

# Bewustwording door beweging

## Feldenkraismethode: leerschool voor lichaam & geest

© Roberto Bos ([robbertobos.nl](http://robbertobos.nl)), m.m.v. Marja van Leeuwen

In de Engels- en Duitstalige landen al jaren een begrip: Feldenkrais. Hier begint de bekendheid ondertussen ook. Een van de meest ervaren Feldenkrais-docenten in Nederland: Tjitske de Boer. Zij stimuleert me tot een ontdekkingsstocht door mijn “bodymind”, die wel eens heel lang kan gaan duren...

Steeds als ik wat lees over de Feldenkraismethode, krijg ik hetzelfde gevoel van jaren geleden bij de boeken van Carlos Castaneda. Enthousiasme, herkenning, en verlangen: zo zou het kunnen zijn, maar ik kan er zelf net niet bij... Het heeft iets ongrijpbaars.

Het moet zo'n effectieve, subtiele en bewustmakende methode zijn. Tenminste volgens de kleine stukjes die ik lees in diverse boeken. Het klinkt aantrekkelijk genoeg om gefascineerd te raken. Maar het duurt jaren voor ik er praktijkervaring mee opdoe. Want in het boek “Bewustwording door beweging” staan van die oefeningen die je gewoon niet doet uit een boek.

Eindelijk kruist Tjitske de Boer mijn pad. Fysiotherapeute en Feldenkrais-docente. Twaalf jaar was verbonden aan een gezondheidscentrum. Nu beheert ze het “Feldenkraiscentrum Utrecht”. Regelmatig geeft zij cursussen voor bewegings- en houdingstherapeuten en allerlei anderen. Verder assisteert ze bij de internationale opleiding van Mia Segal.

Tjitske wijdt me in. Ze geeft me een aantal lessen: individueel en groepsgewijs. Beantwoordt vragen. Schotelt me allerlei leesvoer voor. Brengt me in contact met een aantal Feldenkrais-beoefenaars. Ik breng hier rapport uit van mijn bevindingen. (Feldenkrais zelf is overleden. Hij spreekt hier via citaten uit zijn boeken).

## Moshe Feldenkrais

Laten we beginnen bij de grondlegger. Een (auto-)biografie van Moshe Feldenkrais is er nog niet. Dus duik ik in de literatuur en kom overal kleine stukjes tegen van zijn geschiedenis.

Moshe wordt in 1904 geboren in Rusland en besluit omstreeks zijn veertiende zijn ouders te verlaten en naar Palestina te lopen. Daar werkt hij eerst als bouwvakker en later als landmeter veel met zwaartekracht, verticale loodlijnen en horizonten. Naast dat werk doet hij het gymnasium.

Zijn favoriete sport is Jiu Jitsu, en zijn leraarschap zelfverdediging brengt brood op de plank. Ook werkt hij als studiebegeleider van kinderen met leerproblemen, die hij helpt zonder ze tegen hun wil te dwingen.

In Frankrijk, aan de Sorbonne, vindt zijn verdere studie plaats: natuurkunde en electro-mechanica. De jonge ingenieur wordt research-assistent van Frederic Joliot-Curie, en behaalt zijn bul.

Hij richt de Jiu Jitsu Club de France op. Na een ontmoeting met Jigoro Kano, stichter van Judo, wordt hij de eerste Europese judoka met een zwarte band, die het judo in Frankrijk introduceert. Enkele jiu-jitsu en judo principes blijven centrale thema's in zijn verdere werk:

- Ga nooit rechtstreeks in tegen iemands tegenstand, maar gebruik diens eigen kracht op een positieve manier.
- Beweeg met een minimale energieverpilling, en een maximaal effect.

Tijdens de Tweede Wereldoorlog werkt Feldenkrais in Engeland aan de ontwikkeling van de eerste sonarapparatuur om onderzeeboten op te sporen. Zijn verdere zelfstudie omvat psychotherapie, anatomie, neurofysiologie, Alexandertechniek, Eutonie en Gurdjieff-werk.

Naast dat alles zoekt Feldenkrais jarenlang naar methoden om zijn knie te verbeteren. Op z'n tweeëntwintigste geblesseerd bij het voetballen. Dit leidt tot uitvoerig experimenteren met zichzelf, op basis van zijn natuurkundige, technische en judo-kennis. Langzaam maar zeker ontstaan zo “Bewustwording door beweging” en “Functionele integratie”.

