



**SOLKAN: Učiteljica joge in meditacije Mateja Kodermac o metodi Feldenkrais**

# Domov, v telo

Mateja Kodermac iz Solkana se že dvajset let ukvarja z jogo, meditacijo in drugimi tehnikami za raziskovanje telesa in duha. Pred desetletjem je spoznala metodo Feldenkrais, ki jo je globoko navdihnila. Temelji na predpostavki, da je način posameznikovega gibanja, delovanja in drže neločljivo povezan z njegovim čutenjem, čustvovanjem in mišljenjem.

Diplomirana slovenistka **Mateja Kodermac** iz Solkana je pred leti začutila intimno potrebo, da svoje življenje osmisli in pozdravi, pozneje pa, da v tem podpre tudi druge. Tako mineva že skoraj 20 let, ko je raziskovanje telesa in notranjega prostora konstanta v njenem osebnem in poklicnem življenju.

Profesionalno je začela poučevati jogo in meditacijo leta 2013, to je dopolnjevala z vodenjem delavnic o različnih temah, v zadnjem času pa se ob rednih tečajih in delavnicah posveča predvsem poglobljene- mu individualnemu delu z različnimi tehnikami, kot sta metoda Feldenkrais in kraniosakralna reintegracija. Rdeča nit njene- ga dela je delo s telesom in notranjim prostorom.

Metodo Feldenkrais je spoznala pred desetletjem. *"Ničesar nisem vedela o teoriji in principih, na katerih temelji, prepuščila sem se odprtim navodilom učiteljice in raziskovalnemu gibanju, ki ga je spremljala usmerjena pozornost. Globokega in presenetljivega učinka sem se povsem zavedla šele, ko sem tisti večer zapustila dvorano: bilo je, kot, da bi se na novo naselila v svojem telesu, doživela sem ga bolj polno, sproščeno, a budno. Prežemal me je občutek odprtosti v glavi, odprtosti uma, svobode, ki se je presenetljivo izražala tudi v mojem izostrenem vidnem polju. Polno v sebi in hkrati pozorno navzven,"* opisuje prvo izkušnjo z metodo Feldenkrais, ki jo je tako prevzela, da jo je takoj začela preučevati. Že od gimnazije je raziskovala tehnike raznih tradicij, od joge in meditacije, do taoizma in budizma ter razne načine gibanja in terapevtskega dela, a do takrat je nič ni tako hitro in globoko navdihnilo. Študij metode Feldenkrais je začela leta 2015, diplomirala je v Milanu januarja 2019.

## Kaj sporoča telo

Čeprav se kot družba veliko ukvarjamo s telesom, je to predvsem z namenom rekreacije in treninga, ne pa z namenom poglobljanja stika, prepoznavanja čustvenih vsebin, prepoznavanja, kaj nam telo sporoča, je prepričana Mateja Kodermac. *"Naše telo vedno govori resnico in če se naučimo sodelovanja z njim, lahko postane tudi najbolj izostren kompas, ki nas skozi življenje podpira. Ljudje, ki imajo dober stik s telesom, se veliko lažje soočajo z izzivi in jih predelujejo v različnih situacijah. Na neki način gre za vzpostavljane odnosa, za spoprijateljavanje s telesom in*



Metoda Feldenkrais je sistem somatskega učenja, ki z ozaveščanjem telesa in gibanja na človeka deluje celostno.

*njegovimi čustvenimi vsebinami. Na kvaliteto tega odnosa pa ključno vpliva, ali vanj vstopimo kot nekdo, ki misli da ve, kaj je prav in kaj narobe, kaj mora, kaj je treba spremeniti in popraviti, ali kot nekdo, ki želi prisluhniti, ki ga zanima, kaj telo govori."*

Potreba po takem načinu delovanja je v ljudeh vse večja, vračanje k telesu je navsezadnje tudi vračanje k naravi. Prav narava je za Matejo glavni vir navdiha, saj s svojimi cikli mehko prehaja iz rasti v počitek in mirovanje, iz svetlobe v temo, iz semena v plod in ob tem nikoli sama sebe ne povozi ali izčrpa. *"V času nevihte ne objokuje sončnih dni. Vsak trenutek tega nenehnega prehajanja in spreminjanja je prelepa v svoji polnosti. Razpadanje starega ustvarja prostor za novo. Ta pretočnost misli, občutkov, čustev je temeljna tudi v naši notranjosti,"* je prepričana.

## Metoda Feldenkrais na človeka deluje celostno

Metoda Feldenkrais je sistem somatskega učenja, ki z ozaveščanjem telesa in gibanja na človeka deluje celostno. Temelji na predpostavki, da je način posameznikovega gibanja, delovanja in drže, neločljivo povezan z njegovim čutenjem, čustvovanjem in mišljenjem. Pri tej metodi uporabljajo gibanje kot sredstvo za spoznavanje sebe, za prepoznavanje svojih nevro-mišičnih navad in njihove povezanosti s čustvenimi in mentalnimi vzorci. *"Ob tem odkrivamo nove načine in možnosti gibanja ter doživljanja sebe. Novo zavedanje nam omogoča, da postopoma spre-*



Mateja Kodermac in Ivan Vodopivec v teh posebnih časih skupaj vodita tečaje in delavnice po spletu.

