

Premalo se gibljemo. Napačno sedimo. Preveč sedimo. Ne dihamo pravilno. Če se ukvarjamo s športom, je to preveč intenzivno. Poudarjamo uporabo mišic. Pozabljamo na pravilno gibanje in udobje. Namesto da bi uporabili težnost, delajo mišice. Rešitev? Pravilno obujanje telesnega sistema nas spomni na čas, ko smo bili dojenček. Njegovi gibi so hkrati igra in cilj. Pravilo pravi: dojenčkov spomin je pravilnost giba.

Odkritje. Nuša Romih Masnoglav je na pogled mirna, a vztrajna ženska. Že v 80. letih prejšnjega stoletja je bila na vrhu ženskega plezanja pri nas. Na podlagi ankete med alpinisti in športnimi plezalci je bila leta 1989 celo izbrana za najboljšo športno plezalko v Jugoslaviji. Kar dvakrat ji je tudi uspelo dvigniti mejo ženskega športnega plezanja, ko je preplezala smeri Mozartove kroglice in Soleo v Dolžanovi soteski. To ji je dalo zagon za študij na Fakulteti za šport. Že med študijem se je zaposlila v Mladinskem klimatskem zdravilišču na Rakitni in vodila športne dejavnosti, dihalne vaje in ustvarjalne delavnice za otroke z astmo in drugimi boleznimi dihal, pripravljala športne pravilne dni in šolo v naravi. Pozneje se je zaradi težav in nerazumevanja dela odrekla skrbi za bolne otroke in se leta 2004 osamosvojila. V spomin na minulo delo je v samozaložbi izdala pravljico Slonček Smrkolinček, namenjeno otrokom z astmo, trdovratnim bronhitisom in prehladi. Nekakšno opravičilo otrokom, ki jih je zapustila. Kajti že, med delom v zdravilišču je na nekem seminarju za zdraviliščne delavce na Pedagoški fakulteti spoznala tudi nenavadno metodo učenja gibanja. Bila je tako prevzeta nad njeno učinkovitostjo, da jo je dobesečno zasvojila. Toliko časa je brskala po internetu, dokler ni našla izvira.

Operacija? Ne, hvala! Metodo Feldenkrais je razvil dr. Moshe Feldenkrais (1904–1984). Bil je aktiven atlet in odličen fizik, inženir in znanstvenik. Bil je tudi spoštovan inštruktor juda in avtor nekaj knjig o tej večšini. Do 50. leta se je ukvarjal predvsem s fiziko. Bil je profesor na Sorboni ter delal z Marie Curie in njenim možem. Potem se mu je ponovila stara poškodba kolena, da ni mogel več hoditi. Zdravniki so mu priporočili operacijo kolena, dr. Feldenkrais tega ni hotel sprejeti. Misli si je, da če ga ni poškodba onemogočila, ko se je zgodila prvič, morda njegova trenutna nesposobnost ne izvira iz nje, ampak iz nečesa, kar je storil kot odziv nanjo, in je začel raziskovati, kako uporablja kolena. Začel je z majhnimi, nežnimi gibi, ker je

Imam prijatelja, defektologa, ki že najmanj deset let opozarja pristojne na ministrstvih za zdravje in šolstvo. Dokazal jim je, da če se otrok ne nauči pravilnega gibanja od četrtega do šestega leta, se mu lahko od 11. do 12. zgodi čustvena in socialna neuravnovešenost. Ne, to nikakor ni šala. Priznali so mu, da ima prav. Samo prepozno. Čas, ko bi lahko naučil veliko novih študentov tega znanja, je že odtekel. Nanj sem se spomnil, ko sem se srečal z Nušo Romih Masnoglav in njenim znanjem. Tudi ona me je opozarjala, da bo lahko prepozno. Kaj je torej pomembno?

Tekst in foto:
DEJAN OGRINEC

Revolucionarna metoda Feldenkrais

Individualna terapija metode Feldenkrais deluje podobno kot zdravljenje z bioenergijo, reiki in podobno, ampak na fotografiji se ne vidijo pritiski in glajenje določenih mišic, ki šele po tovrstni sprostitvi dosežejo pravilno gibalno sposobnost.



bilo karkoli več boleče. Svoj izjemni analitični um je usmeril na vprašanje, kako delujemo kot človeška bitja. Začel se je izobraževati v anatomiji, nevrologiji in sorodnih temah. Z idejo, da otroško gibanje spodbudi

spremembe na bolje, mu je pomagala tudi žena pediatrinja. Pri prenašanju bolečine so mu vsekakor pomagale izkušnje iz juda in drugih oblikah gibanja. Tako se je naučil ponovno hoditi brez bolečine. Poleg tega je

razvil revolucionarno razumevanje kako se ljudje učijo in delujejo, kar je postalo osnova metode Feldenkrais. To je najprej napisal v svojem delu Body and Mature Behavior, pozneje pa razvil z drugimi prispevki in poučevanjem. Metodo je naučil tuc prvega predsednika Izraela, ki je pri tem dejal, »da se je naučil stati na glavi zato, da bi svoje ljudi lahko naučil hoditi po zemlji«. Njegova mama je bila navdušena: »Namesto da bi dobila Nobelovo nagrado, zdaj masirajo človeške zadnjice.« Ni pa seveda vedela, da bo ta metoda postala tako uspešna, da jo danes uporablja ameriška vojska in jo v Nemčiji dobijo zdravniki napotnico.

