

**TADEJA GRUBAR
PRAŠNIKAR,
METODA
FELDENKRAIS**

Ne p

KOT MAMI OTROKA S POSEBNIMI POTREBAMI IN KUPOM DIAGNOZ SE JI JE NAJPREJ SESUJ SVET, POTEM PA SE JE ODLOČILA, DA NE BO PUSTILA, DA PROGNOZE ZAPEČATIJO SINOVO USODO. ODKRILA JE METODO FELDENKRAIS, S KATERO SO DOSEGLI OBČUTEN NAPREDEK PRI HOJI IN GIBANJU, TER SE ODLOČILA, DA JO BO ŠTUDIRALA NA DUNAJU. DANES SIN NIMA VEČ GIBALNIH TEŽAV IN V SKORAJ VSEM DOHITEVA VRSTNIKE. TADEJA PRAVI, DA GA DOJEMA KOT DAR, KI JE NJO IN DRUŽINO PRIPELJAL TJA, KJER SO DANES.

**»VSE SE
JE ZAČELO
PREMIKATI,
šele ko sem si
oprostila in smo
šli naprej.«**

ustite, da vas

določa diagnoza

» Vse se je začelo, ko sem pri 21 letih rodila prvega otroka in se je izkazalo, da nekaj ni v redu z njegovimi stopali. Obrnjena so bila navzgor, imel naj bi hudo obliko talipes calcaneus valgusa in po besedah določenih specialistov naj ne bi nikoli hodil. Za tem so nama povedali še, da ima dimeljsko kilo in nespuščeno modo, pozneje, da je izrazito hipoton. Pri treh mesecih je dobil še diagnozo levkopenija z nevtropenijo, pri kardiologu pa bikuspidno aortno zaklopkno,« pravi. »Ubil me je, ko smo dobili kup diagnoz. Spraševala sem se, zakaj midva, kaj sva naredila narobe. Po štirih mesecih sem bila, utrujena od vsega, tako na tleh, da sem razmišljala, da bi bila odrešitev za naju oba, da odideva s tega sveta. Vse skupaj je namreč trajalo leto in pol in vsak obisk zdravnika je prinesel dodatno diagnozo ali sum nanjo. Potem pa sem doživela 'aha' moment in si rekla: 'Lian, sinček moj zlati, ti si borec. Ti to zmoreš. Jaz to zmorem. Mi trije to zmoremo. Dokažimo vsem, da bomo zmagali! Midva se ne bova vdala in tudi ti se ne boš!'« se spominja in dodaja, da ji je dedek, zdravnik, rekel: »Zakaj iščete le, kaj je narobe z njim, osredotočite se na tisto, kar je v

redu. Zdravniki lahko vse naredimo bolne, hkrati pa nismo mi tisti, ki smo požrli vso pamet tega sveta.«

Tako je začela iskati alternativo, prebrala forume, znanstvene članke. Pomagali so si z bioenergijo, fizioterapijo, bioresonanco, homeopatijo, Grabovojevo metodo ... Do drugega leta je Lian premagal levkopenijo z nevtropenijo, s feldenkraismom pa so začeli opazovati napredek pri hoji. »Ker me je metoda navdušila in mi je tako svetovala tudi Lianova izvajalka feldenkraisa, sem

se odločila, da ga bom študirala na Dunaju in z njim pomagala sinu. Do 16. meseca je Lian samostojno shodil. Stopala še niso bila optimalno obrnjena, a sem mu že med študijem popolnoma popravila hojo, držo, stopala, kolke. Danes ne samo da hodi, tudi teče, skače, pleza, rola, vozi kolo itd., jaz pa sem si feldenkraisa izbrala za poslovno pot in z njim pomagam otrokom in odraslim,« pove in dodaja, da je sledila še ena diagnoza – Koolen de Vries sindrom, za katerega so značilni epileptični napadi in razvojni zaostanki. »Takrat sem ravno brala knjige **Doidgea** in **Dispenze** in si rekla: 'To je sindrom. Nihče ne bo rekel, do kam bo moj sin zmoget. Ima diagnozo, a jo poskusimo obvoziti, tako da se spopadamo s simptomi. Ne sprejemem namreč, da ga diagnoza določa.«

Naslednji mesec ni imela menstruacije in je predvidevala, da je tako zaradi stresa. »Zavestno sem se odločila, da bo Lian moj edini otrok. A življenje ima svoje načrte, bila sem noseča. S težavo sem se odločila za splav. Dušil me je strah, kako bom šla znova skozi

Tadeja in Lian med izvajanjem feldenkraisa



to in preživela z dvema takima otrokoma. Na srečo me je moja ginekologinja prepričala, da bova preverili vso genetiko, spremljali nosečnost, ob porodu pa bo z mano. Tako sem otročka obdržala in dobili smo zdravega fantka **Naia**,« se nasmehne in nadaljuje: »Sicer pa Lian ruši vse napovedi. Še vedno ima govorni zaostanek, ki ga v tem trenutku uspešno rešujemo. Zanimivo pa je, da ga mlajši bratec vedno razume. Tako je, kot bi živel v dvojezični družini in prevaja med nami.«

