

A Feldenkrais módszer alkalmazása
különböző célcsoportokban

Tanulmány

Írta: Bárdos Adrienne
2004.

Tartalomjegyzék:

1. Bevezetés.....	3
1.1 Társadalmi háttér - előzmények.....	3
1.2 A kutatás metodológiai nehézségei.....	4
2. Feldenkrais módszer.....	7
2.1 A módszer alapelvei, tudományelméleti feltárás.....	7
2.2 A Feldenkrais módszer megközelítéséhez hasonló más tudományos módszerek	8
2.3 A Feldenkrais módszer felhasználása és kutatása különböző területeken. .	11
2.4 A Feldenkrais módszer alapfogalmai	12
2.4.3 Mozgás, érzékelés.	15
2.4.4 A test.	15
2.4.5 Funkcionalitás. Mozdulásváltozás.	16
2.4.8 Hatás.....	18
3. A kutatás.....	18
3.1 A kutatás célja	18
3.2 A kutatás hipotézisei	19
3.3 Munkamódszer.....	19
3.3.1 A vizsgálat eszköze.....	19
3.3.2 A vizsgálat módja.....	20
3.4 A kutatás körülményei, a minta jellemzői	20
3.4.1 Célcsoportok.....	20
3.4.2 A résztvevők.....	20
3.4.3 A folyamat.....	21
3.4.4 A tanári/ facilitátori munka.....	22
3.5 A kutatás eredményei.....	22
3.6 Összegzés: eredmények összevetése a hipotézisekkel	27
4. Következtetések és javaslatok	32
5. Összefoglalás , következtetések, javaslatok.....	33
Irodalomjegyzék.....	35
A kérdőív M. és H. csoport	36
Mi volt a legnagyobb értéke?.....	36
Szakkifejezés magyarázatok.....	37
Magyarul olvasható Feldenkrais szakirodalom és workshopok.....	38

1. Bevezetés

1.1 Társadalmi háttér - előzmények

Egyre nagyobb az érdeklődés a különböző test-, és mozgásmódszerek iránt szerte a világon. A mozgásszegény életmód, az érzékelés elszegényedése, a pszichoszomatikus látásmód egyre szélesebb körben való elfogadottsága, a test elégtelen illetve túlzott „használata” miatt az emberek az új megközelítések és a régi keleti módszerek iránt egyaránt fogékonyak. Sok módszer foglalkozik a személy, a kliens, testének, pszichéjének, gondolkodásának mozgás, vagy légzés oldaláról való megközelítésével. Egyik ilyen holisztikus megközelítésű módszer a Feldenkrais módszer.

A világunk, mai életünk egyre gyorsul, egyre több elvárásnak, korlátnak, fizetési kötelességnek kell megfelelnünk, egyre több a stressz, az élettartam kitolódott, de a minőségi élet nem biztosított. Ez még inkább igaz Magyarországon, ahol a fogyasztói társadalomra jellemző nyomásokat, stresszt kiegészítik a megterhelő politikai és társadalmi viszonyok. Így a magyar felnőttek, idősek és fiatalok életét súlyosan veszélyeztetik a daganatos, pszichés, pszichiátriai, pszichoszomatikus, mozgás-, és emésztőrendszeri problémák, betegségek és a különböző addikciók. Szemléletváltásra lenne szüksége az egész társadalomnak, és az egyéneknek, ami nagyon lassú folyamat. Ehhez tud szemléletével, tanulási folyamatival hozzájárulni a Feldenkrais módszer, hogy a „mert megérdemlem” ne csak reklám szlogen legyen, hanem sokkal mélyebben megéljék az emberek. Az elsődleges prevenció, az előrelátás, önmagunk jobb ismerete, bajok idejében történő felismerése hozzásegítheti az embereket egy minőségibb, kevesebb betegséggel járó élethez. A társadalombiztosításnak nincs lehetősége, hogy az elsődleges prevenciót biztosítsa, csak a feltétlenül szükséges kezeléseket nyújtja minden területen. A többit mindenkinek magának kell biztosítani. Szerencsére egyre elterjedtebb, hogy vállalatok finanszírozzák dolgozóiknak a testedzés, vagy relaxáció lehetőségét vagy wellness hétvégét, egyre többen járnak jógázni, tai chizni, pszichodráma vagy mozgás-, és táncterápiás, autogén tréning vagy relaxációs stb. csoportokba, tanulnak magukról valamit. Ez nem csak a test mozgásáról szól, hanem mentálhigiéné, azaz „az ép testben ép lélek” mottó.

