

Feldenkrais – Lempeä tie liikkeeseen

1.9.2009



Miltä kuulostaisi ryhdin korjaaminen lempeän hyväksymisen ja pehmeän houkuttelemisen kautta? Olisitko valmis vaihtamaan osan hampaat irvessä treenaamisesta ja väkisin vääntämisestä leppoisaan kehittymiseen? Feldenkrais tarjoaa helliä avaimia parempaan kehonhallintaan, kipujen voittamiseen ja virheellisten asentojen korjaamiseen. Menetelmän ensimmäinen viesti on selkeä: hyväksy itsesi.

Kuulin Feldenkrais-menetelmästä sukulaiseltani, joka oli itse kokeillut ja innostunut siitä. Päätin testata israelilaisen fyysikon ja kamppailulajien taitaja Moshe Feldenkraisin 1940-50-luvuilla kehittämää kehollista oppimismenetelmää, jonka avulla voi Suomen Feldenkraisyhdistyksen mukaan syventää tietoisuuttaan, lisätä kehontuntemusta sekä kehonhallintaa. Täytyy myöntää, että suhtauduin menetelmään etukäteen aavistuksen skeptisesti - kuulostaa aivan liian helpolta.

Ryhmätunnilta ratkaisuja moniin haasteisiin

Sovimme Feldenkrais-ohjaaja ja tanssija Raisa Vennamon kanssa, että osallistun ensin ryhmätunnille. Kun saavun paikalle, on Helsingin Tanssipajan tila Raisaa ja paria muuta naista lukuun ottamatta tyhjä. Tila on valoisa ja rauhallinen, hyvin miellyttävä. Ennen tunnin alkua paikalle tulee vielä muutama muu eri-ikäinen nainen. Miehiä ei ainakaan tälle tunnille osallistu.

Feldenkrais-menetelmän työkalu on ensisijaisesti liike. Raisa kuvailee Feldenkraisia sallivaksi ja leikkisäksi työtavaksi, jossa ei ole yhtä oikeaa vaihtoehtoa. Feldenkrais ei myöskään sitoudu mihinkään maailmankatsomukseen. Liikettä menetelmässä tarkkaillaan aistimalla, tuntemalla ja ajattelemalla. Liikkeen laadun kohentuessa suorituskyky paranee ja elämä helpottuu. Kuulostaa melko helpolta ollakseen aivan noin yksinkertaista. Miksei kukaan opettanut tätä minulle koulussa?

Raisa kehottaa meitä ryhmätunnille osallistuvia käymään makuulle kukin omalle matollemme. ”Laittakaa pään alle sopivasti tyynyä, jotta asento on mukava”, Raisa kehottaa ja huomauttaa korvissani roikkuvista isoista koruista. ”Nuo saattavat ehkä haitata keskittymistä.” Tunnin tavoitteena on kuulla itseään ja etsiä kehon kautta ratkaisuja ihan konkreettisiinkin asioihin.

Tunnilla tehtävät liikkeet ovat hyvin pieniä. Päätä käännetään hitaasti, hyvin hitaasti, puolelta toiselle ja kuulostellaan, miltä se tuntuu. Kyljellään maattaessa nostetaan kevyesti päällimmäistä jalkaa lonkasta lähtien ja käännellään sitä varovasti. Välillä mietin, pitäisikö minun tuntea enemmän kuin miltä nyt tuntuu. Olen vähällä torakhtaa, joten olo on ainakin hyvin rentoutunut.



Raisa kehottaa kuuntelemaan, aistimaan ja makustelemaan jokaista liikettä. Mitään ei tarvitse tehdä isosti tai nopeasti, vaan jokaisesta pienestä kehonosasta voi nauttia ja sitä voi kuunnella. Melkoinen vastakohta liikuntakeskuksien jytäjumpille, joissa opettaja huutaa mikrofoniiin kannustuksena ja pyytää vielä lisää ja kovempaa liikettä.

Tunnin jälkeen olen hieman hämmästynyt. Hikisiin tanssi- ja jumppatunteihin tottuneelle näin keveä liikkuminen on outoa. Kysyn muilta osallistujilta, millaista hyötyä he saavat tunneista. Myönteisten vaikutusten kirjo vaihtelee stressin purkamisesta ja liikkumisen sulavoitumisesta ryhdin paranemiseen, kipujen vähenemiseen sekä keveyden ja nopeuden lisäämiseen.

