

## Prólogo

El Método Anat Baniel, que supone una importante evolución del trabajo de su maestro, ya fallecido, el doctor Feldenkrais, es «imprescindible». He observado la labor de Anat durante más de dos décadas y he presenciado transformaciones sencillamente sorprendentes. Con el paso de los años, Anat me ha ido explicando las premisas de su trabajo y me he convertido en su más fiel seguidor.

He asistido a varias sesiones teóricas y de entrenamiento y he pasado muchas horas hablando con ella y con otras personas de su trabajo. Durante años he intentado que compartiera sus conocimientos con el público escribiendo un libro. Creo sinceramente que su obra merece llegar al mayor número posible de personas.

Este libro es una lectura obligada para todo aquel que esté intentando mejorar su vitalidad y rendimiento, tanto físico como mental. Los Nueve Pilares, que tienen una sólida base científica, no sólo son fáciles de incorporar a la vida cotidiana, sino que resultan agradables, muy eficaces y revitalizadores. Tras una conferencia y una demostración de Anat Baniel, me puse a probar unos cuantos ejercicios yo solo. En pocos minutos noté un cambio positivo en mi cuerpo, ya que volví a despertar algunos músculos que no había usado desde hacía muchos años.

El Método Anat Baniel es un método útil para todos, pero resulta especialmente eficaz para las personas mayores, para las que padecen problemas físicos o neurológicos que no responden adecuadamente a los tratamientos de la medicina convencional, y para padres con hijos que padecen discapacidades. He observado el trabajo de Anat con niños con necesidades especiales a quienes la medicina convencional había descartado toda posibilidad de llevar una vida normal, incluido un bebé con un trastorno neurológico que, pocos minutos después de su primera sesión, empezó a

mover miembros que nunca antes había ejercitado. El enfoque de Anat es un valioso complemento para los tratamientos médicos convencionales o las prescripciones facultativas; no interfiere en ellos.

Nunca ha sido mayor la necesidad de un método revolucionario como éste y sé que personas de todos los rincones del mundo se beneficiarán de este excelente libro.

DANIEL GRAUPE, *profesor de ingeniería biomédica  
y de ingeniería eléctrica e informática, profesor adjunto  
de neurología y rehabilitación de la Universidad de Illinois,  
Chicago, Illinois.*

# Introducción

Este libro trata de la posibilidad que todos tenemos de gozar de una mayor vitalidad, sea cual fuere nuestra edad o nuestro estado de salud. Mi pasión, en los últimos treinta años, ha sido ayudar a las personas a moverse mejor en sus vidas, contribuyendo a que logran lo imposible. Me considero muy afortunada en la vida, puesto que, en mi trabajo, soy testigo a diario del potencial creativo del cerebro humano. Tanto si se trata de enseñar a una víctima de un traumatismo a que vuelva a confiar en la vida como si tengo que ayudar a un atleta a que consiga su mejor marca, o a un niño pequeño con graves trastornos neurológicos a utilizar más su cuerpo y su mente, o a un hombre o a una mujer de cualquier edad a recobrar flexibilidad y fuerza física, mental y emocional, siempre veo emerger su vitalidad a través de los milagros del cerebro humano.

Este enfoque ha surgido de mi formación en psicología clínica, ciencias y mis conocimientos de baile, de mi trabajo con el doctor Moshe Feldenkrais —físico y pionero en el campo cuerpo-mente— y de mis treinta años de fructífera práctica con miles de personas de edades comprendidas entre los cinco días y los noventa años; desde atletas de elite, pasando por hombres y mujeres del mundo empresarial, científicos y músicos, hasta personas agotadas por el estrés diario o los achaques, así como las que buscan mayor libertad, realización personal y felicidad en sus vidas.

Hasta hace poco se creía que nuestra vitalidad alcanza su momento cumbre al comienzo de los veinte años, que a partir de esa edad empieza a decaer y que poco podemos hacer al respecto. También se pensaba que el cerebro deja de crecer y evolucionar a los pocos años de vida y que sólo puede cambiar para deteriorarse a medida que transcurren los años. No obstante, mi experiencia en mi propia vida y con mis alumnos me ha demostrado una y otra vez que esto era falso. Muchos de mis alumnos,

especialmente en los primeros años de mi vida profesional, llegaron a mí porque sus médicos, terapeutas, profesores y demás personas les habían dicho lo que nunca podrían hacer. Sabía que, si encontraba algún modo de comunicarme con sus cerebros y hacer que volvieran a crecer, crear e inventar nuevas soluciones, las posibilidades serían infinitas y, a menudo, sorprendentes. Las investigaciones científicas más recientes demuestran que realmente nuestro cerebro puede seguir creciendo, desarrollándose y cambiando a lo largo de la vida. Lo que no esperaba es que, cada vez que trabajara con mis alumnos, aflorara y aumentara su vitalidad. Durante las sesiones privadas, los talleres y programas de formación, he tenido el privilegio y el placer de observar que se han ido fortaleciendo, liberando su cuerpo, su mente, sus emociones y su espíritu, abandonando sus limitaciones, adquiriendo más energía, aclarando sus ideas, siendo más creativos y viviendo más plenamente.

