológico, para nada. Cuando practican movimiento inteligente se va a catalizar todo lo que están haciendo con el médico, con el rehabilitador junto con el terapeuta.



¿De qué países te buscan más?

Mis países son México, Colombia, España y Argentina, pero tenemos presencia a través de YouTube en 183 países del mundo.

¿Cómo ayuda este movimiento en la auto imagen?

La base de este trabajo es transformar la auto imagen, cuando nosotros vamos sintiendo más nuestras partes, vamos completando la imagen de nosotros mismos desde adentro hacia afuera, de como somos, y esa imagen física trae de la mano una imagen mental, emocional, y trae de la mano una manera de comportarse también. Entonces cuando nosotros entramos en este proceso de trabajo sobre movimiento inteligente, el cambio en nuestra imagen va a ser sumamente importante.

Si quieren aprender más sobre este tema visiten leakaufman.com

