

Nancy Aberle, Zürich
Feldenkrais Method®

Anat Baniel Methodsm for Children, based on the work of Dr. Feldenkrais (ABM)
mail@feldenkrais-nancy-aberle.ch

Kako uključiti „sklopku za učenje“¹

Djeca s poteškoćama u razvoju

Što je mozgu potrebno da uvede red u nered

Izlaganje Nancy Aberle na Međunarodnom znanstvenom kongresu „Mozak koji surađuje“, Graz, 4. - 5. studenog 2010.

Organizator: *Zeitschrift Behinderte Menschen* (www.behindertemenschen.at)

Ricardo je trogodišnjak koji kasni u razvoju, ali nema nikakvu posebnu dijagnozu. Ne može se dovesti u sjedeći položaj, ne može se okretati preko boka i rijetko uspostavlja vizualni kontakt. Može pomaknuti ruku do usta i jesti jabuku, ali nikada nije dotaknuo glavu dlanom niti je rukom prešao središnju liniju tijela da posegne za nečim. Ako ga se postavi u sjedeći položaj, može ostati u njemu. Na rubu neke površine lako može održavati ravnotežu podignutih nogu i ruku ispruženih pred sobom.

Najviše vremena provodi ležeći na leđima, ispruženih nogu i s rukama uz tijelo. Prije nego je počeo vježbati sa mnom, nije samostalno mogao promijeniti taj položaj. Dok bi bio u ležećem položaju na leđima, često bi istovremeno podignuo ispružene ruke i noge. S velikim naporom cijelog tijela, istovremeno bi pridigao ramena i lopatice, pritom bi odmaknuo bradu od prsa kao da želi pogledati preko glave. Kad bi podizao šake, onda bi mu ruke, stopala i noge bili ukočeni. Svaki put bi podigao udove otprilike 45° od poda. To je bio jedini pokret koji bi napravio dok bi bio na podu, a radio ga je često. Također je znao odmaknuti ruku ako bi ju netko dotaknuo.



Kad smo počeli raditi, pitala sam Ricardove roditelje što on može napraviti sam. Zanimalo me pokazuje li frustraciju kad nešto pokušava napraviti, a to mu ne uspije? Rekli su mi da ni ne pokušava nove stvari, a da su ovi pokreti koje sam opisala jedini pokreti koje može napraviti samostalno.

Na početku našeg prvog sata pokušala sam mu dotaknuti ruku, a on ju je brzo povukao k sebi. Njegova mi je majka rekla da vježbanje s drugim terapeutima nije dobro prošlo. Morala sam pronaći slijed pokreta koji će mu biti zanimljiv, ali koji neće preplaviti njegov nediferenciran živčani sustav. Važno je bilo započeti rad na onim pokretima koje je mogao napraviti i pokazati mu kako ih lakše uskladiti. Znala sam da bih mu mogla pomoći da uključi „sklopku za učenje“ kad bi barem imao namjeru i kad bi počeo eksperimentirati s pokretima i načinima kako ih izvoditi.



Pripremajući se za predavanje na Međunarodnom znanstvenom kongresu u Grazu, pregledavala sam videosnimke prvih satova s Ricardom.² Zapazila sam da je za tri mjeseca naučio diferencirano pokretati ruke, jednu neovisno od druge, prelaziti rukom preko središnje linije tijela, a i dodirivati glavu dlanom po prvi put u životu.



Počeo je puštati glasove i razigrano ih je modulirao. Naučio je prebacivati težinu, savijati noge dok bi ležao na leđima i prevrtati se na bok ili na trbuh. Naslanjajući se na jedan lakat, savijajući noge i podižući glavu, uspio bi se posjesti postrance. Isto tako bi se podigao na sve četiri i pokušavao puzati. Tijekom ovog razdoblja počeo je pogledom tražiti kontakt s roditeljima i drugim osobama. Njegova mi je majka ispričala da je to bilo prvi put da ju je tražio pogledom i smijehom joj se na drugom kraju sobe pune drugih članova obitelji. Najvažnije je što je uvijek iznova imao namjeru i iskustvo da ju može ostvariti.



Kvalitetu lekcije Feldenkrais ili ABM praktičara određuje ono što dijete uči raditi. Kada djeca nauče osjetiti kako mogu koristiti različite dijelove tijela, ona mogu naučiti kako će uz manje napora postići ono što žele. Ako ona djetetu može pomoći da se lakše kreće i diferencira dijelove tijela, pa se u njega probudi oduševljenje novonaučenim, ono će spontano početi primjenjivati tu novu funkciju. Djeca mogu integrirati i primjenjivati naučeno, a sposobnost da osjećaju sebe i svoje tijelo poboljšat će im svakodnevni život. Njihov mozak na neki način počinje obavljati ono što i jest posao mozga, i dijete „uči kako učiti“.