La solidez de los resultados de este trabajo me ha llevado a buscar y a definir algunos requisitos esenciales —los *Nueve Pilares de la Vitalidad*— para despertar el cerebro y conseguir que se desarrolle, trascienda sus antiguas limitaciones, prospere y nos compense con más flexibilidad mental y física, fuerza, inteligencia, bienestar y capacidad para relacionarnos con los demás. Una vez definidos, cualquiera puede beneficiarse de los Nueve Pilares.

En *Movimiento consciente*, aprenderás cuáles son estos pilares y cómo puedes aplicarlos fácilmente en tu vida cotidiana. No se trata de una lista de obligaciones o prohibiciones. Son puntales, contextos que puedes ofrecer a tu cerebro para que rinda más en todo lo que haga y pueda prosperar. Son sencillos de entender, casi obvios, una vez sabes cuáles son. En el capítulo dedicado a cada pilar he incluido un cuestionario sobre tu coeficiente de vitalidad que te ayudará a conocer tu grado de afinidad con el mismo. Puedes empezar a aplicar los pilares en cuanto los leas y comenzarás a experimentar cambios de inmediato.

Este libro te ayudará a descubrir todo lo que puedes llegar a hacer. No es preciso que tengas un problema o sufras una limitación para beneficiarte de los Nueve Pilares. Los inevitables factores que generan estrés y los retos de la vida agotan y consumen la vitalidad de cualquiera. Si sien-

tes que estás en punto muerto, aburrido, bajo de energía, resignado, que has perdido la esperanza en algún aspecto de tu vida o si padeces alguna lesión o enfermedad, tu cerebro necesita ayuda extra para sacarte del pozo y reconducirte a la vida. El cerebro puede alcanzar niveles más altos de funcionamiento e infundirte una mayor capacidad para gozar, tener más energía, creatividad y éxito. Espero que tomes este libro, lo leas y empieces a aplicar enseguida los pilares. Estoy segura de que, cuando lo hagas, tu vida será más rica, interesante y plena, a la vez que recibirás la recompensa de esa vitalidad y felicidad que buscas.



# Vitalidad y juventud

*Hay una vitalidad, fuerza vital, energía, aceleración, que se traduce en acción a través de ti y, puesto que sólo hay uno como tú en el tiempo, esta expresión es única.*

MARTHA GRAHAM

Hace muchos años, cuando regresaba a casa en avión tras impartir un seminario de dos semanas en Chicago, de pronto me di cuenta de que cada vez que un alumno o paciente mejoraba, irradiaba *vitalidad*. Su rostro se relajaba y su tono de piel era más vivo. Le brillaban los ojos. Su voz transmitía mayor entusiasmo y era más melodiosa. Estaba más erguido y mantenía esa postura con más facilidad. Emanaba sensación de paz y de atención serena. Se movía con más gracia, energía, flexibilidad y confianza. Cuando tengo la oportunidad de observar a mis alumnos durante varias horas o días, como suele ocurrir durante mis seminarios más largos, me doy cuenta de que se les aclaran las ideas y aguzan su capacidad de expresión oral. Se ríen más y están más alegres. Irradian una belleza interior que se refleja en toda su conducta.

Cuando fui consciente de esto, ya había trabajado con muchas personas diferentes, hombres y mujeres de todas las clases, edades y condiciones. Como el ejecutivo de sesenta y tres años que se recuperaba de un ataque de apoplejía, la madre de treinta que se reponía de un parto difícil y el comercial de cuarenta que quería mejorar en su práctica del golf. Incluso universitarios que estaban en perfecto estado de salud, pero que buscaban formas de mejorar su rendimiento académico y su capacidad creativa. Muchos venían por recomendación de un amigo o cónyuge que se había beneficiado de este trabajo; la vida ya les sonreía cuando me co-

nocieron, pero los talleres les abrieron nuevas posibilidades. También había músicos, bailarines y atletas famosos que deseaban mejorar su rendimiento. Además, contaba asimismo con una amplia experiencia con bebés y niños con problemas de desarrollo, que me habían enseñado mucho sobre lo que necesitamos como adultos para prosperar. Con el transcurso del tiempo, he ayudado a miles de personas a trascender sus limitaciones, tanto si eran de índole intelectual, emocional, física o incluso de carácter genético.

Fuera cual fuese la razón por la que personas de toda índole llegaban hasta mí, todas las que adoptaron una mentalidad abierta en relación con mi trabajo tenían una cosa en común: irradiaban *vitalidad*.

## REIVINDICA TU VITALIDAD

Cuando durante un tiempo, poco o mucho, has experimentado vitalidad, es una experiencia que cuesta olvidar. Cuando te enamoraste y te sentías lleno de energía, tus pies andaban ligeros y tenías muchas esperanzas respecto al futuro. O quizá te acuerdes de cuando conseguiste el trabajo de tus sueños y luego te empezaron a surgir ideas creativas. Si eres deportista, juegas al tenis o al golf o practicas algún otro deporte, puede que hayas tenido muchas veces la experiencia de superarte a ti mismo y rebosar energía, listo para rendir a niveles todavía más altos. Puede que recuerdes la gran vitalidad que sentías cuando hacías el amor apasionadamente, o la emoción y la fuerza que notabas cuando encontrabas una nueva forma de aumentar tus ingresos o de realizar un cambio en tu carrera. Todos conocemos la vitalidad, sean cuales sean nuestras actividades e intereses. Como mínimo, todos la hemos experimentado en nuestra infancia, durante el período en el que las curvas de aprendizaje son más pronunciadas, cuando nuestro cerebro siempre estaba generando nueva información, formando nuevos patrones y creando nuevas posibilidades.

