

INDEX

Inleiding

1. Moshe Feldenkrais, de grondlegger van de methode
2. Fundamenten van de Feldenkrais Methode
 - De menselijke ontwikkeling
 - Het zelfbeeld
 - Het leerproces
3. De Feldenkrais Methode – Bewustworden door bewegen
4. Waarin onderscheidt de Feldenkrais Methode zich van andere methodes?
5. Leren
 - Organisch leren
 - Bewegen
 - Bewustzijn
 - Het leerproces in de Feldenkraislessen
6. Activiteiten en leerprocedures
 - Bewustworden door bewegen
 - Functionele Integratie
7. Deskundigheden en beroepstaken
 - Opleiding
 - Lidmaatschap

Inleiding

Dit beroepsprofiel streeft ernaar een beeld te schetsen van het ontstaan, de uitgangspunten, de werkwijze en de specifieke activiteiten van de Feldenkrais Methode. Zowel theorie als praktijk laten zien dat de Feldenkrais Methode raakvlakken heeft met meerdere beroepen maar zich op essentiële wijze daarvan onderscheidt. Zo gaat het niet om oefentherapie of gedragstraining noch om medische behandeling, maar het leren en bewustwording van het zelf via het verfijnd waarnemen van bewegelijkheid. Het onderscheid wordt nader toegelicht in hoofdstuk 4. Dit beroepsprofiel is een aanzet tot het creëren van een institutioneel kader voor het werken volgens de Feldenkrais Methode, om maatschappelijke acceptatie en kwalitatieve toetsing te bevorderen.

Dit profiel dient twee doelen: ten eerste verschaft de inhoud geïnteresseerden een

eerste indruk van de basisprincipes en de werking van de Feldenkrais Methode, en ten tweede biedt deze tekst een gemeenschappelijke basis voor alle beroepsmatig betrokkenen. In verband daarmee kan worden opgemerkt dat de hoofdstukken 1 tot en met 4 een introductie tot de kernbegrippen inhouden, en de navolgende hoofdstukken voor de beroepsmatig betrokkenen een overzicht geven van de standaard ten aanzien van werkwijze en kwaliteit. Iedere twee jaar wordt het beroepsprofiel getoetst aan de stand van zaken van dat moment. Dit wordt bekrachtigd door de ledenvergadering.

1. Moshe Feldenkrais, de grondlegger van de methode

Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984) emigreerde op jonge leeftijd vanuit Rusland naar het toenmalige Palestina. Tijdens de jaren dertig studeerde en werkte hij in Parijs. Hij voltooide daar zijn ingenieursstudie machinebouw en elektrotechniek en promoveerde aan de Sorbonne in de toegepaste fysica. Vervolgens werkte hij met Frédéric Joliot-Curie aan het Franse kernenergieprogramma. Tijdens de Tweede Wereldoorlog week hij uit naar Engeland waar hij onderzoeker was bij de marine. In 1951 keerde Moshe Feldenkrais terug naar Israël. Feldenkrais was een enthousiaste voetballer en beoefenaar van jiu-jitsu, en haalde in 1936 als een van de eerste Europeanen de zwarte judoband. Een slepende knieblesure, waardoor hij maandenlang bedlegerig was, bracht Moshe Feldenkrais ertoe zelf een behandelingsmethode te ontwikkelen. Vanaf de jaren veertig begon hij te experimenteren met het onderzoeken van kleine bewegingen. Hierdoor verscherpte hij zijn kinesthetische waarneming tot een niveau waarop hij subtiele neuromusculaire verbindingen kon voelen. Zo leerde hij stap voor stap, op een nieuwe manier, efficiënt en zonder pijn lopen. Feldenkrais wist op deze manier niet alleen zijn eigen knieklachten te genezen, maar ook klachten van familie en vrienden. 40 jaar lang experimenteerde Feldenkrais en observeerde hij de ontwikkeling van het bewegen van de zuigeling en het kind. Hij ontwikkelde talloze lessen die ongekende sensomotorische mogelijkheden van het spieren zenuwstelsel onderzochten. Hij ontwierp daarmee een methode van bewegen die mensen helpt om, door middel van het zich bewust worden van hun bewegingen, de sleutel te vinden tot optimaal functioneren. In het Feldenkrais-instituut dat hij in Tel Aviv oprichtte, bracht hij zijn methode in praktijk met groepen en met individuele leerlingen, onder wie Israëls eerste minister-president Ben Gurion en de violist Yehudi Menuhin. Hij werd internationaal bekend door zijn werk met musici, atleten, toneelspelers en mensen met uiteenlopende klachten. In Europa en de Verenigde Staten verspreidde Feldenkrais zijn methode via lezingen, lessen en zijn boek

Awareness through Movement (1972). Moshe Feldenkrais overleed in 1984 te Tel Aviv.

2. Fundamenten van de Feldenkrais Methode

'Een lichaam dat zich met een minimum aan inspanning en met een maximum aan efficiëntie kan bewegen.' Dat was het uitgangspunt voor Moshe Feldenkrais bij zijn onderzoek naar een optimale manier van bewegen. Voor Feldenkrais was het vermogen om een leven lang te blijven leren een essentieel kenmerk voor menszijn. De mens is in staat voortdurend nieuwe zintuiglijke ervaringen op te doen.

Feldenkrais combineerde in zijn methode oosterse gevechtskunsten, fysica, mechanica, elektrotechniek, anatomie en gedragsfysiologie. Hij ging er van uit dat bewustwording een levenslang proces is. Feldenkrais stelde dat de mens een ondeelbare eenheid van lichaam en geest is en dat verandering in beweging samengaat met verandering in het denken, voelen en waarnemen.