A Feldenkrais módszert szerte a világon használják például: testi fájdalmak, reumatikus-, és mozgásproblémák, étkezési zavarok, mozgáskorlátozottak, műtéti, baleseti, szív-, és érrendszeri rehabilitáció terén, tanulási nehézségekkel küzdők, és az „élethosszig való tanulás”-nak, a felnőttoktatás személyiségfejlesztési részeként is.

Feldenkrais mozgás és testtudatosági módszer Magyarországon még majd teljesen ismeretlen. A módszerrel 1991-ben találkoztam először. A négy éven át tartó saját élmény és tréning folyamat 1992-ben kezdődött Bécsben hetven ember, főleg gyógytornászok, tanárok, zenészek, színházi szakemberek részvételével. A képzés alapja saját testünk, mozgásunk, érzékelésünk, az ezzel járó önkép, gondolkodás és viselkedés felfedezése volt, egy élethosszig tartó tanulási folyamat elindítása, ahol nem csak azt tanuljuk, amit csinálunk, de magát a tanulás belső, mindenkinél egyedi folyamait is „élőben” vizsgáljuk. Önmagunk saját élményű felfedezése (az „Awareness Through Movement”, „mozgás-érzékelés-jelenlét” avagy „Tudatosság mozgással” csoportos órák) mellett tanulmányoztuk és

gyakoroltuk az egyéni órákat, ahol a Feldenkrais tanár segít egyedileg klienseinek mozgásuk felfedezésében („Functional Integration”, „Hangolás” órák). A módszer elsajátítása nem „fogásokból” áll: egy új szemléletmóddal, paradigmával ismerkedtünk, ami nagyban megváltoztatta világszemléletünket, viszonyunkat saját magunkhoz és embertársainkhoz. Dolgozatomban ezt a nagyszerű módszert és hatékonyságát szeretném bemutatni.

Mivel szerte a világon ismert módszer, jó lenne, ha Magyarországon is jogosultságot szerezhethetne, és segítséget nyújthatna azoknak, akiknek szüksége van erre, és képviselni tudna egy újfajta paradigmát, ahol az emberek felismerhetnék, hogy sokkal komplexebb és izgalmasabb lények, mint aminek addig gondolták magukat. Elismertségéhez tartozik, hogy azok közül az országok közül, ahol a legismertebb a módszer: Nyugat Európában főleg Svájc, Ausztria, Németország, Amerika egyes államaiban, Ausztráliában és Izraelben már vannak olyan országok, ahol a társadalombiztosítási finanszírozás a célja a Feldenkrais egyesületeknek, nemcsak a széles körben ismertté tétel. Magyarországon a 40/1997. (III. 5.) „a természetgyógyászati tevékenységről” szóló kormányrendeletben az „Alternatív mozgás és masszázsterapeuta” képzettséghez kötik a Feldenkrais testtudati módszerrel való természetgyógyászati működést. (Más országokban az oktatás területéhez tartozik.) (Az 5. mellékletben a magyarul olvasható Feldenkrais szakirodalom és itthon megtartott workshopok találhatóak meg)

