

## Tekst 2

### Bewustworden door Bewegen

#### De Methode Feldenkrais.

Tjitske de Boer, Feldenkraisdocent

#### Over het ontstaan

De Methode Feldenkrais is het werk van de Israëlische fysicus dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984). Op twee en twintigjarige leeftijd liep hij een ernstige knieblessure op. De medici konden er destijds niet veel aan doen. Soms had hij veel last, soms ook nauwelijks of helemaal niet. Hij bedacht dat er kennelijk manieren van bewegen waren waarmee hij zijn knie minder belastte. Hij realiseerde zich dat hij zich maar weinig bewust was van *hoe* hij nou precies bewoog. Hij is gaan experimenteren, voelen en ervaren, waardoor hij zich meer bewust werd van zijn manier van bewegen. Tegelijk merkte hij dat hij steeds vaker en voor langere perioden klachtenvrij was. En als hij last had wist hij wat hij kon doen om het te veranderen.

In 1949 schreef hij *Body and Mature Behaviour*, waarin hij zijn inzichten op neurofysiologische basis beschreef. Door dit boek kwamen diverse mensen naar hem toe die dachten dat hij het antwoord zou kunnen geven op hun problemen. Op basis van zijn eigen ervaring en zijn theorieën ontwikkelde hij, terwijl hij met die mensen werkte, de *Funktionele Integratie*, de individuele Feldenkrais-les. Later voegde hij er de groepsgewijze bewegingstraining aan toe, *Bewustworden door Bewegen*.

#### Enkele punten uit Moshe's visie

- Lichaam en geest zijn één. Ze zijn onlosmakelijk verbonden. Dat wil zeggen als er een disfunctioneren is op één niveau, dat een disfunctioneren betekent van de totale persoon als ondeelbaar geheel. Verandering op één niveau zal ook meteen verandering op alle andere niveaus tot gevolg hebben.
- De mens gebruikt slechts een zeer klein deel van zijn/haar potentiële vermogen om te leren. Dat wil zeggen dat, hoewel je regelmatig hoort 'Zo ben ik nou eenmaal', je tot aan je dood in staat bent om te leren en te veranderen.
- Juist door ons uitzonderlijk vermogen tot leren kunnen we onszelf ook gemakkelijk inefficiënte dingen leren. Of zelfs dingen die tegen onszelf gericht zijn. Bijvoorbeeld altijd met opgetrokken schouders zitten.
- Omdat we alleen onszelf als maatstaf hebben om te bekijken wat goed is en/of efficiënt, kunnen we zo slecht onze eigen inefficiëntie herkennen. Bijvoorbeeld je vindt je houding normaal. Pas als veel mensen de opmerking maken dat je krom loopt, ga je twijfelen. Je voelt het echter niet zo.

- Feldenkrais sprak bewust nooit van therapie, behandelen, behandelaar en/of behandelde, maar van lessen en leerling. Hij benadrukte daarbij nog eens extra dat *hij* je niet iets leert, maar dat jij *jezelf* iets leert met behulp van het aangeboden materiaal.

### **Bewustworden door bewegen**

Een Feldenkrais-les *Bewustworden door Bewegen* is een groepsles. Je wordt als deelnemer, via verbale instructie begeleid om je bewegingspatronen te onderzoeken op basis van het ervaren leren, dus zoals een kind zichzelf leert bewegen. Het contact met de vloer is daarbij een hulpmiddel om waar te nemen wat je precies doet. Tijdens het bewegen leid je je aandacht naar verschillende delen van je lichaam. Je ontdekt wat er allemaal mee beweegt en wat niet, je merkt verschillen in de beweging tussen de ene kant en de andere kant en waar het makkelijk gaat en waar minder. Je merkt dat al bewegend en voelend de bewegingen veranderen en dat je met meer gemak gaat bewegen.

### **Feldenkrais is leren**

Om iets te leren heb je tijd, aandacht en onderscheidingsvermogen nodig. Dat betekent dat je, om iets te leren, je vermogen om te voelen moet vergroten. Wanneer je een ijzeren staaf opheft, zul je geen verschil voelen als daar een vlieg op gaat zitten of eraf vliegt. Heb je daarentegen een veer in je hand, dan zul je beslist een verschil voelen wanneer daar een vlieg op gaat zitten. Dit principe geldt voor al onze zintuigen.

Met andere woorden hoe kleiner de inspanning, des te gevoeliger merk je de toe- of afname ervan, zodat je nauwkeuriger kunt onderscheiden wat gemakkelijker is. Hoe minder inspanning, des te groter is je vermogen nieuwe vaardigheden te leren en des te fijngevoeliger ben je tijdens het leerproces. Daarom zijn veel bewegingen liggend, waardoor de inwerking van de zwaartekracht wordt geminimaliseerd.

