

REVIJA ZA LJUBITELJE GORA ŽE OD LETA 1895

Planinski

V E S T N I K



3
2015



PLANINSKA
ZVEZA
SLOVENIJE

3,90
EUR



TEMA MESECA

**Razgledni
stolpi**

INTERVJU

**Nuša Romih Masnoglav
Nicolas Potard**

Z NAMI NA POT

Tritisočaki Visokih Tur

120 let
Planinskega
vestnika

Ljudem je najteže delati manj

Pogovor z Nušo Romih Masnoglav

Mateja Pate

Nuša Romih Masnoglav je nekdanja vrhunska športna plezalka. Na višku plezalne kariere je dvakrat uspela dvigniti mejo ženskega športnega plezanja v takratni Jugoslaviji, in sicer s smerema Mozartove kroglice (leta 1988) in Solea (leta 1989) v Dovžanovi soteski. Po poklicu je profesorica športne vzgoje; že med študijem je delala v Mladinskem klimatskem zdravilišču na Rakitni, kjer je vodila športne dejavnosti, dihalne vaje in ustvarjalne delavnice za otroke z astmo in drugimi boleznimi dihal, organizirala je športne in pravljичne dni ter šole v naravi. Leta 2005 se je vpisala v izobraževalni program metode Feldenkrais, ga leta 2009 zaključila in postala prva slovenska učiteljica metode Feldenkrais,¹ ki je danes njen način življenja in polna zaposlitev. Leta 2011 je uspešno zaključila dveletni Master Class, predlani pa še Jeremy Krauss Approach: Feldenkrais za delo z otroki s posebnimi potrebami. Trenutno ima status izkušene učiteljice in poučuje v Sloveniji ter na mednarodnem treningu na Dunaju.

Metoda Feldenkrais je učenje bolj svobodnega in enostavnega gibanja. Vadbo, ki temelji na sproščenem, mehkelem gibanju in usmerjanju pozornosti nanj, izvajamo v obliki skupinskih lekcij (t. i. ozaveščanje skozi gib) ali individualno z učiteljem (t. i. funkcionalna integracija). Namen vadbe je vplivati na živčni sistem in možgane, da bi z odkrivanjem in spreminjanjem naučenih motoričnih vzorcev odpravili škodljive gibalne navade in s tem vzrok različnih kroničnih težav. Hkrati pa je izjemno priporočljiva za preprečevanje tegob, povezanih s sodobnim načinom

¹ Utemeljitelj metode je dr. Moshe Feldenkrais (1904–1984), fizik, atlet in inštruktor juda, ki je razvil metodo po obnovitvi stare poškodbe kolena, zaradi katere ni mogel več hoditi. Razvil je revolucionarno razumevanje, kako se ljudje učimo in funkcioniramo – in naučil se je ponovno hoditi brez bolečine. Do svoje smrti je izobrazil približno tristo učiteljev te metode.



življenja, in učinkovito orodje za doseganje vrhunskih športnih rezultatov. Širši javnosti je vadba po tej metodi, ki sicer daje osupljive rezultate, precej neznana, čeprav lahko z gotovostjo trdim, da bi prišla prav vsakomur. Zato jo predstavljamo v *Planinskem vestniku*. V času, ko je bila Nuša na plezalnem vrhuncu, se še nisva poznali, ker pa sva se pozneje večkrat navezali na skupno vrv, se v pogovoru tikava, kot pač pritiče starim plezalskim kameradam.

Malo za šalo, malo zares – bi bila boljše športna plezalka, če bi v časih, ko si še aktivno plezala, poznala metodo Feldenkrais?

Zagotovo. Če bi združila takratno moč in trenutno gibljivost in občutek za pravilno biomehaniko gibanja, bi bila zmožna preplezati težje smeri. Zdaj imam veliko bolj gibljiv prsni koš in kolke kakor pred četrto stoletja. Manj za krčenosti je v mojem telesu. Plezanje je tako ali tako neka malo bolj ekstremna verzija Feldenkrais, saj vsako smer lahko splezaš na več različnih načinov,

ki so odvisni od izbire oprimkov, stopov in razporeditve sil pri posameznem gibu. Če znaš najti najlažjo pot po neki smeri, porabiš optimalno količino energije, kar poučujemo tudi pri lekcijah metode Feldenkrais. Iščemo najlažji, najbolj optimalen način gibanja za svoje telo, ki je unikatno. Razlika je le ta, da so gibalne kombinacije, ki jih učimo pri metodi Feldenkrais, primerne za vsakogar. Tudi za tiste, ki se bojijo višine, jih bolijo sklepi, so na invalidskem vozičku ali imajo poškodovane možgane.