## Doel

Wat is het doel van de Feldenkrais methode? Ik citeer de maestro zelf maar:

*“De individuele mogelijkheden vergroten, dat wil zeggen de grenzen van wat ieder van ons kan bereiken verleggen; hem leren wat in zijn vermogen ligt, hem mogelijk maken wat hij voor onmogelijk hield, vergemakkelijken wat hij moeilijk vindt, en wat gemakkelijk is prettig maken.”*

*“We willen de handelingen van de mens geleidelijk ontdoen van alle overbodige bewegingen en van alles wat die handelingen belemmert of afremt.”*

*“Het hoofddoel is niet om al bekende dingen te oefenen, maar om onbekende reacties te ontdekken, en daardoor een betere handelswijze.”*

## Parasitaire activiteiten

Prachtige doelen, die om uitleg vragen. Als iets niet goed verloopt in je leven, komt dat meestal niet doordat je te weinig doet, maar teveél, zegt Feldenkrais. Je voert (geestelijk en/of lichamelijk) allerlei “parasitaire handelingen” uit die overbodig zijn, zelfs tegengesteld werken.

Dat geldt voor musici, sporters, minnaars, typisten, studenten, en ga maar door.

Een groot kunstenaar maakt veel minder overbodige bewegingen dan een mindere (of amateur).

Ook op het geestelijke vlak gaat dat op. De meeste angst die we hebben, is overbodige angst voor de angst. Als je wilt mediteren, contempleren, concentreren, ontdek je hoeveel overbodige denkactiviteit er is.

Veel communicatiestoringen ontstaan door overbodige gedachtensprongen en uitspraken.

Maar wat doe je daar aan? Bij de Feldenkrais-methode onderzoek en ontdek je *hoe* je eenvoudige handelingen uitvoert. Wat je teveel doet, waar je forceert, te ver doorgaat.

Als je je daarvan bewust bent, kun je kiezen om het op een andere manier te doen. Je hoeft dan niets à te leren, maar krijgt er extra mogelijkheden bij.

Feldenkrais:

*“Als je precies weet wat je doet, kun je doen wat je wilt.”*

Een concreet voorbeeld: de meeste mensen weten niet hoe ze opstaan uit een stoel. Beweeg je eerst je hoofd, benen, ogen? Welke spieren span je eerst?

Onderzoek je dat aandachtig, dan blijkt opstaan een heel complexe handeling. Als je eenmaal doorhebt hoe je het doet, kun je kleine veranderingen aanbrengen, en ontdekken hoe het makkelijker en sneller kan. Hetzelfde geldt voor alledaagse handelingen als staan, lopen, iets pakken, je omdraaien in bed, enzovoort.

## Bewustwording door beweging

Hoe gaat dat in de praktijk? Om dat te onderzoeken, neem ik deel aan een groepsles “Bewustwording door beweging” van Tjitske de Boer.

We liggen met z'n tienden op de grond. Tjitske stelt “voelvragen”:

*Hoe lig je op de grond?*

*Hoe liggen je schouders?*

*Hoeveel ruimte zit er tussen je lendenen en de vloer?*

*Lijken je benen even lang of zit er verschil in?*

Wij antwoorden niet, maar voelen. Steeds maar weer, aan het begin, in de pauzes tussen de bewegingen, en aan het eind.

Dan leidt Tjitske ons verbaal door een heel eenvoudige beweging. Je hoofd heen en weer rollen. Langzaam, zachtjes.

Weer onderzoeken we:

*Welke lichaamsdelen bewegen er dan mee?*

*Wat doe je met je ogen?*

*Wat verandert er als je je aandacht in je kruin hebt tijdens het rollen?*

*Of in je kin, nek, neus, rechter oor?*

Vaak treden er Aha-ervaringen op. Bijvoorbeeld als we ontdekken dat het veel verschil uitmaakt waar je je aandacht hebt. En dat je makkelijker beweegt naarmate er in de rest van het lichaam niets tegenwerkt. En dat

alles soepeler gaat als je een poosje met je ogen precies de andere kant opdraait dan de rolrichting van je hoofd.

Na enige tijd lijkt het alsof mijn nek “gesmeerd” is. Geen gekraak meer, en draaien gaat vloeiender dan ooit. Dit is heel wat anders dan de rol- en stretchoefeningen van voorheen...

Het gaat helemaal niet om lenigheid of kracht van de nekspieren, maar om de manier waarop ik beweeg. Als ik opsta, is het allemaal wat onwennig. Alsof er een nieuwe nek op tussen m'n hoofd en romp zit.

## Zwaartekracht en Freud

Vraag: Waarom gebeuren de meeste bewegingen liggend?

Tjitske: *Liggend kun je veel aandachtiger bewegen. Want je houdt je niet bezig met de zwaartekracht. Dus voel je beter wat je doet. Zelfs heel kleine verschillen in spierkracht kun je dan waarnemen.*

Feldenkrais:

*“Het psychologische verschijnsel angst en bezorgdheid is gegrondvest in de ongeconditioneerde reflex van angst om te vallen. Ik beweer dat alle succesvolle (psycho)analyse gepaard gaat met, en waarschijnlijk vooraf gegaan wordt door een verandering in houding en gewoonten van de spieren in lichaam en geest. Door zijn (Freud's) patiënten neer te leggen, en de belangrijkste buig- en strekspieren te ontlasten van het gebruikelijke sta-patroon, kon er een verandering optreden. Freud wist dit natuurlijk niet. Hij liet zijn patiënten liggen omdat hij hen niet in de ogen wilde zien, vooral niet als ze over sex spraken.”*

## Genieten

V: Ik vind, met vele anderen, het meedoen aan “Bewustwording door beweging” enorm prettig. Hoe komt dat?

