

Feldenkraisova metoda

KO TEŽKO POSTANE LAHKO

Feldenkraisova metoda telesne prevzgoje je učinkovita za doseganje optimalnega načina gibanja in izboljšanja telesnih funkcij. Dokazuje enotnost telesa in duha. To pomeni, da misli in občutke vselej spremljajo ustrezne spremembe v mišicah, in seveda nasprotno, spremembe gibalnih in mišičnih vzorcev spreminjajo naše misli, čustva, stališča in občutke.

Metodo je razvil dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984), odličen fizik, inženir, znanstvenik, inštruktor juda, ki se je zaradi poškodbe kolena načrtno poglobil v študij anatomije, nevrofiziologije, biokemije, psihologije, učnih teorij in si s pridobljenim znanjem ozdravil koleno. Potem je pomagal številnim prijateljem in tako se je postopoma razvijala njegova metoda. Certifikat učitelja te metode ima danes okrog pet tisoč praktikantov, med njimi tudi Slovenka Nuša Romih Masnoglav, prof. specialne športne vzgoje, ki živi z družino na Rakitni. Feldenkraisovo metodo je prvič spoznala pred osmimi leti na Pedagoški fakulteti v Ljubljani in bila osupla nad njeno učinkovitostjo. Znanje je poglobila s štiriletnim študijem na Dunaju (Feldenkrais Studiengesellschaft Wien) pod vodstvom Jeremyja Kraussa, enega najtesnejših sodelavcev dr. Feldenkraisa. V okviru programa Harmony na otoku Pašmanu bo od 3. do 10. julija vodila seminar o Feldenkraisovi metodi.

Kdaj in kje ste prvič zvedeli za Feldenkraisovo metodo in kakšna je?

S to metodo se učimo optimalnega gibanja: kako se učiti, napredovati in se spreminjati. Imenuje se po doktorju fizike in mojstru juda Mosheju

Feldenkraisu, ki je vse življenje znanstveno raziskoval povezave med

motoriko telesa in umom. Metoda je resnično genialna. Temelji na poglobljenem znanju anatomije, biomehanike, nevrofiziologije, razvojne motorike, psihologije, učnih teorij in pedagogike. Izhaja iz domneve, da smo se vsi ljudje, ne glede na starost in trenutno fizično in psihično stanje, sposobni učiti se. Za to metodo sem prvič zvedela pred osmimi leti na Pedagoški fakulteti v Ljubljani.

Kaj vas je tako pritegnilo, da ste se odločili postati učiteljica te metode?

Pritegnil me je predvsem način učenja z gibanjem, ki je prilagojen učitelju in učencu. Že prva delavnica je naredila name globok vtis: presenečenje, otroška radovednost, vprašanja brez odgovorov, zmedenost, lahkost, groza, jasnost, bes, prepoznavanje lastnih vzorcev razmišljanja, čustvovanja, življenja, obup, dosegljive nove možnosti in svoboda. Prevzele so me življenjske modrosti, ujete v zaporedje preprostih gibov. Vsi vtisi so se v treh dneh združili v neizmerno željo, da bi zvedela o tej metodi kaj več: kako deluje in zakaj, ter s prenašanjem informacij naprej tudi drugim lajšala življenje.

Kaj je posebnost Feldenkraisove metode v primerjavi z drugimi gibalnimi in manualnimi tehnikami?



Nuša Romih Masnoglav, prof. specialne športne vzgoje, je Feldenkraisovo metodo prvič spoznala pred osmimi leti na Pedagoški fakulteti v Ljubljani in bila osupla nad njeno učinkovitostjo.

Lekcije potekajo v skupinah ali posamično. Pri skupinski vadbi učitelj sam ne vadi, ampak daje le ustna navodila in vsak udeleženec ima dovolj časa, da opravlja gibalne naloge v svojem ritmu in se neobremenjeno posveti iskanju optimalnega kota, amplitude in hitrosti giba. Tisti, ki vadi, išče občutek ugodja, se ogiba močnim raztegom in bolečini ter z usmerje-

no pozornostjo raziskuje svoj ustroj. Drug način učenja je individualen: učenec leži na posebni mizi, učitelj pa z nežnimi gibi in dotiki posamezne dele telesa uskladi v gibalno celoto.

Lahko poveste kaj več o lekcijah? Koliko jih je, ali so sistemizirane po skupinah, kaj se dogaja med vsako lekcijo?