Piensa por un momento en tus primeras horas de vida. Reflexiona sobre todo lo que has crecido y evolucionado para llegar hasta donde estás



hoy. En esas primeras horas, en los brazos de tu madre, respondías al tacto, al sonido, a la luz, al movimiento y a la comodidad o incomodidad de tu cuerpo, pero todavía tenías que desarrollar algo que se pareciera a una acción voluntaria. Podías iniciar muy pocas cosas, salvo quizá seguir el movimiento con tus ojos, succionar o llorar. Durante muchos meses, incluso años, tu crecimiento parecía producirse espontáneamente. Mientras dependías de otros para recibir apoyo emocional, físico y mental, la curva de tu desarrollo era tremendamente pronunciada, como el ascenso al pico de una montaña.

En este tiempo, rebosabas energía, curiosidad y creatividad espontánea —con ello llegó el fuego de la vitalidad, que hizo que gran parte de tu experiencia fuera estimulante—. La vitalidad que experimentabas en esos primeros años iba dirigida a conectar con el hecho de que tu cerebro estaba desarrollando nuevas conexiones y patrones a la escalofriante velocidad de 1,8 millones por segundo.<sup>1</sup> Cada nuevo conjunto de patrones te proporcionaba nuevas posibilidades para moverte, sentir, pensar y actuar. Casi todos los días desarrollabas nuevas habilidades y descubrías algo. La vida era fascinante. ¿Qué ha sucedido entre entonces y ahora para que disminuyera esa vitalidad?

Muy sencillo: cuando llegamos a cierto grado de desarrollo, muchos empezamos a echar el ancla. Dejamos de proporcionar al cerebro aquello que necesita para seguir creciendo y generar nuevas posibilidades. Entonces, o bien se vuelve más lento, o bien deja de crear conexiones; el resultado es que empezamos a repetir los mismos patrones. Al final, no se produce ningún cambio significativo, nuestras vidas se vuelven monótonas y empezamos a deteriorarnos en nuestra forma de pensar, de movernos y de sentir.

Cuando nos hacemos adultos, encontramos formas de pensar y de hacer las cosas que nos funcionan, que suelen ser productivas, eficaces y prácticas. Entonces repetimos constantemente esos patrones. Al fin y al cabo, no podemos reinventar la rueda cada mañana cuando nos metemos en el coche para ir a trabajar, ni aprender de nuevo nuestras tareas habituales. Sin unas rutinas y unas costumbres eficientes en las que podemos confiar, no podríamos afrontar nuestro día a día. El peligro es que

nos convirtamos en autómatas activando a diario los mismos circuitos obsoletos.

Pero una parte de nuestra verdadera naturaleza consiste en trascender los hábitos y las rutinas persistentes. Nuestro cerebro prospera cuando crea información nueva y eso es lo que necesitamos para sentirnos vivos, tener entusiasmo y comprometernos con la vida de una manera vital.<sup>2</sup> Cuando no le ofrecemos lo que necesita para crear y prosperar, empezamos a apagarnos y a ser inflexibles. Empiezan los achaques y cada vez respondemos peor a las personas y acontecimientos que nos rodean. Cuanto más se repite esto, más vemos la información nueva como una distracción o incluso como una amenaza. Estamos física y mentalmente apagados, menos receptivos ante cualquier cosa novedosa o diferente.

¿Es posible recobrar nuestra vitalidad a voluntad, sin importar la edad, los síntomas físicos o la etapa de la vida? ¡La respuesta es *sí!* Puedes gozar de esos altos niveles de vitalidad que tanto ansías y recrearlos a lo largo de tu vida. El cerebro tiene una capacidad innata para seguir descubriendo e inventando nuevas formas de actuar y de pensar. Vibra más y está más vivo cuando se le pide que diferencie, es decir, que reconozca matices cada vez más sutiles y que tome decisiones más meditadas, para formar patrones nuevos y alcanzar niveles más altos de complejidad, habilidad, comodidad, fuerza y rendimiento en todo lo que hace.

En este libro aprenderás los Nueve Pilares que precisa tu cerebro para prosperar. Tendrás la oportunidad de experimentar movimientos corporales sencillos y sutiles y ejercicios mentales que satisfagan esas necesidades y despierten tu vitalidad. También descubrirás por qué y cómo funcionan estos métodos, basados en investigaciones y en mis treinta años de experiencia. Te darás cuenta de que la aplicación práctica de estos métodos es tan intuitiva que te resultará fácil integrarlos en todas las áreas de tu vida cotidiana.

Han venido a verme montones de personas que se sentían muertas y apáticas, atrapadas en circunstancias restrictivas, a veces durante muchos años. He conocido a personas que han tenido la terrible experiencia de padecer dolor crónico, o de llevar una vida frustrada por unas creencias rígidas y limitadoras o enmudecida por la rutina, que han despertado su cerebro y recobrado la vitalidad que hace que valga la pena vivir la vida.

