



## PRED, MED IN PO LEKCIJI ZAVEDANJA SKOZI GIBANJE

Cilj metode Feldenkrais je doseči, da se gibljemo s kar najmanj napora in največ učinkovitosti, ne z močjo mišic, temveč prek povečane zavesti, kako gibanje deluje. Ključ do sprememb je torej zavedanje. Zato **pred lekcijo** opazujemo svoje telo v prostoru, bodisi stoje, sede ali leže in zaznamo naš položaj, občutke, dihanje. Začetne zaznave so referenca, h kateri se vrnemo na koncu lekcije, zato si jih čim bolj vtisnemo v spomin, hkrati pa nam pomagajo obrniti pozornost k sebi.

**Med lekcijo** poskrbimo za svoje udobje. Gibe izvajamo počasi, saj lahko le tako začutimo, kako gib vpliva na posamezne dele telesa in zaznamo povezave v telesu. Pozornost usmerimo na trenutek tik preden izvedemo gib, torej ko se gib šele namenimo narediti. Delamo krajše gibe kot jih zmoremo, ne gremo prek meja svojih zmožnosti, izogibamo se bolečini, saj ta odvrta našo pozornost in izniči učinke lekcije. Ob morebitnih bolečinah, ki nam jih povzročajo gibanje, lahko lekciji sledimo le v mislih. Ves čas iščemo najlažjo pot za izvedbo giba, tako, ki nam najbolj ustreza; število ponovitev giba, čas za počitek in dolžino počitka si lahko odmerimo sami. Sčasoma se naučimo zaznavati in sproščati t.i. parazitske gibe – to so odvečne napetosti v telesu, ki niso potrebne za izvajanje določenega giba, npr. stiskanje zob ali zadrževanje diha med premikanjem roke. Ves čas smo pozorni na zmanjševanje napora pri gibanju – moč lekcij ni v naprezanju, temveč v zaznavanju, spremljanju občutkov v telesu. Če navodila, ki jih učitelj podaja ustno, niso jasna, prosimo za razlago. Ne zgledujemo se po drugih in ne tekmujemo z njimi, delamo v svojem ritmu in po svojih zmožnostih. Učimo se poslušati sebe in ustreči svojim željam in potrebam.

**Na koncu lekcije** se ponovno zavemo našega telesa v prostoru in smo pozorni na morebitne spremembe, ki so se zgodile med lekcijo. Vsaka lekcija reorganizira naše telo. Ko smo ponovno v stoječem položaju, ne iščemo neugodnih občutkov, ki so nas morda težili pred lekcijo, temveč občutke ugodja, pozitivne spremembe.

**Po končani lekciji** si vzamemo čas za občutenje učinkov lekcije – ne zdrvimo takoj po vsakdanjih opravkih, ampak gremo npr. na sprehod in smo pozorni na kakovost gibanja. Med lekcijo v naših možganih nastajajo nove povezave med živčnimi celicami, ki pa še niso utrjene. Prvih nekaj minut ali ur po lekciji so učinki najlažje zaznavni in se najlažje integrirajo v naš živčni sistem. Takoj po lekciji je naše zavedanje najmočnejše in nam zagotavlja učinkovitost lekcije. Izkoristimo ga in zaznajmo spremembe v načinu našega gibanja. Vsako na novo pridobljeno znanje je krhko, še zlasti, če se učimo novih vzorcev gibanja, saj so avtomatizmi globoko zakoreninjeni v našem živčnem sistemu. Zato so trenutki po lekciji tako dragoceni – več časa kot posvetimo občutenju sprememb, bolj verjetno je, da se bodo usidrale v možgane. Včasih so učinki izrazitejši dan ali dva po lekciji – občasno preverimo naša občutenja tudi v dneh po lekciji.