

# Felden-micsoda?

Written by Lawrence Wm. Goldfarb

Translated by Adrienne Bardos

© 2009, Mind in Motion

All Rights Reserved

És elkövetkezett a rettegett pillanat. Marcelló születésnapját ünnepeltük, brazil zene szólt és Péterrel, Marcelló egy másik barátjával beszélgettem. Megbeszéltük a szokásos dolgokat, olyat, mint az időjárás, és hogy honnan ismerjük vendéglátónkat. Péter éppen befejezte mesélnivalóját, hogy milyen mérnöki kutatásokat is végez, amikor megtörtént:

- És Ön mivel foglalkozik?

- *Feldenkrais*® mozgástanár vagyok.

- Felden-micsoda?

- Feldenkrais. Egy mozgást újratanító módszer, amit Moshe Feldenkraisról, a módszer kifejlesztőjéről neveztek el.

- Felden-krantz?

- Majdnem..., de nem egészen. Feldenkrais: F — E — L — D — E — N — K — R — A — I — S, Feldenkraisz. Kreis, mint kör, németül, csak „a”-val.

- *Feldenkrais*?

- Pontosan. Ezzel a módszerrel olyan embereket tanítok mozogni, akiknek valami fizikai-testi korlátozottságuk van, mint például a krónikus fájdalom vagy mondjuk, idegrendszeri probléma, ami gátolja hétköznapi működésüket. Dolgozom még színészekkel, zenészekkel, akik művészi előadómódjukat akarják fejleszteni és atlétákkal, akik teljesítményüket akarják fejleszteni. És tanítok az egyetemen a testnevelés tanszéken.

- De mit tanít?

- Az emberek általában azért jönnek hozzám, mivel (*mozgásukban, a ford.*) valamiféle korlátozottságot élnek meg, valamit, ami gátolja a hétköznapi életüket, akadályozza a fejlődésüket vagy a módot, ahogy működnek. Az a feladat, hogy rájöjjenek, hogyan mozognak, a mozgásuk hogyan kapcsolódik a tapasztalt problémához és hogyan tudnának legalább annyira másképpen mozogni, hogy a probléma ne folytatódjon.

- Jól hangzik. Valamiféle gyakorlatok? Megmutatja ezeknek az embereknek, hogy hogyan javíthatnak a tartásukon?

- Hát..., nem egészen. Amit tanítok, és ahogy tanítok, az eléggé különbözik az edzésként végzett gyakorlatoktól és attól a kérdéskörtől, hogy hogyan tartja magát az ember. Én úgy látom, hogy mind a kettő ugyanazon a feltevésen alapszik: ha gyenge vagy, akkor izomerősítő gyakorlatokat kell végezned, ha a rossz tartásod - és szerinted az okozza a problémádat -, akkor, javítanod kell rajta, azaz ki kell húznod magad. Mind a két feltevés azt sugallja, hogy a test valami, amit formálni kell, vagy átalakítani, vagy helyrerakni. A lehetőséget egyik esetben sem kapjuk meg, hogy megnézhessük, hogy amit teszünk, ahogy működünk, az hozzájárul-e a felmerülő problémához. Egyik megközelítés sem vizsgálja, hogyan mozogunk, és az hogyan viszonyul a tapasztalt problémához.

- Azt mondja, hogy az embereknek nem kéne edzeniük és gyakorlatokat végezniük?

- Nem. Nem azt mondom. Azt mondom, hogy a gyakorlatok magukban nem elegek. Az edzés mögött mindig az, az elképzelés áll, hogy nem vagy elég erős, hogy az izmaidnak jobb állapotban kéne lenniük. Így egy edzésprogram gyakorlatait úgy találják ki, hogy növeljék az izmok munkaképességét. Azt hiszem, hogy ez gyakran téves elképzelés. Azoknak a problémáknak, amivel én is foglalkozom, krónikus fájdalom, idegrendszeri nehézségek, a teljesítésben vagy működésben való akadályozottság érzése, nincsen semmi közük ahhoz, hogy milyen erős az ember. Inkább ahhoz van mindegyiknek köze, ahogy mozogunk.

