

*Maak het onmogelijke mogelijk,  
het mogelijke gemakkelijk en het  
gemakkelijke elegant en aangenaam*

# Felden krais

Het leek boeiend dus ik ben naar Catherine Delasalle in Gentbrugge gestapt om van haar te horen wat de Feldenkrais methode nu juist is. 'Eigenlijk moet je het ervaren', zegt ze en ze heeft gelijk. Zij staat er ook op om het een methode te noemen en geen vorm van therapie, hoewel de methode ook wel therapeutisch werkt. Feldenkrais begint met het leren gewaar worden van je lichaam en de subtiele bewegingen ervan. Via de aandacht voor je lichaam en hoe dat lichaam aanvoelt, spreek je rechtstreeks het zenuwstelsel en de hersenen aan. Je opent mogelijkheden om anders met je lichaam om te gaan en ook in je dagelijks leven uit vastgeroeste patronen te stappen. Vanuit voelen in het moment kom je tot rust en in het nu waardoor je de kwaliteit van meditatie leert kennen. Volgens Catherine is het zelfs een ideale meditatiemethode voor mensen die onmogelijk stil op een kussentje kunnen gaan zitten.

## BEWUSTZIJN IN BEWEGING

Een zachte aanraking maakt je zinnen wakker, een zachte beweging maakt je hersenen wakker. Als je op je rug op de grond ligt, kan je voelen op welke plaatsen je lichaam de grond raakt. Dat is de eerste stap: hoe voelt je lichaam en hoe rust het op de grond? Met de benen opgetrokken, voeten op de grond, komt de uitnodiging: beweeg zacht je schouder zodat hij net van de grond komt; misschien kan er net een blad papier tussen. Voel wat er gebeurt. En inderdaad, na een paar keer proberen merk je dat een heel lichte beweging zich als een rimpeling in heel je lichaam voortplant. De beweging van je schouder laat zich voelen in een spontane impuls in je nek en hoofd, in je heupen, in de manier waarop je voeten op de grond steunen en zelfs in je adem. Je wordt uitgenodigd de beweging op een iets andere manier uit te voeren, opmerkzaam te zijn waar je stopt met ademen en de beweging een inspanning, een denkpatroon of een emotie wordt.

Op die manier hebben je hersenen de tijd en de ruimte om te registreren wat de meest natuurlijke manier van bewegen is voor jou zonder dat er ook maar een zweem van overbodige inspanning geleverd wordt. De hersenen kunnen ontdekken, oud vervangen door nieuw, door efficiënter en vanzelfsprekender. Wat makkelijker en natuurlijker wordt op lichamelijk vlak, trekt zich door naar alle andere lagen van het mens zijn. En plots ervaar je verwondering over hoe je in godsnaam had kunnen vergeten dat je inderdaad totaal en één bent. Het is geen idee meer maar een concrete gewaarwording. De spanning in je nek krijgt plots verbinding met de spanning van prestatie. Loslaten van die prestatie en van die spanning in je nek krijgt verbinding met je heupen, je tenen, je spieren, je botten, je evenwicht, je manier van stappen, de ruimte ... en uiteindelijk met je manier van zijn. Het is vooral belangrijk niets te forceren en geen eisen aan jezelf te stellen; het is belangrijk

te genieten van jezelf en hoe alles voelt. Een ongewone manier van werken voor ons mensen die gewend zijn om spieren los te wrikken op de grens van kunnen en pijn.

En uiteindelijk is het mogelijk in het moment van de beweging te komen, net zoals een baby die zoekt en ontdekt wat de makkelijkste manier is om zich om te keren, recht te gaan staan, te lopen, zonder angst om te vallen. Elke beweging is op dat moment bewust, losgekoppeld van het automatisme, elke beweging is nieuwe informatie en dus leren.

In automatische piloot kunnen de hersenen niets meer gewaar worden, niets meer leren. De oude vertrouwde impulsen worden gegeven en in actie omgezet zonder evaluatie. Dikwijls bepalen oude ervaringen, sociale achtergrond en cultureel kader hoe wij lichamelijk reageren. Feldenkrais spreekt over tegenstrijdige impulsen. Een kind – en zelfs een volwassene – onderdrukt de eigen sterke verlangens vanuit de behoefte aan veiligheid, de nood geaccepteerd te worden door de omgeving. Heel veel mensen hier in het Westen hebben bv. last van geblokkeerde heupen door de taboes die nog steeds rond seksualiteit leven. Vergelijk gewoon eens de manier van stappen en dansen van ons westerlingen met die van mensen in seksueel meer vrije culturen. Overtuigingen verbieden vrije beweging. Op dat moment word je slaaf van de omgeving of de cultuur waarin je opgegroeid bent en verstar je letterlijk.