*menimo navade, ki nam povzročajo stanja napetosti in bolečine, ter s tem olajšamo neudobje in omejitve. Posledično se izboljša drža, koordinacija in vsesplošno psihofizično stanje ter počutje. Metoda Feldenkrais sloni na konceptu nevroplastičnosti, torej sposobnosti možganov, da se spreminjajo in reorganizirajo ter tvorijo nove nevrone povezave,"* razlaga Mateja Kodermac.

Uporaba metode je široka. Vse pomembnejša postaja pri obravnavi otrok s posebnimi potrebami, uporabljajo jo kot podporo pri rehabilitaciji, kot metodo za lajšanje kroničnih bolečin, glasbeniki jo uporabljajo za izboljšanje tehnike igranja in uporabe glasu, dramski in gledališki igralci pri svojih treningih, športniki za izboljšanje rezultatov in preprečevanje poškodb, pri obravnavi travm in telesni psihoterapiji. *"Po mojem pa je najbolj dragocena zaradi tega, ker posreduje osnovno, zelo preprosto, vendar izredno pomembno znanje, ki pa žal ni samoumevno: znanje o spoznavanju in ozaveščanju sebe ter svojega delovanja, posledično sprejemanje sebe in svoje avtentičnosti, prevzemanje odgovornosti zase ter krepitev notranje avtoritete."*

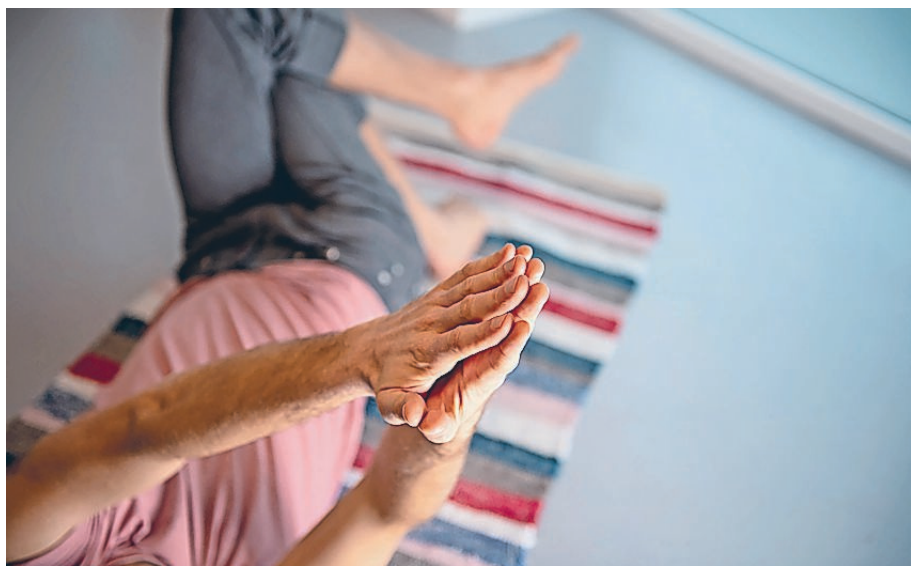
Zelo razvita veja v metodi Feldenkrais se osredotoča na delo z otroki s posebnimi potrebami, za katerega se je specializiral Matejin partner, **Ivan Vodopivec**, s katerim sodelujeta pri vodenju tečajev in delavnic.

## Delo z otroki s posebnimi potrebami

Eden od stebrov, na katerih sloni metoda Feldenkrais, je razumevanje psihomotoričnega razvoja otrok. *"Posebno otroke s posebnimi potrebami naravno podpre pri učenju ter razvoju živčnega in mišično-skeletnega sistema. Vsak otrok, ne glede na njegovo izhodišče, se lahko uči in napreduje fizično, mentalno ter čustveno. Tak pristop je zelo neinvaziven in prilagojen posameznemu otroku ter njegovim specifičnim potrebam,"* razlaga Kodermac. Študij metode Feldenkrais je Ivan opravil na Dunaju, specializacijo za delo z otroki s posebnimi potrebami pa je zaključil v Nemčiji. Kot strastnega plezalca in plesalca ga je od nekdaj zanimalo raziskovanje gibanja ter učinki na psiho in telo. Z otroki in odraslimi zna pri svojem delu vzpostaviti globok, a hkrati igriv stik, poudarja njegova partnerica.

V teh posebnih časih skupaj vodita tečaje in delavnice po spletu, na platformi Zoom, kar se je izkazalo za odlično alternativo, ki ljudem nudi možnost rednega dela iz udobja svojega doma. Individualne ure pa imata v živo, ko ukrepi to dovoljujejo.

*"Metoda Feldenkrais, joga, meditacija in druge tehnike, ki jih poučujeva, imajo zelo globok učinek na naše psihofizično stanje in počutje. Pomagajo blažiti napetosti in stres ter delovati bolj v skladu s svojo naravo,"* pristavlja Mateja Kodermac. (nn)



Rdeča nit Matejinega dela je delo s telesom in notranjim prostorom.