

Belangrijke uitgangspunten om het meeste uit de les te halen

Het leerproces waarmee we onze fysieke vaardigheden leren, zoals lopen en praten, een muziekinstrument bespelen of auto rijden, heet sensomotorisch leren. Het is de natuurlijke manier waarop je bewegingen leert en verbetert. Het gaat op basis van een uitwisseling tussen zintuigen, spieren en hersenen, meestal in relatie tot iets in de omgeving. Je hersenen sturen je bewegingen en krijgen dan informatie terug van de sensoren in de huid en in de spieren, die je hersenen direct weer gebruiken om de bewegingen aan te passen en te verbeteren. Op die manier vindt je zenuwstelsel de meest efficiënte en gemakkelijke manier om zich te organiseren in alles wat je doet.

Als je eenmaal een vaardigheid geleerd hebt gaan diezelfde bewegingen automatisch, bijvoorbeeld als je eenmaal hebt leren fietsen doe je dat zonder er bij na te denken, zelfs al heb je jaren niet gefietst. Meestal heb je niet de meest efficiënte beweging bereikt toen je ze hebt geautomatiseerd of is er iets in je leven gebeurd waardoor de kwaliteit in je beweging is veranderd. Dat noem je dan gewoontepatronen die zijn ontstaan. Het specifieke van jouw loop, bijvoorbeeld.

In de Feldenkrais bewegingslessen 'Bewustworden door Bewegen' die je nu gedownload hebt, gebruik je dit sensomotorisch leersysteem om in die automatische bewegingen weer meer keuze, kwaliteit en efficiëntie te brengen. Om dat optimaal te doen zijn een paar dingen belangrijk:

1. **Geef jezelf voldoende ruimte** op een vloerkleed of deken. Is op de vloer liggen te moeilijk voor je dan doe je het liggend op je bed. Trek ruim zittende kleding aan en doe je schoenen uit. Voor zittende lessen gebruik je een stoel met een stevige zitting of een kruk, waarbij je voeten op de grond kunnen rusten.
2. **Doe de bewegingen langzaam.** Iets leren vraagt voldoende tijd om te kunnen voelen wat je doet. Als je het langzaam doet, kun je opmerken wanneer je je onnodig inspannt en te veel aanspannt. Als je snel beweegt, ga je gemakkelijk in automatisch bewegen en dus ook volgens hoe je het altijd al doet. Om dit unieke leerproces zijn werk te laten doen is het nodig om echt in detail te voelen wat je doet en dat gaat het beste langzaam. Je kunt altijd een beweging vaker of langer doen als je meer tijd nodig hebt, door je geluidsopname op pauze te zetten en dan als je er aan toe bent weer verder te gaan.
3. **Kijk of je kunt bewegen zonder je best te doen iets te bereiken.** Vaak zitten er richtingwoorden in de les, bijvoorbeeld in de richting van de vloer. Het geeft niet meer dan een richting aan waarin je beweegt, het is niet bedoeld dat je dan streeft de vloer aan te tikken. Doe liever minder dan je kunt. Alleen al het begin van de beweging kan je veel informatie geven over wat je allemaal tegelijk en vaak onnodig aanspannt.
4. **Doe alleen wat gemakkelijk gaat, wat comfortabel voelt en wat geen pijn doet.** Hoe minder hard je werkt, hoe meer je hersenen verschil kunnen voelen in de informatie die binnen komt via je zintuigen. En dat verschil is juist wat je hersenen nodig hebben om te kunnen kiezen wat er beter werkt, wat makkelijker en lichter voelt.

Bij deze bewegingen krijg je veel meer verbetering bij kleine en gemakkelijke bewegingen, omdat je dan je hersenen laat werken om die verbetering te maken. Vermijd in ieder geval rek en trek.

5. **De rusten tussen de bewegingen zijn net zo belangrijk als de bewegingen zelf.** Ze voorkomen dat je moe wordt, wat het leren belemmert. Daarnaast helpen de rusten je verschillen die ontstaan waar te nemen. Ook tussen de bewegingen in

neem je een pauze, zodat je elke volgende beweging opnieuw kunt beginnen. Als je snel achter elkaar door beweegt, kun je niet meer voelen of je de beweging echt afmaakt en dus de volgende beweging weer aan het begin begint.

6. **Voer de bewegingen uit zoals het voor jou mogelijk is.** Ieder mens heeft zijn beperkingen, soms letterlijk, soms in pijnklachten of blessures. Vermijd pijn en start heel langzaam en klein om te voelen wat voor jou haalbaar is op dit moment. Deze sensomotorische bewegingen zijn ideaal om je lichaam te helpen te helen en zichzelf te herstellen. Je kunt ook de beweging doen door hem alleen in je voorstelling te doen, te visualiseren. Als je bewegingen visualiseert of je voorstelt dat je de beweging maakt, zullen je hersenen dezelfde signalen naar je spieren zenden als wanneer je echt beweegt. Je spieren zullen alleen niet volledig aanspannen. In je voorstelling bewegen is dus een krachtige manier, vooral als je door omstandigheden niet werkelijk kunt bewegen.

Als je regelmatig een feldenkraisles doet, zal je merken dat het een heel weldadige werking op je heeft en dat je op allerlei fronten verbetering merkt.

Mocht je naar aanleiding van de lessen vragen hebben dan kun je me altijd mailen.

feldenkraiscentrum@lombok.nl