

# Felden-WAT?

door Lawrence Wm. Goldfarb  
© 1993, All Rights Reserved  
Vertaling 1998, Caro van Iersel

Daar kwam het, dat moment, dat gevreesde moment. Ik was op de verjaardag van mijn vriend Marcello en genoot van de braziliaanse muziek, toen een van de andere gasten een vriendschappelijk gesprek met me aanknoopte. We spraken over de gebruikelijke dingen, zoals het weer en waar we de jarige van kenden. Peter had me juist verteld over zijn onderzoek in de technische wetenschappen, toen het gebeurde:

"Wat voor werk doe jij?"

"Ik ben een Feldenkraisleraar."

"Felden-wat?"

"Feldenkrais, een methode voor bewegingseducatie, genoemd naar de man die het ontwikkeld heeft, Moshe Feldenkrais."

"Felden-kreist?"

"Bijna, maar niet helemaal. Het is Feldenkrais: F-E-L-D-E-N-K-R-A-I-S. Het rijmt op mais."

"Feldenkrais?"

"Precies. Feldenkrais is een manier om beweging aan te leren. Ik werk met mensen die lichamelijke beperkingen hebben, zoals chronische pijn of neurologische problemen, of met mensen die hun prestatie of spel willen verbeteren, zoals acteurs, musici, of mensen uit de sportwereld. Ik geef ook les aan de universiteit bij de faculteit Lichamelijke Opvoeding."

"Waar geef je les in?"

"Meestal komen studenten bij me, omdat ze een beperking ondervinden, iets dat hen hindert in hun dagelijks leven, of dat hun vooruitgang of prestaties in de weg staat. Wat het probleem ook is, mijn taak is allereerst uit te zoeken hoe iemand beweegt, hoe die manier van bewegen verband houdt met het probleem en hoe het bewegen te veranderen zodat het probleem niet kan blijven voortbestaan."

"Dat klinkt interessant. Zijn het een soort oefeningen? Of laat je mensen zien hoe ze hun houding moeten corrigeren?"

"Wel, dat is makkelijk te beantwoorden, aangezien hetgeen ik mensen leer en hoe ik les geef toch wat anders is dan oefeningen of houding. Deze zijn beide gebaseerd op vergelijkbare veronderstellingen: Als je zwak bent, dan moet je oefenen om je spieren sterker te maken. Als je echter denkt dat je probleem veroorzaakt wordt door een slechte houding, dan moet je dat corrigeren en rechtop staan. Beide gaan ervan uit, dat het lichaam een ding is dat gekneed moet worden, dat een nieuwe vorm moet krijgen, waarbij alles op z'n plaats gezet wordt. Geen van beide benaderingen geeft je de gelegenheid in te zien, dat wat je doet bij zou kunnen dragen tot het probleem waar je mee geconfronteerd wordt. Geen van beide neemt in ogenschouw hoe je beweegt en hoe dit te maken zou kunnen hebben met het probleem dat je ervaart."

"Bedoel je te zeggen dat mensen geen oefeningen zouden moeten doen?"

"Nee, dat zeg ik niet. Ik zeg, dat alleen oefeningen niet genoeg zijn. Het idee van oefeningen is, dat je niet sterk genoeg bent, dat je spieren een betere conditie moeten hebben. Oefenprogramma's zijn gericht op het verbeteren van het werkvermogen van de spieren. Ik denk dat dit vaak een onjuiste benadering is, een poging het verkeerde probleem op te lossen. Dat komt doordat de problemen waarmee ik te maken heb - chronische pijn, neurologische problemen, obstakels om prestaties te leveren - niet te maken hebben met hoe sterk de persoon is; ze hebben te maken met de manier waarop iemand beweegt als totaliteit. Je zou kunnen zeggen dat ik geïnteresseerd ben in hoe mensen slimmer kunnen bewegen, niet sterker."

"Vertel je me, dat de manier waarop we bewegen problemen kan veroorzaken?"

"Inderdaad. De manier van bewegen van ieder van ons kan problemen veroorzaken. Interessant is, dat we ons er soms niet van bewust zijn dat de oorsprong van het probleem in het bewegen ligt."

"Wat bedoel je daarmee, dat we ons er niet van bewust zijn dat het bewegen de oorzaak van het probleem is?"

"De meesten onder ons zijn zich er niet van bewust hoe ze bewegen. We letten op waar we heen gaan of wat we doen, niet hoe we bewegen. Denk er bijvoorbeeld eens aan hoe je opstaat vanuit je stoel. Hoe doe je dat? Wat gebeurt er? Wat beweegt wanneer?"

Peter staat een paar keer op en gaat weer zitten en zegt:

"Ik begrijp wat je bedoelt. Het is ingewikkelder dan ik dacht. Normaal gesproken denk ik aan opstaan en het volgende moment sta ik. Ik heb er nooit zo bij stil gestaan."