Pridite! Ko je Nuša našla, kar iskala, je bila navdušena. A takoj se je pojavila (običajna) težava. Šola na Dunaju, šolnina ne ravno nizka in med študijem je treba neke stvari. Z možem sta imela hčerko

Napačno gibanje prinese življenjske napake



nje in pozneje celo skromen avtomobil. A nekaj jo je še vedno držalo nazaj. Kaj naj s hčerko med enoletnim študijem? Tudi to se je rešilo, ko je z inštituta prišel tolažilni odgovor, da ji bodo priskrbeli ustrezno varuško in kmalu so se vse tri preselile na Dunaj.

Svobodneje, udobneje ... Dr. Feldenkrais se je v 60. letih vedno bolj posvečal svojemu delu z gibanjem, učil na skupinskih lekcijah in dajal individualne. To je postalo njegovo poslanstvo. Leta 1969 je začel poučevati bodoče učitelje metode – majhno skupino v Tel Avivu. Pripravil je šolanji v Združenih državah Amerike in do smrti izšolal približno 300 učiteljev, večinoma iz Združenih držav Amerike. Leta 1977 je bilo ustanovljeno združenje Feldenkrais Guild, ki podpira in zastopa učitelje, ki jih je izobrazil še on. Po njegovi smrti je Guild prevzel odgovornost za profesionalne tečaje in napisal etični kodeks. Leta 1992 je bila ustanovljena Mednarodna federacija Feldenkrais. Zdaj je 63 učiteljev. Da imajo tak status, mora biti za njimi okrog 20 let dela s to metodo. Šele s tem lahko vodijo izobraževalne tečaje.

V metodi Feldenkrais je več kot 2000 lekcij ozaveščanja z gibanjem, ki usklajujejo vse sklepe in mišice z drugimi funkcijami telesa. Lekcije koristijo vsem, ki si želijo, da bi se gibalno in ležali udobneje. Z njimi si učinkovito pomagajo gibalno ovirani, ljudje s kroničnimi bolečinami, psihološkimi in nevrološkimi problemi. Športnim plesalcem, pevcem, igralcem in glasbenikom pa na novo pridobljeno lahkotno in popolno gibanje omogoči vrhunsko predstavo. Metoda je način učenja svobodnejšega in enostavnejšega gibanja. To ni intelektualno učenje, ki smo ga vajeni iz šole. Je učenje s telesom. Z nežnimi, lahki gibi in usmerjeno pozornostjo dosežemo najboljši možen način gibanja in izboljšanje telesnih funkcij. Tehnika, ki temelji na poglobljenem znanju biomehanike, nevrologije, razvojne motorike, psihologije, pedagogike, deluje na centralni živčni sistem, kjer se neustrezni vzorci spremenijo v primernejše. Zaradi izboljšanja gibljivosti, ravnotežja, koordinacije in senzitivnosti

metoda pomaga k polnemu, učinkovitejšemu življenju. Umetnikom izboljšajo kreativnost, starejšim omogoči ponovno gibljivost brez napora in podobno.

Revolucija med otroci? Metoda se vedno bolj uveljavlja tudi v vrhunskem športu in rekreaciji, in sicer kot učinkovito orodje, s katerim se izognemo poškodbam, saj napačne gibalne vzorce spremenimo v take, ki so bolj v skladu s posameznikovo telesno konstitucijo. To omogoči vrhunske rezultate. Preprečuje obrabo sklepov in boljši tonus. Nuša Romih Masnoglav skrbi med drugim tudi za A- in B-reprezentanci v smučarskih skokih. Z njimi hodi na priprave in tekme, da jim takoj odpravi napačno gibanje. Veliko let skrbi tudi za filharmonike, boljše držo in kakovostnejšo uporabo inštrumentov.

»Ko sem spoznala revolucionarnost in predvsem učinkovitost metode ter jo primerjala s tistim, kar so me učili na Fakulteti za šport, sem kmalu poskusila prepričati nekdanje profesorje, da bi uvedli ta program med študente. Si predstavljate to neverjetno

možnost, ki bi jo tako pridobili? Namesto da učitelji telovadbe otroke silijo v igro z žogo ali podobno, bi otroke učili pravilnega gibanja, umirjenega, boljše izkoristka in predvsem ne bi ustvarjali frustracij pri otrocih, če ti niso telesno dovolj razviti. Teoretično bi ustvarili generacije otrok, ki bi imeli zelo drugačno razmišljanje, kajti metoda Feldenkrais pomaga odkriti individualnost človeka, ko je vsak gib unikaten. A kaj se je zgodilo? Takoj so udarili po meni. S tem bojem sem za zdaj odnehala, ampak ostaja bolečina vprašanja, kaj pa, če bi mi uspelo. Učenje temelji na židovski metodi. Ni izpitov! Pomembne so ure. Okrog 800 jih je potrebnih, da začneš »dajati« naprej. Po dveh letih učenja te preselijo v učitelja skupine in štiri leta potrebuješ, da postaneš sposoben tudi za individualen pristop. Zanimivo, da pri učenju ne obstaja prav ali neprav. Če nekaj deluje, je v redu. Ampak potrebne so ure in ure dela z ljudmi, da jih začneš čutiti, da jim lahko res pomagaš!«

Za konec: Nuša Romih Masnoglav je že leta 2005 ustanovila podjetje Celestin, na Dunaju uspešno končala tudi izobraževalni program za individualne terapije, leta 2009 pridobila certifikat in s tem postala prva slovenska popolna učiteljica metode Feldenkrais. Zdaj je to njen način življenja in polna zaposlitev. Po desetih letih ima prvič razprodane delavnice in tudi starejša hči se je že odločila, da ji sledi na tej poti. Ob njej je še nekaj učiteljic, ampak potrebovali bi jih najmanj desetkrat toliko. ■

Cerkvica sv. Jurija nad Tržičem je bila že od otroštva za Nušo nekakšno pribežališče. Zdaj ve, zakaj. Znana je po dobri energiji in velikih freski sv. Jurija, ki čuva zdravitelje.