Drie belangrijke pijlers bij de ontwikkeling van de Feldenkrais Methode zijn: de menselijke ontwikkeling, het zelfbeeld van het individu en het vermogen tot voortdurend leren.

- De menselijke ontwikkeling

De mens wordt geboren met een zenuwstelsel dat ontelbare mogelijkheden in zich bergt. Hierin ligt besloten dat wij keuzes kunnen maken. Voordat een baby het zitten ontdekt, heeft hij een leerproces doorgemaakt van voortdurend proberen en fouten maken, om tenslotte voor iedere nieuwe beweging de juiste manier van doen te ontdekken. Zo verloopt in onze ontwikkeling de organische groei. Elk mens maakt deze leertijd door van rollen, zitten, kruipen, staan, lopen, rennen, springen, evenwicht houden en draaien. Hiermee lijkt onze bewegingsontwikkeling voltooid. Naast dit organisch leren is er de opvoeding: de invloed van de buitenwereld, in de vorm van ouders en samenleving die morele codes, maatschappelijke waarden en gedragspatronen behorend bij de eigen cultuur, al vroeg aan een klein kind voorhouden. Deze regels en normen gaan voorbij aan de individuele verschillen en werkelijke behoeften van het kind. Dit alles laat duidelijk zijn sporen na in het bewegen: ieders levensgeschiedenis komt tot uitdrukking in zijn of haar lichaam. Afhankelijk van de omstandigheden kan een kind in zijn ontwikkeling geremd of gestimuleerd worden.

- Het zelfbeeld

Ook ons zelfbeeld is ons unieke geschiedenisboek, samengesteld uit ons bewegen, gewaarworden, voelen en denken. In ons handelen is elk van deze componenten in meerdere of mindere mate aanwezig. Het zelfbeeld ontstaat uit het samenspel van

ervaringen en kan sterk fluctueren van persoon tot persoon, afhankelijk van de omstandigheden. Zodra onze lichamelijke en sociale groei voltooid is, als wij 'volwassen' zijn en wij ons voldoende vaardigheden hebben eigen gemaakt om ons in de maatschappij staande te houden, lijkt voor ons een groot deel van ons leren voorbij. Ons zelfbeeld verstart en daardoor vergeten wij dat we steeds nieuwe keuzes kunnen maken. Deze verstarring kan tot uitdrukking komen in onze taal, door uitspraken als 'ik heb nooit kunnen leren; techniek is voor jongens; daar ben ik te oud voor; ik ben niet sportief'. Onbekende, niet onderzochte gebieden worden op die manier voor de rest van het leven uitgesloten. In het lichaam is deze stilstand merkbaar door stereotiep bewegen en door langzaam insluipende ongemakken die kunnen uitgroeien tot regelmatig terugkerende klachten. We hebben echter de keuze dit zelfbeeld voortdurend te veranderen, er elementen aan toe te voegen, of ons neer te leggen bij de eerder geschetste toestand. Ook oud worden is niet alleen maar een fysiologisch proces; het wordt ook versneld door zelfopgelegde en maatschappelijk aanvaarde beperkingen, zoals de veronderstelling dat oude mensen niet rennen en niet meer kunnen springen. De verarming die dit gedrag met zich meebrengt leidt ertoe dat men de belangstelling voor en het plezier in het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden verliest. Als gevolg daarvan ontstaat dan ook een afname van geestelijke beweeglijkheid, want lichaam en geest zijn immers ondeelbaar.

- Het leerproces

Feldenkrais noemde zijn methode een leerproces omdat het accent ligt op het unieke vermogen van het menselijk zenuwstelsel tot leren, tot het maken van nieuwe connecties. Kenmerk van leren is het zelf ontdekken. Bij de ontwikkeling van zijn methode ging zijn belangstelling uit naar de wijze waarop bewegingen verlopen. Het ging hem daarbij niet om wat er gebeurt, maar hoe het gebeurt. Hij zag de lichaamshouding als een (dynamisch) proces dat bepaald wordt door het gedrag, en niet als een (statische) toestand. In het bewegen ervaart iemand hoe hij iets doet en hierdoor heeft hij de mogelijkheid te veranderen wat hij doet. Pas als we ons bewust zijn van de manier waarop wij bewegen kunnen we hieraan nieuwe mogelijkheden toevoegen. Door middel van eenvoudige, langzaam opgebouwde bewegingsseries leerde hij zijn leerlingen om patronen te herkennen en nieuwe mogelijkheden uit te proberen. Om te kunnen onderzoeken moeten kleine verschillen waargenomen kunnen worden. Om dit te bereiken moet de intensiteit van de prikkel laag zijn: hoe groter en krachtiger de beweging, des te minder kunnen nuances opgemerkt worden. Zoals eerder gesteld gaat het er bij het leren om hoe je leert, niet wat je leert. Het

nastreven van een doel vernauwt het bewustzijn, waardoor de ruimte voor de waarneming van het verloop van de beweging wordt beperkt.

3. De Feldenkrais Methode – Bewustworden door bewegen

Twee leerprocedures worden bij de Feldenkrais Methode toegepast: het groepswerk, dat Bewustworden door bewegen wordt genoemd, en individuele lessen, waarvoor de term Functionele Integratie wordt gebruikt.

