

# Feldenkrais:

*“Je best doen helpt niet”*

## WAT GAAN WE DOEN

De Feldenkrais methode herinnert je aan de mogelijkheden die je als mens hebt. Je gebruikt je eigen “lichaamsintelligentie”, door eenvoudige bewegingen te leren herkennen. De oorzaak van bewegingsproblemen of pijn is vaak niet een tekort aan mogelijkheden, maar een gebrek aan inzicht.

## WIE BEGELEIDT ER

Marlies Hannebrink is Feldenkrais-docente en fysiotherapeut en heeft een eigen praktijk voor beweging in het stadshart van Haarlem. Als puber werd bij haar scoliose, een zijdelingse verkromming van de wervelkolom geconstateerd. Het doktersadvies luidde: veel sporten en je erop instellen dat je oud word met grote rugklachten. Met dit toekomstbeeld nam Marlies echter geen genoegen. Ze leerde zo veel mogelijk over bewegen, werd naast landbouwingenieur ook fysiotherapeute en kwam tot haar grote opluchting in 1986 met de Feldenkrais methode in aanraking. Na een intensieve internationale Feldenkrais opleiding heeft zij zich de afgelopen dertien jaar gespecialiseerd in de behandeling van kinderen en de begeleiding van patiënten met RSI, burn-outs en rugproblemen.

## HOE WERKT HET

Pijn heeft vaak te maken met een verkeerd beweegpatroon. Deze patronen zitten vooral in je hoofd, al voel je ze natuurlijk in de rest van lichaam. Het lichaam verandert alleen een beweegpatroon als het de mogelijkheid daartoe herkent. Door die mogelijkheden met kleine bewegingen aan den lijve te ondervinden leert het lichaam volgens zijn eigen intelligentie. Dit brengt ontspanning met zich mee, omdat het essentie de meest natuurlijke, en dus voor het lichaam bekende, bewegingen zijn. Uithoudingsvermogen of prestatie leidt niet tot verandering. Overmatig je best doen - bijvoorbeeld om op wilskracht je lichaamshouding te veranderen - staat verandering enkel in de weg. Er is niets dat je extra goed of hopeloos fout kunt doen. Het lichaam weet in essentie alles al. Als je openstaat voor die oeroude kennis laat het zich vanzelf zien.

## AAN DE SLAG

Na een ontspannende kop thee en een korte introductie zet Marlies, midden in de lege ruimte, een keukenkruk neer. Ik ga zitten, sluit mijn ogen en probeer me te ontspannen in afwachting van de aanraking die vast en zeker volgt. Na een halve minuut stilte (dat is heel lang als je probeert te ontspannen) open ik mijn ogen om te kijken waar Marlies blijft. Tot mijn verbazing zit ze op zo'n twee meter afstand recht tegenover mij. Ze kijkt naar me en vraagt me zo te gaan zitten dat ik het gevoel heb dat ik in balans zit. Ik schuif wat, plant mijn voeten steviger op de grond, recht mijn rug knik dat ik zo goed zit. Marlies zegt niets, ze laat me in de waan. Dan trekt ze de fotograaf aan zijn mouw en wijst: “Kijk jij eens... wat zie jij?” De fotograaf glimlacht, Marlies ook. Zij zien duidelijk iets wat ik niet voel, ‘Hoe is je gewicht op de stoel verdeeld? Welk bot voel je duidelijk en welk minder?’ vraagt Marlies. Daar heb ik nog niet over nagedacht, ik was met mijn aandacht bij mijn rug. Links voel ik hoe mijn gewicht zwaar op de stoel leunt, rechts voel ik nauwelijks de kruk. “Bingo!” zegt Marlies, “je hangt totaal naar links en je rechterkant werkt hard om toch in balans te blijven. Vermoeiend lijkt me.” Ik doe mijn best om het te veranderen, te verbeteren. Maar hoe ik ook schuif en zucht, het helpt weinig. Het kost me meer moeite om bewust op twee kanten tegelijkertijd te zitten dan alleen op mijn linkerkant. Logisch,” legt Marlies uit “Je bent zo aan deze houding gewend dat je je zo veilig voelt. Je bent helemaal vergeten dat zitten ook met veel minder moeite kan.” Ik

voel aan alle aanspannen spieren dat ik mezelf heb aangeleerd vanuit kracht mijn balans te houden in plaats vanuit souplesse. Redelijk wankel eigenlijk. “schuif je hand onder je rechter zitvlak en voel rechter bot” Het is net of ik mijn rechterkant even draag, als beloning voor de geleverde inspanning. Als ik mijn hand weer weg haal voel ik tot mijn grote verbazing, mijn rechterkant volledig op de stoel. “Ah, dat is in het midden zitten” zegt Marlies tevreden. “En dat is geen toveren! De aanraking van een hand heeft toonbaar effect op ons systeem. De hersens kunnen niet anders dan dat voelen. Daardoor reorganiseert het lichaam zich, vindt het skelet zijn natuurlijke balans.” Dan volgt een reeks oefeningen. Alledaagse bewegingen waarbij ik mijn hoofd van links naar rechts en van boven naar beneden beweeg. Ik doe wat ik denk dat Marlies van me vraagt draai mijn hoofd zo ver mogelijk naar de verschillende richtingen. “Hoe voelt dit?” vraagt ze. Ik spreek na hoe de bewegingen voelen. Wel goed geloof ik. “Je draait alleen je nek als je kijkt. Waarom?” Ik blijf het antwoord schuldig. “Ben je je bewust van de beperking die je jezelf hiermee oplegt?” Marlies wacht niet op een antwoord. Niet omdat ze de vraag niet belangrijk vindt maar omdat het bij Feldenkrais niet draait om ‘het goede antwoord’. Het gaat om het inzicht dat we door aangeleerde patronen, handelen zoals het zogenaamd ‘hoort’ in plaats van zoals het ‘kan’. “Genoeg gewerkt, nu zal ik het werk voor je doen. Jij mag liggen en hoeft niets meer te doen.” Mooi, denk ik, ontspannen kunnen we allemaal. Toch? Met twee handen tilt Marlies mijn hoofd voorzichtig op en draait het zachtjes in een cirkel zodat mijn wervelkolom even vrij kan bewegen zonder mijn inspanning. Ze zal niet veel meer zeggen want, zo legt ze uit, vanaf nu communiceren haar handen met mijn lichaam. Die hebben geen woorden nodig. Maar ik wel! denk ik, maar ik besluit braaf mijn mond te houden en af te wachten. “Je bent een hele ambitieuze vrouw,” lacht Marlies vriendelijk. Ik een vragend gezicht: Hoe weet ze dat? “Je laat los voor tachtig procent, misschien tweeëntachtig maar dan help je me en neem je het over. Zo houd je de regie in eigen hand - denk je. Maar wat levert het je op?” Oei... die is raak. Mijn lichaam heeft me verraden en even voel ik wel erg doorzichtig. Misschien maar beter ook zucht ik toch maar, hoef ik ook geen schone schijn op te houden. Zacht vraagt Marlies: “Wat gebeurt er nu, ik heb opeens vijftien procent in mijn handen?” Ik glimlach, voel hoe ik ontspan en laat mijn lichaam leren.