

## Kako deluje metoda in na kaj biti pozoren/na med lekcijo

### O Feldenkrais metodi®

Feldenkrais metoda je kombinacija biologije, fizike, nevrozanosti in motoričnega razvoja. Metoda je zasnovana tako, da preko interakcije z nevroplastičnostjo možganov lahko pomaga telesu. Za izboljšanje tvojega udobja in gibanja uporabljamo kombinacijo funkcionalnih gibov in sproščene pozornosti.

Metoda Feldenkrais je na voljo na dva različna načina: kot skupinske lekcije, ki jih vsak posameznik izvaja samostojno, imenovane Zavedanje skozi gibanje (angleško Awareness Through Movement - ATM®), in kot individualne lekcije, imenovane Funkcionalna integracija (angleško Functional Integration - FI®). Oboje običajno imenujemo "lekcije", ker vključujejo učenje v možganih in telesu.

Metoda Feldenkrais ti lahko pomaga izboljšati držo in vzorce gibanja, mišično-skeletno organizacijo in občutek udobja v telesu, svobodo gibanja in počutja. Feldenkrais lekcije so izjemno varne, nežne in primerne za ljudi vseh starosti in sposobnosti.

### Zavedanje skozi gibanje (Awareness Through movement - ATM®)

Zavedanje skozi gibanje je del Feldenkrais metode, kjer posameznik sam aktivno sodeluje. V lekciji uporabljamo kombinacijo nežnega gibanja in sproščene pozornosti, da v imenu telesa aktiviramo nevroplastičnost svojih možganov. Zavedanje gibanja se lahko na ta način takoj pozitivno spremeni.

### Preden začneš z ATM lekcijo

Izklopi motečo elektroniko in poišči trdno, ravno mesto, kjer se boš lahko udobno ulegel/la. Da ti bo na tleh prijetno lahko uporabiš blazino, preprogo ali odejo. Če težko ležiš na tleh, lahko lekcijo izvajaš na postelji (brez blazin). Pred lekcijo sezuj copate, snami pas ter popusti tesna ali omejujoča oblačila. Če izvajaš lekcijo ATM v sedečem položaju, izberi stol z ravnim, trdnim sedalom in se vsedi na sprednji del stola. Nogi naj počivata ravno na tleh. Če imaš očala in se brez njih lahko varno giblješ, jih med lekcijo snemi.

### Kaj pričakovati v ATM lekciji

Lekcije ATM delujejo za začetnika na nekoliko nenavaden način. Namesto da bi uporabili mišično moč, izvajamo majhne, nežne, sproščene gibe. Le ti olajšajo komunikacijo med možgani in telesom. Lekcije bodo najučinkovitejše, če vaje izvajaš počasi, delaš manj, se izogibaš nelagodju in spoštuješ lastne notranje čute. Med izvajanjem vadbe bo učitelj dal ustna navodila in predloge, ki jim slediš glede na svoje občutke. Ko se lekcija konča, boš morda ugotovil/a, da so se tvoja drža, lahkotnost in kakovost gibanja ter splošno počutje spremenili. Nekatere izboljšave bodo občutne takoj, druge pa se bodo postopoma pojavljale, ko boš naprej raziskoval/a svoje gibanje s pomočjo Feldenkrais metode.

## **Med lekcijo:**

### **Vsak korak naredi počasi**

Premikaj se počasi in si vzemi čas, da začutiš podrobnosti v tvojem gibanju. Če gibe izvajaš počasi, lahko lažje zmanjšaš nepotrebne mišične napore in obremenitve. Tako tudi možgani lažje raziskujejo nove možnosti in področja za izboljšanje. Počasno gibanje pomaga, da so pomembne senzorične informacije bolj dostopne tvojim možganom. Na ta način lahko povečaš gibalne možnosti tvojega telesa.

### **Ne bodi strog/a do sebe**

Za najboljši izid lekcije si ne zastavljaš cilja in si ne prizadevaj za uspeh ali rezultat. Čustveni napor, ki ga vložiš v doseg usmerjenega cilja povzroči, da porabiš več mišične moči, kot je potrebno. Poleg tega omeji tvoje možnosti gibanja in raziskovanja. Dovolj si, da si oddahneš od ciljne usmerjenosti. Nikakor ne poskušaj "popravljanje" tvojega telesa. V Feldenkrais lekciji ne primerjaj svojih gibov z gibi ostalih udeležencev. Preprosto se sprosti in doživi lekcijo, ne da bi se obsojal/a. Metoda Feldenkrais ni tekmovalnega značaja; nihče ne more narediti Feldenkrais lekcije bolje kot kdorkoli drug.

### **Zmanjšaj nepotrebne napore**

Tudi pri preprostih gibih in nalogah zelo pogosto uporabljamo več mišične moči, kot je potrebno. Ko delaš Feldenkrais lekcijo, se poskušaj čim manj potruditi z gibi, vložiti čim manj energije v vsak gib. Tudi če se ti to zdi kontradiktorno z vsem kar si se kdaj naučil/a o uspešni izvedbi vaj. Uporabljaš le najmanjšo količino mišične moči, ki je res potrebna. Tako tvoji možgani lažje prepoznajo majhne, a pomembne razlike in naredijo koristne nevrološke spremembe.