Tjitske: *Vooraf wat je leert door plezier, onthoud je. We leren je speciaal om gemakkelijk te bewegen. Zonder forceren, overmatige spanning, pijn of overbelasting. Alles blijft binnen de pijngrens. Je ontdekt wat voor jou persoonlijk een makkelijker manier is om te bewegen. Je hoeft niemand na te doen, geen enkel doel te bereiken, niets te onthouden, en je kunt eigenlijk niets fout doen. Alle bewegingen doe je gewoon op de manier die voor jou*

*het gemakkelijkst is. Alle bewegingen voer je onderzoekend uit. Je verandert de plaats van je aandacht, de bewegingsgrootte, en het tempo. Alles vol aandacht. Je bent helemaal gericht op wat er in je lijf gebeurt.*

V: Als ik zo een poosje bezig ben, ontstaat er bij mij vaak een bepaald soort veranderde bewustzijnstoestand. Die overeenkomsten heeft met die van meditatie, regressie en trance. Een toestand waarin ik maximaal kan loslaten, opengaan, bewustworden. Waarbij ik overigens alles zelf helemaal in de hand hebt. Er is één groot verschil: hierbij ben je bewust in beweging.

Tjitske: *Dat het op trance lijkt, is niet zo vreemd. Mark Reese toont in een artikel dat Feldenkrais' aanpak veel overeenkomsten heeft met die van Milton Erickson.*

## Functionele Integratie

De persoonlijke behandelingen (eigenlijk moet ik het “lessen” noemen) heten “Functionele Integratie”. Ik lig op een mat. Tjitske werkt nu vrijwel uitsluitend met haar handen, nauwelijks met woorden. Ze beweegt mijn arm. Op een zachte, respectvolle, aangename manier. Het lijkt in de verste verte niet op massage, manuele therapie of iets dergelijks. Ik doe niets anders dan voelen, meegaan, loslaten, genieten.

V: Vaak vraag ik me af of mijn arm nou echt opeens zo zwaar is, of is er wat anders aan de hand?

Tjitske: *Als het zwaar voelt, komt het bijna altijd door weerstand, tegenwerking. Dan geef je niet mee, waardoor ik harder moet trekken. Het "handvat" is dan meestal niet meer zo comfortabel. Aan mijn contact kun jij dingen merken, maar ook aan de vloer. Lijkt die harder, dan bied jij tegenstand. Je hoeft niks te doen. Alleen maar ontdekken waar je die tegenstand voelt. En als je hem voelt, kun je hem meestal ook loslaten.*

V: Is dat de kern van Functionele Integratie? Ontdekkken van tegenstand en leren loslaten?

Tjitske: *Nee. De kern is: je lichaam leren mogelijkheden terug te vinden die je kwijt ben geraakt. Ik kijk naar jouw bewegingspatronen en probeer die voor jou helder te maken. Evenals de mogelijkheden die je niet meer gebruikt. Ik focus niet op datgene waar volgens jou het probleem zit en waarheen je zelf al zoveel energie stuurde. Als je pijn hebt, gaat je aandacht daar naar toe. Maar meestal is dat niet de plek waar de oorzaak zit. Omdat je je op andere plekken heel onbeweeglijk houdt, raakt die pijnlijke plek overbelast. Wat ik doe: je aandacht leiden naar alle plekken er omheen, en dáár meer gemak*

*brengen. Eventueel ga ik op het laatst nog naar de pijnlijke plek, maar daar is dan al zoveel veranderd...*

V: Kun je daar een voorbeeld van geven?

*Tjitske: Ik had zelf lang uitstralende pijn in mijn rechterbeen. Dat been voelde ik, het linker niet. Ik nam alleen maar pijn waar. In een Funktionele Integratie zouden ze dan wat met mijn linker been gedaan hebben, waardoor ik dàt ga voelen. Positief voelen, niet negatief. Als je op allerlei andere plekken een prettig gevoel hebt, wordt de pijn in verhouding veel kleiner. En mogelijk is - door de veranderingen op allerlei andere plekken - de pijn in de knie ook niet meer nodig. Omdat je bijvoorbeeld je heup anders gebruikt of anders op je voet staat. Waardoor de pijn ook ècht weg kan gaan. Maar dat is niet speciaal waar we op doelen. Het gaat om bewustwording van je beperkende patronen, en hoe die je pijn veroorzaken.*

V: Wat bedoel je concreet met patronen?

