

Metoda Feldenkraisa - "rozmowa" złożona z najczęściej zadawanych pytań

- Co to jest?

- To metoda na nowe doświadczanie siebie, nowe siebie postrzegania i odbieranie, nowe siebie traktowanie.

- Jak to działa?

- Poprzez ruch i uwagę.

- Czyli jak?

- To są zajęcia ruchowe, gdzie poruszasz się według propozycji prowadzącego, przede wszystkim po to, aby poczuć jak Ty to dokładnie robisz. Każdy rusza się inaczej i inaczej to odczuwa. Zwracasz uwagę na swój ruch, na jego koordynację, kierunek, prędkość, zakres, jakości takie jak płynność czy miękkość. Zaczynasz odczuwać subtelne połączenia różnych części ciała na rzecz jednego ruchu np., gdy leżysz na plecach i powoli przekręcasz głowę raz w prawo raz w lewo. Może zaczniesz czuć, jak Twoja miednica reaguje podczas tego ruchu.

- A co jeśli nic nie poczuję?

- Odczuwanie jest po prostu umiejętnością, którą można rozwijać. Nigdy nie jest na to za późno. Wszystkie ruchy wykonujesz w dowolnym tempie i zakresie. Zachęcam, aby robić mniej i wolniej, wtedy masz więcej czasu na poczucie / uchwycenie różnych jego szczegółów. Cała Twoja uwaga jest skierowana tylko na Twój ruch. Każdy ruch powtarzasz kilka razy w jednej pozycji i często kilkanaście razy w różnych pozycjach, aby odczuć różnice między różnymi układami.

- A jeśli jakiś ruch jest za trudny lub zbyt bolesny, aby go wykonać?

- Dla odczuwania jest ważne, aby nie pojawił się wysiłek czy ból, które jak hałas „zagłuszają” wrażenia. Dlatego też, istotne jest robić tylko tyle, ile jest łatwe i ciekawe. Jeśli jakiś ruch zaczyna sprawiać trudność, wtedy najlepiej zmniejszyć jego zakres lub prędkość albo jedynie wyobrazić sobie, że wykonujesz ten ruch. Wyobrażanie sobie ruchu też aktywuje układ nerwowy, który jednocześnie zbiera informacje (odczuwa), jak i wysyła polecenia (kieruje ruchem mięśni).

- No dobrze, a jaki jest cel takich zajęć?

- To zależy od Ciebie, ale zachęcam, aby nie podchodzić do tych zajęć zadaniowo. Jeśli będą one obliczone na konkretne rezultaty, to wtedy przyniosą najwyżej te założone i nic więcej. Najlepszą motywacją jest czysta ciekawość i przyjemność, jak u niemowlęcia, które nie wie dlaczego i po co zaczyna się poruszać, ale najwyraźniej jest to dla niego i ciekawe i przyjemne. Nie myśli o tym, ani nie analizuje, a przecież i dlatego właśnie bardzo szybko się rozwija i z każdym dniem nabywa nowe umiejętności.

- Czy tutaj chodzi tylko o ruch? Czy ma to też wpływ na emocje?

- Oczywiście, i na emocje i na intelekt. Tak jak w przypadku wspomnianego niemowlęcia, nabywanie nowych umiejętności ruchowych: pełzania, raczkowania, siadania, chodzenia, towarzyszy rozwój emocjonalny i intelektualny. Zresztą niektóre ruchy w Metodzie Feldenkraisa są ruchami niemowlęcymi i „uczmy się” ich na nowo. Dlatego też korzystam z tej metody w pracy z dziećmi z porażeniem mózgowym i innymi sytuacjami o podłożu neurologicznym. Generalnie, my wszyscy, i dzieci i dorośli odczuwamy i myślimy całym ciałem. Jeśli zmieniamy odczuwanie swojego ruchu i siebie w ruchu, to od razu zmieniamy sposób, w jaki siebie postrzegamy, także swoje emocje i uczucia. Dzięki zwiększonemu odczuwaniu i koordynacji ruchowej, lepiej wychwyтуjemy, jak emocje przejawiają się przez ciało. Generalnie nasze mięśnie rozluźniają się, poprawia się nasza równowaga, oddech i kontakt z podłożem, tzw. „uziemienie”. To pozytywnie wpływa na nasz nastrój i wewnętrzny spokój. Jednocześnie „rozluźniony” układ nerwowy umożliwia wyjście poza utarte schematy myślenia, uwalnia wyobraźnię i kreatywność. Maleje strach, przybywa odwagi i siły.

- Na koniec, czym to jest dla Ciebie?

- Praktyką. Ciągłym rozpoczynaniem. Powrotem do neutralności, gdzie przeszłość i codzienność łagodnieją. Napięcia miękną. Forma rozluźnia się. Nowe ruchy, odczucia, myśli, działania stają się możliwe. Kierowanie uwagi na siebie, na swoje konkretne zachowania zmienia sposób bycia ze sobą, a dalej kontakt z innymi i ze światem w ogólności. I jeszcze inaczej, to okazja na czyste doświadczanie bez osądzania i analiz...
Uproszczenie.

10.08.2016