Dr. Feldenkrais je od zgodnjih petdesetih do poznih sedemdesetih v Tel Avivu vsak teden vodil osem skupinskih lekcij ozaveščanja z gibanjem. Vsako prvo novo lekcijo je posnel na magnetofonski trak in to zavrtel drugi skupini. Če kateri izmed skupine kakšnega navodila ni razumel, je Feldenkrais navodilo posnel na novo in posnetek zavrtel drugi skupini. Postopek je ponavljal toliko časa, dokler ni nastala popolna lekcija. Tako je v petindvajsetih letih posnel skoraj 600 lekcij, in te so pozneje prevedli in zapisali. Obstaja še zbirka videoposnetkov njegovih treningov, lekcije so zapisovali tudi posamezni učenci, tako da je danes znanih okrog dva tisoč lekcij. Vsaka izmed lekcij je mojstrovina zase, vse skupaj pa pokrivajo osupljivo veliko mogočih gibalnih kombinacij. Lekcije niso sistemizirane, vsaka lekcija je enota, s katero dosežemo funkcionalno integracijo.

Kaj se dogaja med vadbo na telesni, čustveni in mentalni ravni?

Ker se učimo novih gibalnih kombinacij, je najbolj obremenjeno živčevje. To sprejme in obdela množico novih informacij in jih integrira v sistem. Posledica je bolj usklajen mišični tonus, zato se izboljšajo drža, hoja, način sedenja, ležanja. Med lekcijami se dogaja še marsikaj, z vsakim posameznikom je drugače, vsak vzame iz lekcije, kar potrebuje.



Vadbo obiskujejo skupinsko moški in ženske vseh starosti

Kako s spreminjanjem gibalnih vzorcev vplivamo na samopodobo?

Feldenkrais je v eni od svojih knjig zapisal: »Vedemo se v skladu s svojo samopodobo.« Dostop do naše samopodobe pa je mogoč le skozi notranje izkustvo zavestne akcije. Zaznavamo se po čutilih, čustvih, razmišljanju in gibanju. Spremembe v motoričnem središču povzročijo spremembe tudi v drugih delih možganov, zato se začne spreminjati marsikaj tudi na drugih področjih življenja. Postanemo bolj odprti, mirnejši, bolj organizirani, energije ne zapravljamo za nepotrebne opravke, vemo, kaj želimo, in to tudi zlahka dosežemo.

Kdo vse prihaja na vadbo k vam in komu Feldenkraisovo metodo še posebno priporočate?

Vadbo obiskujejo skupinsko moški in ženske vseh starosti. Najmlajši so najstniki, najstarejši imajo že več kot osemdeset let. Metodo priporočam otrokom z učnimi težavami ali nepravilno držo, odraslim kot preventivo. Če je telo usklajeno, je ukvarjanje z vsemi športi varno, preprečimo obrabo sklepov, izničimo posledice prisilne drže v službi, ipd. Priporočam

jo tudi za zdravljenje: lajšanje bolečin v sklepih in mišicah, pri težavah s hrbtenico, s splošnim počutjem in zdravjem. Metoda je odlična za starejše, ki imajo težave z gibanjem, ker se zlahka na novo naučijo udobnega sedenja, vstajanja, hoje. Učitelji Feldenkraisove metode delamo tudi z glasbeniki, vrhunskimi športniki, s plesalci, z igralci, s pevci, z umetniki, z ljudmi s posebnimi potrebami, denimo po možganski kapi in različnih poškodbah osrednjega in perifernega živčevja.

Katera načela so pomembna, da se naučimo učinkovitega premikanja?

Lekcije vedno potekajo po ustaljenem postopku. Pomembno je, da se vadeči že v začetku zave trenutne organizacije gibanja, sledi učenje novih možnosti in na koncu se vsak sam odloči, ali bo nove vzorce sprejel v svoj sistem ali ne, ali jih bo sprejel le delno.

Ali lahko Feldenkraisovo metodo uporabljamo tudi za samozdravljenje? Pri katerih težavah je najučinkovitejša?

»Stranski učinki« lekcij so raz-

lični. Vse je odvisno od učenca. Vsak sprejme, obdela in zajame toliko informacij, kolikor jih želi. Ljudje smo sami odgovorni za svoje zdravje in počutje. Metoda je učinkovita pri vseh, ki so se pripravljene učiti. V znanju in modrosti je namreč skrita tudi moč zdravljenja in samozdravljenja.

Kako se odzivajo ljudje na vadbo?

Večina je presenečena in predvsem hvaležna, da je našla metodo, ki jim izboljša kakovost življenja.

Kako je Feldenkraisova metoda spremenila življenje vam?

O tem bi lahko napisala roman ...

Bi lahko navedli kakšno pomembno življenjsko vodilo, ki vam ga je dala Feldenkraisova šola?

V letih študija in dela se mi je potrdilo, da Feldenkraisov najslavnejši stavek drži. S pomočjo te metode »postane nemogoče mogoče, težko postane lahko, prijetno lepo.« V gibanju in življenju.



POGOVARJALA SE JE ANDREJA PALJEVEC