*Tjitske: Als je rechteroog beter ziet, betekent dat dat je waarschijnlijk een bepaalde draaiing in je lichaam hebt en je gewicht op een bepaalde manier verdeelt, zonder dat je je daar bewust van bent. Als je borstkas een onbeweeglijke "kast" is, zal dat in al je bewegingen tot uitdrukking komen en het je bewegingen beperken. Doe je dan aan dansen, sporten, aerobics, yoga, of zo iets, dan doe je dat met datzelfde ingeslepen patroon.*

V: Dus zolang je niet die patronen hebt gecorrigeerd, komen ze overal in terug?

*Tjitske: Corrigeren is een woord dat we niet gebruiken. Je gaat meer, of andere bewegingsmogelijkheden ontdekken. Waardoor je kunt kiezen om het te doen zoals je het altijd al gedaan hebt, of anders.*

V: Wat is voor jou het leuke aan dit werk?

*Tjitske: Het is een heel bijzondere vorm van contact. Ik stem af op jou. Het is een heel fijn samenspel, waarbij ik me erg op jou richt, èn sterk op mijzelf.*

V: Terwijl jij bezig bent, voel je mij in? En je neemt waar?

*Tjitske: Ik kijk naar de ademhaling, veranderende plooiën in je kleren, de veranderingen links en rechts. En ik voel. Als ik je heen beweeg, kan ik helemaal tot aan het hoofd voelen waar er iets blokkeert in je heup, arm, rug of borst.*

V: Ik heb echt het gevoel dat ik gedragen werd...

Tjitske: *Dat is heel belangrijk. Als dat er niet is, dan ga jij spannen, omdat je bang bent dat ik je laat vallen.*

## Ontlading onnodig

V: Bij allerlei soorten “bodywork” spelen emoties een grote rol. Zoals polariteitstherapie, rebalancing, postural integration en bio-energetica. Emoties en onverwerkte ervaringen zouden opgeslagen liggen in het lichaam, en moeten “ontladen” worden, wil je iets veranderen. Hoe zit dat?

V: *Ontladingen hoeven niet bij de Feldenkrais-methode. Je leert beter te handelen, door bewustwording van je patronen en uitbreiding van je mogelijkheden. Dan veranderen je emoties vanzelf wel. De auteur en therapeut Thomas Hanna zegt hierover, dat hij in z'n jarenlange praktijk nooit ontloadingen heeft meegemaakt, maar wel spectaculaire veranderingen: lichamelijk èn emotioneel. Hij schrijft: “Reich claimde dat elke neuroticus een seksuele disfunctie heeft. Feldenkrais claimde dat iedere neuroticus een persoon is wiens buigspieren uit gewoonte samengetrokken zijn”.*

## Juist handelen

Wat zijn de maatstaven voor “goede” handelingen (goed bewegen, denken, spreken, eten, ademen, problemen oplossen, schilderen, sporten, vrijen, enzovoort)?

Feldenkrais somt ze op in zijn boeken::

- *Afwezigheid van iedere krampachtigheid, overbodige inspanning en moeite. Doe je moeite, dan is dat een aanwijzing van overbodige beweging en verspilde energie. Een teken van incompetentie. Gebrek aan keus maakt van te grote inspanning een gewoonte.*
- *Afwezigheid van weerstand of tegenstand. Als je geestelijk of lichamelijk tegenstand ervaart tegen wat je doet, dan klopt er iets niet. Vaak ga je dan “wilskracht” gebruiken, maar altijd is er sprake van twee of meer tegengestelde motivaties. Alleen onvolwassen mensen gebruiken moeite en wilskracht... De volwassen mens ruimt alle onbelangrijke motivaties uit de weg en gebruikt interesse, noodzakelijkheid en vaardigheid, ongehinderd door niet-herkende emotionele behoeften. Dit herkennen van tegenstand is uiterst belangrijk. Zolang je dat niet doet, blijf je jezelf tegenwerken, terwijl je gelooft dat je juist moeilijkheden overwint. Hoe*

*nauwkeuriger je in de gaten hebt of en hoe je tegenstand biedt, hoe groter je vaardigheid en competentie worden.*

- *Aanwezigheid van omkeerbaarheid van de handeling. Op elk moment of stadium van een juiste handeling, kun je hem stoppen, ermee doorgaan, of omdraaien - zonder bijzondere voorbereidingen en zonder moeite. (Kun je dit niet, dan is er eigenlijk sprake van een dwangmatige handeling).*
- *Aanwezigheid van een optimale (vrije) ademhaling en lichaamshouding. Een goede lichaamshouding is die houding waarin met met een minimale inspanning het lichaam met even groot gemak in elke gewenste richting kan bewegen. Goed zitten of staan zou je geen enkele inspanning moeten kosten.*
- *Verbetering. Elke handeling zou je lijf moeten verbeteren en - als je hem herhaalt - de volgende keer béter uitgevoerd moeten worden.*

## **Baby's en beroemdheden**

In de literatuur kom ik overal namen tegen van bekende instituten waarvoor Feldenkrais werkte. Esalen, Peter Brook's International Centre of Theatre Research in Parijs, het internationale orkest in Salzburg (o.l.v. Igor Markevitch), de Brooklyn Academy of Music, en theaterfaculteiten van diverse universiteiten.