A menudo describen la experiencia con frases como: «¡Me siento como si tuviera veinte años menos!», «¡Nunca imaginé que fuera posible!» o «¡Ahora sé que puedo perseguir mi sueño!». Descubren su capacidad para gozar de una mayor libertad, flexibilidad y fortaleza, con enormes brotes de energía y felicidad.

## EJERCICIO 1 TRANSFORMACIÓN A TRAVÉS DE LO QUE TODAVÍA NO CONOCES

La mayoría de nosotros hemos experimentado ese sentimiento de «lo he probado todo y nada funciona». Esto suele suceder cuando estamos luchando para salir de una situación difícil y hemos aceptado la creencia de que, al menos de momento, es imposible que suceda lo que querríamos que sucediera. Por norma general, lo cierto es que realmente no lo *has probado todo*, sino que has creído en tus propias limitaciones; es decir, en el conocimiento limitado que tenías en ese momento. Las nuevas soluciones y posibilidades nos están esperando en cosas que todavía no conocemos o en algo que aún no se ha manifestado.

Piensa en algún período en que te hayas sentido estancado y luego, con un conocimiento nuevo, pensaste en una solución que lo cambió todo para mejor. Puede que se tratara de un reto en una relación, de un problema relacionado con el trabajo, de tu sexualidad, tu salud o una actividad de ocio. Que esto sea tu recordatorio de que siempre hay algo que trasciende tus conocimientos actuales; no debes limitarte a tu saber del presente. Atrévete a creer en lo que parece imposible.

Hay una maravillosa conversación entre Alicia y la Reina Blanca en *A través del espejo y lo que Alicia encontró allí*, de Lewis Carroll. Cuando Alicia se queja de que no puede creer en cosas imposibles, la reina responde: «Me atrevería a decir que no has practicado mucho. [...] Cuando tenía tu edad siempre lo hacía durante media hora al día. Incluso a veces hasta pensaba seis cosas imposibles antes del desayuno».

## EJERCICIO 2

# EL PODER TRANSFORMADOR DEL CONOCIMIENTO

---

Dedica unos momentos a confeccionar una lista de las situaciones en las que, al menos una vez, has estado seguro de que era imposible conseguir o realizar algo, pero que, al ampliar tu conocimiento sobre dicha situación, ese algo se ha hecho realidad. Luego sigue añadiendo situaciones a la lista todos los días. Puede tratarse de cualquier aspecto de tu vida: físico, emocional, mental, de tus relaciones, relativo a cuestiones de fe, a tu trabajo, tu economía o tu tiempo de ocio. Puede ser una experiencia reciente o algo que ha sucedido hace mucho tiempo. Practica esta habilidad hasta que asimiles el hecho de que, con conocimiento nuevo, puedes trascender lo que te parecía imposible.

## TRANSFORMACIÓN

# PARA UNA VIDA MEJOR

---

Con los años he tenido la gran suerte de trabajar con miles de personas: maestros, contables, arquitectos, camioneros, abogados, abuelas, profesores, secretarias, etcétera. Me vienen a la memoria muchas caras como ejemplos del proceso transformador que experimentan las personas cuando trascienden lo que en un principio percibían como limitaciones personales, llegando a dominar habilidades que jamás hubieran soñado que pudieran llevar a cabo. La historia de Madison es impresionante. Aparentemente, su situación demuestra en qué medida puede interferir el dolor —ya sea físico o mental— en nuestras vidas, haciendo que nos resulte difícil o imposible realizar aquellas actividades que más nos gustan. Fue el dolor lo que la motivó a buscar ayuda, pero no tiene por qué ser así. La historia de Madison podría ser la de cualquier persona que desee gozar de más vitalidad y alegría.

Cuando Madison entraba en una habitación llena de gente, todo el mundo se fijaba en ella, cautivaba por su excepcional aire de confianza en sí misma y profesionalidad. A los cuarenta y dos años parecía que tenía diez menos —esbelta, bronceada, un metro ochenta y elegante—. Empresaria con éxito, presidenta de su propia firma de consultores y asesores de los ejecutivos de las compañías más prestigiosas. Felizmente casada con un abogado de San Francisco, su vida parecía ideal.

La conocí cuando se apuntó a uno de mis talleres en mi Anat Baniel Method Center de San Rafael, California. Empecé el taller haciendo que todos los participantes formaran un gran círculo, luego les pedí que se presentaran y explicaran por qué se habían interesado por el método. Ese día había varios profesionales: un músico de una orquesta sinfónica, un par de maestros de escuela, un psicoterapeuta y hasta un cirujano. También había amas de casa, jubilados y jubiladas y una joven universitaria que estaba estudiando Biología. Todos ellos tenían sus razones para venir al taller, desde el médico jubilado que se estaba recuperando de una depresión hasta el joven padre que tenía que luchar contra sus ataques de ansiedad.

Madison nos explicó que se sentía como si se «estuviera muriendo poquito a poco», pero, como era una experta en el arte del disimulo, poca gente sabía que siempre padecía dolor. Cuando describió su experiencia, me sorprendió que hubiera venido al taller. Lo peor era que el dolor que sentía le restaba energía. Eso era algo que casi todos los asistentes podían entender, puesto que la mayor parte de las personas hemos experimentado que el dolor acaba con nuestra energía e interfiere en nuestra vida. Madison era una persona que había gozado de toda la energía del mundo; jamás hubiera imaginado que su vida podría ser de otro modo. Hacía siete años que había montado una empresa de consultores que le iba muy bien, lo había hecho casi todo ella sola, pero ahora había tenido que recurrir a sus asistentes para que la ayudaran a dirigirla y tenía miedo de que las cosas fueran mal sin ella. Estos cambios necesarios le estaban partiendo el corazón, pero no tenía más remedio. Centró la mayor parte de su atención en recuperarse, en buscar una forma de recobrar la energía y el bienestar de los que siempre había disfrutado en el pasado.

