

Feldenkrais metoden för rörelseutbildning

Att röra sig utanför vanemönstren.



I sport, inom konsten och egentligen allt mänskligt bemödande som inbegriper rörelse strävar vi efter den smidighet, som vi ser som vackert. Vi vill att våra rörelser ska vara både effektiva och graciösa, lätta och kraftfulla. Topp atleter, artister och musiker förstår att dessa element är en integrerad del av att åstadkomma en konstant hög prestationsnivå och att de också förebygger skador. Men de av oss som är mindre naturbegåvade bedömer den enastående koordinationen och förmågan vid dessa topp-prestationer som medfödda och vi tror att de ökar dessa bara genom timmar av hängivet övande och ansträngningar på gymmet. Även om det är sant att de flesta av oss aldrig kommer att kunna matcha den elegans och lätthet som idrottare som Stenmark och..., har vi en medfödd potential för vackra rörelser långt utöver vad vi kan föreställa oss – om vi bara lär oss att förverkliga den möjligheten.

Dr Moshe Feldenkrais

Vad händer under en Feldenkrais lektion?

Målet med en lektion är inte att fråga vad som är fel utan vad som är möjligt och att sätt. Eleverna guidas antingen genom direkt manuell kontakt utvärdera hur just den här studenten studenten/eleven skulle kunna fungera på sitt mest optimala



eller genom muntliga instruktioner för att undersöka specifika aspekter av rörelse.



Dessa underökningar är komponerade för att utveckla elevernas varseblivning av hur de begränsar sina rörelser mer än vad skelettets byggnad möjliggör. Ingrodda vanor av att hålla i musklerna går alltid hand i hand med perceptuella förvrängningar och brist på sensorisk feedback. Lärarens roll är att hitta strategier som hjälper eleverna att förfina sitt kinestetiska sinne och förbättra den motoriska kontrollen.

Hur skiljer den sig från träning, massage eller kiropraktik?

I träningsmodellen antas det att om du är svag ska du stärka musklerna, om du är orörlig ska du stretcha, om du tror att dålig hållning orsakar dina problem ska du rätta till och stå rakt. Dessa synsätt förmodar att kroppen är något som ska formas, omskapas och korrigeras. Inga av dessa ser på hur man rör sig och hur det skulle kunna ha samband med de problem man upplever. Massage, kiropraktik och många andra behandlingssätt är inriktade på struktur som strävar efter förändring av strukturerna. Feldenkrais Metoden å andra sidan strävar efter att tänka funktionellt som arbetar med ens förmåga att reglera och koordinera rörelserna. Under en Feldenkrais lektion arbetar läraren/behandlaren med nervsystemet och hela personen.

Utveckla nya möjligheter för en effektiv rörelse

Som exempel om eleven upplever ryggsmärta som en konsekvens av hennes ineffektiva sträckningsmönster. Grunden för hennes problem är emellertid hennes muskler, utan hennes oförmåga att noga varsebli hur hon rör sig. Utan den sensoriska exaktheten för att reglera och koordinera sin rörelser mer effektivt, reproducerar hon tvångsmässigt och omedvetet sitt vanliga mönster, oavsett om det är adekvat eller inte för just denna specifika rörelse.

Strategier för att ersätta vanor

Ovanliga rörelser i oväntade positioner



Här undersöker eleven den kinestetiska förbindelsen – kedjan av rörelser genom skelettet – genom att trycka foten ner på golvet och hittar en väg genom skelettet

ända upp till armen. Betoningen är inte att stärka sträckmusklerna eller att stretcha flexorerna, utan att långsamt och uppmärksamt utforska hur kraften kan förflyttas från led till led så att varje del av kroppen kan organisera handlingen att nå ett föremål. Notera hur nära denna rörelse är besläktad med en serve i tennis.

Begränsning av medrörelser.



Genom att tvinga på en begränsning av medrörelser, hämma den invanda rörelsen, sätta ljuset på en specifik del av den, förenklas den motoriska kontrollen. I vårt exempel begränsas rörelsen i sidoläge av att man håller fast ena foten med en hand, medan man försiktigt rör det böjda benet framåt och bakåt, vilket är ett sätt att bjuda in ryggraden och bäckenet att delta i höftens och benets flexion och extension. Föreställ er en målvakt, som sparkar iväg en boll så långt som möjligt över planen: för att hitta kraften i sparken, sträcks hela ryggen, när han tar benet bakom sig; när han fullföljer sparken böjs hela ryggraden till den grad att hans huvud nästan berör hans knä.

Lärande och undersökande

Både individuellt och i grupplektioner ligger betoningen på undersökande inte på utförandet och på uppmärksamhet snarare än på tanklös repetition. Eleven ombeds att röra sig långsamt och försiktigt så att han/hon kan tona in i de kvalitativa aspekterna av rörelsen. Man korrigerar inte eller demonstrerar det "rätta" sättet. Feldenkrais lärarens jobb är att guida elevernas undersökande så att de själva kan upptäcka nya sätt att röra sig i olika och ofta utmanande situationer. Inläring har kommit till stånd när eleverna tar med sig sina upptäckter i alla aktiviteter och i det dagliga livet.