En verder allerlei figuren die Feldenkrais bewonderden en van hem leerden. Een greep: Yehudi Menuhin, Karl Pribram, Margaret Mead, David Ben-Goerion, Will Schutz, Richard Bandler en John Grinder, Robert Masters en Jean Houston, ga maar door.

Daarnaast talloze onbekende mensen. Ook mensen met de grootste gezondheidsproblemen, zoals verlammingen, letsels na ongelukken, scoliose, multiple sclerose, hersenbeschadigingen, enzovoort.

Feldenkrais:

*“Ik houd er helemaal niet van als men onderscheid maakt tussen ‘zieke’ en ‘gezonde’ mensen. Wie van ons is eigenlijk zònder hersenletsel, in die zin dat we veel delen van ons brein laten wegwijnen door ze verkeerd of niet te gebruiken? We zijn tevreden met zo weinig! Zo lang het ermee doorkan, laten we het maar zo.*

*We kunnen vreselijke houdings- en bewegingspatronen hebben, en gewoonten die onze lichamen en hersenen vervormen en beschadigen - en toch worden we geïnclassificeerd als 'normaal'.*

*De meesten van ons gebruiken misschien vijf procent van ons lichaam-geest potentiëel. Wie zijn wij dan om andere mensen 'hersenbeschadigd' te noemen? Alleen omdat hun specifieke gebrek zichtbare effecten voortbrengt, die wij 'ziekte' noemen?*

*Het is gezonder om te leren, dan een patiënt te zijn of zelfs genezen te worden."*

V: Wie volgen de lessen bij jouw Feldenkraiscentrum?

Tjitske: *Docenten dans en dramatische expressie, fysiotherapeuten, administratieve medewerkers, wijkverpleegkundigen, ouderen, RWW'ers, musici... Verder diverse mensen die kwamen omdat ze klachten hadden, en ermee doorgaan omdat ze dat fijn vinden, ook al zijn hun klachten verdwenen. Op de opleiding, waar ik assisteer, zitten ook tientallen Nederlandse, Duitse en Engelse artsen, therapeuten, sporters, dansers, yogaleraren, acrobaten, enzovoort.*

Ik wil een aantal beoefenaars ontmoeten. Tjitske introduceert me bij Geraldine Flanigan, een Engelse publiciste. Ze schreef o.a. het al vele malen herdrukte "De eerste negen maanden van het leven". Een prachtige vrouw: recht en stralend. Aan niets is te zien dat ze zich jaren als wrak door het leven zoude.

Ze vertelt dat ze dertig jaar last had van haar rug. Van 1975 tot 1988 had ze last van haar nek. Zoveel, dat ze de laatste tien jaar een kraag moest dragen. Ze had voor deze klachten het hele reguliere en alternatieve circuit doorlopen, maar niets hielp. Volgens de medici was er "niets aan te doen". Het advies: de nek zo min mogelijk bewegen en ook 's nachts met die kraag slapen. Voor haar kniepijnen moest ze de rest van haar leven maar dagelijks zes aspirines te slikken.

Dan komt ze in aanraking met de Feldenkrais methode. Ze bezoekt een cursus. De eerste dag durft ze geen vin te verroeren. Daarna doet ze vijf dagen mee. Daarna kan de kraag af en is de kniepijn verdwenen. Even later is haar rug weer goed genoeg, zodat ze eindelijk haar kleinkinderen in de armen kan nemen. Een ontroerende ervaring, want haar eigen baby's had ze nooit kunnen dragen. De angst voor de rugklachten is ook helemaal verdwenen. Ze blaakt van enthousiasme, schrijft weer volop, en wil misschien zelf Feldenkrais-lessen gaan geven voor gehandicapte kinderen.

## Voer voor therapeuten

V: Wat heeft een “bodyworker”, bijvoorbeeld een fysiotherapeut, aan Feldenkrais?

*Tjitske: Je werkt vaak met de oorzaak van de klacht en/of reden van de overbelasting, waardoor herhalingen minder vaak optreden. Verder kun je mensen die heel veel pijn hebben, thuis laten bewegen. Men doet de bewegingen graag, en hoeft niet gemotiveerd te worden.*

Er zitten een paar Nederlandse therapeuten op de opleiding. Ik vraag hen wat zij ervan vinden.

V: Wat is het grote verschil tussen Feldenkrais en fysiotherapie?

