



Lucija Zmajšek,
Petra Zaletel

Metoda feldenkrais™ – vzpostavljanje harmonije med gibanjem in umom

Izvleček

Cilj Feldenkrais metode je, da posameznik s pomočjo poskusov odkrije nove načine usklajenih gibov, jih poveže v celoto in omogoči organizmu, da ponovno doseže harmonijo med gibanjem in umom. Osnovana je na mehanskih in nevroloških principih, do katerih dostopamo skozi enostavne praktične-gibalne lekcije. Z vključitvijo možganov in celega telesa v preprosta, vendar izrazita gibanja, na novo začrtamo živčne poti in se tako začnemo gibati na bolj zdrav, koordiniran in nam prijaznejši način.

S Feldenkrais metodo razvijamo kinestetično zavedanje skozi vodeno lekcijo z učiteljem, kar pomeni, da se skozi proces spozna optimalnejši način gibanja telesa oz. telesne drže. Preko vodenih lekcij dosežemo zmanjšanje bolečin, izboljšanje ravnotežja, mobilnosti, hoje ter zmanjšanje tesnobe pri starejših ljudeh z nevrološkimi in mišično-skeletnimi obolenji (Hillier in Worley, 2015; Ernest-Canter, 2005). Metoda se lahko izvaja na zdravih odraslih osebah, na osebah z nevrološkimi, dihalnimi in skeletno-mišičnimi obolenji oziroma na zelo široki množici ljudi (Ullmann s sod., 2010).

V članku smo poskusili predstaviti Feldenkrais metodo za nekaj različnih skupin ljudi – otroci, poslovneži, nosečnice in na koncu predstaviti tudi praktično izvedbo dveh vaj izmed preko dvatisočih, ki jih lahko izvajamo.

Ključne besede: Feldenkrais, gibalna metoda, kinestetično zavedanje, otroci, poslovneži.



Feldenkrais method - the establishment of harmony between movement and mind

Abstract

The aim of the Feldenkrais method is that with the help of trials, the individual discovers new ways of coordinated movements, connects them into a whole and enables the organism to regain the harmony between movement and mind. It is based on mechanical and neurological principles, which we access through simple practical-motion lessons. By incorporating the brain and whole body into simple, yet expressive movements, we redefine the nervous paths and thus begin to move to a more healthy, coordinated and more friendly way.

Using the Feldenkrais method, we develop a kinesthetic awareness through a guided lesson with a teacher, which means that through the process we learn a better, optimal way of body movement and body posture. Through guided lessons, we achieve pain reduction, improvement of balance, mobility and walking, reduction of anxiety in elderly people with neurological and musculoskeletal disorders (Hillier and Worley, 2015; Ernest-Canter, 2005). The method can be performed in healthy adults, in people with neurological, respiratory and skeletal muscular disorders, or in a very wide range of people (Ullmann et al., 2010).

In the article, we tried to present the Feldenkrais method for several different groups of people - children, business people, pregnant women, and finally present the practical implementation of two exercises from over the two thousand, which we can perform.

Key words: Feldenkrais, movement method, kinesthetic awareness, children, business people.

■ Uvod

Feldenkrais metoda (FM), znana tudi pod imenom Feldenkrais, je umetnost gibanja, ki se je učimo skozi metodo samorealizacije, pri kateri je potrebno zelo malo napora za veliko učinkovitost (Plastaras s sod., 2013). Pedagoška oziroma samorealizacijska metoda (Ohman, Aström in Malmgren-Olsson, 2011), ki jo je ustvaril Moshe Feldenkrais pri zdravljenju svoje poškodbe, je nastala ob opazovanja otrok, ki so se učili hoditi (Plastaras s sod., 2013). Znanstvenik Dr. Moshe Feldenkraisu (1904–1984) je oblikoval FM na podlagi njegovih izkušenj, raziskovanj in bogatega znanja iz fizike, inženirstva in juda. Vse to je združil v premišljeno konstruiranih lekcijah z namenom doseganja specifičnih rezultatov z vplivom na telo in um. Iz tega lahko sledi, da **FM temelji na razvojnem gibanju, učne lekcije pa na gibalnih vajah in abstraktnem raziskovanju svojih sklepov, mišic in drže** (Hillier in Worley, 2015).