De groepslessen zijn gericht op het waarnemen en voelen van ons lichaam, het ons bewust worden van de manier waarop wij bewegen en het onderzoeken van uiteenlopende nieuwe mogelijkheden. Door deze keuzemogelijkheden ontdekken wij dat andere bewegingscombinaties prettiger kunnen zijn. Pas als de alternatieven waarneembaar zijn is verandering mogelijk. Een verandering van het beeld van onszelf in actie brengt nieuwe neurologische patronen tot stand. Het bewegen wordt gemakkelijker en lichter, omdat de balans tussen de agonisten en antagonistische wordt verbeterd. Het resultaat van een les is een betere samenwerking tussen de verschillende delen van het lichaam en een waarneembare verandering in de kwaliteit van bewegen. Om nauwkeurig te kunnen waarnemen moeten de voorwaarden gunstig zijn. De meeste lessen beginnen liggend op de rug, zodat de zwaartekracht anders op het lichaam inwerkt en er geen druk is onder de voeten. Het zenuwstelsel is dan bevrijd van zijn gebruikelijke prikkels die op hun beurt verbonden zijn aan gebruikelijke bewegingspatronen. Hierdoor ligt de weg open voor subtieler voelen. De bewegingen zijn eenvoudig en worden langzaam uitgevoerd. Ze worden zodanig opgebouwd dat de leerling de kans en tijd krijgt om in het leerproces zijn eigen ontdekkingen te doen. Er is nooit sprake van voor- of nadoen of het leveren van een prestatie. Dezelfde beweging zal in een groep voor ieder een eigen leerproces tot stand brengen, afhankelijk van het gegeven en het lichaamsbewustzijn. Zo zal na een les met de voet als uitgangspunt, de persoon met rugklachten daar evenzeer van profiteren als iemand die met een stijve nek kwam, omdat de les de bewegingen van de voet leerde te integreren in het hele lichaam. Dit is een duidelijke illustratie van het feit dat Feldenkrais niet het letsel, het ongemak of de klacht als uitgangspunt neemt, maar het totale bewegen van de persoon. Naast deze groepsles is er de individuele werkwijze, de zogenaamde Functionele Integratie. Deze lessen zijn grotendeels non-verbaal. De practitioner gebruikt zijn handen door middel van zacht aanraken en bewegen, om op die wijze allerlei bewegingen en hun samenhang te verduidelijken. De practitioner brengt door de aanraking met zijn handen dezelfde boodschap over aan skelet en spierstelsel en van daaruit aan het zenuwstelsel als gebeurt door middel van woorden tijdens de

groepslessen. De leerling is waarnemend actief en beweegt zelf niet of weinig. De leerling krijgt op die manier de mogelijkheid zijn zelforganisatie (feitelijke toestand) waar te nemen, om uiteindelijk een nieuwe en meer efficiënte manier van bewegen te leren. De Feldenkrais practitioner gaat niet in tegen de weerstand van de leerling, maar gaat mee met de bestaande bewegingsorganisatie. Hierdoor wordt het voor de leerling mogelijk onnodige inspanning op te merken en spanninglos te laten. Het resultaat is een betere samenwerking tussen de verschillende delen van het lichaam.

De Feldenkrais Methode is geschikt voor diegenen die hun bewegingsfuncties uit hoofde van hun beroep willen verbeteren (sport, muziek, dans, theater), alsook voor mensen met uiteenlopende klachten en ongemakken. Voor mensen die uit zijn op optimaal functioneren, die hun kwaliteit van bewegen en leven willen verhogen.

4. Waarin onderscheidt de Feldenkrais Methode zich van andere methodes?

- Feldenkrais is een leermethode. Het is geen therapie, in de zin van het oplossen van een probleem, zoals bijvoorbeeld een pijnlijke schouder. Het is geen lichamelijke opvoeding, gymnastiek of oefentherapie. Feldenkrais biedt noch gedragstraining noch psychotherapie aan. Evenmin is het een medische behandeling. Het gaat om leren en les geven, en niet om ziekte en genezing. Het gaat dus niet om het aanleren van bepaalde bewegingen - bij voorbeeld de juiste manier om vanuit buikligging tot zit te komen. Het gaat erom het eigen bewegen beter te leren waarnemen en het makkelijker te leren doen. Gedurende een les leren de leerlingen door het onderzoeken van bewegingen - in dit geval de functie van het gaan zitten vanuit buikligging- hoe elke intentie omgezet kan worden in een handeling die eenvoudig, doelmatig, licht en elegant is. Tijdens dit bewegen worden vragen gesteld en beantwoord als: hoe doe ik dit? Is wat ik doe ook werkelijk wat ik denk dat ik doe of wat ik me heb voorgenomen te doen?

- Het proces, de bewustwording van hoe je iets doet, is belangrijker dan het bereiken van een doel. 'Als je weet wat je doet, kun je doen wat je wilt' (Moshe Feldenkrais).

- Tijdens een Feldenkraisles kunnen lichamelijke problemen verminderen, hoewel de Feldenkrais practitioner niet werkt aan de pijn of het probleem als zodanig. De leerling kan tijdens een les ontdekken hoe hij iets doet, wanneer een beweging pijnlijk is en wanneer niet. Door het ervaren van deze mogelijkheden is hij in staat verantwoordelijkheid te nemen voor zijn eigen gedrag, en pijnlijke patronen te veranderen.