*Sleebos: Het bewustworden door bewegen. In de fysiotherapie zijn we altijd bezig met houding en beweging. Vaak zijn dat statische aspecten: dit is de goede houding, en zo moet je daar als patiënt aan voldoen. Bij Feldenkrais zeg je: met elke stap die je doet, met elke gemoedstoestand, verandert je houding. Dus hoe kan ik dan iemand zeggen: “Bekken achterover kantelen, schouders rechthouden, borst heffen, voeten recht”.*

*Mensen die houdingscorrectieoefeningen krijgen, die doen dat een maand, omdat ze dat nodig hebben, maar ze hebben er helemaal geen zin in. Honderd keer een oefening doen omdat hun buikspieren verslapt zijn, onzin. Ik denk dat Feldenkrais een goed middel is om te voorkomen dat mensen weer herhalingsklachten krijgen. Het vraagt wel meer moeite en energie om mensen inderdaad meer bewust te laten worden. Ik moet er veel meer tijd in stoppen.*

V: Gebruik jij de Feldenkrais-methode in je werk?

*Annemarie Bleeksma, fysiotherapeute: Heel veel. Ik kan niet meer zonder in mijn werk. Ik ben verschrikkelijk enthousiast. Alle gewone oefeningen, die ik altijd al veel gaf, geef ik nu veel kleiner, rustiger, waarbij men meer moet voelen hoe het werkt. Bijna elke handeling kun je op de Feldenkrais-manier doen.*

*Wat ik vroeger nooit deed: een lichaamsdeel van een patiënt pakken en bewegen. Waarbij hij passief is. Dat doe ik nu heel vaak. Mensen die hun schouders zo vast houden en absoluut geen idee hebben dat en waarom ze dat doen, die pak ik vast en zeg: geef maar. Ik beweeg ze dan heel voorzichtig, zodat ze voelen.*

*Dan is de reactie vaak: Ja, dat houd ik ook hardstikke vast, dáárom heb ik ook die pijn in mijn schouder! En dan heb je ze zover dat ze gaan begrijpen dat ze ook zelf wat moeten gaan doen om van die schouderpijn af te komen. En dat*

ze ophouden met denken: “Hier is mijn schouder, fysiotherapeut, maak hem beter”.

Door Feldenkrais, waarbij niets moet, ben ik veel sneller klaar met patiënten. Hun behandelingsduur is korter. Zelf ben ik tegenwoordig veel minder moe na een werkdag. Door hoe ik er zelf bijzit en sta, maar ook doordat het veel leuker is.

V: Wat voegt dit toe aan jouw ontspanningsmethoden?

Annemarie: Heel veel. Dit gaat specifiek over ontspannen in beweging. In beweging voel je veel beter je blokkades dan tijdens ontspanningstherapie. Je kunt er niet omheen, want je krijgt pijn als je dóórgaat. Je kunt je aandacht in je lichaam verplaatsen, bijvoorbeeld links en rechts vergelijken, waardoor je een veel beter lichaamsbewustzijn krijgt. Je houdt niet voor mogelijk wat er dan bij mensen kan gebeuren.

V: Wat dan?

Annemarie: Ik heb iemand met hernia gehad. Daarbij is het mes van de chirurg uitgeschoten, waardoor allerlei zenuwen zijn beschadigd. Dus die persoon zit echt met een hele hoop trammelant: geen dieptegevoel meer, vreselijk veel pijn, heel moeilijk bewegen. Pure ellende, waar je weinig mee kunt. Dus ik ben begonnen met Feldenkrais. Zij dènkt de bewegingen eigenlijk alleen maar, zonder echt iets te doen. Ze heeft bijna niks gedaan (ik zie haar vrijwel niet bewegen) en toch heeft het zo'n enorme invloed. dat ze daarna doodmoe is. Alles voelt dan beter aan, ze beweegt ook beter.

Anna Cremers, stem-, zang- en bewegingstherapeute: Mensen komen bij mij als ze slecht ademen, slecht hun stem gebruiken, bang zijn. Juist dat openen, van zowel het bekken - wat heel eng is voor veel mensen - als van de borst, wat met zingen heel belangrijk is, dat leer ik bij Feldenkrais weer op een anderen manier. Dat kan ik heel goed integreren in mijn werk. Het is ook fantastisch voor dansers, omdat het hun body-image en body awareness verbetert. Dansers denken dat ze een body-image hebben, maar dat hebben ze vaak niet. Zij hebben pijn of geen pijn, zijn gespannen of niet gespannen, en dat is het.

## Zen mind, beginner's mind

Een totaal ander iemand: Philip, Anna's man. Informatiekundige, consultant en docent aan diverse Nederlandse universiteiten.

V: Waarom zit u hier?

Philip: *Uit persoonlijke interesse, maar ik heb er ook voor mijn werk veel aan. Deze cursus gaat voornamelijk over leerprocessen. Veranderingen en leerprocessen zijn verschrikkelijk belangrijke zaken: er mislukken zoveel dingen in organisaties.*

V: Wat is er zo bijzonder aan het leerproces van de Feldenkrais methode?

