

W drodze do siebie. O metodzie Feldenkraisa

Odejść od codzienności, by na nowo się w niej odnaleźć.

Przestrzeń, w której dokonuje się symboliczny proces przemiany, to podłoga, czy też podłoże – drewniana, trawiasta, jakakolwiek – podłoga, względem której ciało ucznia ciąży, opada, bądź się nad nią unosi. To ta relacja, relacja podłoża z ciałem jest przestrzenią przemiany, którą uczeń – wykonawca ruchów aktywnie tworzy. Obolałe, zasklepione w sobie, zapętlone we własnej psychice – jakiegokolwiek ciała by nie było – ma szansę stworzyć nową relację. Uczeń w polu grawitacji obserwuje samego siebie i tym samym wchodzi w zdystansowaną relację z sobą i z otaczającą go przestrzenią. Metoda Feldenkraisa® podchodzi dynamicznie do człowieka, do jego ciała i psychiki. Nie zastygamy w idealnych pozycjach, lecz badamy ciało w ruchu. Nie przekraczamy granic własnych możliwości, lecz zatrzymujemy się krok przed, by je poznać, oswoić i zaakceptować. Poprzez stopniowe pogłębianie ruchu mimochodem pogłębiajmy jego zakres, w miarę jak ciało zaczyna odpuszczać to, co w nas samych nas trzyma i napina, zaczyna poluzowywać się i przyzwalać na pogłębienie lub co najmniej większą płynność, lekkość – ruchową i życiową.

Lekcje Świadomości Poprzez Ruch® uczą nas zauważać własne schematy ruchowe, jak chodzimy, siadamy, jak w różnych codziennie wykonywanych czynnościach używamy swojego karku, miednicy, ramion, itd. Pozwalają jednocześnie przełamywać owe schematy i eksplorować nowe, tak jak robi to niemowlę, świeże, ciekawe i ciekawskie, jeszcze nie dotknięte przez lęk, krzywdę i negatywne doświadczenie. Dlaczego metoda Feldenkraisa może pomóc nam na nowo odnaleźć się w codzienności, odnaleźć się całościowo, życiowo i ruchowo? Moshe Feldenkrais uważał, że podstawę jego metody stanowi odkrycie własnego potencjału, uwierzenie weń, co umożliwi nam inne funkcjonowanie w świecie. Metoda Feldekraisa daje nam szansę, pozwala zaakceptować siebie, zgodzić się na to, jacy jesteśmy i jednocześnie na nowo siebie odkryć. Bez zgody i akceptacji nie ma przemiany. Tak funkcjonuje każda żałoba. Żałoba, bynajmniej nie w tym potocznym czarnym i ponurym znaczeniu, jak ją współcześnie zdarza się nam postrzegać, lecz w znaczeniu jak najbardziej konstruktywnym, szeroko opisanym przez współczesną psychologię. W tym sensie żałoba to przede wszystkim przestrzeń przemiany, umożliwiająca zdystansowanie się do postrzeganych przez nas zjawisk i tworzenie konstruktywnych dla nas obrazów, w rozumieniu Moshego przede wszystkim obrazu ja. Życie nie jest proste i gładkie, ale może stać się spójne, spokojne i zgodne, o ile damy sobie szansę i zaczniemy żyć w harmonii z samym sobą. O ile będziemy w codzienności przepracowywać naszą żalobę po urazach, zdraśnięciach, ranach i

rankach fizycznych/psychicznych, dystansować się względem nich, odnosząc się do siebie i swojego ciała w czasie teraźniejszym działania. Bycie tu i teraz w ruchu jest kluczem do metody Feldenkraisa.

Dlaczego metoda Feldenkraisa tak bardzo dotyka, niekiedy wzrusza/porusza do trzewi?