5. Leren

Als de mens op de wereld komt is zijn zenuwstelsel nog niet ontwikkeld. De cellen zijn wel aanwezig. De primaire verbindingen zijn vastgelegd en ontwikkelen zich door rijping van het zenuwstelsel. Deze veranderen niet onder invloed van de omgeving. Het gaat hier om de basisfuncties als rollen, zitten, staan, lopen. Die ontwikkelen zich volgens een vaste volgorde in de tijd; zo gaat een kind bijvoorbeeld eerst rollen voor het gaat zitten, al zijn er wel individuele verschillen. Sommige kinderen gaan eerst lopen voor ze kruipen. De manier waarop iemand zit, staat, loopt, is afhankelijk van de interactie met de omgeving. De wijze waarop iemand beweegt maakt hem tot een individu, maakt hem herkenbaar als die persoon. Als een kind geboren wordt is hij afhankelijk van zijn omgeving, van de zorg van anderen. In relatie met deze omgeving ontwikkelt hij zich en wordt er een betrouwbaar automatisme van lichaamsbewegingen gevormd die binnen deze omgeving optimaal zijn. Uit deze wisselwerking tussen het ervaren van de buitenwereld en het zelf ontstaat gedrag. Zo ontstaat ook een beeld van zichzelf, hoe hij zichzelf ervaart - zijn zelfbeeld. Iedereen beweegt, denkt, spreekt en voelt op een voor hem eigen manier, overeenkomstig het beeld dat hij in de loop van zijn leven over zichzelf in zijn omgeving heeft gevormd. Deze aanpassing en inpassing in die omgeving houdt ook automatisch een beperking in: een aantal mogelijkheden worden weinig tot niet ontwikkeld. Feldenkrais wilde het menselijk potentieel verhogen, dat wil zeggen niet-gebruikte mogelijkheden tot ontwikkeling laten komen. Als weg hiervoor koos hij de beweging. Beweging is direct waarneembaar: Bewegen is concreet te beïnvloeden en toegankelijk voor veranderingen. Aangezien hij uitging van een eenheid van bewegen, denken, voelen en waarnemen, leidt een verandering in een beweging ook tot een verandering in denken en voelen, dus van zichzelf. Als iemand wil veranderen, dan moet het beeld van zichzelf dat hij in zich draagt veranderen. Iemand ervaart zichzelf bijvoorbeeld als stijf, weinig soepel. In een Feldenkraisles kan hij geleidelijk een lichtheid en gemak in zijn bewegen gaan ervaren, hetgeen nieuw voor hem is. Hij kan bewegen op een manier die hij voordien niet mogelijk had geacht. Door deze lichtheid en grotere soepelheid in zichzelf te ervaren wordt lichtheid en soepelheid ook op andere terreinen herkenbaar en zal zijn zelfbeeld als 'stijve hark' veranderen. Dit kan veroorzaken dat hij andere activiteiten gaat ondernemen, zich anders gaat gedragen. De Feldenkrais Methode houdt zich bezig met de vraag: hoe kan een mens leren zich zo te organiseren dat hij in iedere situatie handelt in overeenstemming met zijn eigen behoeftes, wensen, plannen en taken. Hoe kan hij leren omgaan met de uitdagingen die zich steeds opnieuw voordoen? Hoe kan hij zich het vermogen eigen maken om goed te blijven functioneren, ook wanneer hij in moeilijkheden verkeert zoals bij invaliditeit, ziekte of

chronische pijn.

- Organisch leren

Als je een kind ziet bewegen zie je hoe het de ruimte onderzoekt, zich meet met zijn omgeving, voortdurend uitprobeert en op die manier langzaam zijn weg vindt. Door het uitproberen van mogelijkheden ontwikkelt hij zich. Iedere keer opnieuw probeert een kind te gaan staan - op verschillende manieren - tot hij een weg gevonden heeft die licht en gemakkelijk gaat. Zo groeien wij en maakt elk mens met vallen en opstaan deze leertijd door van rollen, gaan zitten, kruipen, gaan staan en lopen, praten, rennen, springen, evenwicht houden en draaien. Dit proces van het onderzoeken van eigen bewegingen, het organisch leren, is wat Feldenkrais voor ogen stond bij het ontwikkelen van zijn methode. Hij maakte gebruik van het vermogen van het zenuwstelsel steeds nieuwe verbindingen te leggen. Dit is dus leren op basis van zintuiglijke ervaringen – voelen, ruiken, horen, zien, tasten – en het integreren van deze ervaringen in ons handelen. Tijdens het leren worden ongedifferentieerde vormen van gedrag ontwikkeld naar zelfbepaalde handelingen. Vergelijk bijvoorbeeld de eerste stappen van een kind met zijn lopen op tweejarige leeftijd. Dit leren is een autonoom proces van trial and error, waar uiteindelijk een keuze uit ontstaat die leidt tot een beweging die geïntegreerd wordt in een gevarieerde handeling. Een voorbeeld hiervan is een les waarin we verschillende mogelijkheden van staan laten ervaren. Bijvoorbeeld meer op het rechter been, meer op het linker been, in het midden. De leerling ervaart de effecten van deze beweging in zichzelf. Op basis van deze verschillende ervaringen kiest hij zijn eigen balans. Er is dus geen leraar die dicteert wat goed en fout is, hoe de leerling zou moeten staan.

Je kunt alleen leren als er verschillen in de intensiteit van de waarneming zijn. Hoe gevarieerder de nuances zijn, des te groter is de precisie waarmee wordt geleerd. In een les kan als thema worden gekozen het rollen van rug- naar zijligging. In het begin zijn de bewegingen vaak groter, grover, in de loop van de les worden deze kleiner, waardoor de waarneming bij de leerling over wat en hoe hij doet en welke verschillende mogelijkheden er zijn, steeds verfijnder wordt. De mate van leren is afhankelijk van dit vermogen tot verfijnde waarneming.

Dit organisch leren vindt plaats door sensomotorische activiteit en is de basis voor alle leren. Het is zelf ontdekken, nieuwe mogelijkheden uitproberen, zelf de keuze maken wat gemakkelijker, lichter is. Er is dus geen voorbeeld hoe het zou moeten zijn. Er bestaat geen ideaal waarnaar wordt gestreefd, zoals bijvoorbeeld de rechtopstaande houding. Er is geen doel vastgesteld. Het hebben van een doel vernauwt het bewustzijn, waardoor de waarneming van het proces van de

beweging wordt verstoord.