"Dat is wat ik bedoel. We denken meestal niet aan ons lichaam, totdat we pijn voelen of een probleem hebben. Maar dat betekent dat we al lange tijd op een inefficiënte of gevaarlijke manier bewogen kunnen hebben, voordat we in de gaten krijgen dat er iets aan de hand is. In dit geval gaat 'If it works, don't fix it' niet op."

"Maar waarom is dat? Waarom merken we het niet?"

"Omdat onze bewegingen gewoonte worden, automatisch. We herhalen dezelfde bewegingen telkens weer, zonder erbij na te denken of waar te nemen. Wanneer iets herhaaldelijk gebeurt dan merken we het niet meer op."

"Betekent dat, dat we leren bewegen op een inefficiënte manier?"

"Ja."

"Waarom?"

"Wel, omdat we alleen maar kunnen bewegen zoals we geleerd hebben en we leren bewegen op goed geluk. Er zijn veel dingen, die onze manier van bewegen beïnvloeden: onze ontwikkeling als kind, aanpassingen aan blessures in het verleden, de eisen die bijzondere activiteiten aan ons stellen (zoals sporten, bespelen van muziekinstrumenten of bewegingen op het werk). Tenslotte, aangezien we niet goed begrijpen hoe ons lichaam beweegt, bewegen we vaak op manieren die niet kloppen met hoe we in elkaar zitten."

"Kan je me een voorbeeld geven?"

"Zeker. Mensen denken dat het lichaam scharniert bij hun middel en ze bewegen alsof dat zo is. Jammer genoeg laat de lage rug een dergelijke beweging niet toe; noch de spieren, noch de gewrichten van de rug zijn daarvoor bedoeld. De constructie van de heupgewrichten daarentegen stelt de romp in staat naar voren en achteren te buigen."

"Ik snap het. Bewegen alsof je rug gemaakt was om te scharnieren bij je middel kan overbelasting en pijn van de rug tot gevolg hebben."

"Precies; je begrijpt het. Maar, hoe dan ook, ik heb hier lang genoeg over gesproken. Sorry, ik vergeet de tijd als ik over mijn werk praat."

"Helemaal niet, dit is heel interessant. Het is stukken beter dan het geijkte praatje op een verjaardag. Mijn moeder heeft al jaren chronische pijn in haar rug, dus ik ben wel nieuwsgierig naar je werk. Ik wilde je net vragen wat je voor haar zou kunnen doen."

"Dat is niet gemakkelijk te zeggen, want ik zou moeten kijken hoe ze beweegt."

"Kan je zeggen wat je, normaal gesproken, doet wanneer je met iemand begint te werken?"

"Ja, ik kan je vertellen hoe het zou gaan als je moeder bij me zou komen. Ik zou om te beginnen naar haar bewegen kijken en haar vragen om naar links en naar rechts te draaien, voorover en achterover te buigen en opzij naar beide kanten. Ik zou met mijn handen voelen welke spieren werken, welke niet en welke spieren niet los laten. Ik zou

kijken of er een gewoonte of een patroon aanwezig is dat belemmerend werkt voor andere bewegingen."

"Daar volg ik je even niet. Wat bedoel je wanneer je zegt 'een patroon dat belemmerend werkt voor andere bewegingen?'"

"Wat ik daarmee bedoel is dat het soms lijkt of mensen zijn blijven steken in een beweging of, onbewust, in een bepaalde houding. Bijvoorbeeld, als je je been blesseert, verander je je manier van lopen en je begint mank te lopen. Het is passend mank te lopen vlak na een blessure, terwijl je been geneest, maar het mank lopen kan veel langer duren dan het herstel van het letsel. Als het mank lopen langer voortduurt dan nodig is, kan het direct leiden tot pijn, stijfheid en andere problemen. Maar zo zijn er meer voorbeelden: je kan mank lopen met je schouder, je nek of je rug. In feite hoef je jezelf niet eens te blesseren om zo'n manier van bewegen te ontwikkelen. Je kan zo'n gewoonte ook verwerven door een muziekinstrument te bespelen, op je werk dag in dag uit dezelfde bewegingen uit te voeren, aan bepaalde sporten te doen, en zo voort. Waar het om gaat is dat je een bewegingspatroon ontwikkelt waar je in blijft steken, een patroon dat aanwezig is bij elke beweging en een belemmering vormt voor elke activiteit in tegenovergestelde richting."

"Ga door."