Načela metoda Feldenkrais i Anat Baniel

Sljedeća načela Feldenkrais i Anat Baniel metoda mogu koristiti roditeljima s teškoćama u razvoju, ali i stručnjacima koji rade s djecom:

○ **Uključivanje sklopke za učenje**

Pokret je informacija za živčani sustav. Mozak organizira pokret, a pokret daje podršku mozgu da se bolje organizira. S djetetom možemo uspostaviti kontakt i napraviti s njim određene pokrete tako da dijete uključi svoju „sklopku za učenje“. Kad se mozak usmjeri u tom pravcu, dijete uči kako bolje osjećati svoje tijelo i ono može raditi nove pokrete na diferenciraniji način. Možemo pretpostaviti da se tijekom ovakvog učenja i mozak organizira na diferenciraniji način.

○ **Načelo maksimalne učinkovitosti i minimalnog napora**

Kad nepotreban napor smanjimo do minimuma, tada u mozgu smanjujemo i popratne nepotrebne aktivnosti. Učimo zapažati kvalitetu pokreta i percipirati razlike u toj kvaliteti. Dijete u svakodnevnom životu uči osjećati lakoću pokreta. Na primjer, dijete pokušava iz ležećeg doći u sjedeći položaj i odabire kombinaciju pokreta koji ga neće dovesti do sjedenja. Bespotrebno naprezanje ograničava mu sposobnost da osjeti ono što se u tijelu događa. To ga često dovodi do toga da ponavlja neuspješnu kombinaciju pokreta, a s istim frustrirajućim rezultatom. Ako djeca ne mogu osjetiti kako je to ležati na leđima i prebacivati težinu ili kako saviti noge i zaobliti leđa da bi podigla glavu, tada je obično moguće naučiti slične pokrete u drugačijem položaju u kojem s manje napora mogu napraviti pokret. To novo znanje može se potom prenijeti na početni položaj i namjeru.

○ **Usporeni pokret budi pozornost mozga**

Potrebno je vrijeme da bismo percipirali sebe i svoju okolinu, a naročito ako želimo osjetiti, otkriti, učiniti ili naučiti nešto novo. Kad djeci predložimo da iskušavaju nove mogućnosti kretanja, važno je dati im vremena da shvate bit pokreta. Kad se pokret ponavlja, jednako je važno da imaju vremena usvojiti ga. Za taj dijalog usmjeravanja na svoje tijelo i osjećanja svoga tijela, a da bi se osjetile nove mogućnosti i usvojio nov obrazac, potrebno je vrijeme.

○ **Raspodjela napora**

Koristimo varijacije pokreta da bi se napor ravnomjerno prenosio i raspodijeljivao po cijelom tijelu. Kada veliki mišići u sredini tijela obavljaju svoj dio posla, lakše je kretati se. Varijacije pokreta mogu našem živčanom sustavu dati važnu informaciju. Isto tako možemo učiti zamišljati kakav bi to bio osjećaj napraviti neki pokret bez napora. Razvijanje moći mašte može biti veoma snažno i korisno.

○ **Učenje je središnji cilj Feldenkrais metode**

Feldenkrais metoda temelji se na sposobnosti našeg živčanog sustava da pronalazi nova rješenja za probleme kretanja. Učenje je u fokusu ove metode. Možemo naučiti prepoznavati razlike u svojem

kretanju i postajati svjesniji, možemo osjetiti i procijeniti što možemo napraviti s manje, a što s više napora. Svijest o svemu ovome može nam poboljšati organizaciju živčanog sustava i kretanja.

○ **Živčani sustav, mišići i kosti imaju različite zadatke**

Jednostavno kazano:

- Mozak dovodi red u nered.
- Kost nose težinu.
- Mišići nas pokreću kroz prostor.

Dr. Feldenkrais je shvaćao da mozak svakog čovjeka ima drugačiju strukturu koja se tijekom života mijenja (neuroplastičnost). Te promjene ovise o slici o samom sebi, ali i o individualnom iskustvu. Mozak se mijenja kroz misli, namjere i postupke, a mijenja se da bi se prilagodio promjenjivoj okolini. Istina je da kosti, zglobovi, mišići i tetive moraju biti više-manje u dobrom stanju da bismo se mogli kretati. Kada se želimo kretati ili obaviti neku funkciju, onda je posao mozga da odabere na koji način pokretati različite dijelove tijela koji su u međusobnom odnosu da bismo se mogli kretati učinkovito i bez prekida. Kad kosti bez teškoće nose težinu, pa su mišići slobodni da nas pokreću kroz prostor, onda i mozak dobro radi svoj posao. Feldenkrais ili ABM praktičari za vrijeme lekcije variraju pokret da bi pomogli mozgu da bolje obavi svoj posao i poboljša koordinaciju između živčanog sustava, kostiju i mišića.