De tegenhanger van deze vorm van organisch leren is het academisch leren, dat een duidelijk omschreven doel heeft: een bepaald niveau van een bepaalde vaardigheid. Deze vorm van leren ontwikkelt en bevordert analytische vaardigheden en het abstractievermogen. Kenmerk hiervan is dat de norm buiten jezelf ligt en niet ín jezelf. Deze aanpak is sterk cultureel bepaald: de leerstof wordt bepaald door de maatschappij. Iedere cultuur draagt beperkingen in zich.

- Bewegen

In de Feldenkrais Methode is het bewegen geen doel op zich, maar een middel tot. Een middel om te komen tot meer bewustzijn van zichzelf: van hoe wij iets doen, van wat we doen, wat onze gewoontepatronen zijn. Deze patronen hebben zich in de loop van ons leven ontwikkeld. We hebben ze geleerd terwijl we opgroeiden in een bepaalde omgeving, in een bepaalde cultuur. Deze patronen zijn ons individuele antwoord, herkenbaar in onze manier van bewegen, denken, kijken, spreken, waarnemen en voelen. Iedere emotionele toestand correspondeert met een persoonlijk geconditioneerd spierspanningpatroon en kan zonder dit patroon niet bestaan. Deze patronen zijn verankerd in ons zenuwstelsel. Deze patronen kunnen tot eenzijdigheid leiden: steeds zijn we geneigd de dingen op dezelfde manier te doen en er op dezelfde manier op te reageren, zoals bijvoorbeeld door onze adem in te houden voordat we iets doen, de kaken op elkaar te houden, alles snel te doen, of met teveel kracht. Het doel van bewust worden van deze patronen is het creëren van mogelijkheden en alternatieven die gemakkelijker, efficiënter en lichter zijn.

In de Feldenkrais Methode wordt niet gekeken naar de beweging op zich, maar naar de hele persoon, dat wil zeggen de samenhang van bewegen, denken, voelen en waarnemen. De aandacht is gericht op hoe iemand zich organiseert als hij/zij bijvoorbeeld naar rechts kijkt. We kijken dus niet alleen hoe de nek draait, maar naar de wijze waarop deze draaiende beweging verdeeld is over het hele lichaam.

Oriëntatie, timing, snelheid en kracht zijn belangrijke facetten van een beweging.

Vragen die de practitioner zichzelf en de cliënt stelt in het bovengenoemde voorbeeld kunnen zijn: Waar is het gewicht, op welke voet meer? Wat gebeurt er in de benen, bekken? Waar kijkt de cliënt naar? Hoe bewegen de ogen? Hoe ademt de cliënt in het draaien? Hoe begint hij de beweging? Waar? Hoe is het verloop van de beweging door het lichaam, waar is wel beweging te zien, waar nauwelijks?

De cliënt wordt op die manier meer bewust van wat er gebeurt en hoe hij beweegt bij het naar rechts kijken. Het gaat dus niet om een gelokaliseerd bewegen, maar om bewegen als geheel in een bepaalde omgeving. De aandacht is afwisselend gericht op

verschillende delen van het lichaam, op de verbindingen van de delen in de beweging en op het contact met de omgeving. In de Feldenkrais Methode wordt dus niet gedacht in termen van mobilisering, spierversterking of houdingscorrectie. Het doel is een zo optimaal mogelijk functioneren, waarbij iemand weet heeft van hoe hij iets doet. Waarbij hij ook het bewustzijn heeft van andere mogelijkheden en de vrijheid heeft datgene te kiezen wat in die bepaalde situatie het beste is.

- Bewustzijn

De term bewustzijn wordt in de Feldenkrais Methode gebruikt in de betekenis van gewaarzijn. Bewustzijn in de zin van wakker, aanwezig zijn: weten, waarnemen waar we zijn, wat we doen, hoe we doen. Dus bewuster zijn in denken, waarnemen, voelen en bewegen. Bewustzijn ook van de samenhang tussen deze aspecten.

We reageren op de buitenwereld overeenkomstig ons zelfbeeld, dat is opgebouwd uit bewegen, waarnemen, voelen en denken. Het bewustzijn hiervan is niet gericht op een punt, maar het is een gewaarzijn van zichzelf als een geheel en van de omgeving. In de Feldenkrais Methode is dit leren gewaar te zijn onderdeel van het leerproces.

- Het leerproces in de Feldenkraislessen

In het leerproces van Feldenkrais kan men vier aspecten onderscheiden:

1. Scanning: het waarnemen van het lichaam in rust,
2. Exploreren van een functie: hoe beweeg ik? Waar voel ik beweging?
3. Differentiëren: het aanbieden van diverse mogelijkheden, variaties binnen de betreffende functie
4. Integreren: opnemen, toepassen van de differentiatie in het grotere geheel.

Deze vier aspecten wisselen elkaar voortdurend af tijdens een les. Onder een functie verstaan wij een handeling, een samenstel van bewegingen vanuit een bepaalde intentie: bijvoorbeeld iets grijpen, waarbij de arm uitgestrekt wordt, de vingers zich buigen als iets wordt gepakt. Bij het buigen van het hoofd kunnen de vier aspecten er als volgt uitzien:

- scanning: hoe lig je? In zit: hoe zit je? waar is je gewicht in je bekken? etc.

- exploreren: buig je hoofd. hoe doe je dat? wat voel je in je nek? wat doe je met je ogen? etc.

- differentiëren: buig je hoofd vanuit je kin, vanuit je neus, vanuit je voorhoofd, met je ogen mee naar beneden, terwijl je omhoog kijkt.

- integratie: buig je hoofd opnieuw: hoe doe je het nu? welke verschillen merk je? hoe staat je hoofd op je romp? etc. welke delen werken nu samen, HOE? hoe groot is het gemak? hoe ver?