Le pedí que me contara cómo había llegado a ese estado, para en-

contrar alguna relación entre su estado físico y su pérdida de energía y vitalidad.

Hizo una pausa y respiró hondo antes de empezar. Hacía dos años, cuando regresaba a casa conduciendo con niebla, el conductor de otro coche que venía de frente viró bruscamente para sortear un obstáculo en la calzada y perdió el control del vehículo. Madison frenó y pudo evitar la colisión frontal, pero un segundo después un camión chocó contra ella. Aunque recibió un fuerte impacto, pensó que no le había pasado nada, pero la policía llamó a una ambulancia y la llevaron al hospital para hacerle una exploración. No le encontraron ninguna fractura, ni signos de ninguna otra lesión, así que le dieron el alta esa misma noche y le dijeron que estaba bien. Lo único que supuestamente necesitaba era un poco de descanso en la cama.

*Vale*, parecía que no había sido nada grave. A la mañana siguiente se levantó con un terrible dolor en las cervicales y en la columna. Las siguientes exploraciones revelaron que padecía el típico latigazo, así que la derivaron al fisioterapeuta. Durante un tiempo se sintió más aliviada de esa sensación de rigidez, pero el dolor era persistente y parecía debilitarla. Le aterraba la idea de volver al trabajo. No tenía energía para nada. Debía esforzarse hasta para levantarse de la cama.

Le practicaron más pruebas y éstas no revelaron nada; entonces decidió buscar otras vías. Probó el yoga, el masaje y la acupuntura; todas estas técnicas le proporcionaban alivio, pero ese dolor que la agotaba siempre regresaba. Encontró un instructor de pilates muy bueno que la ayudó a reducir considerablemente su dolor, pero continuaba sintiéndose muy condicionada en sus movimientos y limitada por el dolor. A los cuarenta y dos años se sentía vieja. Tras unas cuantas sesiones, su profesor de pilates le habló de mi trabajo y por eso se inscribió.

Otro de los participantes en el taller, un médico jubilado, comentó que, aunque Madison mantenía una postura erguida y parecía flexible, se movía como si anduviera pisando huevos.

Yo asentí con la cabeza. Ésa había sido mi primera observación, que me había revelado que padecía dolor y que tenía miedo a moverse. Entretanto, sus movimientos afables enmascaraban bien su sufrimiento, al menos ante la mayoría de las personas.

Cuando le pregunté cuánto tiempo llevaba aguantando ese malestar y esas limitaciones, me miró con una expresión agonizante y respondió que le parecían «¡Diez penosas vidas!». Sus ojos se llenaron de lágrimas y comentó que esperaba que ese taller la ayudara, puesto que lo consideraba su última esperanza.

Le expliqué que, para curarse y volver a sentirse viva, tenía que encontrar nuevas formas de moverse, de sentir y de pensar, y que ese curso se las iba a proporcionar. Su cerebro tenía que crear nuevos patrones que excluyeran el dolor y las limitaciones que experimentaba en la actualidad. Yo estaba segura de que lo conseguiría. Sabía que los movimientos y los ejercicios que iba a dirigir a lo largo del curso proporcionarían a su cerebro la información necesaria para encontrar nuevas soluciones.

Madison estaba preocupada. Me explicó que todo lo que suponía un reto la asustaba. Necesitaba que le asegurara que, si alguno de los ejercicios le causaba malestar, lo haría sólo mentalmente. Le respondí que, como fuente de información nueva para el cerebro, la imaginación suele ser tan eficaz y poderosa como cualquier movimiento que realicemos físicamente con nuestro cuerpo.

Empecé el curso como de costumbre, dando instrucciones a los participantes de que se tumbaran boca arriba y observaran las diferentes partes de su cuerpo. No puede haber nada más sencillo. Pero cuando lo hacen, les digo que presten atención no sólo a su cuerpo, sino también a lo que piensan y a sus emociones. Luego les hago hacer una secuencia muy sencilla de movimientos y les indico que presten mucha atención a sus sensaciones en la columna, la caja torácica, el cuello, los hombros e incluso los ojos. Al momento empiezan a sentirse más flexibles y a moverse como no lo habían hecho durante años. Les pido que se levanten y describan lo que sienten. La mayoría de ellos dice que se siente más alto y con los pies más ligeros. Muchos, que respiran mejor y con más facilidad. Estos cambios, que se producen tan sólo después de unos pocos movimientos sencillos y de un proceso guiado para tomar conciencia, generan resultados que transforman las creencias y experiencias de toda una vida.

Durante el taller con Madison, la observé detenidamente mientras hacía los ejercicios y no me extrañó ver que los realizaba correctamente.