Cilj FM je, da posameznik s pomočjo poskusov odkrije nove načine usklajenih gibov, jih poveže v celoto in omogoči organizmu, da ponovno doseže **harmonijo med gibanjem in umom**. Osnovana je na mehanskih in nevroloških principih, do katerih dostopamo skozi enostavne praktične-gibalne lekcije. **Z vključitvijo možganov in celega telesa v preprosta, vendar izrazita gibanja, na novo začrtamo živčne poti in se tako začnemo gibati na bolj zdrav, koordiniran in nam prijaznejši način.**

Glavni namen FM je torej razviti proprioceptorje in kinestetično zavedanje skozi vodeno lekcijo z učiteljem, kar pomeni, da se skozi proces spozna optimalnejši način gibanja telesa oz. telesne drže (Plastaras s sod., 2013). FM vključuje dve tehniki: zavedanje skozi gib, ki se ga izvaja v skupini, in funkcionalno integracijo, ki se jo izvaja individualno z učiteljem (Plastaras s sod., 2013; Buchanan in Ulrich, 2001). Vsaka učna lekcija samozavedanja traja približno 35–45 min (Plastaras s sod., 2013). Skozi raziskovanje učnega procesa med lekcijami FM omogoča izboljšave v različnih vidikih vsakdanjega življenja – od bolj udobnega sedenja in lahkotne hoje do bolj perfekte izvedbe zahtevnih tehničnih elementov in izboljšanja povezav znotraj nas samih.

Z lekcijami, vodenimi po FM, dosežemo zmanjšanje bolečin, izboljšanje ravnotežja, mobilnosti, hoje ter zmanjšanje tesnobe pri

starejših ljudeh z nevrološkimi in mišično-skeletnimi obolenji (Hillier in Worley, 2015; Ernest-Canter, 2005). Metoda se lahko izvaja na zdravih odraslih osebah, na osebah z nevrološkimi, dihalnimi in skeletno-mišičnimi obolenji oziroma na zelo široki množici ljudi (Ullmann s sod., 2010). Da bi zagotovo raziskali učinkovitost metode, bi se morali osredotočiti na skupino ljudi s točno določenim obolenjem oz. motnjo ali določeno ciljno populacijo ljudi (otroci, poslovneži, športniki, ljudje v rehabilitaciji, osebe s stresnim načinom življenja ipd.).

Zato smo v našem članku poskusili predstaviti FM za nekaj različnih skupin ljudi in na koncu predstaviti tudi praktično izvedbo dveh vaj izmed preko dvatisočih, ki jih lahko izvajamo. Z edinstvenim pristopom vsakemu posamezniku le-te ponujajo možnost širitve svojega potenciala.

Metoda Feldenkrais je torej somatski način pristopa, kjer um in telo obravnavamo na celosten način. Način metode ni v podajanju navodil, kaj naj bi in česa naj ne bi delali, ampak se vzpostavi okolje, kjer se lahko učimo in raziskujemo, kaj je za nas same najboljše, tako da zaupamo svojim občutkom in intelektu. Pri skupinskem izvajanju lekcije torej izvajamo v skupini z verbalnimi navodili učitelja metode, kjer je bistvo najti lahkotnost in uporabnost gibov. Da bi to lahko zaznali in našli, izvajamo počasne gibe (najbolj pogosto leže, sede ali kleče na tleh) s čim manj naprežanja, saj se tako naše čutenje in zavedanje najbolj izostri. Osnovno pravilo je: »*Delati manj, pomeni več*«.

Pri izvajanju FM individualno pa učitelj z nežnimi, a preciznimi gibi pri učencu, ki je pasiven in leži na posebni mizi, vzpostavlja nove povezave med posameznimi funkcijami v telesu in nadgradi stare, že neuporabne gibalne vzorce.