Na iedere differentiatie kan een scanning of een integratie volgen.

Aan het eind van de les wordt de functie geïntegreerd in staan, lopen, draaien etc.

6. Activiteiten en leerprocedures

Het Feldenkraiswerk is altijd een vrijwillige onderneming. Meestal nemen studenten deel omdat zij geïnteresseerd zijn - en ook alleen zo lang dat het geval is. De Feldenkrais practitioner maakt de eigen motivatie van de student wakker en moedigt deze aan als zij lessen nemen op aanraden van iemand anders. Twee leerprocedures worden toegepast: Bewustworden door bewegen en Functionele Integratie.

- Bewustworden door bewegen

* Bewustworden door bewegen wordt meestal in groepen gegeven waarbij de studenten ofwel op een mat liggen, knielen, zitten op de vloer of op een stoel, of staan. Studenten zullen vaak bezig zijn de overgang van de ene naar de andere houding te onderzoeken, bijvoorbeeld van rug- naar buikligging, van lig naar zit, van zit naar stand. Om de voorwaarden voor een Bewustworden door Bewegen-les zo gunstig mogelijk te maken begint een les gewoonlijk liggend op de grond: deze houding heeft als voordeel dat de zwaartekracht anders op het lichaam inwerkt, waardoor oude bewegingspatronen, verbonden met de rechtopstaande houding, tot een minimum zijn teruggebracht.

* Tijdens de groepslessen leidt de practitioner de studenten verbaal door een serie van bewegingen. Uit de suggesties van vele verschillende bewegingen zal elke leerling datgene kiezen wat het best overeenkomt met zijn niveau van bewegen en 'kinesthetisch begrijpen' en daarin nieuwe verbindingen tot stand brengen.

* De practitioner doet de bewegingen niet voor. In plaats daarvan stimuleert hij het leren van de studenten als een proces dat voortgaat door middel van kinesthetische waarneming van binnen naar buiten. Tijdens de les zijn studenten bezig met het observeren van zichzelf via hun eigen bewegingen.

* De eerdergenoemde vier elementen van het leerproces komen ook in deze lessen weer terug:

- De les begint met een scanning. Deze scanning is bedoeld om de beginsituatie waar te nemen, teneinde later in het proces verschillen te kunnen waarnemen en te vergelijken (bijvoorbeeld: wat is makkelijker, lichter). Via verbale instructie leidt de practitioner de aandacht van de student naar de verschillende lichaamsdelen. Hierbij wordt een gedifferentieerde waarneming bevorderd, zowel intern als in relatie tot de omgeving. (Bijvoorbeeld: de waarneming van de mate van contact met de grond; verschillen tussen links en rechts, zoals licht/zwaar, warm/koud, breed/smalle; de beweging van het lichaam door de adem.) Deze scanning gebeurt meestal in rugligging, maar kan ook in buikligging, zijligging, zit, stand etc.

- In het exploreren van een functie nodigt de practitioner de leerlingen verbaal uit bekende en onbekende bewegingen te verkennen vanuit gewone en ongewone posities (bijvoorbeeld: reiken van de hand naar een voet, terwijl de leerling op de rug ligt, op zijn zij ligt of zit; reiken naar de tenen, naar de hiel, naar de buitenkant of binnenkant van de voet). Dit 'voortdurend nieuw zijn van de situatie'(Feldenkrais 1964:54) houdt het zenuwstelsel alert en wekt de nieuwsgierigheid van de leerling. De leerling wordt aangemoedigd langzaam, met zo weinig mogelijk inspanning, te bewegen. Op die manier kan de leerling met toenemende precisie voelen hoe hij beweegt. Door deze verscherping van de waarneming en het aanbieden van verschillende mogelijkheden binnen deze functie ontdekt de leerling wat voor hem de meest gunstige en dus meest economische wijze van bewegen is. De practitioner vestigt de aandacht van de leerling op de relatie tussen de verschillende aspecten van bewegen: adem, ogen, skelet (de verbinding van de verschillende delen met elkaar in het bewegen), snel of langzaam, klein of groot, timing, mate van benodigde inspanning, richting waarin wordt bewogen. Naast het bewegen zelf maakt de practitioner ook gebruik van de mogelijkheid van de leerling zich een voorstelling te maken van de beweging. De leerling voert in dat geval de beweging niet uit, maar stelt zich voor dat hij beweegt, hoe dit gemakkelijker en lichter kan, wat meedoet aan de beweging. Deze voorstelling kan het bewegen zelf faciliteren.

Al deze processen worden verbaal begeleid. Om de instructie zo duidelijk mogelijk over te laten komen is het woord- en stemgebruik van de practitioner van belang. De stem moet helder zijn, in de hele ruimte te horen en voldoende nuances bevatten, zodat de leerling alert kan blijven. Variatie voorkomt verveling.

Datzelfde geldt voor het woordgebruik: de instructie moet nauwkeurig zijn, zodat de leerling duidelijk weet wat te doen. De timing van de woorden is eveneens belangrijk: de leerling moet de tijd krijgen voor eigen exploratie. Voortijdige onthulling van mogelijk nieuwe connecties ontnemt de leerling de kans zelf ontdekkingen te doen. Door gevarieerd woordgebruik van de practitioner worden verschillende aspecten van de sensorische waarneming gestimuleerd (woorden als luisteren, voelen, zien, denken, waarnemen en opmerken). Rust tussen het bewegen is noodzakelijk om het geleerde te integreren en verschillen op te merken tussen de situatie voor en na de beweging. Het afwisselen van bewegen en rusten is essentieel voor het leerproces. Ook hier is de timing weer van groot belang.