Mondhatnám, engem az érdekel, hogy, hogyan tudunk okosabban mozogni, ahelyett, hogy mindig erősebben akarnánk.

- Ezzel azt akarja mondani, hogy a mozgás okozza a problémákat?

- Igen, ez már közelebb van ahhoz, amit mondani akarok. Az, ahogy mozgunk, gyakran vezethet bizonyos problémákhoz. Ami még ennél is izgalmasabb, hogy gyakran még csak nem is vagyunk tudatában, hogy a mozgás a probléma gyökere.

- Akkor lehet, hogy azt hisszük, hogy a problémánkat az okozza, hogy nem vagyunk elég erősek, vagy valami sérülésünk van, mikor ténylegesen annak az eredménye, ahogy mozogunk? És még csak nem is tudunk róla?

- Igen, legtöbbször nem vagyunk tudatába annak, ahogy mozgunk. Arra figyelünk, hogy hova megyünk, mit csinálunk, nem arra, hogy hogyan mozgunk. Például, gondolja csak meg, hogy hogyan áll fel ülésből. Mi történik? Hogy csinálja? Mi mozog? És az mikor mozog?

Péter felállt és leült egy párszor:

- Kezdem érteni, mit mond... Sokkal összetettebb, mint gondoltam... amikor fel akarok állni, gondolok egyet és felállok, a következő, amit tudok, hogy már állok. Azt hiszem, még soha nem gondoltam erre.

- Erről beszélek. Általában addig nem szoktunk gondolni a testünkre, amíg nem tapasztalunk valami fájdalmat, vagy valami problémát. De ez azt is jelenti, hogy lehet, hogy egy ideje már nem hatékony módon vagy akár veszélyesen mozgunk, mire észrevesszük, hogy valami rossz. Így tulajdonképpen nem szabadna azt mondanunk, hogy „Ha működik, ne nyúlj hozzá” (‘If it works, don’t fix it’).

- De miért? Miért nem vesszük észre?

- Mert a mozgás megszokássá és automatikussá válik. Ugyanazt a mozgást ismétljük újra és újra, anélkül, hogy elgondolkoznánk rajta, vagy észrevennénk. Amikor valami ismétlődően történik, kiesik a tudatosságából. Ez nem feltétlenül rossz. Inkább része a tanulás folyamatának.

- Ez azt is jelenti, hogy nem hatékony az a mód, ahogy mozogni tanulunk?

- Igen.

- Miért?

- Nos, mert éppen csak annyira megfelelő a mozgásunk, ahogy megtanultunk mozogni, és ez a tanulási folyamat mondhatni, hazardjáték. Sok dolog befolyásolja mozgásunk: gyermekkori fejlődés, előző balesetekhez való alkalmazkodás, és bizonyos specializált tevékenységekhez szükséges mozgások (mint sport, egy hangszeren való játék, vagy bizonyos munkákhoz szükséges mozdulatok). Végül, nem igazán értjük, hogyan mozog a testünk. Mozdulásunk gyakran egyáltalán nem illeszkedik ahhoz, ahogy össze vagyunk rakva.

- Mondana egy példát?

- Persze. Az emberek azt hiszik, hogy a test a deréknál forog, és úgy is mozdulnak, mintha ez így lenne. Sajnos, a derék nem alkalmas erre a mozgásra. A csípőízület van úgy megtervezve, hogy a törzs előre-hátradólását segítse. A hát izmai nem erre teremtődtek. Elég érdekes, nemde, hogy a legtöbb embernek itt fáj a háta.

- Azt hiszem, értem. Ha úgy mozgunk, mintha derékban lenne a fordulópont az hátfájáshoz és a hát meghúzásához vezethet.

- Igen. Most már be kellene fejeznem, folyamatosan csak én beszélek... Mindig elragad a hév...

- Nem, egyáltalán nem baj, nagyon érdekes. Sokkal izgalmasabb azoknál a társasági fecsegéseknél. Nagyon izgat, amit mond. Az anyukámnak évekig szünni nem akaró hátfájása volt. Megkérdezhetem, hogy vele mit tudna kezdeni?

