

# VADBA PO METODI FELDENKRAIS

**Petra, dobrodošla. Ali nam lahko razložiš, kaj sploh je metoda Feldenkrais? Je to kak nov način telovadbe? Vadba Feldenkrais ni telovadba. Je posebna oblika učenja, kjer za orodje uporabimo svoje telo. Z nežnimi, lahкими gibi in usmerjeno pozornostjo dosežemo zase optimalen način gibanja in tudi izboljšanje telesnih funkcij. Lekcije Feldenkrais temeljijo na poglobljenem poznavanju biomehanike, nevrologije, razvojne motorike, psihologije in pedagogike. Delujejo na naš centralni živčni sistem, kjer se naši dosedanji, globoko zakoreninjeni vzorci gibanja in vedenja začnejo spreminjati v za posameznika bolj primerne.**

Gibanje je jezik, ki ga naši možgani in živčni sistem razumejo. Tudi dihanje je gibanje, pa ga vse prevečkrat pojmuje mo kot samo po sebi umevno in vendar nam omogoča življenje. Že samo s pozornim opazovanjem načina našega dihanja lahko zaznamo, ali smo sproščeni in mirni ali smo nervozni in v stresu.

Metodo sestavljata dve tehniki in sicer skupinske in individualne lekcije. Na skupinskih lekcijah učitelj učencem gibov ne kaže in jih ne popravlja, temveč daje samo besedna navodila. Vsakdo jih izpolni na način in v času, kolikor mu to dopušča (omogoča) njegovo telo. Pri individualnih lekcijah pa učitelj z nežnimi gibi in dotiki odkrije škodljive vzorce gibanja posameznika ter vzpodbudi enostavnejše in bolj funkcionalno gibanje.

## **Kdo je bil dr. Feldenkrais?**

Doktor Moshe Feldenkrais (1904 do 1984) je bil aktiven atlet in odličen fizik, inženir ter znanstvenik. Bil je tudi spoštovan učitelj juda. Do svojega 50.

leta se je ukvarjal predvsem s fiziko, tedaj pa se mu je ponovila stara poškodba kolena v taki meri, da ni mogel več hoditi. Zdravniki so mu priporočili operacijo, a se zanj ni odločil. Prepričan je namreč bil, da njegova trenutna ne-



sposobnost ne izvira iz poškodbe same, ampak iz njegovega odziva na staro poškodbo. Izkušnja ga je napeljala k temu, da je začel raziskovati, kako naj uporablja svoja kolena. Začel je z majhnimi, nežnimi gibi in neutrudno vadil, vse dokler se na koncu ni naučil ponovno hoditi brez bolečin. Usmeril se je na vprašanje, kako torej funkcioniramo kot človeška bitja ter se dodatno izobrazil tudi v anatomiji in nevrologiji. Tako je razvil revolucionarno razumevanje, kako se ljudje učimo in kako delujemo in s tem postavil temelje metodi, ki danes nosi njegovo ime.

## **Kaj pa z gibanjem po metodi Feldenkrais lahko pridobimo mi?**

Zaradi boljše gibljivosti, ravnotežja, koordinacije, senzitivnosti nam ta metoda pomaga k polnejšemu življenju, ki postane bolj učinkovito in udobnejše. Z njo si olajšamo bolečine v vratu in križu, odpravimo zakrnelost hrbtenice, poškodovanim sklepom vrnemo njihovo prožnost, izboljšamo naše gibalne sposobnosti ter sprostimo naše telo in um.

Počasi se osvobodimo privajenih vzorcev ne le gibanja, ampak posledično tudi načina mišljenja. Izboljšamo samozavedanje. S pomočjo gibov raziskujemo lastne biološke in kulturne aspekte pozornosti, namena in mišljenja. Zavemo se, da so človekov razvoj, učenje in gibanje med seboj tesno povezani.

## **Komu je nova metoda namenjena oziroma kdo jo lahko izvaja?**

Vadbo lahko izvaja vsak in še zabavna je. Koristna je za mlade in starejše, gibalno ovirane in fizično zdrave, tudi za vse, ki jih pestijo takšne ali drugačne bolečine. Posebej primerna pa je za pospešeno regeneracijo po akutnih stanjih in poškodbah (zlomih, operacijah ...).

