



Fiksu Feldenkrais

Kuuntele kehoasi, tutustu tuntemuksiisi.
Feldenkraisissa mieli avautuu kehon viesteille.

Virve Järvinen | Kuvat Jyrki Luukkonen

Kurkkaa olkasi yli taakse, tarkkaile liikettäsi. Kieritykö kaula, kiristyyvätkö niskalihakset? Vai kääntyykö kylkesi katseen suuntaan, tunnetko liikkeen keskikehossa?

– Feldenkrais on kokemuksen kautta oppimista: harrastaja oppii omaa liikettään tutkimalla ja variaatioita kokeilemalla liikkumaan entistä laadukkaammin ja tarkoituksenmukaisemmin. Omalle keholle sopivin liike säästää kehoa ja parantaa suorituskykyä, viittä vaille valmis Feldenkrais-opettaja Piia Surakka, 36, sanoo.

Näillä tunneilla musiikki ei pauhaa eikä ohjaaja näytä mallia. Ohjaaja opastaa sanallisesti, tarjoaa mielikuvia ja kannustaa kokeiluihin. Tavoite on laittaa aivonystyrät töihin ja paneutua havainnoimaan liikettä ja sen vaikutuksia kehossa.

– Feldenkraisissa ei tehdä sivuristiaskelia eikä vatsarutistuksia. Monet liikkeet ja asennot ovat varhaislapsuudesta tuttuja, mutta ne voivat tuntua perinteisiin jumppiin tottuneesta alussa oudoilta – harva aikuinen kääntelee päätään ihan vain kokeillakseen, miltä se tuntuu. Tunneilla tehtävät liikkeet ovat epätavanomaisia, jottei

liikkuja pysty käyttämään totuttua suoritustapaansa. Kun käytössämme on enemmän variaatioita liikkeen tekoon, hermosto pystyy tunnistamaan ja poimimaan niistä tarkoituksenmukaisimman.

Tunneilla kiinnitetään huomio liikkeen sijasta sen tekotapaan ja mietitään, mitkä kehon osat osallistuvat liikkeeseen ja mitkä eivät. Entä miten hengitän, miten kosketukseni lattiaan muuttuu liikkeen aikana – miten tunnen liikkeen? Feldenkrais-tunti on tutkimusmatka omaan kehoon.

Saa leikkiä

Feldenkreis-menetelmän kehittäjä sai vaikutteita liikkeisiin kamppailulajeista ja vauvoilta.

– Lapsi oppii liikkumaan kokeilemalla erilaisia mahdollisuuksia liikuttaa kehoaan. Kuten utelias lapsi, aikuisenkin voi makustella vaihtoehtoisia tapoja, leikitellä niillä ja napata niistä itselleen sopivimmat.

Keho ja mieli -tunneilla viihtyneelle osa liikkeistä on tuttuja. Tällä tunnilla ei silti käytetä tiettyä hengitystä tai tiettyjä asentoja. Kuhunkin tilanteeseen sopiva liike löytyy kokeilemalla, eikä liikkeen laajuudella tai toistojen määrällä ole väliä.

Tunnilla ei tule hiki, pitkähihaista ja villasukkaa tarvitaan. Havaintokyky joutuu koville, kun ohjaaja haastaa oppilaan huomaamaan aina vain pienempiä eroja liikkeiden tekotavassa.

– Jokaisella tunnilla on teemansa, kuten ylösnousu lattialta tai kääntyminen. Liikkeet tehdään hitaasti ja pieninä, näin pystytään huomaamaan erot niiden välillä ja tutkimaan niitä. Iso osa liikkeistä tehdään makuulla, jottei painovoima häiritse liikkeen aistimista.

Lisää liikkuvuutta

Tavoite on siirtää tunnilla opitut asiat arkeen. Joku saa kengännauhat entistä paremmin nyöritettyä, kun liikkuvuus on parantunut. Toinen palautuu kuntosalitreenistä nopeasti, sillä lihasjännitykset ovat kaikonneet. Ryhti paranee, ja keho tuntuu aiempaa suoremmalta. Liikkuminen tuntuu entistä kevyemmältä.

Tunnilla liikutaan koko ajan omalla mukavuusalueella. Jos liike tuottaa kipua, oppiminen kärsii.

– Feldenkraisissa kaiken tulee olla helppoa ja leppoisaa, jotta huomio pysyy liikkeen aistimisessa. Tunneilla ei suoriteta eikä oteta mallia muista. Liikkeet ovat tekijänsä näköisiä. *

LISÄTIEDOT www.feldenkrais.fi
KUVAUSVAATTEET Ballerina ja Liikunta, Tampere,
www.ballerinajaliikunta.net



Mikä Feldenkreis?

- ◆ Sveitsiläinen fyysikko **Moshé Feldenkrais** kehitti menetelmänsä 1940–50-luvuilla pärjätäkseen urheilussa loukkaantuneen polvensa kanssa.
- ◆ Kehittäjän tausta mustan vyön judokana näkyy lajifilosofiassa: tulokset syntyvät puurtamatta. Kun ihminen tunnistaa toimintatapansa, hän pystyy vaikuttamaan niihin – Feldenkraisin sanoin ”Kun tiedät, mitä teet, voit tehdä, mitä haluat”.
- ◆ Sopii jokaiselle, joka haluaa oppia hallitsemaan kehoaan sekä kuntoutujille, sillä Feldenkraisin avulla opitaan käyttämään kehoa tavalla, joka ei kuormita loukkaantunutta kehonosaa.

Feldenkraisissa oma tyyli on paras tyyli. Vartalo saa liikkua vapaasti käden mukana.