* Differentiëren: de leerling wordt uitgenodigd de relatie van de verschillende aspecten van de beweging ten opzichte van elkaar te veranderen. Bijvoorbeeld met de rechterhand naar de linkervoet reiken en naar links kijken, met de rechterhand naar de linkervoet reiken en naar rechts kijken. Door differentiatie wordt overbodige

inspanning geminimaliseerd en de precisie van de beweging bevordert.

* Het resultaat van een les is de integratie. Een les mondt uit in een verfijnd gewaarzijn van het hele lichaam tijdens het bewegen (bijvoorbeeld opnieuw de eerste beweging uit een les laten doen, zoals in bovengenoemd geval de hand naar de voet brengen). De beweging van de delen is opgenomen in de totaliteit. De leerling voelt zich meestal lichter, soepeler, meer aanwezig. De integratie is merkbaar in een veranderde waarneming van het staan, lopen, kijken.

- Functionele Integratie

Functionele Integratie is de term die wordt gebruikt voor de individuele lessen in de Feldenkrais Methode (zie Rywerant 1983). De afkorting FI wordt dikwijls gehanteerd.

* Functionele Integratie is een vorm van tactiele kinesthetische communicatie, dat wil zeggen dat de Feldenkrais practitioner zijn handen gebruikt om door middel van zacht aanraken en bewegen de leerling de mogelijkheid te bieden zijn zelforganisatie (feitelijke toestand) waar te nemen. Door uiteenlopende mogelijkheden te laten voelen kan de leerling 'een nieuw neuromusculair bewegingsbeeld vormen, wat dan de basis wordt voor veranderde bewegingspatronen in het dagelijks leven'(Reese 1985:22). Langs deze weg leert de student nieuwe en meer efficiënte manieren van zelforganisatie.

* De practitioner kiest zijn uitgangspunt aan de hand van zijn eigen observatie en de informatie van de cliënt. De observatie bestaat eruit dat de practitioner kijkt naar de persoon als geheel: hoe hij staat, loopt, ademt, beweegt (bijvoorbeeld krachtig, abrupt of vloeiend). De practitioner merkt op hoe zijn cliënt zich organiseert, waar mogelijkheden tot verandering zijn en welke informatie zijn cliënt daarvoor nodig heeft. Bijvoorbeeld: iemand geeft aan dat hij nekklachten heeft. De practitioner ziet een starre borstkas en ingehouden adem bij het bewegen. In de FI laat de practitioner zijn cliënt dit patroon gewaar worden en maakt hem bewust van meerdere bewegingsmogelijkheden. Hierdoor zullen zijn nekklachten gunstig worden beïnvloed.

* De cliënt houdt zijn kleren aan. Cliënt en practitioner zoeken samen een voor de cliënt comfortabele uitgangshouding. Dit kan rug-, buik- of zijligging zijn, of zit of stand. Hiervoor kan ondersteunend materiaal worden gebruikt, zoals kussens en rollers. De lessen kunnen op de grond, op een bank of op een stoel worden gegeven.

* De practitioner verduidelijkt door middel van zijn handen het al aanwezige bewegingspatroon van de cliënt. De kwaliteit van de aanraking is een eerste voorwaarde voor het kunnen ontvangen van de juiste informatie door de cliënt. Een aanraking dient prettig te zijn voor de cliënt – respectvol en niet dwingend. De aanraking moet als veilig en duidelijk worden ervaren. De kracht die wordt gebruikt is

afgestemd op de beweging. De intensiteit van de aanraking moet in overeenstemming zijn met hetgeen de cliënt kan voelen en ontvangen. De bewegingen die worden gemaakt zijn klein, zodat geringe verschillen kunnen worden waargenomen en de sensorische informatie optimaal kan worden opgenomen. De practitioner laat de cliënt verschillende aspecten van de beweging voelen (gewaard worden). In het eerder genoemde voorbeeld van neklachten kan de cliënt op zijn zij liggen, ondersteund door een kussen. De practitioner laat zijn cliënt voelen hoe hij bijvoorbeeld in het rollen als een 'blok' beweegt: schouders en bekken rollen tegelijkertijd. Vervolgens laat de practitioner zijn cliënt verschillende mogelijkheden ervaren, zoals bijvoorbeeld het bewegen van zijn schouders, de beweeglijkheid van zijn ribben, het rollen van zijn bekken. Hij laat de cliënt verschillende mogelijkheden voelen, zoals het rollen als een blok, rollen vanuit de schouders, rollen vanuit het bekken, waarbij de borstkas beweeglijk is. Vervolgens wordt dit geïntegreerd in bijvoorbeeld draaien in zit en stand, waarbij de cliënt duidelijke verschillen kan waarnemen in de mate van lichtheid en gemak waarmee hij nu kan draaien, vergeleken met de situatie voor de FI, en de betekenis ervan voor zijn nek.

* In deze lesvorm zijn student en leraar een functionele eenheid, terwijl waarneming en beweging met elkaar verbonden zijn door wederzijdse feedback. De individuele mogelijkheden van de practitioner (gedifferentieerde waarneming en organisatie) zijn van cruciaal belang in deze soort van bewegingsdialoog.

.

7. Deskundigheden en beroepstaken

A. Opleiding

Alle leden van de NFV hebben een door de Internationale Feldenkrais Federatie erkende opleiding, waaronder de Feldenkraistrainingen van Mia Segal (UB1 t/m UB11), gevolgd.

B. Werken volgens de uitgangspunten zoals verwoord in het beroepsprofiel en de beroepscode: zie de eerste zes hoofdstukken van beroepsprofiel en stuk beroepscode.