"Nu, kortgeleden werkte ik met een buschauffeuse, die steeds terugkerende rugpijn had. Toen ik naar haar bewegen keek, merkte ik op dat de spieren van de onderkant van haar romp chronisch aangespannen waren, zodat haar rug stijf op slot was. Zelfs wanneer ze zich probeerde uit te strekken, kon ze haar lage rug niet los laten. Het was alsof ze geen controle meer had over die spieren. Zij dacht dat haar rug recht hoorde te zijn, dus na haar eerste aanval van rugpijn, vele jaren daarvoor, leerde ze zichzelf aan haar rug afgevlakt te houden. Als ze haar romp bewoog, overbelastte ze de spieren van haar bovenrug en deze begonnen voortdurend pijn te doen. Ofschoon de dokter geen aandoening kon vinden, dacht de buschauffeuse nog steeds dat er iets niet in orde was met haar rug. Ik kon haar laten zien dat haar manier van bewegen het probleem veroorzaakte."

"Toen ze dat eenmaal zag, kon ze veranderen wat ze deed?"

"Niet meteen. Zie je, door de jaren heen had ze het contact verloren met wat deze spieren uit gewoonte deden. Ze stond als het ware op automatische piloot en was vergeten hoe ze terug kon komen naar manuele bediening."

"En wat doe jij daar dan aan? Ik denk dat het ontzettend frustrerend zou zijn als je begrijpt wat de oorzaak van het probleem is en er niets aan kan doen."

"Dat is waar de methode in het spel komt. Ik werk met mensen op twee manieren: in 'hands-on' individuele lessen en in groepslessen. Deze werkwijzen gaan beide uit van het idee mensen te leren zich bewust te zijn van hoe ze nu bewegen, hoe ze kunnen

bewegen, hun keuzemogelijkheden te vergroten en zich prettiger te voelen. Bij de groepslessen geef ik verbale instructies en studenten volgen een serie rustige bewegingen; bij de individuele lessen gebruik ik mijn handen om de student te bewegen."

"Doet dat pijn?"

"Helemaal niet. Feldenkrais is een zachte methode. Het idee is dat je het makkelijkst verandert als de nieuwe bewegingen prettiger zijn dan de oude. Ik zeg graag dat ons motto is: 'no pain, MORE gain' oftewel 'zonder pijn, meer effect'."

"Lijkt dit op massage of op wat de chiropractor of manueel therapeut doet?"

"Niet bepaald. De overeenkomst is dat we mensen aanraken, maar verder is wat we doen heel anders. Bij een massage werkt de masseur direct met de spieren, de chiropractor met de botten. Feldenkrais werkt met je vermogen je bewegingen te coördineren; dat betekent dat ik werk met wat er gebeurt in het zenuwstelsel."

"Hoe bedoel je?"

"Nu, denk aan de buschauffeuse, waar ik het over had. Haar spieren waren gespannen omdat haar zenuwstelsel ze vertelde aan te spannen. Ze besloten niet uit zichzelf om aan te spannen; spieren denken niet zelfstandig. De hersenen vertellen ze wat ze moeten doen. En mijn taak is haar te helpen zich bewust te worden van wat zij doet, zodat zij kan leren controle over haar spieren terug te krijgen. Ik doe dat met behulp van hele rustige geleide bewegingen, waarbij ik voortdurend binnen de grenzen blijf van wat voor haar aangenaam en gemakkelijk is."

"Ongelooflijk. Denk je echt, dat mensen kunnen veranderen zonder pijn?"

"Absoluut. Dat is een van de redenen dat ik dit zo graag doe."

"Maar wacht even, mijn moeder heeft een of ander probleem met haar tussenwervelschijven. Zou Feldenkrais haar genezen?"

"Bij Feldenkrais gaat het er niet om mensen te genezen of te repareren. Het is geen medische behandeling, het is een educatieve benadering. Het gaat erom mensen te helpen controle terug te krijgen door hen te laten begrijpen waarom ze zich voelen, zoals ze zich voelen en door ze te leren hoe ze anders kunnen bewegen, zodat ze zich anders voelen. Zelfs wanneer iemand een fysiek probleem of een ziekte heeft, kan ik hem helpen. Als ik bijvoorbeeld werk met mensen met 'versleten gewrichten', dan is mijn taak niet om de ziekte kwijt te raken; mijn taak is deze mensen te helpen bewegen op zo'n manier, dat ze de stress op de aangedane gewrichten kunnen verminderen en dat ze aangename en veiligere manieren kunnen vinden om te doen wat ze moeten en willen doen. Hetzelfde gaat op voor een structureel probleem, zelfs voor

tussenwervelschijfproblemen. De vraag is hoe kan de persoon op een betere manier bewegen, zodat hij zijn welzijn verbetert en toekomstige problemen voorkomt."

"O kijk. Ze gaan de kaarsjes aansteken. Zeg, kunnen we na de festiviteiten verder praten ..."