

## **Tekst 1**

### **BEWUSTWORDEN DOOR BEWEGEN.**

#### **Lessen in bewustworden volgens M. Feldenkrais.**

##### **Zelfbeeld.**

Het beeld dat wij van onszelf hebben bepaalt in hoge mate ons gedrag, onze gevoelens en gedachten, maar is in feite min of meer toevallig ontstaan in onze jeugd. In die periode worden onze gewoontes gevormd en zij verschillen sterk al naar gelang de plaats en omstandigheden waarin wij opgroeien. De macht der gewoonte is sterk. Moshe Feldenkrais echter heeft lessen ontworpen in het leren veranderen van gewoontes. Zijn uitgangspunt is dat door een aantal malen met volle aandacht en zonder enige inspanning een beweging te herhalen, deze op dat moment minder een automatisme is, d.w.z. volgens een vaste gewoonte of patroon verloopt.

##### **De bewegingen.**

Veel van de bewegingen worden liggend op de grond uitgevoerd, omdat op die manier de inspanning van de spieren waarmee men zich overeind houdt wordt vermeden. Je kunt de bewegingen daardoor met geringe inspanning en 'zacht' doen. Hoe minder kracht je gebruikt des te beter kun je het automatische patroon van de beweging gewaarworden en doorbreken.

Het gaat niet om een doel te bereiken, maar om het proces te volgen hoe je iets doet. Door heel bewust het verloop van de beweging te volgen treedt er een verandering van de programmering in het centrale zenuwstelsel op. Naderhand, wanneer je weer gaat staan, ga je de verandering opnieuw opnemen in je manier van omgaan met de zwaartekracht. Dit kan hele interessante uitkomsten opleveren, bv. wat betreft de 'houding' die je aanneemt, in lichamelijk en in geestelijk opzicht of wat betreft je 'kijk' op de wereld en jezelf daarin.

##### **Speels, aandachtig, klein, zacht en langzaam.**

Het leren van jonge kinderen is een speelse, avontuurlijke en ontdekkende bezigheid. Deze zelfde kwaliteit probeert Feldenkrais in zijn bewegingen te brengen. Mechanisch herhalen van dezelfde beweging zonder aandacht is niet voldoende: een postbode zou dan op den duur hardloper worden, omdat hij steeds beter leert lopen. Vaak begint een beweging klein om al doende te ontdekken welke lichaamsdelen in feite meedoen. Maak je de beweging groter dan blijken niet alle onderdelen even goed mee te werken. Sterker nog, sommige delen werken de bewegingsrichting eerder tegen. Zo ga je de beweging beter onderscheiden naar zijn onderdelen ('differentiëren'). Uiteindelijk wordt het patroon van de gehele beweging veel duidelijker en ook efficiënter: alle delen werken meer evenredig mee aan de gehele beweging.

Lichaamsdelen waar je niet goed bewust van bent zijn moeilijker te differentiëren: de beweging wordt daardoor minder soepel en zacht, gaat als het ware met een sprong of verloopt als een 'blok'. Een beweging die je geheel kunt volgen en bewust bent is soepel en kan op elk punt stoppen en in richting omkeren.

### **Bewegen in gedachte.**

De oefeningen zijn vaak een volgorde van bewegingen die geleidelijk aan het gehele lichaam betrekken. De ene lichaamshelft of de beweging naar een kant wordt geheel doorgenomen. Het effect kun je nu goed waarnemen aan het verschil tussen de lichaamshelften.

Hierna kan dezelfde serie in gedachten herhaald worden, ditmaal voor de andere kant. Wat blijkt nu: door je de beweging levendig voor te stellen, treedt er eveneens verandering op. Het lichaam kan zelfs meer veranderen door 'alleen maar' in gedachte te bewegen en in een kortere tijd. Dit lukt alleen maar als je het met zeer precieze aandacht doet. Dit wijst op het belang van de aandacht en op het feit dat de bewegingen niet op spierkracht of lenigheid hun uitwerking hebben, maar op de coördinatie en de programmering in het zenuwstelsel.

Het mag dus hiermee duidelijk zijn geworden dat er geen leeftijdsgrens is voor het doen van 'Bewustworden door Bewegen'. Iedereen kan zijn Mogelijkheden vergroten.

### **De ribben, een 'kast'?**

Een van de bijzonderheden van de Feldenkrais Methode is het opnieuw integreren van de beweeglijkheid van de ribben. Veel mensen zijn zich niet bewust dat de ribbenkast in feite uit 24 (12 aan elke zijde) afzonderlijk beweegbare ribben bestaat. Voor hen is de borst dan ook een 'kast' en niet elastisch. Wanneer de ribben soepel en goed gecoördineerd werken geeft dat ook meer ruimte aan de ademhaling.

Hoewel veel methodes aandacht besteden aan nek, bekken, heupen en de houding van de rug, is geen methode zo duidelijk in het differentiëren van de ribben. We kunnen veilig stellen dat als het borstgebied beweeglijk wordt het verband tussen hoofd en bekken pas goed tot zijn recht komt. De ribben nemen een groot deel van de last bij tillen op zich en zijn essentieel voor de houding. Wanneer de borst wijd en zacht wordt zul je merken dat je duidelijk anders en steviger op je voeten staat. Omgekeerd zullen mensen met bv. rugklachten een beperkte beweeglijkheid van de borstkas hebben.

### **Toepassing.**

Feldenkrais had veel succes met problemen van het spier-zenuwstelsel. Hoewel hij geen medische achtergrond had was hij een zeer belezen en kundig man, die op onorthodoxe wijze vele gezondheidsproblemen wist te verhelpen.

Ook werkte hij veel met uitvoerende kunstenaars om tot een meer all-round expressief vermogen te komen. Het bewust gebruik van de uitingsmogelijkheden hangt immers sterk af van het (lichamelijk) zelfbeeld. Veelal is het probleem dat men te zeer op het resultaat gericht is en te weinig interesse heeft voor het proces.

De hoofdzaak blijft echter: het verhogen van de zelfwaarneming en het leren veranderen van gewoontes. Dit is voor elk mens van grote waarde. 'Als je niet weet wat je doet, kun je niet doen wat je wilt.' Het leven zelf is een leerschool en bij het levend leren wil deze methode aansluiten.

**Geïnteresseerd: [feldenkraiscentrumutrecht@lombok.nl](mailto:feldenkraiscentrumutrecht@lombok.nl)**