Als het onderscheidingsvermogen beter is geworden, kun je beter waarnemen wat je doet, in plaats van wat je zegt te doen of denkt te doen.

### **Ontspannen door bewegen?**

De Feldenkrais Methode is geen ontspanningstechniek. Maar er verandert wel van alles met behulp van het leerproces en een belangrijk element daarvan is ontspanning.

Tussendoor laat je steeds even alles rusten om het geleerde te integreren en om de veranderingen van je lichaam ten opzichte van de vloer te voelen. Bijvoorbeeld. zwaarder, lichter, langer, korter, duidelijker, ruimer, het gewicht meer verdeeld en meer ontspannen.

Ontspanning is echter geen doel. Waar je naar toe werkt is, dat je gebruik maakt van de mogelijkheden die je als mens hebt en dat je meer en meer op je structuur leert vertrouwen.

Dat wil zeggen, dat je je door je skeletstructuur laat dragen en dus overbodige spierspanning kunt loslaten.

### **Gewoontepatronen doorbreken**

De lessen bestaan vaak uit eenvoudige bewegingen. Elke les bestaat uit een nieuwe serie bewegingen met een eigen leerdoel. Meestal zijn de bewegingen onderdelen van onze automatische bewegingen, zoals bijvoorbeeld omkijken. Terwijl je de bewegingen maakt, schenk je aandacht aan wat er gebeurt. Door het liggend bewegen wordt je normale handhavingsspatroon tegen de zwaartekracht uitgeschakeld. Daardoor kun je uit je gewoonten komen en meer open staan voor nieuwe mogelijkheden. Je kunt zo na de eerste les al merken dat er veranderingen in je plaats vinden.

Gewoontepatronen laat je vanzelf los als je lichaam een beter alternatief heeft ervaren. Dus al bewegend lerend in lig zul je merken dat je aan het eind van de les anders staat, anders loopt en bij voorbeeld meer gemak in bewegen ervaart. En als je je anders beweegt, zul je mogelijk ook de gelijktijdige verandering in je voelen en denken kunnen waarnemen.

### **Funktionele Integratie**

In de individuele lessen, de *Functionele Integratie*, wordt je er via de handen van de docent bewust van gemaakt wat je doet. Eigenlijk is het hetzelfde proces als hierboven beschreven, maar nu voornamelijk non-verbaal.

De docent maakt de bewegingen voor jou en/of begeleidt jouw bewegingen met de handen. Je kunt dan delen van jezelf voelen die je anders niet zo gemakkelijk waarneemt.

### **Over de ademhaling**

Binnen de Feldenkrais Methode is er geen duidelijke 'ideale' ademtechniek. Sterker nog: Moshe verwierpt alle theorieën over hoe je precies moet ademen.

Hij zegt dat de ademhaling verschillend is, afhankelijk van wat je aan het doen bent. Zolang je ademhaling zich dus kan aanpassen aan wat je doet is elke ademhaling prima, zelfs de paradoxale. In feite komt die laatste zelfs veel voor in de natuur, bijvoorbeeld, als een koe loeit of een leeuw brult vergroot het volume van de buik bij de uitademing.

Bij een goede, efficiënte ademhaling moet je dus meerdere mogelijkheden hebben en niet afhankelijk zijn van slechts een manier.

Om de ademhaling te verbeteren ga je dus alle afzonderlijke elementen ervan bewust maken: de bewegingen van het middenrif, borst en buik; het invoelen in de ruimte van de longen en het veranderen van het volume daar ervaren tijdens de ademhaling; de bewegingen ervaren

van alle meewerkende gewrichtjes tussen borstbeen en ribben, tussen ribben en wervels, tussen schoudergordel en borstkas.

Echter, verbetering van de ademhaling lukt pas als de dagelijkse houdingen gemakkelijker zijn en een vrijere ademhaling toelaten.

Dus eerst werk je aan meer gemak in houding en beweging. Je merkt dan ook meteen meer gemak en ruimte in je ademhaling. Eigenlijk maak je je lichaam meer toegankelijk voor de in- en uitademing, meer meegevend in de beweging van de ademhaling.

Geschreven in het kader van de themadag 'Ademhaling en ontspanning' georganiseerd door de Nederlandse vereniging voor Fysiotherapie en Ontspanning, nu de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie volgens de Psychosomatiek.

Utrecht, 24-1-2000, Tjitske de Boer.

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