A nemzetközi tapasztalatok szerint ennek a tanulási folyamatnak, amit egy-egy Feldenkrais óra nyújt, rendkívül szerteágazó hatása van. De bármennyire is hatékonyságának bizonyítása a feladatom ebben a dolgozatban, elsősorban azt szeretném, hogy azok, akik eljönnek az óráimra biztonságban érezzék magukat, ahol fejlődhetnek, változhatnak, tanulhatnak. Nem tanulmányom eszközeinek, hanem társaimnak tekintem azokat, akikkel dolgozom. A tanulási folyamat maga szubjektív, a róla szóló elbeszélések, akár megbeszélése is, halvány lenyomata az igazi folyamatnak. A folyamat maga, annak megélése, a jelenlét az, ami a változás. Ezeket a változásokat csak az veszi észre, akivel történik, illetve, aki átment rajta. Egy-egy óra hatása akár az órától teljesen távoli időben, a mozgásfelfedezéstől az élet látszólag távoli területén is megtörténhet. „A változást nem könnyű mérni. Nem könnyű megmondani, hogy miben különbözik előző önmagától az, az ember, aki azt éli át, hogy másképpen érez... William James a Varieties of Religious Experience-ben a következőket írja: „Ha a pszichológiát arról kérdezzük, hogy az izgalom hogyan változik egy személy mentális rendszerében, miért válnak az addig perifériális célok egy adott pillanatban központivá, a pszichológia nem tud mást válaszolni, mint azt, hogy noha az adott személy le tudja írni, mi történik vele, nem tud minden olyan erőről pontosan számot adni, ami benne munkál. Sem a külső megfigyelő, sem a szubjektum nem tud beszámolni arról, hogy partikuláris tapasztalatok hogyan képesek megváltoztatni egy személy energiáinak központját, illetve miért kell kivárnunk a megfelelő pillanatot ahhoz, hogy ez bekövetkezhesék.” (Delma Heyn: A vágy csendje. Háttér kiadó, 2003. 5. o.)

1.2 A kutatás metodológiai nehézségei

A Feldenkrais módszer egyre több kutatás, tanulmány tárgya, különböző felhasználási területeken vannak PhD és Master programok, és a szakemberek

egyre gyakrabban foglalkoznak a módszer kutatásának elvi és gyakorlati nehézségeivel és metodológiájával. Tanulmányozható, kutatható, szignifikánsan igazolható-e a Feldenkrais módszer a tudományos élet másfajta paradigma rendszerében úgy, hogy megtartja a módszer speciális paradigmáit, empirikus és folyamat voltát, amit csak szubjektíven a személy és a folyamatban már tapasztalt tanár látnak? A paradigmák különbségéből kiindulva, hasznos-e és kívánt-e a módszer bizonyítása, amikor az emberek elégedettek, és saját és klienseink megfigyelései alapján állíthatjuk, hogy van bekövetkezett, egyértelműen a módszernek tulajdonítható változás és hatékony a módszer? Kell-e a tudományos bizonyíték a folyamathoz? Megéri-e a rizikó a rengeteg energiát, ha nem bizonyul sikeresnek a hipotézis és nem bizonyítható a tudomány mai eszközeivel, paradigmáival, kutatási módszereivel? Ez aláásatja a bizalmat a módszerben és a tudományos világhoz való kapcsolódás lehetőségét is, amire viszont szüksége van a módszernek (például a társadalombiztosítás felé való bizonyítás miatt). Más részről kívülről is meg akarják ismerni, - annak kipróbálása nélkül (mintha egy kritikából akarnánk megismerni egy baletet vagy operát) - a módszer működését, hatékonyságát. Sok Feldenkrais tanár művészethez vagy harcművészethez hasonlítja inkább a módszert, ahol a kritérium az esztétika és a hatékony működés a világban, ezt pedig igen nehéz a tudomány eszközeivel mérni. (A hétköznapi „Zeitgeist” és szemlélet és a Feldenkrais szemlélet különbségei a 6. mellékletben táblázatban található.)