Zdaj si povzela bistvo metode.

Da. Feldenkrais je učenje optimalnega načina gibanja. To pomeni, da porabiš ravno pravi količino energije za določen opravke, kakršen koli že je. To je učenje, kako se učiti, se spreminjati in napredovati. Kako čim bolj izkoristiti svoje potenciale. Feldenkrais je v eni izmed svojih knjig napisal: "Naj nemogoče postane mogoče, naj težko postane lahko, prijetno, lepo." Pri tem ni imel v mislih samo gibanja, temveč vsa področja našega življenja.

Anna Triebel Thome, avtorica knjige Feldenkrais: gib – pot k sebi, navaja, da se ljudje iz navade naprezamo veliko bolj, kot je glede na opravilo potrebno. Kdaj smo se tako oddaljili od sebe?

Takoj, ko se je okolica nehala prilagajati nam in smo se začeli mi prilagajati okolici, ki je storilnostno naravnana. Otrokov gibalno učenje v prvem letu starosti, pri normalnem razvoju in v prijaznem okolju, namreč poteka nemoteno. Ima dovolj časa, varen prostor in zunanjo podporo, ki ga spodbuja, da v miru preizkuša neštete gibalne možnosti in izbere sebi primeren način, s katerim se prvič v življenju obrne s hrbta na bok, na trebuh, se splazi, postavi na vse štiri, skobaca in shodi. Kmalu zatem, odvisno od okolja, pa je otrok podvržen vzgoji, odrasli pa množici zunanjih vplivov. Začnemo se gibati, živeti in delovati na način, ki za nas ni primeren. Najbolj škodljivi vplivi na naše telo so prezgodnja specializacija v nekem športu ali igranju glasbila, prisilne drže, poškodbe in travme. Vse to ruši dobro biomehaniko telesa in povzroča sprva bolečine, sledijo pa strukturne spremembe, kakršne so obrabe sklepov, natrganje mišic, slabšanje drže in omejeno dihanje.

Omenila si glasbenike in športnike – delaš s filharmoniki in reprezentanti v smučarskih skokih. Se je pri tebi morda oglasil tudi kak plezalec, ne s potrebo po terapiji, ampak zaradi želje izboljšati svoje dosežke?

Delam v nekaj plezalci, ki pridejo takrat, ko imajo bolečine, ne pa, da bi si z metodo pomagali do boljšega plezanja, napredka. Za to je potrebno kontinuirano učenje, ki pa je lahko dokaj drago. V Sloveniji metodo najbolj koristijo in cenijo glasbeniki, pevci, plesalci in igralci. Med športniki žal še ni dovolj poznana. Izjema so smučarski skakalci in nekaj drugih vrhunskih športnikov, ki si učinkovito pomagajo tudi k boljšim rezultatom.

Zasledila sem knjigo, ki je namenjena izboljšanju tekaških sposobnosti s pomočjo metode Feldenkrais. Je kaj takega na voljo tudi plezalcem?

Ne, za plezalce še nisem zasledila česa podobnega. Obstaja Feldenkrais za tekače, smučarje, celo za konje in pse. Med učitelji metode Feldenkrais nas je kar nekaj plezalcev, med drugimi je moj prijatelj in kolega, nekdanji zelo uspešen tekmovalec, Avstrijec Michael Priesner.

Torej je na vas, da napišete priročnik.

S tem je tako: mednarodna izobraževanja so sicer po vsem svetu, a so zelo draga. Osnovni trening traja štiri leta. Posamezni trening obiskuje od 30 do 50 ljudi, od te skupine pa delo po metodi Feldenkrais službeno opravlja le kaka desetina diplomantov, tako da nas je na vsem svetu le par tisoč. Pomembno nam je, da delamo to, za kar smo usposobljeni, da delamo z ljudmi vsak dan, individualno ali skupinsko. V tem poslu je nujno, da skrbiš zase in ne delaš preveč, tako da

gibalne smeri in da vzpostaviš boljšo biomehaniko. Zdaj, ko to počnem že deset let, potrebujem tričetrt ure in še vedno nekaj sto gibov. Moj najboljši učitelj pa te v desetih minutah z desetimi gibi uskladi v gibalno celoto. Ker smo tisti, ki res redno poučujemo, zelo zaposleni, pač zmanjka časa, da bi pisali knjige ali delali znanstvene raziskave. Je pa tako, da nevrologija zelo napreduje in znanstveniki s tega področja zdaj namesto nas potrjujejo vse, o čemer je Feldenkrais pisal in učil že pred



