



## Naj nemogoče postane mogoče, mogoče lahko in lahko elegantno

• NAPISALA: MATEJA PATE

Si lahko predstavljate vadbo, pri kateri celo uro ležite na tleh in delate majhne gibe, včasih samo milimetrske? Čim manjše, tem bolje. Nemaokrat si izvajanje giba celo samo predstavljate v mislih. »Kakšna vadba pa je to, pri kateri skoraj nič ne migaš?« boste rekli. »Saj ne more imeti učinka.« Če take gibe zgolj mehanično ponavljamo, res ne. Ker pa vadba vključuje tudi zavedanje o tem, kaj počnemo, učinkovito razmigamo tako možgane kot telo. Čisto zares. Zdi se neverjetno, a spremembe, ki jih izzovejo ti neznatni premiki telesa, združeni z zavedanjem, so občutne. Če si želite z malo fizičnega napora, brez zadihanosti in potenja izboljšati držo, gibljivost, koordinacijo, samopodobo, omiliti morebitne bolečine in zmanjšati napetosti v mišicah, potem razmislite o vadbi po metodi Feldenkrais.

### FELDEN-KAJ?

Vadba po metodi Feldenkrais je način somatskega učenja, pri katerem z nežnimi, lahкими gibi in usmerjeno pozornostjo dosežemo optimalen način gibanja. Utemeljitelj metode dr. Moshe Feldenkrais (1904–1984), elektroinženir, doktor fizi-



FOTO: BENA ROMIH

ko določene vzorce obnašanja in gibanja, da si zagotovimo biološko in socialno preživetje, te navade pa se globoko zakoreninijo v našem živčnem sistemu in pogosto postanejo nefunkcionalne in neuporabne. Rezultat je vrsta neprimernih gibalnih izkušenj, kot so moteni vzorci dihanja, omejena gibčnost sklepov in neprožna hrbtenica. Pri vadbi učenci usmerjajo pozornost na predele telesa, ki se jih običajno sploh ne zave-

ke in mojster juda je zaradi poškodbe kolena, ki mu je onemogočala hojo, razvil metodo. Prepričan je bil, da naše telo potrebuje temeljito prevzgojo. V otroštvu namreč privzame-

dajo, in se s tem učijo v gibanje vključevati vse telo, hkrati pa se začnejo zavedati svojih privzetih gibalnih vzorcev in omejitev ter raziskujejo možnosti za nove načine gibanja. Z redno

vadbo naše gibanje postane lahkotnejše, svobodnejše, bolj koordinirano in tako ponovno odkrijemo našo sicer prirojeno sposobnost elegantnega in učinkovitega gibanja. Poanto vadbe je Feldenkrais strnil v znani izjavi »naj nemogoče postane mogoče, mogoče lahko in lahko elegantno«.

## KAKO DO LAHKOTNOSTI IN ELEGANCE?

Vadba po metodi Feldenkrais poteka na dva načina. Pri skupinski vadbi, imenovani ozaveščanje skozi gib (Awareness Through Movement, ATM), učitelj daje zgolj ustna navodila, medtem ko učenci v lastnem ritmu in obsegu, v skladu z zmožnostmi svojega telesa, izvajajo prijetne, lahke gibe, ki postopoma postajajo obsežnejši in bolj kompleksni. Ob raziskovanju gibanja učitelj učence spodbuja k temu, da gibe vsakokrat izvedejo na malce drugačen način ter da občutijo, kaj se s telesom dogaja med gibanjem, in tako zaznavajo povezanost posameznih delov telesa pri gibanju.

Glavni namen vadbe je osredotočanje na proces učenja, odkrivanje novih možnosti gibanja, ne pa doseganje točno določenega cilja. Pri tem se lahko na novo učimo, kako učinkovito in brez naprezanja opravljati določene običajne aktivnosti (kako stati, vstati, pogledati nazaj, nekaj doseči), lahko pa so lekcije usmerjene k bolj abstraktnemu raziskovanju odnosa med sklepi, mišicami in držo. Na voljo je na stotine lekcij različne težavnosti in kompleksnosti, prilagojenih gibalnim zmožnostim učencev. Prek njih se na lahek, nežen in prijeten način naučimo, kako čim bolj racionalno uporabljati svoje telo.

Pri individualnem delu z učencem, t. i. povezovanju funkcij (Functional Integration, FI), pa učitelj z nežnimi gibi in dotiki odkrije škodljive vzorce gibanja ter poskuša vzpostaviti skladnejše gibanje. Učitelj s tem, ko doseže popuščanje napetosti v telesu, ustvari novo okolje, ki dopušča učencu udobno učenje, zavzemanje novih položajev telesa, nove in drugačne gibe. Lekcije so prilagojene posameznikovim potrebam.

## VADBA ZA STARO IN MLADO

Vadba je primerna za vsakogar, ne glede na starost in telesne sposobnosti. Koristna je za osebe z bolečinami v hrbtu, vratu, ramenih, kolkih, kolenih ..., pa tudi za posameznike

brez naštetih nevednosti, ki si želijo izboljšati samopodobo, se gibati svobodnejše in enostavnejše, zato je precej priljubljena med starejšimi. Metoda se

je izkazala za učinkovito tako pri lajšanju težav zaradi multiple skleroze, cerebralne paralize ali možganske kapi kakor tudi pri delu z otroki s posebnimi potrebami; za slednje se učitelji metode dodatno usposabljajo po programu Jeremy Krauss Approach (JKA). Umetniki – glasbeniki, plesalci, igralci, pevci – jo uporabljajo kot učinkovito orodje za razvijanje svojih sposobnosti do popolnosti in doseganje večje ustvarjalnosti. Cenijo jo tudi športniki, bodisi rekreativni ali pa vrhunski, saj jim z iskanjem gibalnih vzorcev, ki so v skladu s posameznikovo konstitucijo, omogoča izogibanje poškodbam in doseganje vrhunskih rezultatov.



FOTO: TRENINA KOMIH

**Metoda se je izkazala za učinkovito tako pri lajšanju težav zaradi multiple skleroze, cerebralne paralize ali možganske kapi kakor tudi pri delu z otroki s posebnimi potrebami.**

## KJE JE MOGOČE VADITI?

Vadba po metodi Feldenkrais je pri nas v primerjavi z nekaterimi drugimi oblikami vadbe (joga, pilates, ...) precej neznana. Za njen »butični značaj«

je predvsem krivo dejstvo, da v Sloveniji za zdaj deluje le deset certificiranih učiteljev. Izobraževanje za učitelja metode se namreč izvaja samo v tujini, traja štiri leta in terja precejšen finančni vložek. Kljub temu se seznam lokacij, na katerih poteka vadba, počasi in vztrajno daljša; poleg v Ljubljani se je vadbi mogoče priključiti tudi v Postojni, Kranju, Trzinu, Nazarjah, Lescah, Tržiču, Slovenski Bistrici, Mengšu, Celju in Laškem. Urniki vadbe so dostopni na spodaj navedenem spletnem naslovu. ●

**MATEJA PATE** svoje gibalne vzorce raziskuje pod vodstvom prve certificirane učiteljice vadbe po metodi Feldenkrais v Sloveniji, Nuše Romih Masnoglav, profesorice športne vzgoje. Nuša ima status izkušene učiteljice, poučuje v Sloveniji in na mednarodnem treningu na Dunaju, metoda Feldenkrais pa je njena polna zaposlitev in način življenja. **Več na [www.feldenkrais.si](http://www.feldenkrais.si)**