

# **Feldenkraisin® perusteet**

kirjoittanut Erin Ferguson

*"Mitä enemmän tutkimme tapojamme, sitä enemmän löydämme mitä jo osaamme."*  
– Arlyn Zones, Feldenkrais-kouluttaja

Feldenkraisissa ei ole kyse rajoista. Emme ole kiinnostuneita liikelaajuutemme rajoista, tai venyttelystä, ponnistelusta, pakottamisesta tai edes opettajan kuuntelemisesta! Selitän hetken kuluttua. Pikemminkin Feldenkraisissa on kysymys siitä, miten tunnemme itsemme.

Juuri nyt, tällä hetkellä, saatat tietää oikean lonkkasi olevan jäykkä tai saatat tiedostaa niskaasi särkevän. Käsivartesi voi olla arka kuntosalin jäljiltä tai sydämesi saattaa lyödä tuhatta ja sataa koska olet vihainen työtoverillesi tai puolisollesi.

Nämä aistimukset antavat palautetta hermostollesi ja ne ilmaisevat miten tunnet itsesi tässä hetkessä. Tulkintasi tästä palautteesta määrittää miten reagoit seuraavaan kokemukseen, jonka elämä heittää eteesi. Mutta et tee päätöstäsi tyhjiössä. Jokaisena hetkenä, sen hetkisen aistimuksesi ohella, koet pitkäaikaisen, totutun tapasi järjestää liikkeesi, tunteesi ja elämäsi.

Feldenkrais-tunnit haastavat nämä pitkäaikaiset tapasi liikkua, tuntea ja reagoida aktivoimalla erilaisen, ei-totutun reitin suhteessa kokemukseesi ja aistimuksiisi. Kun olet yhteydessä kokemukseesi tietoisuudella, pystyt tunnistamaan, aistimaan ja tuntemaan entistä hienovaraisempia palautteita hermostoltasi. Tämä vähentää tavallisia reaktioitasi ja tapojasi – tapoja jännittää lihaksia, ponnistella, uupua, tai kuormittaa tunneperäisesti.

Helppous ja sujuvuus suhteessamme itseemme ja toisiin syntyy älykkäästä, hyvin järjestyneestä liikkeestä, mutta ensin meidän täytyy löytää miten käyttää älykkyttämme tällä tavalla.

## **Perusta 1: Uteliaisuus ja kokeileminen**

Tietoisuutta liikkeen kautta® -oppitunneilla tarkastelemme itsemme tuntemista hyvin erilaisella tavalla. Tavoitteena on ottaa käyttöön kykyämme tutkia, havainnoida ja olla utelias, jokseenkin kuten vauva tutkailee lattiaa yrittäessään keksiä miten siirtyä paikallaan pysymisestä liikkeeseen. Tulemme käyttämään sensomotorisia kykyjämme juuri samalla tavalla löytääksemme uudelleen oman vauvamaisen helppoutemme. Eli ole utelias ja kokeile, huomaa uudet väreet elimistösi vastaanottavaisuudessa.

Se, mitä tarjoan, on mahdollisuus lisätä liikevalintojesi älykkyyttä ja helppoutta. Voit auttaa tämän mahdollisuuden toteutumista kokeilemalla ja tutkimalla lempeästi miten nämä liike-ehdotukset voivat olla mukavia sinulle, tässä hetkessä. Eli kun kuulet ohjeen, pidä sitä kutsuna olla utelias, ei vaatimuksena. Sinun ei tarvitse tuntea kaikkia yhteyksiä, joita ehdotan, ja et ole epäonnistunut jos et tunne niitä. Jopa tuntemuksen puuttuminen on arvokasta palautetta kun kuuntelet itseäsi!

## Perusta 2: Oman mukavuutesi kuunteleminen

Lisänä uteliaisuuteen, Feldenkraisin toinen periaate on kuunnella omaa mukavuuttasi ennen kuin ryhdyt toimimaan. Tämä on useimmille ihmisille vaikeaa. Useimmilla meistä on joko koulusta tai pitkäkestoisesta tanssi- tai urheiluharrastuksesta peräisin olevat totutut, juurtuneet reaktiot ohjeisiin. Kuunnellaksesi omaa mukavuuttasi ennen kuin heittäydyt liikkeeseen, sinun täytyy edetä hitaasti, sinulla pitää olla paljon kärsivällisyyttä itseäsi kohtaan ja mikä tärkeintä, levätä kun sinun tarvitsee levätä.

Ehdottaisin, että tee yksi kahdeksasosa siitä mihin luulet pystyväsi. Juuri niin, kahdeksasosa. Älä yritä todistaa kenellekään, että voit heilauttaa jalkasi pääsi yläpuolelle tai venyttää käsivartesi taaksesi. Kukaan ei todellakaan välitä! Sinulla ei ole mitään todistettavaa, ei tarvetta kunnianhimoa, ei syytä käyttää voimaa.

“Kun ponnistelet, viet tapasi mukana” on oiva lause hitaasti tekemisen puolustukseksi. Feldenkrais-tunnilla oppimisprosessi tapahtuu liikkeidesi laadun, tasaisuuden, tarkkuuden ja - ehkä yllättävästi - ponnistuksen puutteen kautta. Useimmat meistä liikkakäyttävät lihaksiaan päivät pitkät, mikä vain myötävaikuttaa uupumiseen ja pitkäkestoisten jännitysten syntymiseen. Nämä tunnit tutkivat sitä täsmällistä määrää lihastyötä mikä kunkin aikomuksemme suorittamiseen tarvitaan.

## Perusta 3: Kohdistettu tietoisuus

Kolmas perusta on kohdistettu tietoisuus. Yritä huomata Feldenkrais-tunnin aikana milloin ajatuksesi alkaa lähteä omille teilleen ja liikkeestäsi tulee mekaaninen. Jo se, että huomaat harhailevasi, on olennainen osa tuntia! Silloin tunnistat mitä teet ja voit valita keskittääkö huomiosi uudelleen vai lepäätkö hetken.

Yksi syy välttää tulemista mekaaniseksi ja etäiseksi kokemuksestamme on, että haluamme oppia jotakin ja se ei ole mahdollista ilman tietoisuutta. Kuvittele tenniksenpelaaja harjoittelemassa syöttöään. Hän saattaa lyödä sataa palloa ja jokaisella osumalla huomata kuinka lyönnin valinta vaikuttaa palloon. Hän etsii jotakin joka kerta.

Jos tunnet tarkkaavaisuutesi herpaantuvan ja mietit mitä laittaisit päivälliseksi, joko herätä tietoisuutesi ja keskity uudelleen tai lepää. Levot eivät ole merkki epäonnistumisesta, ne ovat merkki älykkyydestä.

\* \* \*

Läpi koko Feldenkrais-menetelmän aktivoimme luonnollista uteliaisuuttamme, kuuntelemme omaa mukavuuttamme ja keskitämme tietoisuutemme. Kaiken kaikkiaan tärkeintä on nauttia tunnista, miten se sinulle aukeaa tällä kertaa.

Alkuperäinen artikkeli: “The Foundations of Feldenkrais”, ©2001 Erin Ferguson, all rights reserved.  
<http://www.boulderfeldenkrais.com/articles>

Käännös ja sen oikeudet: Piia Surakka 2009