De hecho, lo hacía más que bien. Los llevaba a cabo con atención y cuidado, cada vez era más atrevida, tenía menos dudas, miedos, y mucha más facilidad de lo que yo pensaba. Cuando nos tomamos un descanso, observé que hablaba animadamente con la mujer que tenía a su lado. Madison estaba sentada con las piernas cruzadas sobre su colchoneta, gesticulando alegremente con los brazos, incluso echando atrás la cabeza al reírse. Su entusiasmo atrajo la atención de todos.

Yo apenas podía reprimir mi curiosidad. Cuando me dirigí hacia ella, se giró y levantó la cabeza para mirarme: su rostro irradiaba felicidad. Ya utilizaba el cuello con más libertad. Entusiasmada, me dijo: «Casi no puedo creerlo. ¡Me noto todo el cuerpo mucho mejor!».

Los tres días del seminario transcurrieron rápidamente y antes de marcharse vino a despedirse de mí. Me preguntó si podría hacer algunas sesiones de seguimiento conmigo. En parte era porque quería mantenerse en contacto por si le volvía el dolor. Pero había más. «Anat —me dijo—, en estos días he descubierto algo muy nuevo para mí y quiero aprender más. ¿Sabes a qué me refiero? Tengo la sensación de que mi cerebro está haciendo algo que nunca había hecho antes. Es un milagro.»

Le aseguré que el milagro se debía más a la ciencia que a la magia. Tiene mucho que ver con liberarnos de nuestros patrones de movimiento y de actuación que se han convertido en rutina y que nos parecen tan «naturales» que ni siquiera nos percatamos de ello.

Madison vino a verme regularmente para tomar clases particulares durante casi dos meses. Cuando acudió a la tercera sesión, parecía más joven y con más energía que nunca. Le comenté que tenía muy buen aspecto —porque realmente era cierto— y que estaba segura de que ya había encontrado formas nuevas y fascinantes de moverse. Se rió entusiasmada, asintiendo con la cabeza. Me dijo: «Vuelvo a sentir mi yo salvaje y expresivo».

Afortunadamente, no tienes que esperar a sufrir un accidente o una lesión para obtener este resultado. La vitalidad se puede despertar a través de mi programa, a pesar de padecer dolor debido a lesiones graves, crónicas, exceso de trabajo, estrés o lo que a menudo achacamos al envejecimiento «normal». Lo que experimentó Madison no es un caso aislado o



inusual, con o sin lesión, enfermedad o traumatismo. Basta con que proporcionemos a nuestro cerebro información y posibilidades nuevas para experimentar una vitalidad renovada.<sup>3</sup> A medida que el cerebro genera patrones diferentes, vamos recobrando la sensación de estar vivos, de tener más energía, entusiasmo y alegría.

## DEJA QUE TU MENTE PROSPERE

En este libro descubrirás que puedes revitalizar eficaz y rápidamente tu cuerpo, tu mente y tus emociones. Kirsten, concertista y profesora de piano, vino a verme por un dolor en el hombro que describía como «quizá sólo es un síntoma de mi agotamiento». Le fui haciendo preguntas y empecé a sospechar que, además de encontrarse agotada, también estaba buscando algo importante que creía que le faltaba en su vida; y resultó ser cierto.

Su dolor en el hombro desapareció tras un par de sesiones privadas. Sin embargo, se apuntó a clases semanales y empezó a venir a mis seminarios. Un día me preguntó si podía apuntarse a mi programa de formación, que era un compromiso más a largo plazo. Le pregunté por qué quería hacerlo, puesto que ya tenía una carrera maravillosa y con éxito, tanto en la enseñanza como en la interpretación musical.

Me sorprendió al responderme que quería aprender a pensar mejor. Kirsten había crecido en una familia donde no sólo se esperaba que las chicas no fueran inteligentes, sino que se les había enseñado a no manifestar o aspirar a conseguir ningún logro personal. Había desafiado esos retos, convirtiéndose en profesora e intérprete de piano, pero todavía tenía la creencia de que no era demasiado inteligente. Esto la inhibía para seguir desarrollando sus habilidades intelectuales. El concepto de sí misma que había aprendido en su infancia constituía una barrera, pero gracias al trabajo que estuvimos realizando durante los últimos meses había empezado a eliminarla. Experimentó profundos cambios en su modo de pensar y fue adquiriendo más confianza en sus habilidades. Era consciente de que eso sólo era la punta del iceberg y anhelaba profundizar en ello

y participar más plenamente del aspecto mental e intelectual de su vida. Cuando se dio cuenta de que podía ser inteligente, nada la detuvo.

A lo largo de las semanas y los meses siguientes, empezó a crear, confiar y expresar su propia visión de la vida. A medida que avanzaba en este proceso, se iba volviendo más atrevida y auténtica en su expresión intelectual, se le aclararon las ideas y fue más creativa. Muchas veces me hablaba de la fuerza que sentía y cuánto le gustaban la energía y vibración procedentes de su nueva vida intelectual.

Actualmente, sigue dando conciertos y clases, aplicando tanto en el ámbito profesional como en el personal todo lo que ha aprendido como instructora de mi método. Y, por si tuvieras alguna duda, una de sus especialidades es ayudar a sus alumnos a desarrollar su capacidad mental y creativa en todos los aspectos de sus vidas.