C. Taken, vaardigheden en deskundigheden van de Feldenkrais practitioner:

De practitioner:

1. Begrijpt dat alle handelingen in de Feldenkrais Methode een product zijn van een manier van ervaren en denken, zoals oorspronkelijk ontwikkeld door Moshe Feldenkrais, en gestructureerd in het curriculum van de Feldenkrais Professionele Trainingsprogramma's. Alle uitdrukkingen van de Feldenkrais Methode in het ontwerp

en het les geven in Bewustworden door Bewegen of in het uitvoeren van een Functionele Integratie les, vertegenwoordigen deze wijze van denken.

2. Is opmerkzaam op de onderlinge samenhang van handelen, waarnemen, denken en voelen die de menselijke activiteit vormgeven, en erkent dat veranderingen in bewegen al deze factoren beïnvloeden.

3. Begrijpt de rationale, de ontwerp strategieën en principes van Functionele Integratie en Bewustworden door Bewegen lessen. Dit begrip kan impliciet en/of expliciet zijn, empirisch en/of cognitief.

4. Begrijpt de effectiviteit van en kan de basale leerstrategieën van de Feldenkrais Methode communiceren in het lesgeven in Bewustworden door Bewegen, zoals:

a. oriëntatie is meer gericht op het proces van leren en doen, dan op het werken naar doelen;

b. gebruik maken van langzame, lichte bewegingen;

c. het gewaarzijn richten naar het waarnemen van verschillen en het begrijpen van onderling verbonden bewegingspatronen;

d. de student ruimte geven zijn/haar eigen weg in de les te vinden;

e. de studenten leiden naar bewegen binnen de grenzen van veiligheid door pijn en forceren te vermijden.

5. Observeert de studenten en interacteert met hen vanaf het eerste contact en interview op een manier die leidt tot de ontwikkeling van Functionele Integratie lessen die klopt met de principes zoals in het eerste deel van dit beroepsprofiel verwoordt.

6. Maakt een onderscheid tussen het oplossen van een probleem waar de student mee komt en het uitnodigen tot een respons bedoeld om een nieuwe manier van denken, voelen, waarnemen en bewegen uit te lokken.

7. Kent het verschil tussen leren om een bepaalde vaardigheid of functie onder de knie te krijgen, en leren hoe nieuwe strategieën en mogelijkheden van handelen, te integreren in het dagelijks leven.

8. Gebruikt zijn/haar stem, lichaam, presentatie en presentie ten opzichte van de student op zo'n manier, dat een gunstige leeromgeving wordt gecreëerd.

9. Reorganiseert zich/haarzelf voortdurend in relatie tot waargenomen veranderingen bij de student die een Bewustworden door Bewegen les of Functionele integratie ondergaat.

10. Maakt contact met een ander persoon door aanraking op een wijze die ondersteunend, niet-indringend in intentie en niet-correctief is.

11. Stemt zijn/haar bewegingen af op de richtingen van bewegen waarin in de student het gemakkelijkst functioneert.

12. Is zich ervan bewust wanneer ondersteuning gegeven wordt aan de student,

wanneer kwaliteit van handeling verbetert, en wanneer een functie geïntegreerd wordt.

13. Verandert zijn/haar zelforganisatie om bij de student een sterker gevoel van gemak, een groter leervermogen en een verbeterd vermogen om te functioneren op te roepen.

14. Heeft de benodigde vaardigheden om het zelfregulerend vermogen van de student te stimuleren.

15. Onderscheidt welke bewegingspatronen een persoon dient te leren om een functie te leren.

16. Maakt onderscheid tussen een meer of minder efficiënt uitgevoerde handeling, is zich bewust van de aanwezigheid van inspanningen die niet nodig zijn en kan voelen waar een student interfereert met bedoelde handelingen.

17. Bespeurt veranderingen in spierpatronen, skelet configuraties, ademhaling en signalen van het autonome zenuwstelsel bij zowel zichzelf als de student.

18. Maakt een basaal onderscheid tussen spiertonus in het hele lichaam van de student, en nog belangrijker, weet deze verschillen te vinden door eigen gevoeligheid te verhogen.

19. Is alert op hoeveel input een student kan ontvangen gedurende een les en reguleert de intensiteit en duur van een les dienovereenkomstig.

20. Kan met anderen discussiëren en bespreken wat zijn/haar intenties waren gedurende een Functionele Integratie en een Bewustworden door Bewegen les.

21. Organiseert Functionele Integratie en Bewustworden door Bewegen lessen vanuit begrip van zowel het zelfbeeld als bio/mechanische aspecten van zelfexpressie en hoe zij met elkaar verweven zijn.

22. Het allerbelangrijkste, weet hoe hij/zij zelf leert.

D. Voorlichting. De practitioner geeft voorlichting over wat de Feldenkrais methode is en wat een Feldenkrais practitioner doet. Hiervoor zijn folders ontwikkeld door de vereniging.

E. Cliëntendossier. De practitioner houdt cliëntendossiers bij. (Zie bijlage)

F. Samenwerking met andere zorgverleners. De Feldenkraispractitioner onderhoudt contact met eenieder die bij de cliënt betrokken is voor zover het relevant is voor het werken met de cliënt.

H. Klachtenregeling. De practitioner neemt deel aan de klachtenregeling van de vereniging.

I. Op de hoogte blijven van ontwikkelingen in het vak. De practitioner doet dit via

nascholing, bijscholing, zelfstudie, supervisie, intervisie en intercollegiaal overleg.

J. Op de hoogte blijven van maatschappelijke ontwikkelingen in zoverre ze relevant zijn voor de uitoefening van de Feldenkrais Methode.

Bij dit beroepsprofiel horen de volgende stukken:

1. Cliëntendossier
2. Beroepscode
3. Klachtenregeling