1 Nuša Romih Masnoglav

Foto: Miro Masnoglav

2 Nuša v Direktnem razu v Tolsti Košuti

Foto: Miro Masnoglav

za kakšno raziskovalno delo, za pisanje knjig, ne ostane časa, tisti pa, ki tega ne delajo praktično, o tem ne morejo pisati, saj potrebuješ leta in leta prakse, da sploh veš, kaj delaš. (smeh) To je zelo težko razložiti. Feldenkrais je namreč v svoji metodi v nekakšen sirup združil znanja več področij: fizike, biomehanike, psihologije, nevrologije, učnih metod, rolfinga, joge, juda ... Skozi vsakodnevno delo in učenje vsak učitelj na svoj način odkriva modrosti, ki so skrite v dokaj enostavni tehniki. V tem svetu, ko lahko v nekaj dneh ali tednih dobiš licenco, da lahko masiraš, zdraviš, je težko razumeti, da za nek Feldenkrais potrebuješ dvajset let, da ga znaš tako dobro, da lahko postaneš trener, ki poučuje na mednarodnih treningih. Ampak točno tako je. Na začetku, ko učencu delaš funkcionalno integracijo, porabiš tisoč gibov, da ujameš njegove

desetletji. Veseli me tudi, da je vedno več slovenskih učiteljev in mogoče bo nekoč napočil čas za pisanje priročnika za plezalce, alpiniste in gornike.

Glede na dejstvo, da se začnemo oddaljevati od sebe že v otroštvu, bi bilo smiselno Feldenkrais uvesti v osnovne šole? Je morda metoda že del osnovnošolskega programa športne vzgoje?

Nisem še slišala, da bi metodo uvajali v šole. Moj učitelj sicer pravi, da Feldenkrais ni za otroke, ampak če pogledamo, kako današnja mladina funkcionira, mislim, da bi bilo nujno, da bi ga vključili v vsakdanjo športno vadbo v šolah. Predvsem kot preventivo in kurativo pred škodljivimi vplivi današnjega življenjskega sloga. Ve se, da šolarji preždiijo preveč časa pred raznimi ekrani. Izgubljajo stik s svojim telesom. Posledice so slaba drža, okrnjeni motorični vzorci, motnje hranjenja... Feldenkrais bi morali vključiti tudi v vse športne treninge. Vsaka športna disciplina namreč zahteva neko tehniko,

ta pa biomehaniko telesa, ki je ves čas enaka. To je prisiljen način gibanja. Predvsem asimetrični športi, kot so namizni tenis, tenis, golf, nogomet, rokomet ter vsi športi, pri katerih je pomembna odzivna noga, so tisti, ki negativno vplivajo na telo. Za vse, ki se ukvarjajo s takimi športi, bi bilo nujno, da bi sproti "resetirali" telo in ohranjali kolikor toliko simetrično biomehaniko telesa. Še bolj kot športniki pa redne lekcije metode Feldenkrais potrebujejo vsi, ki se že zgodaj začnejo učiti igranja na glasbilo in vadijo več kot dve uri na dan. Posledice teh prisilnih drž so lahko trajne in zelo boleče.

Skupinska vadba je povezana z ozaveščanjem giba, med lekcijami si moramo namreč predstavljati, kaj delamo s telesom in kakšne so posledice določenih gibov. To se mi zdi včasih zelo naporno in ključnega pomena za razlike v učinkovitosti vadbe, saj nimamo vsi enakih sposobnosti koncentracije in vizualizacije.

Človeštvo je mentalno leno. Učenje, ki je bilo nagrajeno s spraševanjem in testi, se nam je že v prvih letih osnovne šole zagnusilo. Že zelo zgodaj osvojimo fiksne gibalne, čustvene in mišljenjske vzorce, ki so sicer nujni, a ko je enkrat vzorec avtomatiziran, se ne spreminja več. Z leti marsikateri vzorec postane nefunkcionalen in škodljiv, a tega ne opazimo, dokler ne zaboli. Takrat dojamemo, da je treba nekaj spremeniti, pa nimamo znanja, kako in kaj pravzaprav spremeniti. Ne vemo, da samo zavestna akcija v sistemu lahko povzroči trajno spremembo, in nismo vajeni mentalnega napora, ki je za to potreben. Zato so za začetnika lekcije zavedanja skozi gibanje lahko težke, čeprav so gibi lahki. Eno uro vzdržujemo popolno zavedanje in koncentracijo, spodbujamo ustvarjalnost in odprtost za novo, vse to med izvajanjem gibalnih kombinacij, ki jih nismo vajeni. V eni uri se naredi lepo število enostavnih gibalnih nalog, ki jih je treba večplastno zajeti s svojim zavedanjem. Učitelj ne demonstrira, temveč daje le ustna navodila, kar lahko povzroči dodaten stres, dokler ne pridobimo na samozavesti.