Yksilöohjauksen ihana raukeus

Muutama viikko ryhmätunnin jälkeen menen Raisan vastaanotolle Töölöön. Vaaleaan huoneistoon valuu ihanasti alkusyksyn auringonvalo ja rauhalliseen tunnelmaan on työpäivänkin jäljiltä helppo päästä. Tiedän jo hieman enemmän, mitä odottaa, mutta yllätyn silti käsittelyn pehmeystä. Kerron Raisalle kärsiväni pitkän selän sekä huonon työasennon takia niska-hartiaseudun jännityksistä ja selän väsymisestä. Raisa ehdottaa, että keskitymme tällä kerralla juuri selän liikkeen löytämiseen.

Tunnin verran kestävän työskentelyn aikana Raisa koettaa pienen pienin liikkein houkutella hartioitani luopumaan eteenpäin taipumisesta ja jännityksestä. ”Aivan ensiksi on tutustuttava nykyiseen asentoonsa ja hyväksyttävä se. Miten voisimme muuttaa kehon asentoa ja luopua huonosta asennosta, jos emme ensin tiedosta sitä”, Raisa kysyy. Totean, että näinhän se on oman käyttäytymisenkin kanssa: tokkopa sitä voi muuttaa, ellei ensin tunnista omia tapojaan.

Jossain vaiheessa tunnen ahdistusta hartiaseudulla. Tuntuu kuin olkapäät tahtoisivat väkisin vetäytyä eteenpäin. Kerron siitä Raisalle, joka jatkaa hartia-alueen kevyttä käsittelyä. Ja kun sanon kevyttä, tarkoitan todella sitä. Näin rentouttavassa ja miellyttävän kevyessä käsittelyssä en ole koskaan ennen ollut. Unihiekkaakin karkaa silmiin, ja torkun kevyesti.

Miellyttävän tunnin kuluttua Raisa sanoo olevansa valmis ja pyytää vähitellen nousemaan istumaan. Olo on hivenen pökertynyt. Venyttelen ja kampean hitaasti istumaan. Hartiat tuntuvat kevyiltä, ilmavilta ja rintakehä avoimelta. Pyöräytän olkapäitä taaksepäin ja hämmästyn, sillä tuntuu kuin hartioita olisi käsitelty paljon kovemmin. Eikä niille ole tehty muuta kuin liikuteltu pikkuisen eteenpäin ja palautettu taas rentoon asentoon. Myös selkä tuntuu osallistuvaan liikkeeseen koko pituudeltaan. Raisakin vaikuttaa tyytyväiseltä. Olisiko paremman ryhdin ja jännitysten poistamisen avain feldenkraisilaisessa pehmeudessa?

Mikä?

Feldenkrais-menetelmän tarkoituksena on antaa mahdollisuuksia ja luoda edellytyksiä oppimiseen. Se sopii kaikille, jotka haluavat oppia itsestään liikkeen kautta ja avulla, oppia kehittämään omaa toimintaansa, oppia ymmärtämään kehoansa paremmin, olemaan tutumpia omassa ruumiissaan.

Mitä tekee?

Feldenkrais-harjoitteet parantavat ryhtiä ja tasapainoa, vapauttavat hengitystä, liike muuttuu sujuvammaksi.

Mihin?

- Esittävien taiteiden ja urheilun yhteydessä
- Neurologisissa ja psykologisissa hoitotilanteissa
- Osana kuntoutusta ja ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa

Kenelle?

- Kaikille kehonkäytöstään kiinnostuneille
- Tanssija, muusikolle
- Aivoverenvuotopotilaalle
- Yliaktiiviselle lapselle
- Huonosta tasapainosta kärsivälle ikäihmiselle
- Terveydenhuoltoalan ammattilaiselle
- Päätetyöntekijälle

Lue lisää

Suomen Feldenkraisyhdistys ry

www.feldenkrais.fi

Raisa Vennamo

www.raisavennamo.fi

The Feldenkrais Method of Somatic Education

www.feldenkrais.com

Teksti: Anne Slåen

Kuvat: Simon Le Roux

<http://plaza.fi/ellit/liikunta-ja-terveys/liikunta-ja-hyvaolo/feldenkrais-lempea-tie-liikkeeseen>