Philip: *Ik zou een hele hoop van mijn studenten hier naar toe willen sturen om ze te laten zien wat een systeem eigenlijk is. Je bent hier bezig, en er verandert dáár iets! Je biedt meer mogelijkheden aan en dat heeft op den duur effect op het hele systeem. Dit leerproces is heel lichamenlijk, heel dicht bij.*

*Heel belangrijk hier is: leren kijken. Dus niet van te voren denken te weten wat je ziet. Maar precies kijken en daarbij zoveel mogelijk het interpreteren van het waarnemen scheiden. Speciaal voor mijn vak is dat, en het leveren van nieuwe mogelijkheden, heel belangrijk. Evenals het laten vormen van mentale beelden. In de klassieke traditie zeg je: ik zie het probleem en probeer zo vlug mogelijk diagnoses te stellen. Dus je probeert het kijken zo vlug mogelijk uit te schakelen. Dat is de "expertbenadering" van de man die komt, weet en het gaat vertellen. Daarnaast heb je de "procesbenadering", waar de consultant als facilitator komt om de vermogens van zijn cliënt te vergroten. Waarnemen wat er aan de hand is en proberen de cliënt zelf nieuwe mogelijkheden te laten vinden. Daarvoor is openheid nodig.*

*Openheid is voor echte leerprocessen essentieel... "Zen mind, beginners mind", dat is heel treffend voor Feldenkrais. De docente zegt iedere keer als men wat vraagt: ik weet het niet, ga maar liggen. Niets als stop-lap, maar echt gemeend. Je kunt dit geen meditatie noemen, want we exploreren onze mentale beelden en bewegingen. Waar het om gaat: openheid, beginners mind. Je leert hier niet meer te verwachten van: nu ga ik dit doen, en dan zal ik dus dát zien. Net als in za-zen gaat het om kijken, en loslaten, accepteren wat je ziet.*

V: Hoe bent u hier eigenlijk gekomen?

Philip: *Omdat ik last van mijn rug had. Bij de fysiotherapeut moest ik alsmaar dezelfde oefeningen doen. En dan steeds, als ik ook maar iets minder last had, verdomde ik het verder. Want ze waren zo ontzettend stomvervelend en gewelddadig. Dit is iedere keer weer anders. Je kijkt steeds wat er bij een beweging gebeurt. De tweede keer onderzoek je wat er dan gebeurt. Wat is er veranderd? Ik ontdek in mijn bewegingen mijn begrenzingen, en daarna meer mogelijkheden.*

## Resultaten bij mij

Dat het fijn is om te doen, heb ik zelf ervaren. Maar wat heb je er verder aan? Volgens Tjitske's folder kan men

*gemakkelijker bewegen (draaien, omkijken, opstaan, enzovoort),  
ontspannener zitten en liggen,  
vrijer ademen,  
en zich bewuster zijn van het lichaam.  
Men voelt zich vrijer, ruimer, bewuster, dynamischer, prettiger.*

Klopt dat bij mij? Een jaar geleden begon ik ermee. Deed wat individuele en groepslessen. Vrijwel dagelijks lig ik tussen de 10 en 60 minuten (meestal vergeet ik de tijd) te experimenteren. Niet omdat het “zo gezond is”, maar omdat ik het lekker en fascinerend vind. Wat is het effect van dat alles?

Eens kijken of ik dat zonder “propaganda” kan omschrijven.

Ik ontdekte na enige tijd dat ik bewegen héérlijk vind (terwijl ik al jaren het grootste deel van de tijd zittend doorbreng: lezend, schrijvend, pratend, mediterend). Ik loop meer, en anders. Ga nu veel zwemmen (had dat in geen 20 jaar regelmatig gedaan). Ik zwem steeds bewuster, rustiger, meer experimenterend, minder fanatiek. In dat zwemmen, en in allerlei andere bewegingsactiviteiten ontdekt ik bijna dagelijks iets nieuws.

Ik pauzeer veel eerder als ik ergens mee bezig ben. Ontplooi meer activiteiten waar ik plezier in heb, en minder waarin ik me forceer. Heb beter door wat ik wel en niet prettig vind. Al jaren had ik vaak gruwelijke last van een gecombineerde hoofd-, heup- en nekpijn. Onlangs ontdekte ik hoe ik die pijn zelf schep. Sindsdien is hij er alleen nog maar af en toe als kort “waarschuwingssignaal”.

En verder?

Een jaar geleden kende ik maar twee manieren om over de grond te rollen. De koprool van de lagere school en schouderrol uit het judo. Nu rol ik op diverse manieren de hele kamer door. Weinig zinvol, lijkt het, maar het voelt wel lekker!

Hoeveel manieren kent u om uw hoofd te draaien? Ik wist er maar twee. Gewoon draaien, zoals je het altijd doet. En geforceerd draaien. Nu ken ik er minstens twee dozijn...

Wat dat voor nut heeft? Ik kan nu makkelijker en verder achterom kijken dan ooit. Nek en schouders zijn veel beweeglijker geworden. Bovendien voelt het

bewegen op al die manieren veel lekkerder dan het draaien en stretchen, dat ik in allerlei eerdere oefeningen leerde (onder andere tegen hoofdpijn en stress).