## LOS NUEVE PILARES DE LA VITALIDAD

Los *Nueve Pilares de la Vitalidad* son la esencia de mi método. Cada uno de ellos describe uno de los requisitos necesarios para despertar el cerebro y que realice bien su trabajo; es decir, que cree nuevas conexiones y evite la rigidez y las limitaciones. Con los Nueve Pilares, el cerebro vuelve a desarrollarse y a cambiar a un ritmo increíblemente rápido; lo hace a cualquier edad, independientemente de cuál fuera la causa por la que se atascó, una enfermedad o un traumatismo como en el caso de Madison, por condicionamientos de la juventud como en el de Kirsten, o por mera inercia debido a las rutinas y a los hábitos que han aletargado nuestro cerebro. Una vez despierto, vuelve a crecer y a cambiar de un modo muy similar a como lo hacía en nuestra infancia.

Hasta hace poco se creía que, al llegar a la edad adulta, el cerebro ya no crecía demasiado, en el supuesto de que creciera.<sup>4</sup> De hecho, se pensaba que pasada la adolescencia o a principios de la veintena perdía capacidad, parcial o totalmente, para realizar nuevas conexiones entre varias zonas del cerebro. Sabemos que nuestras células cerebrales aceleran su ritmo

de muerte celular cuando nos acercamos a la madurez. Pero, ahora, la ciencia ha demostrado que la *neurogénesis*, es decir, la generación de nuevas células cerebrales, no sólo se produce de forma natural, sino que puede potenciarse a cualquier edad.<sup>5</sup> El cerebro de un adulto conserva un gran poder de neuroplasticidad, es decir, la capacidad para cambiar su estructura y función como respuesta a la experiencia. Por ejemplo, incluso con una actividad atlética moderada o la práctica de ejercicio diario, las nuevas células cerebrales empiezan a expandirse, generando neuronas y creando nuevas conexiones con otros grupos de células cerebrales. En las recientes investigaciones del neurocientífico Alvaro Pascual-Leone, de la Facultad de Medicina de Harvard, se ha demostrado que, cuando pensamos o nos movemos de formas diferentes al aprender nuevas habilidades, también podemos alterar la estructura de la materia gris.<sup>6</sup>

Mi propia experiencia con miles de alumnos me lo ha confirmado repetidamente. Además, tengo claro que, cuando el cerebro crea patrones nuevos, renovamos al mismo tiempo nuestra sensación de estar vivos, de sentir energía, nuestra capacidad para descubrir cosas, experimentar entusiasmo y felicidad.

Los Nueve Pilares te ayudarán a conectar con tus propios recursos y a abrirte a nuevas posibilidades en el mundo. Literalmente, puedes ser más inteligente. Aprender a moverte mejor y con más flexibilidad. Descubrir cómo dar y recibir amor más fácilmente. Y gozar de mayor salud, vitalidad, sensualidad, flexibilidad, fuerza y creatividad lo que te quede de vida.

**1. Movimiento consciente.** Nuestro cerebro se organiza a través del movimiento.<sup>7</sup> Esto incluye los movimientos que ya conocemos y realizamos y los que todavía hemos de aprender. Cuanto más repetitivos sean esos movimientos, más dificultamos el crecimiento del cerebro. Cuando introducimos nuevos patrones de movimiento combinados con una atención consciente,<sup>8</sup> el cerebro empieza a crear miles, millones, incluso miles de millones de conexiones nuevas. Estos cambios se traducen rápidamente en un pensamiento más claro, en la facilidad de movimiento, en la reducción o eliminación del dolor y en una capacidad de acción mejorada. Gracias a ello, realizamos actividades que jamás hubiéramos imaginado.

2. **El interruptor del aprendizaje.** El aprendizaje se produce en el cerebro. Sin embargo, para que esto suceda, «el interruptor del aprendizaje» ha de estar en «on». En la infancia suele estarlo. Cuando crecemos y asumimos nuestras responsabilidades de adultos, desarrollamos también patrones, una forma habitual de hacer las cosas, rigidez y resistencia al cambio. Nuestro interruptor se pone en «off» y el aprendizaje se ralentiza. Podemos aprender a conectarlo de nuevo, sea cual fuere nuestra edad. Cuando lo hacemos, todo en nuestra vida se convierte en una oportunidad y los milagros parecen producirse por todas partes: nuestra vida se llena de movimiento, ideas nuevas, recuerdos vívidos, sensualidad y placer.

3. **Sutileza.** El cerebro progresa gracias a la sutileza, con la información presentada de forma más amable, menos forzada y más perfeccionada. La sabiduría popular nos dice que «el que quiera peces, que se moje el culo» y que ésa es la forma de mejorar o de obtener lo que deseamos. Este principio nos revela que la sutileza genera nuevas posibilidades aparentemente milagrosas que cambiarán nuestra forma de hablar con nuestros seres queridos, de presentar una idea, de cocinar y dar sabor a las comidas, de movernos y de mantener la vitalidad. La sutileza te descubrirá lo que conecta tu cerebro y lo que lo desconecta, infundiéndote entusiasmo, pasión, creatividad y diversión en tu vida.

4. **Variación.** Una vida llena de posibilidades debe incluir lo milagroso. Al probar diversas formas de moverte, pensar, sentir y actuar, tendrás más resistencia y mejorará tu salud. Al introducir variaciones en tu forma de pensar, descubrirá ideas y soluciones nuevas que de otro modo no se hubieran manifestado. Al introducirlas en tu forma de sentir, despertarás tus sentidos y abrirás las puertas a nuevos mundos de sensualidad y ocio.