Ponieważ pokazuje, że dobrze jest, jak jest. Nawet jeśli boli lub świat się wali, nie przyzwala na odkładanie się owych doznań w ciele bądź raczej pracuje nad tym, by trudne doświadczenia nie kumulowały się w nim. Zachęca do postawy aktywnej, akceptującej i jednocześnie zdystansowanej, podszytej humorem. Moshe mówiąc o ciele, ma na myśli jednocześnie psychikę. Ciało i psychika w metodzie Feldenkraisa stanowią jedność. Tym sposobem psychika rzeźbi ciało, a ciało psychikę. W naszą postawę, sposób chodzenia, napięcie, płynność ruchów wpisana jest cała struktura myślowa, wpisane są doświadczenia, które nas plastycznie ukształtowały. To one ulepiły wyostroszoną lordozę, wpłynęły na to, że nie czujemy podszew stóp stąpających po podłodze, że zapomnieliśmy o miednicy, a głową kości udowej w panewce biodrowej w perspektywie horyzontalnej w ogóle nie poruszamy, bo w naszej kulturze „pupą lepiej nie kręcić”. Dlaczego zapominamy, że jesteśmy ciałami, nie kształtnym estetycznym ciałem wystawiającym się na pokaz, łaknącym voyerystycznego oka, ale ciałem czującym i myślącym? Moshe Feldenkrais proponuje temu wrażliwemu ciału poszukanie siły i akceptacji w sobie, wypracowanie poczucia dystansu w ruchu. W metodzie Feldenkraisa nie dążymy do ideałów, których przepastna odległość mogłaby nam podciąć skrzydła, jest to metoda małych kroków, większych bądź mniejszych ruchów - mikroruchów, które z ciekawością uczymy się badać, eksplorować, którymi bawimy się jak dzieci, cieszymy się. Dlaczego doświadczenie metody Feldenkraisa potrafi niekiedy wycisnąć łzy? Bo mimochodem doświadczamy całościowej akceptacji, tak jak niemowlę wtulone w miłujące ciało matki. Jak mówi Winnicott w pierwszych miesiącach życia dziecko potrzebuje totalnej miłości zakochanej w nim matki, ponieważ „waży się” wtedy jego poczucie bezpieczeństwa w świecie. Metoda Feldenkraisa pozwala wreszcie wrócić do domu, rozumianego metaforycznie. Pozwala poczuć się dobrze, bezpiecznie z sobą i swoim ciałem.

Pokrótko o drodze Moshego

Przez te wszystkie metodologiczne rozważania – wszak każda metoda podszyta jest tym, czego konstruuje ją twórca poszukuje – nie przenika żadna myśl religijna. Być może czytającym

tekst nasuwa się na myśl medytacja. Metoda Feldenkraisa ma coś wspólnego z medytacją, jednakże medytacją nie jest. Przejiera przez nią pewna wizja człowieka, wiara w niego, aczkolwiek i wyzwanie mu rzucone. Aby być szczęśliwym, żyć w zgodzie z samym sobą, człowiek nie może się poddać, musi bezustannie poszukiwać. Jeśli z jakichś przyczyn nie zostaliśmy obdarowani potrzebną nam do życia siłą, możemy ją w sobie odnaleźć. Moshe Feldenkrais proponuje pracę z własnym ciałem i umysłem. Proponuje położyć się na podłodze i poczuć, jak rozkłada się na niej ciężar ciała, jak miednica ciąży ku ziemi, a ramiona swobodnie opadają. Poczucie jak i gdzie oddychamy. Jak się oddech rozprzestrzenia w ciele w okolicy pępka, pod pępkiem... Mógłby być to krótki wstęp do jednej z lekcji. Brzmi dosyć prosto i banalnie, tymczasem metoda jest kompleksowa. Moshe Feldenkrais był człowiekiem wszechstronnym. Kształtował swą metodę przez dziesięciolecia, inspirując się różnymi naukami i technikami pracy z ciałem. Jako że był doktorem fizyki, fizyka pomogła mu w swoisty sposób spojrzeć na ruch. Ponieważ ze względów finansowych nie mógł studiować medycyny, zainteresowanie naukami medycznymi sprawiło, że zawsze był na bieżąco ze współczesnymi mu dokonaniem naukowymi. Studiował anatomie i starał się jak najlepiej zrozumieć szkielet ludzki z punktu widzenia dynamiki ruchu i przełożyć swoje poszukiwania na własne ciało, ciało, któremu w kwiecie wieku zaproponowano operację kolan. W tamtych czasach, a były to lata 40-te XX wieku, miał tylko 50% szans, że operacja się powiedzie i że będzie chodził. Moshe nie zdecydował się na chirurgiczną ingerencję we własne ciało. Jak głosi legenda, położył się na podłodze i badał, próbował, eksplorował... aż w końcu pomógł sobie, znalazł własną strategię ruchu, która umożliwiła mu chodzenie. Metoda Feldenkraisa jest wynikiem poszukiwań niezwykle pracowitego i kreatywnego człowieka, który nie przestawał zadawać pytań, szukać i znajdować, nie przestawał również czerpać z innych metod: z judo (Moshe jako jeden z pierwszych we Francji miał czarny pas), z metody F. M. Alexandra i Gerdy Alexander, dorobku Gurdżijewa, Idy Rolf, Elsy Gindler... Po latach wypracował metodę pracy z ciałem nie wspierającą się na żadnej konkretnej duchowości, jednak ze wszech miar humanistyczną i ludzką.