Moshé Feldenkrais had dit heel goed in de gaten. In zijn methode heeft hij mensen de mogelijkheid geboden alle verstarring los te laten en vandaaruit nieuwe keuzes te maken die niet door de omgeving of de cultuur opgedrongen zijn maar die ontstaan vanuit wie jij oorspronkelijk bent. Door je lichaam vrij te maken, maak je je geest vrij en krijg je de beschikking over je volledig potentieel. Je krijgt de vrijheid om al dan niet je grootste dromen te ontdekken en waar te maken. Je krijgt een manier aangereikt om je onafhankelijkheid, je waarde en je kwaliteiten te ontdekken en uit te drukken in plaats van beperkt en onderdanig te zijn. En elk moment in je leven is goed om daarmee te beginnen.

Nu is altijd het moment dat de toekomst bepaalt; wat we vandaag doen, bepaalt in de meest essentiële zin wie we morgen zullen zijn. Het is zinloos te proberen het verleden te vergeten, want daarmee vergeten we ook onszelf. Zelfs als je je bepaalde dingen niet meer

kan herinneren, je lichaam herinnert het zich nog wel. Ergens in je lichaam is deze informatie opgeslagen. Moshé Feldenkrais stelt dat 'Hoe erg een ervaring uit het verleden ook geweest mag zijn, ze kan gebruikt worden om van je heden een vitale basis te maken voor een meer absorberende, interessante toekomst.

Wanneer je geleerd hebt het verleden te accepteren en er vrede mee te hebben, zal het verleden ook jou in vrede laten'. Volgens hem is dat de kern van wat zijn idee is van het proces van rijping, van volwassen worden. Je bent het niet plots. Het is een voortdurend proces dat nooit eindigt, het is geen eindpunt.

Elke emotie is van nature een actie. Een gevoel heeft een onmiddellijke lichamelijke actie tot gevolg. Het is eigenlijk complexer dan de vlucht-vecht reflex waar veel over geschreven wordt. Verdriet wordt lichamelijk uitgedrukt door o.a. wenen, woede, slaan, roepen, wijzigingen in de bloeddruk en de hartslag, ... Tederheid uit zich in het verzachten van de blik, strelen, ... Wanneer wij onze hersenen opdracht geven deze gevoelens binnen te houden omdat de omgeving ze niet aanvaardt, moeten spieren geactiveerd worden die ook de lichamelijke actie tegenhouden. Waar een natuurlijke actie kort en krachtig is en gevolgd wordt door ontspanning, blijft een geblokkeerde actie in spanning hangen omdat er geen expressie is. Als dit een paar keer gebeurt, gaan de hersenen in de volgende situaties in automatische piloot onmiddellijk blokkeren. De spieren komen onder spanning te staan. Deze spanning wordt uiteindelijk chronisch en pijnlijk.

En daar hebben we allemaal in meer of mindere mate last van. Als kind leren we ons voor alles en nog wat in te spannen zoals van ons verwacht wordt. Heeft het geen inspanning gekost, dan kan het nooit goed genoeg geweest zijn. We worden als het ware doof voor de alarmsignalen van ons lichaam. De één houdt dat langer vol dan de ander maar ons lichaam presenteert ons uiteindelijk de rekening: stop! ik kan niet meer.

Hoewel de methode voor iedereen prachtige perspectieven in zelfontdekking en ontwikkeling biedt, is het één van de weinige fysieke oefeningen die mensen met CVS, fibromyalgie en mensen met beperkte beweeglijkheid gemakkelijk kunnen beoefenen. Omdat de methode gericht is op bewegen met de grootste efficiëntie en de minste inspanning, is het – op de keper beschouwd – een methode die niet alleen een heel deel

*Om tot de juiste beweging te komen, is het eerst en vooral nodig om na te denken over een betere beweging in plaats van over de juiste beweging. De juiste beweging heeft geen toekomstige ontwikkeling, de betere kan verbeterd worden. De juiste blijft voor altijd de grens.*

*Mijn doel is niet om je een soepel lichaam te geven maar een soepel brein. Waar ik op uit ben, is ieder mens in zijn menselijke waardigheid te herstellen.*

*Pas als je weet wat je doet, kan je doen wat je wilt.*



pijn kan verzachten, maar die ons ook leert om alles wat we doen met de grootst mogelijke ontspanning te doen, kortom zuinig met onze energie om te springen. Je zou het een 'battery-saving-mode' kunnen noemen. Daarnaast worden bewegingen waarvan we dachten dat we die nooit meer zouden kunnen doen, stilaan weer mogelijk. De rug wordt soepeler, die stramme schouder is plots veel meegaander, ... Alles loopt zo onvoorstelbaar gesmeerd, zalig gewoon.