- Így nehéz, mivel látnom kéne, hogy mozog.

- De azt elmondaná, hogyan indul el, amikor elkezd valakivel dolgozni?

- Igen, körülírhatom, mi történne, ha a mamája eljönne hozzám. Megnézném mozgás közben, megkérném, hogy forduljon jobbra és balra, hajoljon előre, hátra és mindkét oldalra. Ráragadnék a kezemre, hogy érezzem melyik izmok működnek, melyik izmok nem vonódnak be a mozgásba, és melyek azok, amik nem engednek. Valamiféle mintát, vagy szokást keresnék, ami akadályozza a többi mozgást.

- Elveszttem. Mit ért azon, amikor azt mondja, hogy egy mintát, ami gátolja a többi mozgást?

- Úgy értem, hogy gyakran úgy tűnik, mintha az emberek beragadtak volna egy mozgásmódba vagy anélkül, hogy tudnának róla, egy bizonyos módon tartják magukat. Például, ha megsebesül a lábunk, megváltozik a mód, ahogy járunk és elkezdünk sántítani. A sántítás lehet, hogy megfelelő rögtön a sérülés után, de sokkal hosszabban is eltarthat, mint maga a sérülés. Ha tovább tart, mint szükséges, egyenesen vezethet fájdalomhoz, merevséghez vagy más problémákhoz. De ez csak egy példa, esetlenül mozoghatunk a vállal, nyakkal, vagy háttal. És egyáltalán nem kell megsérülnünk, hogy kifejlcsszünk egy ilyen mozgásfajtát. Elérhetünk egy hasonló szokást hangszeren játszva, ismétlődő mozgásokkal a napi munkában, bizonyos sportokat űzve, és így tovább. A kulcs az, hogy kifejlesztünk egy bizonyos mozgásmintát, ami minden mozgás alapja és beleragadunk, ami viszont gátol és akadályoz más mozgásokat.

- Folytassa, kérem.

- Például, nemrégiben dolgoztam egy buszvezetővel, akinek visszatérő hátfájása volt. Amikor megnéztem a mozgását, egész nyilvánvalóvá vált, hogy a törzs alsó izmai krónikusan összehúzódtak és a háta be volt merevedve. Még akkor is, amikor megpróbált nyújtani, még akkor sem tudta elengedni a derekát. Olyan volt, mintha elvesztette volna a kontrollt azok felett az izmai felett. Azt gondolta, hogy a hátának egyenesnek kell lennie, így az első hátfájás alkalmával, sok évvel azelőtt, megtanította magát, hogy hogyan tartsa a hátát egyenesen. Amikor megmozdította a törzsét, túlhasználta a hát felső részének izmait, így azok elkezdtek folyamatosan fájni. Bár az orvosok nem találtak semmi megbetegedést, a buszvezető továbbra is azt gondolta, hogy valami baj van a gerincével. Abban tudtam neki segíteni, hogy megtanítottam észrevenni, hogy a mozgás maga volt az, ami a fájdalmát okozta.

- Ahogy rájött, meg tudta változtatni, amit csinált?

- Nem rögtön. A hosszú évek alatt elvesztette a kapcsolatát azzal, hogy mit csinálnak az izmai. Olyan volt, mintha automata pilótára kapcsolt volna, és elfelejtette volna, hogy nyerve vissza a kézi vezérlést.

- És akkor mit tudott tenni? Hihetetlenül frusztráló lehet megérteni a probléma okát, de nem tudni, hogy mit lehet vele tenni.

- Itt jön a képbe a módszer. Két módon dolgozunk az emberekkel: kezelési egyéni óra és csoportban zajló órák. Mindkettő azon az elképzelésen alapul, hogy megtanítsuk az embereket, hogy tudatossá váljanak arra, ahogy mozognak, arra, hogy hogyan tudnak mozogni, és növelni lehetőségeiket és kényelmüket a mozgásban. A csoportos órákon, ahogy beszélök hozzájuk, egy sor finom mozgáson vezetem végig az embereket, az egyéni órákon a kezemet használom, hogy megmozdítsam a tanulót.