Priporoča se tudi glasbenikom, igralcem in plesalcem, da z lahkoto razvijejo svoje sposobnosti do popolnosti in izboljšajo kreativnost. Starejši jo uporabljajo za ohranjanje oziroma ponovno doseganje gibljivosti pri gibanju, sedenju, ležanju brez napora in neudobja. Metoda se vedno bolj uveljavlja tudi v vrhunskem športu in rekreaciji in sicer kot učinkovito orodje, s katerim se izognemo poškodbam. Omogoča vrhunske rezultate.

## **Ali jo komu še posebej priporočaš?**

Zelo jo priporočam osebam s kroničnimi ali akutnimi bolečinami in hrbtu, vratu, ramah, kolkih, nogah ... in popolnoma zdravim, ki si želijo izboljšati samopodobo, postati ustvarjalnejši in najti svoj lastni izraz. Metoda Feldenkrais izjemno pomaga obolelim za multiplo sklerozo, cerebralno paralizo in prizadetim po možganski kapi, tako odraslim kot tudi otrokom.





**Kako hitro pa se pokažejo rezultati vadbe?**

Rezultati vadbe so vedno osupljivi. Takoj se izboljšajo: drža, gibljivost, koordinacija, hkrati ko se zmanjšajo bolečine in popustijo napetosti v mišicah.

**Si tudi refleksoterapevtka in izvajaš tudi shiatsu. Kdaj in kako si se srečala s to novo obliko učenja gibanja in se zanj navdušila?**

Po zaključenem šolanju zdravilske smeri Duhovne univerze Elikzir me je pot lepega dne pripeljala do vikend delavnice, ki jo je v Ljubljani organizirala Nuša Romih Masnoglav, prva certificirana učiteljica metode Feldenkrais v Sloveniji. Srečanje z novo metodo mi je odkrilo prav to, kar sem iskala že nekaj let. Pri svojem delu s masažami shiatsu sem se namreč vedno znova spraševala, zakaj se ljudje po tovrstni masaži počutijo tako zelo dobro. Med prikazom individualne lekcije na Nušini delavnici me je prešinilo spoznanje, da metoda uči in govori pravzaprav o temeljnih ustroja človeškega telesa in načina gibanja. To prepoznanje me je navdušilo v toliki

meri, da sem se kmalu odločila za študij metode Feldenkrais na Dunaju.

**Kako poteka študij metode Feldenkrais?**

Študij poteka štiri leta. V prvih dveh letih se naučimo vodenja skupinskih lekcij, naslednji dve leti pa sta posvečeni učenju dela s posameznikom (na individualnih seansah).

**Kaj to pomeni v praksi?**

Prijateljica mi je ponudila možnost srečevanja manjše skupinice, s katero smo zaorale ledino. Izkušnje, ki sem jih tako pridobila, so mi zelo pomagale prebroditi tremo pri vodenju precej večjih skupin. Zato sem kasneje moj praktični del izpita na Dunaju opravila z odliko. Danes vodim tri skupine ter teoretično in praktično učim izvajanje individualnih lekcij.

**Kaj pa metoda Feldenkrais pomeni tebi osebno?**

Srečanje z metodo Feldenkrais mi je odprlo vrata v novo prostrano sobano, polno neskončnih možnosti raziskovanja. Z njeno pomočjo sem spoznala, da sem ta sobana pravzaprav jaz sama in

moje telo. Uvidela sem, kako fantastično je zgrajeno človeško telo z vsemi njegovimi neštetimi sposobnostmi – tudi s sposobnostjo samozdravljenja. Vsak naš najmanjši delec se odraža v celoti in tudi mi kot celota se odražamo v prav vsakem našem majcenem delcu. Spoznala sem, da lahko s počasnim, pozornim raziskovanjem svojega gibanja zaznam, kaj se pri tem v telesu dogaja in na kakšen način posamezen del prične sodelovati s celoto ter obratno, kako tudi celota prične sodelovati s tem delom telesa.

Ta igriva in izredno nežna vadba mi ni povrnila le prožnosti in lahkotnosti telesa, ampak tudi prožnejše misli, bolj usmerjeno pozornost, globlje samozavedanje in svobodo duha.

Hvala, da si svoje zanimive izkušnje podelila z nami!

Carmela Cizelj Kogej

Kontakt s Petro Jeretina:

T: 031 749 699

E: [petra\\_jeretina@t-2.net](mailto:petra_jeretina@t-2.net)