

Rozszerzony dekalog, czyli 11 zasad na czym polega Metoda Feldenkraisa

1. Umysł programuje to, jak działa mózg – rodzimy się z bardzo małą ilością odruchów, większości z nich uczymy się już po narodzinach. Na samym początku duża masa neuronów jest nie połączona. Jest niezorganizowana. W trakcie nauki neurony łączą się między sobą. Każdy z nas uczy się na swój sposób. Dlatego też, każdego mózg jest inną siecią neuronów. Dodatkowo, każdy z nas ma potencjalną wolność w kształtowaniu swojego mózgu. Wystarczy świadomie kierować swoim uczeniem się.

2. Mózg nie może myśleć bez ruchu – umysł i ciało to jedno, nierozdzielnie, każde działanie mózgu oznacza ruch, myślenie, czucie i emocje. Nawet myślenie o takich abstrakcyjnych sprawach jak matematyka wywołuje napięcia mięśni i odczucia z ciała. To jedynie kwestia wrażliwości, aby je dostrzec i usłyszeć. Może dlatego u mało ruchliwych roślin nie wykształcił się mózg tak jak u ruchliwych zwierząt.

3. Świadomość ruchu jest kluczowa dla jego poprawy – system sensoryczny (odczuć) jest nierozdzielnie związany z systemem motorycznym (ruchu). Zachodzi nieustanna wymiana informacji z ciała do mózgu i poleceń z mózgu do ciała. Im lepsze informacje (lepszy feedback, lepsza świadomość ruchu), tym lepsze polecenia (lepszy ruch).

4. Różnicowanie (ang. Differentiation) – czynienie rozróżnień w odczuciach ruchu buduje mapy w mózgu – niemowlęta poruszają się całym ciałem. Nie umieją od razu poruszać jedną częścią, bo jej nie odróżniają od pozostałych. Dopiero tego się uczą, stając się w swoich ruchach coraz bardziej precyzyjnymi. W tym samym czasie w ich mózgach rozwijają się mapy ciała. Stają się coraz bardziej szczegółowe. W przypadku choroby czy kontuzji, gdy jakaś część ciała nie może być używana jak dotąd, to mapa w mózgu obrazująca tę część staje się coraz mniej szczegółowa. Nieużywany organ zanika (ang. use-it-or-lose-it). I odwrotnie, gdy w wyniku uszkodzenia mózgu np. porażenia mózgowego, jakaś część mapy jest zniszczona, to tracimy kontrolę nad daną częścią ciała. U każdego mapa jest inna i zależy od jego codziennych czynności np. pianista będzie miał o wiele lepiej rozwiniętą mapę dłoni niż przeciętny człowiek. Mapy można rozwijać poprzez ruchy różnicujące poszczególne części ciała. Dlatego działa to w terapii osób z porażeniem mózgowym i udarem mózgu.

5. Różnicowanie jest najłatwiejsze gdy stymulacja jest najmniejsza – jeśli podniesiesz ciężką sztangę i na niej usiądzie mucha, to raczej nie poczujesz różnicy, ale jeśli uniesiesz kartkę papieru i na niej usiądzie ta sama mucha, to masz duże szanse poczuć różnicę w wadze. Tak samo jest z innymi zmysłami. Na przykład, gdy jest cicho, to możesz usłyszeć najmniejsze szmery, których nie dosłyszysz, gdy jest hałas. Dlatego też, na zajęciach zachęcamy do małych ruchów. Wtedy najłatwiej poczuć różnice między poszczególnymi ruchami i tym samym uczyć się ruchu.

6. Powolność jest kluczowa dla świadomości, a świadomość dla nauki – kiedy robimy ruchy powoli mamy więcej czasu dostrzec i poczuć jak je rzeczywiście robimy np. jakie dodatkowe ruchy, czyli napięcia mięśni towarzyszą ruchowi, który chcemy zrobić. Dopiero dostrzegając je możemy z nich zrezygnować i robić tylko to, co chcemy zrobić. Poprawiamy swoją efektywność, oszczędzamy energię.

7. Tam gdzie to możliwe ogranicz swój wysiłek – wysiłek to napięcie, które utrudnia uczenie się. To zbędne napięcie, bez którego możemy się obejść. Zasadę „no pain, no gain” należy zastąpić zasadą „if strain, no gain”. Kompulsywny wysiłek sprowadza nas w ruch mechaniczny, nawykowy, bezrefleksyjny, nie dostosowany do zmieniających się okoliczności. Metoda Feldenkraisa jest przeciwieństwem fitnessu.

8. Błędy są esencją i nie ma prawidłowych ruchów, są lepsze ruchy – już pół wieku temu Feldenkrais zachwalał popełnianie błędów. Rozumiał, żeby zmienić nawyk, należy próbować różnych sposobów, eksperymentować i najlepszy możliwy dla danej osoby sposób sam się znajdzie. Działaj spontanicznie, nie myśl zbyt wiele, układ nerwowy z doświadczeniem milionów lat ewolucji sam wybierze dla ciebie najlepiej. Dlatego też, prowadzący zajęcia nie demonstruje ruchów. Nie ma też sensu poprawianie siebie czy innych np. „wyprostuj się”. To tylko ogranicza organiczne uczenie się, czyli spontaniczne wyłonienie najlepszego ruchu i postawy. Ucz się od siebie samego. Nie ma guru.

9. Przypadkowe ruchy robią różnicę, która prowadzi do przełomów w rozwoju – każde dziecko inaczej uczy się siadać i wstawać. Pierwszy raz siada bądź wstaje przez przypadek robiąc inną rzecz np. biorąc stopę do buzi, a nie dlatego, że założyło sobie usiąść. Dlatego zajęcia Feldenkraisa nie są ćwiczeniami ukierunkowanymi na cel. My

nic nie ćwiczymy, bo nie ma nic do ćwiczenia. Nie ma żadnego idealnego wzoru wstawania, który mamy w sobie wyćwiczyć. Wolność i przypadek. Sorry. :)

10. Nawet najmniejszy ruch jednej części ciała pociąga za sobą całe ciało – gdy ciało jest dobrze zorganizowane, to praca mięśni na rzecz danego ruchu jest rozłożona na wszystkie mięśnie mniej więcej po równo. Dlatego też, sam ruch wydaje się łatwy i przyjemny. I odwrotnie, gdy jesteśmy spięci i komunikacja między częściami ciała jest utrudniona, to najmniejszy ruch kosztuje nas dużo wysiłku, męczy i zniechęca.

11. Wiele problemów ruchowych i ból, który im towarzyszy, wynika z wyuczonych nawyków, a nie z nieprawidłowej struktury – dlatego też pracujemy z nawykami, a nie z samą strukturą jak czyni to większość tradycyjnych praktyk fizjoterapeutycznych. Nie naprawiamy ciała, zmieniamy instrukcje jego obsługi. Mózg jest potężniejszy od mięśni.

Meta-zasadą tej metody jest brak zasad. To pozostawia wolność każdemu w formułowaniu ich po swojemu. Powyższe 11 zasad przedstawił Norman Doidge opisując Metodą Feldenkraisa w książce „Jak naprawić uszkodzony mózg”. Wszystkie są możliwe do naukowego zweryfikowania, a więc Metoda Feldenkraisa jest metodą naukową. Sam Moshe Feldenkrais był naukowcem, dr fizyki, który pracował w latach 30-tych XX w. nad energią jądrową razem z małżeństwem Frederic i Irene Joliot-Curie (córką Marii Skłodowskiej-Curie).

Zachęcam do nauki własnej.

3.01.2017