- Fáj?

- Nem, egyáltalán, nem. A Feldenkrais érintés is és mozgás is finom. Szemléletünk szerint akkor fogunk a legkönnyebben változni, ha az új mozgások kényelmesebbek, mint a régié. Azt szoktam mondani, hogy a mi mottónk: ” „Ha nem fáj, jól jár.” ('No pain, MORE gain.')

- Áh, olyan, mint a masszáz, vagy a csontkovács?

- Nem. Az egyetlen hasonlóság, hogy érintünk embereket, de azon túl a *Feldenkrais Módszer* teljesen különbözik. A masszázsnál a masszőr egyenesen az izmokkal dolgozik, a csontkovács a csontokkal. A Feldenkrais módszer azzal a képességgel dolgozik, amivel

szabályozzuk és koordináljuk a mozgásunkat, ami azt jelenti, hogy a Feldenkrais módszer esetében az idegrendszerrel dolgozunk és a mozgás koordinálásával.

- Hogy érti?

- Hát, visszatérve a buszvezetőre. Említettem, hogy az izmai feszesek voltak, mert az idegrendszere azt mondta nekik, hogy húzódjanak össze. Nem maguk határozták el, hogy össze fognak húzódni, mivel az izmok nem gondolkoznak a saját működésükön. Az agy mondja meg nekik, hogy mit tegyenek. Tehát az én feladatom, hogy segítsen a tanulóimat, hogy megtanulják kontrollálni az izmaikat újra. Nagyon finom vezetett mozgásokat végzek, mindig az óvatos mozgás tartományának terjedelmén belül maradva.

- Fantasztikus! Tényleg azt gondolja, hogy fájdalom nélkül változni tudunk?

- Bizony, nagyon is. Ez az egyik oka, amiért szeretem, amit csinálok.

- De most jut eszembe. Az anyukámnak azt mondták, hogy a porckorongjaival van valami baj. A Feldenkrais meg tudná gyógyítani?

- A Feldenkrais nem gyógyít és nem gyógyír. Nem orvosi kezelés. A szemlélete inkább egy tanítóé, nevelőé. Tanulás folyik. Arról szól, hogy hogyan találhatjuk meg és kaphatjuk vissza a kontrollt az életünkben, azáltal, hogy megértjük, miért érzünk (*itt a mozgásérzékelésről beszél. A ford.*) úgy, ahogy érzünk és azáltal, hogy megtanuljuk, hogyan tudunk másképp mozogni, hogy ne kelljen mindig ugyanúgy éreznünk magukat. Még akkor is, ha szervi problémája vagy betegsége van is, gyakran tudok segíteni abban, hogy hogyan bánjanak a hozzám fordulókkal azzal, ahogy magát a problémát kezelik. Például, amikor olyan emberekkel dolgozom, akiknek ízületi gyulladása van, nem az a feladatom, hogy megszabaduljunk a betegségétől. Ebben az esetben az a feladat, hogy segítsek úgy mozogni, hogy amikor mozognak, ne nyomják meg az érintett ízületet, és hogy találni tudjanak egy kényelmesebb, biztonságosabb módot arra, hogy azt tehessék, amit akarnak tenni. Ugyanez áll a porckorong problémákra – még akkor is, ha strukturális probléma – a kérdés az, hogy a személy hogyan tud jobban mozogni, úgy, hogy növekszik a kényelme és elkerüli, vagy minimalizálja a jövőbeni problémákat.

- Oh, sajnálom, már gyűjtják a gyertyákat, a köszöntés után még beszélhetünk. . . .

*Feldenkrais®, Feldenkrais Method®, Functional Integration®, and Awareness Through Movement®* are registered service marks; and *Guild Certified Feldenkrais Practitioner®* and *Guild Certified Feldenkrais Teacher®* are certification marks of The FELDENKRAIS GUILD

Fordította: Bárdos Adrienne, Feldenkrais mozgástanár. 2009.