■ FM za otroke

V knjigi *Zdravilne tehnike, ki pomagajo v razvoju zdravega otroka*, avtorjev Mulligan in Geggie (2008), zasledimo, da je FM pomagala že mnogo otrokom tako na telesnem, socialnem, kot tudi na umskem in čustvenem nivoju. FM se je izkazala za uspešno pri delu z otroci z naslednjimi težavami: avtizem, vedenjske težave, kompulzivne motnje, neorganiziranost, raztresenost, težave z učenjem, pomnjenjem, pozornostjo, Tourettov sindrom, slaba drža (lordoza, skolioza), težave z ravnotežjem in koordinacijo,

dihalne težave, pomoč po nesrečah, hiperaktivnost, nespečnost ipd.

Preko nežnega dotika in spoštljivo interakcijo s Feldenkrais učiteljem se otroci naučijo učinkovitega gibanja, gibljejo se lahkotneje, lažje in pri tem bolj uživajo. Gibi, uporabljeni v FM, organizirajo delovanje možganov in tako učinkujejo na miselne, čutne in emocionalne funkcije pri otroku. FM omogoča otrokom jasnejše občutke o samem sebi, jim daje možnost, da razvijejo precizno samoznavo, samopodobo in natančneje zaznavajo tudi okolje.

FM je primerna za vse starosti otrok, ki sporočajo, da se počutijo dobro, da uživajo v nežnem dotiku, v igrivi atmosferi, sporočajo tudi, da lahko stvari opravljajo lahkotneje in so tako samozavestnejši.

■ Feldenkrais metoda kot pristop h gibanju pri športni vzgoji?

V zahodnih družbah je telo postavljeno že od nekdaj kot objekt, ki služi za premagovanje različnih sil, ki ga lahko upravljamo in kar predstavlja simbol lastne vrednosti. Tudi športna vzgoja in oblike športne vadbe predstavljajo mesta, na katerih se tradicionalno promovira telo kot objekt. V zadnjem času je s spoznavanjem elitnega športa prepoznavanje telesa v športu zavzelo nove oblike in doseglo večjo prepoznavnost. Tradicionalne prakse telesne vzgoje, vključno z izbirami v učiteljevem jeziku, položaju teles kot objekti in gibanjem kot instrumentalnim rezultatom prakse, predstavlja le en pristop h gibanju takšni. Raziskava Mulligana in Geggieja (2008) primerja običajno telesno vzgojo s tisto po Feldenkrais gibalni metodi, saj slednja predstavlja različne oblike utelešenja, različna doživljanja sebe. Njen namen je zagotoviti nadaljnja sredstva za kritično razmišljanje o načinih gibanja.

■ FM za poslovneže oziroma sedeče poklice ter za ljudi, ki so pod stresom

Bolečine v vratu in križu so najbolj pogosta obolenja med delavno populacijo, še posebej v medicinski, izobraževalni in kmetijski stroki (Nordin, Leonard in Thye, 2011). Ravno zaradi tega so nujne pravilne strategije,

ki bi odpravile mišično-skeletna obolenja. Čeprav je na trgu dostopnih veliko možnosti zdravljenja, je najučinkovitejša še vedno telesna aktivnost, s poudarkom na skrbi za vrat in hrbet (Ferrari in Russell, 2013). Ker pa nobena od možnosti v večini primerov pri mišično-skeletni rehabilitaciji oziroma korekciji gibalnih vzorcev sama po sebi ni dovolj, se vedno več pozornosti namenja alternativnim možnostim, kakršna je tudi FM (Hillier in Worley, 2015).

Po naših vedenjih sta se v zadnjih 20 letih z učinkom FM ukvarjali dve raziskavi, a se nobena od njiju ni osredotočala prav na mišično-skeletna obolenja (Hillier in Worley, 2015; Ernst in Canter, 2005). Zato bi bilo smiselno sistematično raziskati vplive metode prav na to ciljno skupino. Tudi na področju pristopov (zavedanja skozi gib ali funkcionalna integracija) je še vedno neraziskano, kateri način je primernejši za poučevanje metode, saj raziskave na tem področju niso prinesle točnih zaključkov. FM ima torej pozitiven učinek v vseh obravnavanih študijah na ljudi z bolečinami v vratu in križu. Ne velja pa to za vse ljudi z mišično-skeletnimi obolenji (Hillier in Worley, 2015).