Lani sta fanta začela prositi še za bratca ali sestrico. Januarja 2020 se je na testu pokazal plusek, a je marca žal sledil splav. »Z mojem sva se odločila, da je očitno bolje, da nimava tretjega otroka. A takoj po splavu naju je presenetil nov otroček. Fanta sta bila presrečna in januarja se nam je pridružila še princeska **Elin**. Zdaj smo družina, ki premika gore in zmaguje na vsakem koraku! Zdaj vem, da se nam je vse to moralo zgoditi, Lian pa ima tudi svojo pot, na kateri nas preseneča in navdihuje na vsakem koraku. Premagal je že vse napovedi, je pa za tem veliko dela. Od drugih otrok ga loči tudi, da ne pozna zlobe in ne razume, da je kdo hudoben, kar je značilno za otroke s tem sindromom. Pravijo jim **KOOL kids**, ker so ves čas nasmejnani, neobremenjeni in veseli.«

POMOČ STARŠEM

Staršem otrok s posebnimi potrebami svetuje, naj se osredotočijo na otroka in se ne oklepajo slepo diagnoze. Tudi sicer naj poslušajo otroka. Če mu je neka terapija stresna, naj ne rinejo z glavo skozi zid. Drugo je, da si morajo starši oprostiti. »Najprej namreč misliš, da si ti kriv, ker si bil v stresu, nisi prav jedel, da je to tvoja karma ... Ne, to je nekaj, kar moraš predelati, kajti dokler tega ne storiš, sam podzavestno zadržuješ otroka in ga ne spustiš naprej. Tudi pri nas se je vse začelo premikati, šele ko sem si oprostila in smo šli naprej,« pravi.

METODA FELDENKRAIS

Feldenkrais je metoda učenja in samozavedanja telesa. Praktiki te metode si pravijo učitelji pravega gibanja. Njen ustanovitelj, dr. **Moshe Feldenkrais**, je trdil, da naša telesa potrebujejo teme-

ljito prevzgojo. Vzorce gibanja namreč razvijamo od trenutka, ko pridemo na svet.

»Pomembno je pravilno rokovanje z dojenčkom (babyhandling), da mu zagotavljamo pravi razvoj in gibanje ter ga z minimalnimi popravki spodbujamo k uporabi telesa. Otrok npr. ne posedamo, jih ne učimo hoditi tako, da jih držimo za roki-ce, izogibamo se hojicam, porivalčkom in kupu pripomočkov.

Med odraščanjem nenehno razvijamo vzorce gibanja in obnašanja, ki se globoko zakoreninijo v našem živčnem sistemu, prav tako se v telesu skrivajo vzorci čustvovanja, travm, dogodkov,« pove. »Velikokrat nepravilno sedimo, vstajamo, zelo malo se gibamo. Posledice so različne, od problemov s hrbtenico, bolečin v ramenih, rokah, poziciji medenice ... Potem so tu še posledice čustev, ki se lahko odrazijo kot moteni vzorci dihanja, zaprt prsni koš, nepravilni položaji ramen, bolečine v hrbtenici, omejena gibljivost sklepov ... Naše sprejemanje dogodkov in naša notranjost sta namreč tesno povezana s fizičnim telesom. S feldenkraisom se začnemo zavedati tega in se naučimo, kako priti do preprostega in lahkotnega gibanja.« Metoda deluje na centralni živčni sistem, neustrezni vzorci se spremenijo v primernejše. Izboljšajo se naše zavedanje telesa, gibljivost, ravnotežje, senzitivnost, saj telo zmehčamo, ko naredimo pravilne gibe, ozavestimo nepravilne in zgodi se sprememba. »Ko sproščamo telo, se odklene tudi, kar je bilo v preteklosti ujeto.

Razbremenimo se, zadihamo, blokade se odmikajo, med terapijo lahko podoživljamo travme, ki jih ozavestimo ali jih razrešimo podzavestno. Poleg nepravilnih gibov torej odklepamo vse, kar je ujeto v telesu, kar nas drži v krču,« pravi in doda, da se nov gibalni vzorec ohrani različno dolgo – odvisno, kako smo vztrajni in kako hitro se vrnejo stare navade. Cilj je, da je sprememba čim bolj trajna.

»Naše telo je pomembno. Treba se ga je zavedati in vlagati vanj. Moj moto je, da se lahko vse spremeni in lahko dosežemo vse, če v to le dovolj verjamemo in se stvari lotimo dosledno. Da sem do tega prišla, pa sem lahko hvaležna Lianu,« zaključuje.

Mateja Blažič Zemljčič, FOTO BALTAZAR, TINA GORIČAR, DEJAN JAVORNIK



»Zakaj iščete le, kaj je narobe z njim, OSREDOTOČITE SE NA TISTO, KAR JE V REDU.«