### **Delaj samo to, kar ti je res enostavno**

Pri ATM lekcijah naj bo vsak premik enostaven in prijeten. Ne potiskaj, ne razteguj se, ne obremenjuj se in ne izvajaj intenzivnih mišičnih naporov. Predvsem ne delaj nobenih gibov, ki povzročajo bolečino ali nelagodje. Premiki, ki so veliki (ali bi morala reči majhni?) le centimeter ali dva, so lahko izjemno učinkoviti.

### **Premor med vsakim majhnim gibom**

Gibov ne ponavljaš hitro in zaporedoma. Učinkoviteje je, da se med posameznimi gibi za nekaj sekund popolnoma ustaviš in sprostiš vso mišično napetost. To ti bo pomagalo ostaniti sproščen/a in dati možganom čas, da absorbirajo nove in koristne senzorne informacije.

### **Počitek je pomemben**

Utujenost poveča napor mišic in vpliva na slabšo komunikacijo možganov s telesom. Torej med Feldenkrais lekcijo počivaj tako pogosto, kot želiš. Počitek je lahko prav tako koristen kot gibanje. Osvežitev sistema ti bo lažje omogočilo opazovanje sprememb, ki se dogajajo.

## Poišči svoj tempo

Feldenkrais lekcije so prilagodljive in v lekciji si vsak posameznik ustvari okolje, v katerem se uči. Zato si vzemi dovolj časa in izvajaj gibanja s svojim tempom. Če se počutiš pod stresom ali utrujen/a, si vzemi odmor za počitek in nadaljuj z vajo, ko si ponovno pripravljena.

## Izogibaj se bolečinam in nelagodju

Med izvajanjem ATM lekcij se izogibaj občutku nelagodja ali bolečine. Spoštuj telesne signale in ne delaj nobenih gibov, ki povzročajo bolečino ali nelagodje. Če se gibanje občuti neprijetno, poskusi gibe narediti še manjše in počasnejše ali pa jih izvajaj samo v svoji domišljiji. Neprijetni občutki po Feldenkrais lekciji lahko pomenijo, da uporabljaš več mišične moči, kot je potrebno. Prosim, počivaj in poskusi naslednjič zmanjšati in upočasniti gibe. Vedno ti je na voljo vizualizacija.

## Vizualizacija

Ko si zamisliš gibanje, tvoji možgani pošljejo tvojim mišicam popolnoma ista sporočila, kot jih pošljejo, ko se dejansko premikaš. Razlika je le v tem, da sporočila niso dovolj intenzivna, da bi v celoti skrčila tvoje mišice. Če želiš, zapri oči in se gibaj le v tvoji domišljiji. Pogosto je to lahko vsaj tako ali bolj učinkovito kot izvajanje gibanj.

## Ko se lekcija konča

Ko končaš Feldenkrais lekcijo, postanejo nekateri tvoji običajni vzorci gibanja bolj prilagodljivi in tvoji možgani in telo imajo enostavnejši dostop do novih možnosti za tvojo držo in gibanje. Ko je lekcija končana, lahko opaziš različne spremembe in izboljšave v telesu in drži, lahkotnosti in svobodi gibanja, dihanju in dobrem počutju. Vzemi si torej po lekciji nekaj časa, da opaziš spremembe, in jih v celoti uživaš in integriraš.

Tvoje zavedanje po Feldenkrais lekciji, je pogosto boljše in lahko pomaga povečati učinek lekcije. Po Feldenkrais lekciji bodi na sproščen in nekritičen način pozoren/na nase. Novo učenje in izboljšave lahko podpreš s počitkom ali sproščenim sprehodom. Ob tem nosi dobre čevlje in se izogibaj težkim torbam. Občasno opazuj gibanje, dihanje, razmišljanje in občutke, ter spremembe v svojem telesu. Koristi Feldenkrais lekcije se lahko zmanjšajo, če se takoj polekciji znajdeš v stresni situaciji, v kateri ne moreš biti pozoren/na nase. Se pa seveda včasih zgodi tudi to – nič hudega.

Feldenkrais lekcije lahko ponavljaš tako pogosto, kot želiš. V idealnem primeru ponovi vsako lekcijo v času do naslednje lekcije vsaj enkrat. Če narediš več lekcij zaporedoma, si privošči vsaj enourni odmor med vsako lekcijo, da bodo imeli tvoji možgani in telo čas, da absorbirajo in integrirajo novo učenje. Če jih boš izvajal/a dosledno, boš užival/a v procesu nenehnih izboljšav.

## Od kod prihaja Feldenkrais metoda?

Feldenkrais metodo je razvil dr. Moshe Feldenkrais, izraelski fizik, inženir in judoist, ki je utrpel hujše poškodbe kolena. Ko so mu zdravniki povedali, da operacija morda ne bo pomagala, je bil navdihnjen, da poišče alternativno rešitev za svoje težave. V procesu iskanja rešitve za svoje koleno je naletel na nekaj prelomnih odkritij o tem, kako poteka človeško učenje in izpopolnjevanje, ter kako sta gibanje in telesna drža v možganih združena preko izkušenj združena. Dr. Feldenkrais je napisal sedem knjig, razvil na stotine učinkovitih vaj in ročnih tehnik ter v svoji metodi usposobil tri skupine študentov.

Prosim, upoštevaj: Feldenkrais lekcije ne nadomeščajo medicinskega zdravljenja. V primeru bolezni in težav, se obrni na svojega zdravnika. Odgovornost za udeležbo na Feldenkrais lekcijah je na uporabniku.

Vir: Feldenkrais Access