Glede na napisano se pri Feldenkrais metodi za poslovni svet osredotočamo izključno na poslovno okolje z namenom izboljšanja počutja, zadovoljstva in učinkovitosti na delovnem mestu. Zaposleni izvajajo (ne več kot) 30 min vadbo zjutraj, pred delavnikom ali pred kosilom (2x tedensko) in tako preko gibalnega sklopa izboljšajo aktivacijo možganov. Z rednim izvajanjem lekcij po FM zaposleni pridobijo praktične ideje, kako se s posameznimi sklopi gibov učinkovito pripraviti na stresne situacije (sestanki, predstavitve, novi projekti ...), ki od njih zahtevajo veliko mero osredotočenosti, kreativnosti ter mirne in preudarne odločitve.

■ FM za nosečnice

Med nosečnostjo se v telesu vsakodnevno dogajajo spremembe, ki ženski povzročajo nihanje počutja, bolečine v posameznih delih telesa, slabost, utrujenost ... Z rednim izvajanjem FM (od 1–2x tedensko), kjer se lekcije posebej prilagodijo s položaji (leže na boku in hrbtu, sede na tleh in stolu) in časovnem terminu nosečnice (priporočljiv čas trajanja lekcij 25–35min), se izboljša drža in hoja, zmanjšajo se bolečine v hrbtu in nogah ter posledično metoda vpliva tudi na bolj tekoč in miren porod, saj žen-

ska pridobi večje zavedanje svojega telesa in lahko učinkoviteje sodeluje pri porodu.

■ Primer ATM lekcije

- Ležimo na hrbtu (sproščeno) na tleh. Nogi iztegnjeni. Poiščemo udoben položaj za ležanje.
- Opazujemo (z notranjim občutkom), kje se deli telesa močno dotikajo tal.
- Iščemo razlike med desno in levo položico telesa.
- Pokrčimo nogi.
- Prekrižamo desno nogo čez levo.
- Rahlo nagibamo nogi v desno in jih vračamo v izhodiščni položaj. Gibanje izvajamo zelo počasi. Opazujemo, do kam (v desno) lahko nagnemo nogi brez težav. Kateri deli se premikajo zraven? Kam potuje gib?
- Zamenjamo nogi in prekrižamo levo nogo čez desno.
- Nagibamo nogi počasi v levo in nazaj v izhodiščni položaj.
- Opazujemo, ali čutimo spremembe v prsnem košu, trebuhu, medenici?
- Po nekaj ponovitvah iztegnemo nogi in počivamo.
- Opazujemo ali čutimo spremembo v ledvenem delu hrbta, v predelu sedala, v legi nog, v legi hrbta na tleh?
- Pokrčimo kolena. Stopala imamo toliko narazen, da nam kolen ne zanaša v stran.
- Roki iztegnemo proti stropu in združimo dlani (jih namišljeno zlepimo skupaj).
- Nagibamo roko tako, da sta dlani ves čas 'zlepljeni' v desno in ju vračamo nazaj v izhodiščno mesto.
- Opazujemo, ali zaznamo, koliko se dvignejo/premaknejo ramena, prsni koš, lopatici ...?
- Spustimo roki na tla, iztegnemo nogi in počivamo.
- Občutimo spremembe, ki so nastale. Ali jih občutimo v zgornjem delu hrbta, v legi rok in ramen ...?
- Pokrčimo kolena in iztegnemo roki proti stropu z dlanmi skupaj.

- Nagibamo roki v levo stran (dlani ves čas skupaj) in nazaj v izhodišče.
- Ali občutimo kam se ob tem giba glava? Kako čutimo trebušne mišice, ali ves čas zvezno dihamo?
- Se iztegnemo in počivamo.
- Občutimo razlike, ki so nastale. Ali je več delov hrbta, ki so v stiku s podlago?
- Pokrčimo kolena. Prekrižamo desno koleno. Iztegnemo roki proti stropu in sklenemo dlani. Istočasno rahlo
- nagnemo nogi v desno in roki v levo stran in nazaj. Gibanje ponavljamo.
- Čutimo, do kam lahko nagibamo istočasno oba dela, da je gibanje lahkotno? Kam, če sploh, se giba glava? Kako dihamo?
- Razpletemo se, iztegnemo in počivamo.
- Čutimo razlike. Kje so največje?
- Isto ponovimo na drugo stran. Pokrčimo nogi. Prekrižamo levo nogo čez desno. Roki iztegnemo proti stropu in dlani skupaj. Istočasno nagibamo nogi v levo in roki v desno stran. Gibanje večkrat ponovimo.
- Kje čutimo največ gibanja? Ali se gib začne in konča v obeh predelih istočasno?
- Se razpletemo, iztegnemo in počivamo.
- Kaj je drugače kot na začetku?