Achter een computer werken, dat doe je rechtop zittend op een bureaustoel. Totdat ik ontdekte dat je het ook *staand* kunt doen, en *liggend*. De zin hiervan? Staan is vaak minder belastend voor je rug dan zitten. Als je staat, beweeg je makkelijker, je wiebelt wat, gaat eens door de knieën, ijsbeert door de kamer als de computer bezig is.

Bovendien zegt een onderzoeker dat veel mensen helderder en sneller denken als ze staan. Als afwisseling ga ik soms lekker lui liggen in een verstelbare strandstoel. Het toetsenbord op schoot, monitor onzichtbaar, ogen dicht (blind typend dus): goed voor heerlijk ontspannen schrijven.

Of ik dat gevoel nog heb van vroeger bij die Castaneda-boeken? Ja. Ik zit ietsje dichterbij het vuur van Don Juan. Lees minder, leer meer, leef lichter.

## Feldenkrais adressen

- Tjitske de Boer, Feldenkraiscentrum Utrecht, 1e Atjehstraat 2, 3531 SK. Utrecht, 06-38408880, [feldenkraisutrecht.nl](http://feldenkraisutrecht.nl)
- Nederlandse Feldenkrais Vereniging: [www.feldenkrais.nl](http://www.feldenkrais.nl)

## Feldenkrais literatuur

- Beringer, Elizabeth: *Embodied wisdom: the collected papers of Moshe Feldenkrais*, 2010.
- Eshkol, Noah: *50 Lessons by dr. Feldenkrais (written in movement notation)*, Alef Publishers, Tel Aviv, 1980.
- Feldenkrais, Moshe: *Bewustwording door beweging: speelse oefeningen ter verbetering van houding, beweging, waarnemingsvermogen en verbeeldingskracht*, Wetenschappelijke Uitgeverij bv, 1975, (= *Awareness through movement: health exercises for personal growth*, Harper & Row/Penguin, 1977; *Bewußtheit durch Bewegung: der aufrechte Gang*, Suhrkamp Taschenbuch, 1978).
- Feldenkrais, Moshe: *Body and mature behavior: a study of anxiety, sex, gravitation and learning*, Routledge & Kegan Paul/International Universities Press, 1949/1970.
- Feldenkrais, Moshe: *Higher judo: groundwork*, Frederick Warne Co., 1952.

- Feldenkrais, Moshe: *Jiu-Jitsu and Self-Defense*, Tel Aviv, 1929.
- Feldenkrais, Moshe: *Judo: the art of defense and attack*, Frederick Warne Co, 1944.
- Feldenkrais, Moshe: *Practical unarmed combat*, Frederick Warne Co., 1967.
- Feldenkrais, Moshe: *The case of Nora: body awareness as healing therapy*, Harper & Row, 1977 (= Abenteuer im Dschungel des Gehirns: Der Fall Doris, Insel Verlag, 1977).
- Feldenkrais, Moshe: *The elusive obvious*, Meta Publications, 1981 (= *De Entdeckung des Selbstverständlichen*, Suhrkamp Taschenbuch, 1983).
- Feldenkrais, Moshe: *The master moves*, Meta Publications, 1984.
- Feldenkrais, Moshe: *The potent self: a guide to spontaneity*, Harper & Row, 1985.
- Feldenkrais Guild: *Feldenkrais Journal*, jaarlijks.
- Hanna, Thomas: *Somatics: reawakening the mind's control of movement, flexibility, and health*, Addison-Wesley, 1988.
- Hanna, Thomas: *The body of life*, Alfred A. Knopf, 1980.
- Heggie, Jack: *Hardlopen met je hele lichaam*, De Kern, 1988.
- Heggie, Jack: *The aware skier*, Woodstone Books, 1981.
- Heggie, Jack: *The use of the eyes in movement*, 2011.
- Jaksch, Ulli: *Sichtweisen - Feldenkrais für die Augen und das Sehen*.
- Masters, Robert & Houston, Jean: *Listening to the body: the psychophysical way to health and awareness*, Dell, 1978.
- Masters, Robert: *Psychophysical method exercises, volumes I - VI*, The Greater Spiral, Box 12515, Portland, OR 97212.
- Reese, Mark: *Moshe Feldenkrais' verbal approach to somatic education: parallels to Milton Erickson's use of language*, in: *Somatics*, Winter 1985/86.
- Reese, Mark & Zeemach-Bersin, David: *Relaxercise*, Harper & Row, 1990.
- Rywerant, Yochanan: *The Feldenkrais method: teaching by handling*, Harper & Row, 1983.
- Triebel-Thome, Anna: *Feldenkrais - Kennismaking met de methode*, 2000.
- Wanless, Mary: *Ride with your mind*.
- Zemach-Bersin, David: *Relaxercise*, De Kern, 1992.
- En nog veel meer...

© 1986 Roberto Bos ([robbertobos.nl](http://robbertobos.nl))