Maar ook voor extreme inspanningen is het een goede voorbereiding. Topsporters, dansers, zangers, chirurgen, ... leveren allemaal regelmatig prestaties op de top van hun kunnen. In de topsport is men de laatste tijd afgestapt van fysieke training kort voor een wedstrijd. Zij wordt vervangen door Feldenkraisoefeningen. Voor de sportlui is het een manier om voor een wedstrijd hun lichaam alle aandacht te geven, het lichaam de ruimte te geven om zich te herinneren wat de meest natuurlijke en energiebesparende bewegingen zijn om de beste prestaties te kunnen leveren. De oefeningen kunnen zelfs in het vliegtuig in gedachten gedaan worden terwijl je gewoon in je

*Als je iets wil leren, écht wil leren, ga dan zelf op zoek naar je eigen mogelijkheden. Alleen mensen die denken en werken op de manier die 'hun eigen' is en die niet opgelegd is, zetten formidabele dingen neer, zowel in denken als doen.*

stoel zit, omdat een heel kleine aanzet de hersenen al alle nodige impulsen geeft. Uitgerust en ontspannen aan een wedstrijd beginnen zet betere resultaten neer. En het hoeft niet altijd een oplossing te zijn om minder pijn te hebben of beter te

presteren. De methode reikt je mogelijkheden aan om gemakkelijker tai chi, yoga, meditatie te beoefenen, om te leren dansen, zingen, muziek spelen, kortom spelen... Dit is ook de sleutel: makkelijker in plaats van beter, want beter is een logisch gevolg van makkelijker.

Catherine vertelde dat ze ook af en toe een Feldenkraisles geeft aan kunst- en muziekscholen. Omdat kunstenaars heel dikwijls vastgenageld zijn in de aangeleerde en ingedrilde technieken om hun schepingen vorm te geven, wordt de expressie van hun spontane inspiratie dikwijls afgeremd doordat ze nooit de kans gekregen hebben hun eigen, heel persoonlijke manier van werken te ontwikkelen. Ze staat telkens weer verbaasd over de positieve respons en de evolutie die plots mogelijk wordt. Feldenkrais was ervan overtuigd dat als je iets wil leren, écht wil leren,

je zelf op zoek moet gaan naar je eigen mogelijkheden. Als iemand anders het je allemaal komt vertellen, verlies je je nieuwsgierigheid en ondernemingszin. Je bent je eigen beste leraar. Alleen mensen die denken en werken op de manier die 'hun eigen' is en die niet opgelegd is, zetten formidabele dingen neer, zowel in denken als doen.

Het is de bedoeling dat je terug de beschikking krijgt over je spontane handeling die lijnrecht tegenover de compulsieve of dwangmatige handeling staat. Eenzelfde handeling kan voor de ene spontaan, voor de ander compulsief zijn. Het verschil ligt in de manier waarop de handeling gesteld en ervaren wordt. Als je als kind geleerd hebt dat bv. dienstbaar zijn goed is zonder dat je de tijd en de ruimte gekregen hebt om het ook als goed te ervaren, wordt goed doen compulsief. Je hebt nooit de keuze gehad, nooit het alternatief kunnen uitproberen. Je hebt ook niet kunnen voelen wat het met je doet als je de weerstand toelaat en zelf beslist om ondanks je weerstand toch dienstbaar te zijn.