Po koncu lekcije vsak občuti drugačne spremembe in ni pravila, kaj je prav in kaj narobe. S to lekcijo se vzpostavijo povezave med zgornjim delom telesa in medenico. Občutimo lahko olajšanje v ledvenem delu hrbta, lažje dihanje, spremenjen občutek v ramenskem delu ali pa smo bolj sproščeni.

FM lahko uporablja vsak, ki si želi nekaj novega naučiti o sebi in svojem delovanju, športniki za boljšo izvedbo tehničnih elementov in lahkotnejše gibanje, ljudje, ki imajo zmanjšane zaznavno-gibalne pomanjkljivosti in potrebujejo boljše koordinacijo, stabilnost ... po različnih travmah in boleznih ... V poslovnem svetu uporabljajo metodo tisti, ki potrebujejo več kreativnosti, zbranosti in si želijo povečati produktivnost.

■ Literatura

1. Buchanan, P. A. in Ulrich, B. D. (2001) The Feldenkrais Method: a dynamic approach to changing motor behaviour, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4): 315–323.
2. Ernst, E. in Canter, P. H. (2005). The feldenkrais method—a systematic review of randomised clinical trials, *Physikalische Medizin Rehabilitationsmedizin Kurortmedizin*, 15(3): 151–156.
3. Ferrari, R. in Russell, A. S. (2013) A Questionnaire Using the Modified 2010 American College of Rheumatology Criteria for Fibromyalgia: Specificity and Sensitivity in Clinical Practice, *The Journal of Rheumatology*, 40(9): 1590–1595; DOI: <https://doi.org/10.3899/jrheum.130367>
4. Hillier, S. in Worley, A. (2015). The Effectiveness of the Feldenkrais Method: A Systematic Review of the Evidence. *Hindawi Publishing Corporation, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, <http://dx.doi.org/10.1155/2015/752160>
5. Mulligan, M. in Geggie, R. (2008). *Healing Practices To Help Kids Grow Up Easier – a resource for families*. ZDA, Sebastopol: Growing Up Easier Publishing.
6. Nordin, N. A. M., Leonard, J. H. in in Thye, N. C. (2011). Work-related injuries among physiotherapists in public hospitals-a Southeast Asian picture, *Clinics*, 66(3). <http://dx.doi.org/10.1590/S1807-59322011000300002>
7. Ohman, A., Aström, L. in Malmgren-Olsson, E. B. (2011). Feldenkrais® therapy as group treatment for chronic pain—a qualitative evaluation. *J Bodyw Mov Ther.*;15(2):153–61. Doi: 10.1016/j.jbmt.2010.03.003
8. Plastaras, C., Schran, S., Kim, N., Darr, D. in Chen, M. S. (2013). Manipulative Therapy (Feldenkrais, Massage, Chiropractic Manipulation) for Neck Pain. *Current Rheumatology Reports*, 15: 339.
9. Ullmann, G., Williams, H. G., Hussey, J., Durstine, J. L. in McClenaghan, B. A. (2010). Effects of feldenkrais exercises on balance, mobility, balance confidence, and gait performance in community-dwelling adults age 65 and older, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1): 97–105.
10. Wright, J. (2000). Bodies, Meanings and Movement: A Comparison of the Language of a Physical Education Lesson and a Feldenkrais Movement Class, *Sport, Education and Society*, 15 (1): 55–49.

doc. dr. Petra Zaletel
Fakulteta za šport
Gortanova 22, Ljubljana
petra.zaletel@fsp.uni-lj.si