Kada dijete dobro napreduje, mozak organizira pokret i možemo pretpostaviti da eksperimentiranje pokretom organizira i poboljšava strukturu mozga. Dr. Feldenkrais nazvao je ovaj proces *organskim učenjem*. Način na koji se mozak koristi u ovom procesu utječe na njegov razvoj. Većina djece automatski ulazi u ovaj proces učenja i nastavlja ga spontano.

○ **Svjesnost i sposobnost osjeta samog sebe od središnje su važnosti**

Ako želimo promijeniti način kretanja ili naučiti nešto novo, središnju ulogu u tome igra sposobnost oslanjanja na sebe i osjećanja svoga tijela. Moramo biti sposobni osjećati sebe, osjetiti promjene u onome što radimo i posljedice tih postupaka, a kako bismo funkcionirali na diferenciraniji način. Sposobnost neutralnog samoopažanja (ne prosuđujući je li nešto ispravno ili neispravno) može nam pomoći da razvijemo unutarnji osjećaj koji će nam olakšati napraviti ono što želimo. Kada učimo nešto novo ili kada slobodnije možemo odabrati kako se kretati, uvijek učimo u odnosu na prethodno iskustvo o onome što već znamo ili možemo napraviti.

○ **Kroz diferencijaciju možemo naučiti kako se optimalno kretati**

U ovoj metodi obraćamo pozornost na to kako različiti dijelovi tijela sudjeluju u izvođenju određenog pokreta. Proces iskušavanja novih mogućnosti zove se diferencijacija. Kroz diferencijaciju učimo jednostavnije i lakše pokretati dijelove tijela u međusobnom odnosu. Te lekcije obično su zagonetke za živčani sustav, a da bismo pronašli nova rješenja za te probleme kretanja, moramo biti sposobni kretati se na diferenciraniji način.

Dr. Feldenkrais je shvatio da što manje napora ulažemo, to smo osjetljiviji. Primijenio je Weber-Fechnerov zakon na učenje i na koordinaciju pokreta, po kojem se subjektivni osjećaj značajno pojačava kad se smanjuje intenzitet podražaja. To vrijedi za sve osjete: što je podražaj

intenzivniji, manje možemo osjećati a time i zapaziti razlike. Moramo biti sposobni osjetiti razlike da bismo naučili nešto novo. Učenja nema ako nismo sposobni uočavati razlike.

- **Osjećaj ugone pokazatelj je optimalnog pokreta**

Osjećaj jednostavnosti i lakoće najbolja je mjera optimalnog pokreta. Ljudi se mogu kretati na takav način da između namjere i postupka nema zastoja, pa stoga niti u lakoći kretanja. Djeca bez invaliditeta i teškoća u razvoju kreću se na takav način. Djeca s invaliditetom i teškoćama u razvoju trebaju prolaziti kroz proces učenja da bi se mogla kretati na takav način. Proces učenja treba početi sa slijedom pokreta koje djeca s lakoćom mogu koordinirati. Do poboljšanja dolazi tako što koordinacija pokreta postaje sve složenija. Ako dijete može osjetiti razlike, doći će do poboljšanja njegove sposobnosti da stvori namjeru i djeluje, a i u organizaciji mozga.



Dr. Moshé Feldenkrais (1904. – 1984.) bio je znanstvenik koji je iznimno dobro poznao ljudski razvoj i načine učenja. Prije više od 70 godina započeo je istraživati načine na koji ljudski mozak organizira pokret. Njegov rad pomogao je brojnim ljudima i promijenio shvaćanje odnosa između mozga, autopercepcije i tijela.



Anat Baniel (San Rafael, California) godinama je radila i putovala s dr. Feldenkraisom. Prije više od 27 godina dr. Feldenkrais joj je doveo prvo dijete s kojim je radila pod njegovim nadzorom. Od tada se za njezin rad pročulo po cijelom svijetu zbog uspjeha koje je postizala s djecom i njihovim obiteljima.

<http://www.anatbanielmethod.com>



Nancy Aberle dolazi iz SAD-a i certificirani je praktičar Feldenkrais metode i *Anat Baniel Methode za djecu*. Ima stalnu praksu u Zurichu i specijalizirala se za rad s djecom. 2006. godine osnovala je poslijediplomski Feldenkrais studij zajedno s Wolfgangom Steinmüllerom. Za Feldenkrais terapeute održava praktične seminare „Rad s djecom“ u Zurichu, Parizu i Grazu.

<http://www.feldenkrais-nancy-aberle.ch>

¹ Metoda Anat Baniel za djecu temelji se na radu dr. Feldenkrais. Anat Baniel koristi izraz „uključivanje sklopke za učenje“ u svojoj knjizi „Move into Life (2009.)“

² Nancy Aberle, „Working with Children, 2010. Video i audio predavanja nalaze se na internetskoj stranici www.feldenkrais-nancy-aberle.ch.