Misschien beslis je dat dat voor jou de beste resultaten geeft. Maar je hebt wel zelf beslist. Nu zit je met een enorme tegenstrijdigheid, want de behoefte om goed te doen wordt onweerstaanbaar een 'moet'. Tegelijkertijd is er de weerstand en het sterke gevoel gebruikt te worden en je voelt je schuldig omdat je je zo voelt. Je kaken beginnen te klemmen, je lippen persen zich op elkaar, je lach wordt krampachtig, je nek verstart, je tenen boren zich in de grond, ... Wat vroeger opgedrongen werd, kan ook verkeren. Je gaat net het tegenovergestelde doen. Maar ook dat is compulsief omdat dezelfde ongenueanceerde emotie de drijfveer is. Het wordt tijd om jezelf de boodschap te geven dat jij het bent die ervaart; jij bent het die kan kiezen. Via je lichaam, het neuromusculair systeem, kan je je hersenen en je gevoel die keuzemogelijkheden helpen voelen en dus ook teruggeven. Je kaken komen weer los, je mond en je ogen kunnen weer helder lachen, je nek komt in beweging en je tenen gaan de grond en zichzelf niet meer teisteren. De handeling wordt een handeling die niet meer geladen is met emoties. Je kan het doen of niet doen en beide zijn even goed. Pas dan sta je in je kracht, dan wordt compulsie omgezet in potentie. Je kan eindelijk ontdekken dat het veilig is om de dingen anders of zelfs niet te doen.

Feldenkrais onderscheidt verschillende soorten van motivatie die ons aanzetten om bepaalde dingen te doen. Eerst en vooral beschikken we over een aantal ongecontroleerde, spontane en natuurlijke drijfveren die ons in leven houden zoals honger/eten, voortplanten/seks, vermoeidheid/slapen... Daarnaast is er een drijfveer die ons aanzet om onze veiligheid in de omgeving te waarborgen waardoor we onze spontane

drijfveren en gedrag gaan beïnvloeden. We passen ons aan. In eerste instantie gebeurt dit bewust en door bepaalde beslissingen te nemen. Met de tijd wordt dit een automatisme en 'vergeten' we hoe we tot dit gedrag gekomen zijn. En ten slotte beschikken we over de bewuste motivatie en actie.

Als je ons zenuwstelsel in kaart zou brengen, merk je dat de primaire reflexen gebruik maken van een directe en korte route om behoefte om te zetten naar actie. De geautomatiseerde handelingen hebben een 'short-cut' ontwikkeld of een doorsteekje. Waar we eerst een lange weg door het zenuwstelsel aflegden om van

motivatie naar actie over te gaan, heeft ons lichaam een kortere route in kaart gebracht die automatisch genomen wordt als soortgelijke situaties zich voordoen. Bewuste actie heeft de meeste zenuwbanen nodig. Het is dus zinloos om automatisch gedrag

door denken, zelfs positief denken, te beïnvloeden. Je inspanningen komen altijd te laat. Terwijl je nog aan het denken bent hoe je het anders gaat doen, zit je maag al in de knoop, zit je alweer op je paard of voel je de duizeligheid opkomen omdat je onzichtbaar wil zijn. Met zijn methode heeft Feldenkrais een manier ontworpen om dit systeem te slim af te zijn. Omdat motivatie en actie onverbreekbaar verbonden zijn, heeft hij een manier gezocht om elke actie (beweging) weer bewust te maken in ons brein. Op die manier moeten alle zenuwbanen geactiveerd worden en ontstaat er weer keuze. Dan pas kan je overbodige en belemmerende reacties beginnen loslaten, gewoon omdat je kiest ze niet meer te gebruiken. Ingenieur gewoon.

Dit zijn maar enkele van de inzichten die aan de grondslag liggen van de methode die Moshé Feldenkrais ontwikkeld heeft. En het is veel leuker om het uit te proberen en te ervaren. Lezen kan achteraf nog altijd, om te ontdekken hoe je het nu juist voor elkaar gekregen hebt om die yoga oefening die je maar niet onder knie kon krijgen nu toch met gemak uit te voeren, hoe je buiten alle verwachtingen toch je mening kan zeggen zonder onder een steen te willen kruipen of alvast op voorhand je messen te scherpen voor de confrontatie die je in je hoofd al voorzien hebt. Kortom: je wordt stilaan volwassen, je komt in je kracht.

In Vlaanderen is de Feldenkrais methode nog niet zo heel gekend. In de buurlanden is ze al mooi ingeburgerd. Het zou een heel mooie zaak zijn als België dat voorbeeld zou volgen.

Met dank aan Catherine Delasalle en Ryan Nagy  
Literatuur: The Potent Self – Moshé Feldenkrais  
[www.feldenkraisgent.be](http://www.feldenkraisgent.be)  
[www.utahfeldenkrais.org](http://www.utahfeldenkrais.org)