5. **Despacio.** Ir despacio hace que el cerebro se concentre y le proporciona tiempo para distinguir y percibir pequeños cambios para realizar nuevas conexiones. Si vas deprisa, sólo puedes hacer lo que ya sabes. Para ser consciente y crear patrones nuevos, tienes que *sentir*, y eso requiere ir despacio. Despacio, sientes mucho más y con mayor intensidad y

riqueza. Notarás enseguida la diferencia y tendrás la oportunidad de crear formas nuevas de moverte, escuchar, comunicar, oler, saborear y hacer el amor. Según palabras de Mae West: «Si vale la pena hacerlo, es que vale la pena hacerlo despacio».

**6. Entusiasmo.** El entusiasmo es un amplificador a través del cual puedes subir el volumen, incrementando la energía de todo lo que haces, piensas o sientes. Muchas veces creemos que el entusiasmo se debe a una causa externa. Sin embargo, se puede generar desde dentro, convirtiéndose en una acción intencionada para transformarlo prácticamente todo en nuestra vida. El entusiasmo puede transformar lo aparentemente pequeño, triste, aburrido o sin importancia y convertirlo en algo nuevo y espléndido. Aprende a reforzar el músculo de tu entusiasmo, dejando que lo insignificante se convierta en algo grande, reclama tu energía y tu pasión.

**7. Metas flexibles.** Fijarse metas es importante para lograr lo que deseamos en la vida. No obstante, la forma en que las conseguimos puede convertirse en un verdadero impedimento, generar resistencia al cambio, *cerrarnos e incluso conducirnos al fracaso*. La pérdida de la vitalidad, el hecho de quedarse estancado o envejecer, muchas veces se debe a la forma en que enfocamos nuestras metas. Al aprender a ser flexibles en relación con nuestras metas, damos la oportunidad al cerebro de descubrir nuevas formas de cumplir nuestros sueños más preciados. Conseguirás más y sufrirás menos si te abres a nuevas oportunidades. La forma de propiciar la vitalidad y la salud es adoptar una actitud abierta, flexible y lúdica ante nuestras metas, aceptar los errores y dejar sitio a los milagros.

**8. La imaginación y los sueños.** Imaginar y soñar puede transformar nuestra vida. Los sueños son como ver de noche, te guían para crear lo que todavía no existe, conduciéndote hacia un futuro todavía por descubrir. Aunque, debido a algún trauma, decepción o al propio envejecimiento, se pueda nublar tu capacidad de soñar, este libro te guiará para que encuentres formas que te permitan reclamar y revivir este recurso

vital e inagotable en cualquier momento que lo desees. Los sueños no son «opcionales» si quieres conseguir tu propósito.

**9. Toma de conciencia.** Tomar conciencia-saber, y saber lo que sabes, es lo opuesto a la compulsión y a actuar de forma automática. Tomar conciencia significa que estás aquí y ahora, viviendo el presente. Tomar conciencia es una habilidad que debemos desarrollar a lo largo de nuestra vida si queremos gozar de más libertad y poder elegir. Cuando somos conscientes, podemos vivir más alegres, radiantes y despiertos.

Te animo a que empieces a experimentar con los pilares a medida que los vayas leyendo. Puedes trabajar con ellos en el mismo orden en el que aparecen en el libro o elegir primero los que más te llamen la atención, o los que consideres que te hacen más falta en estos momentos. Cuando empieces a usarlos, experimentarás inmediatamente la vitalidad que se desata con el crecimiento interior y con el cambio. La velocidad a la que sucede esto puede sorprenderte. Los nuevos patrones cerebrales y el incremento de la vitalidad pueden surgir al momento, y con ellos empezarás a gozar de una energía renovada y una sensación de bienestar que no sentías desde la infancia.

En los capítulos que vienen a continuación exploraremos cada pilar en profundidad. Aprenderás por qué funcionan y encontrarás ejercicios y sugerencias para experimentar por ti mismo su poder. Algunos son ejercicios basados en movimientos corporales; otros son ejercicios mentales, emocionales y conceptuales, invisibles para el ojo, pero no por ello menos reales. Pero todos van dirigidos al cerebro, proporcionando valiosa información que te ayudará a crear nuevos patrones y a generar cambios en tu vida. Al principio puede que te preguntes cómo estos ejercicios y conceptos aparentemente insignificantes y a menudo muy sutiles pueden tener un efecto tan importante, pero así es.

Te darás cuenta de que tienes mucha más energía por la mañana y que ha desaparecido esa rigidez inicial. Los achaques que habías estado padeciendo desaparecerán. Descubrirás que te llevas mejor con tu familia o con tus compañeros de trabajo, te sentirás más ligero al caminar y te

resultará más placentero. Notarás que aumenta tu resistencia y tu sensualidad. Tendrás más memoria. Pensar y resolver problemas te resultará más fácil, y experimentarás más a menudo la creatividad y la sensación de que tu inteligencia se activa. Si practicas algún deporte, como el tenis, el golf, correr o ir al gimnasio, te darás cuenta de que rindes más, te cuesta menos y que rara vez te lesionas. Pero lo más importante es que serás tú mismo y te moverás con mayor libertad por la vida.