Vsak udeleženec lekcij dela po svojih zmogljivostih, učitelj mu priskoči na pomoč le, kadar je jasno, da ni razumel navodil. Kako vadeči ve, da pravilno izvaja gibanje? Je besedo "pravilno" sploh mogoče uporabiti v tem kontekstu?

Nasvet

Bodite pozorni na to, kako hodite. Poigrajte se z različnimi možnostmi: postavljajte stopala za malenkost drugače, bolj navzven ali navznoter, igrajte se z razmiki nog, hodite bolj po prstih ali bolj po petah, a ne pretiravajte s spremembami. Bodite pozorni, kje v telesu opravljate odvečno delo. Poskrbite za gibljivost prsnega koša in hrbtenice. Prsni koš je namreč amortizer za noge.



Med lekcijami radi poudarimo, da je pravilen vsak gib, ki ne boli, in ga naredimo bolj počasi in z manjšo amplitudo, kot zmoremo. Učence spodbujamo, da iščejo občutke ugodja, da jim je udobno in gibanje prijetno. Učimo namreč, kako najti svoj lastni izraz. Da je vsak gib ravno prav dolg, ravno prav intenziven, narejen z ravno pravo hitrostjo in v ravno pravo smer. Ljudje imajo čas, da vse to v učni uri sami ugotovijo. Ni repetitivnega ponavljanja, ampak ves čas spodbujamo učence, naj naredijo najprej gib po navodilih, potem naredijo isti gib po istih navodilih na majčkeno drugačen način ali pa s pozornostjo, usmerjeno kam drugam, tako da je vsak gib, vsaka akcija čisto nekaj novega. Če pogledaš od zunaj, je videti vse skupaj zelo pusto, ljudje ležijo in ne delajo skoraj nič, gibalnih kombinacij je recimo dvajset do trideset na uro, a pri vsaki kombinaciji naredijo petnajst do dvajset gibov in to vedno na drugačen način. In če res delajo na tak način, možgani dobijo veliko zalogo informacij, ki jih lahko obdelajo in najbolj koristne integrirajo v sistem. Učitelj ves čas sledi vsem, ki delajo kombinacije. Zelo redko

stopi do človeka in ga popravi. Ves čas spodbujamo ljudi, da ne pretiravajo, da ne gredo do mesta bolečine, da ne delajo predolgih gibov, niti prehitrih. Včasih prosim, da vsi delajo milimetrski gib in ljudem je najtežje ugotoviti, kaj je milimeter. Ko rečem delajte milimetrski gib, nekateri še vedno delajo desetcentimetrskega. Ljudem je najtežje delati manj. Tukaj pa je zelo pomembno, da delaš manj in počasneje, kot si sposoben, (*smeh*) zato da med tem manj in tistim, kar po navadi delamo (večina ljudi je navajena delati preveč), najdemo

Skupinska vadba temelji na sproščnem, mehkem gibanju in usmerjanju pozornosti nanj.

Foto: Irena Romih

svojo optimalno pot. Dokaz za to, da delaš sebi dobro, so prijetni občutki. Ko začneš uživati pri lekcijah, jih šele delaš PRAVILNO.

Je mogoče izboljšati tudi hojo v gore v smislu manjšega napreznja? Kaj bi svetovala planincem za prijetnejše, manj naporno preživljanje prostega časa v gorah?

Hoja je ena najpomembnejših funkcij. Za človeško telo je hoja najbolj zdrava in zdravilna dejavnost. A žal nas zaradi napačnih gibalnih vzorcev tudi med hojo in po hoji lahko bolijo sklepi in mišice, z leti pa si pridelamo obrabo kolen in kolkov. Obstajajo specialne lekcije za izboljšanje biomehanike hoje, ki jih učimo na večernih delavnicah. A že redno ali občasno izvajanje skupinskih lekcij olajša takšne težave. Kdor ne želi učenja v skupini, se lahko naroči na individualno lekcijo, kjer učitelj z nežnimi gibi telo uskladi v gibalno celoto. ◉