

LKM?

Lea Kaufman Movimiento Inteligente

Andrea Scheffelt

# LKMI

En esta ocasión me gustaría contarte acerca de una técnica corporal que se llama LKMI (Lea Kaufman – la creadora de este método – Movimiento Inteligente). Este movimiento, que se basa en el método Feldenkrais, consiste en una técnica de consciencia corporal que te lleva a usar tu cuerpo de una forma más sana, vital y eficiente. Se realizan suaves movimientos corporales - sin riesgo de lesiones si sigues los lineamientos de los que te contaré un poco más adelante - y solo con la guía de mi voz – no hay un modelo que copiar, el movimiento es completamente “tuyo” ... y esto lo hace único. Estos movimientos alivian tensiones, suavizan molestias, mejoran tu postura corporal y ganas flexibilidad. Además, te ayudan a habitar tu cuerpo con más presencia, con más consciencia.

Es sorprendente cómo, a través de pequeños movimientos, te puedes liberar de rigideces que has ido adquiriendo a lo largo de tu vida. Se trata de sentir, disfrutar, soltar, y conectar con tu cuerpo, con tu mente, y con tus pensamientos, para vivir más plenamente.

Yo me certifiqué en esta técnica en abril de 2022, hace ya casi un año, y desde entonces, y ya desde antes y como parte de mi formación, he estado dando clases de manera presencia y online.

Ahora, ¿cómo llegué a LKMI? Yo conocí este método porque una amiga mía me comentó un día que había tenido fuertes dolores de espalda, y que encontró por Instagram un video en el que Lea enseñaba un movimiento que “mágicamente” eliminó sus dolores en forma inmediata.

# LKMI

Como tengo una gran inquietud en relación con el bienestar de las personas, no dudé en investigar de qué se trataba este método mágico y, después de leer, probar, sentir, y notar los cambios reales que produce, decidí certificarme como maestra de LKMI. Comencé en 2021 y me certifiqué en 2022, después de muchísimas horas de estudio, lectura y, por supuesto, movimiento.

Esta técnica se complementa totalmente con mis formaciones de meditación y Mindfulness, que, entre muchas otras cosas, se basan en la atención, la presencia, la escucha, la observación, la amabilidad y la consciencia. Y en la certeza de que “la salida está dentro”. Que es hora de parar de buscar afuera lo que ya está en nosotros. Que siempre ha estado pero que hemos olvidado, que hemos dejado de escuchar.

Antes mencionaba los lineamientos... como esta técnica no se trata de imitar un modelo, sino de encontrar tu propio movimiento, es muy importante que te los comente. Esto, antes de que pruebes una clase que te he preparado. Decimos que son “la clave del éxito de LKMI”, porque con ellos practicas una actitud de consciencia que es necesaria para que las clases tengan un profundo impacto sobre ti.

Son once, y entre ellos están íntimamente relacionados y no hay un orden de importancia, como podrás comprobar.

# LKM7

Primero: Ve lento y suave: no hagas movimientos rápidos en ningún momento

Segundo: No hagas movimientos mecánicos, sino conscientes: no intentas llegar a una postura, lo importante está en sentir cada momento

Tercero: Presta atención a lo que haces: si te distraes, no te enojas, solo regresa con tu atención a tu cuerpo y a tus sensaciones

Cuarto: Atiende a los detalles y a las pequeñas diferencias: cuando sientes una diferencia, emerge la consciencia

Quinto: Aplica solo la fuerza necesaria, no hagas esfuerzos: no buscas perder energía, no buscas desgastarte

Sexto: Haz pausas: en las pausas es donde mejor puedes sentir los cambios

Séptimo: Muévete de una manera que te sientas a salvo, de que sientas seguridad

Octavo: Haz los movimientos de tal modo que te sientas muy bien al hacerlos: si no sabes si un movimiento está bien hecho, si te sientes bien al hacerlo, está bien hecho

# LKMI

Noveno: Si aparece alguna molestia, detén lo que estés haciendo: nunca te muevas si sientes algún dolor al hacer el movimiento

Décimo: Sigue tus sensaciones y tu ritmo: tu consciencia te guía a través de tus sensaciones, síguelas, aprende a escucharlas y a hacerles caso. Si sientes cansancio, haz más pausas, si sientes que un movimiento es muy demandante para ti, haz la mitad del movimiento, o disminuye el ritmo

Undécimo: Disfruta: algo que espero harás en cada momento de la clase

En resumen, puedes ver que los lineamientos te guían a moverte de una forma responsable (solo tú puedes saber cuándo los estás aplicando y cuando no), de forma segura y natural. Soltando todo esfuerzo, con aceptación y sintiéndote, para aprender a ser y a moverte como solo tú lo puedes y sabes hacer.

Si te gustaría participar en una clase de LKMI, a partir del jueves 07 de marzo de 2024 impartiré clases presenciales en el Centro Nilkanta, en 18 de Septiembre 250, Frutillar Alto. Las clases serán los días lunes de 18:00 a 18:45 horas, y los días jueves de 11:00 a 11:45 horas. Si asistes a cuatro clases mensuales, el valor es de \$38.000.- mensual, Si asistes a 8 clases al mes, o una vez a la semana pero pagas dos meses por adelantado, el valor es de \$72.000.-

Cuéntame cuándo puedo contar con tu presencia.

Espero tu mensaje en el +56 98219 3930.