Integracja Funkcjonalna®, o doświadczeniu jednostkowym

Moshe po dogłębnej eksploracji możliwości swego ciała zaczął indywidualnie pracować z uczniami. Kiedy w latach 50-tych wrócił z Anglii do Izraela oddał się całkowicie usprawnianiu funkcjonowania narodu, który poniósł drastyczne uszczerbki na zdrowiu i psychice w trakcie II Wojny Światowej. Indywidualną pracę w metodzie Feldenkraisa nazywamy Integracją Funkcjonalną. Pokróćce, jak sama nazwa wskazuje, chodzi o to, by umiejętnie skoordynować poszczególne partie ciała, tak by poprawić nasze codzienne funkcjonowanie. Nauczyciele metody Feldenkraisa pracują przede wszystkim z układem nerwowym, wierząc w jego plastyczność i

możliwości regeneracyjne. Choć nie jest to wcale kwestia wiary. Współczesne badania naukowe dowodzą, że człowiek nawet w starszym wieku może wytwarzać nowe połączenia neuronalne. Dlatego dotyk w metodzie Feldenkraisa jest specyficzny, przede wszystkim czujący, respektujący indywidualność oraz złożoność ciała i psychiki ucznia. Nauczyciel porusza ciałem ucznia w ramach jego możliwości, lekkości i płynności. Nie rozciąga mechanicznie mięśni, skupia się raczej na ruchu w stawach, w kręgosłupie, miednicy, pokazuje ciału zakres ruchu w poszczególnych partiach, tym samym rozluźniając jego napięcia. Uspione dotąd partie ciała zostają wprowadzone w ruch, uczeń może zatem zyskać pogłębioną świadomość siebie oraz inne, niejako nieswoje wrażenia sensoryczne. Zazwyczaj po lekcji uczniowi towarzyszy poczucie dziwności, jako że nowe możliwości zaistniały w jego systemie, możliwości, z których dotychczas nie korzystał. Partie dotąd spięte zostały rozluźnione, stawy uruchomione, a jego ciało w lekkiej, rozluźnionej postaci nie przywykło do funkcjonowania w codzienności. Ważne jest, by po takiej lekcji dać sobie czas na zaadoptowanie zmian, by nie wracać od razu do starych schematów i przyzwyczajeń, lecz by побыć trochę z tą dziwnością nowego doświadczenia, ponieważ może się ona okazać ze wszech miar konstruktywna. Może być krokiem na przód, ku lekkości i swobodzie, ku akceptacji i zmianie, może być po prostu powrotem do domu. Może, ale nie musi. Co z tym potencjałem się stanie zależy tylko i wyłącznie od ucznia, czy przypadnie, zostanie zatarty przez codzienne trudy i znoje, czy może zostanie wprowadzony w życie i w toku życia będzie odkrywany, wciąż na nowo eksplorowany.

autor: Kamila Wołoszyn-Moroz