A tanulmányok alapján két alapvető kérdés merül fel: mely tudományos módszerek felelnek meg, illetve, hogy egyáltalán hogyan fér össze a tudományosság paradigmája a Feldenkrais módszer paradigmájával. Caroline Theuring szerint mindenféle kutatást meghatároz a „Zeitgeist” is, ami lelassítja vagy ellenáll az új paradigmáknak. A kvantitatív tudományos kutatás mennyiségeket mér standardizált eszközökkel, ok-okozati kimenetű, tesztelhető hipotézisei vannak, a mértékek bizonyítják vagy cáfolják a hipotézist, az intervenciók megismételhetők, a faktorok, kezelési fázisok ellenőrizhetők, az eredmények statisztikailag kimutathatók. Ezeket a Feldenkrais módszer nem tudja használni. De manapság a nyugati tudomány a mennyiségi (kvantitatív) kutatás mellett elfogadja a minőségi (kvalitatív) kutatást is, még ha kvázi-tudománynak is bélyegzi. Ezzel a tudományos szemlélettel már meg lehet vizsgálni a transzperszonális és humán értékeket, azaz faktorként beléphetnek az attitűdök, érzelmek, a megfigyelő filozófia, megvizsgálhatók a megfigyelő és megfigyelt interakciói is. Lehetnek nem egyértelműen bizonyítható feltételezések, ellentmondó esetek. Komplexitása miatt nem ad objektív eredményt, a szituáció, a tapasztalat és megfigyelés is szubjektív, nem megismételhető. Az egész folyamat komplex, ahol a kutatás folyamata megegyezik az élet folyamatával, nincs kísérlet. Mivel nem mérhető, fontos a fogalmak definiálása.

Jim Stephens arra hívja fel a Nemzetközi Feldenkrais Szövetség (International Feldenkrais Federation) figyelmét, hogy a módszerről a kívülállóknak is érthető módon kell beszélnünk, metodológiai kritériumoknak, érvényességnek, megbízhatóságnak, általánosíthatóságnak kell megfelelnie a kutatásoknak. Visszamenőleg vizsgálta a Feldenkrais módszerrel kapcsolatban végzett tanulmányok metodológiáját és arra jutott, az 1998 óta megjelentek, már elfogadhatók. Így a metodológia tudományos pontossága megerősíti az eredményeket, azt, hogy azok, akik elkötelezik magukat ennél a

mozgásmódszernél, azoknál mérhető és szignifikáns a változás: fejlődés fizikai és pszichológiai működésekben, amik konvencionális kezelésekkal nem olyan könnyen elérhetők, valamint egyszerűbb és költségkímélőbb.

Carl Ginsburg sokkal fontosabbnak találja a paradigmákban és megközelítésben való különbségeket és összeegyeztethetlenségeket, így a kérdés, hogy miért nem férünk bele a mai tudományba és mi a viszonyunk a kutatásokhoz. A mai tudományos megközelítés a világot „igen-nem, jó-rossz, helyes-helytelen” fogalmakkal írja le, olyan fogalmakkal, ami semmiben nem illeszkedik a tényleg jelenlevő aktuális világhoz. A statisztika nem írja le a való folyamatokat, és nem veszi figyelembe a személyt. Tekintély (idézettség és megfelelő tudományosság) alapú (és ezáltal önfenntartó), és ez is biztosítja érvényességét a „Zeitgeist” mellett. A Feldenkrais munkában pontosak akarunk lenni a személlyel kapcsolatban, ezért olykor zavart a verbális leírás, ez pont az ellenkezője annak, amit a tudomány vár. Nem dolgozunk lefektetett szabályok szerint, még a leckékben sem. Az emberek saját önfelfedezését segítjük, minden külső autoritás nélkül. A precizitás nem azonos out-come-ot, jelent. Mivel nem vagyunk triviális gépek (a triviális gépeknél megjósolható, az input alapján az out-come), nálunk feedback spirál működik, amitől az out-come nem jelezhető előre (ez minden élő lényre és interakciójára jellemző). A megjósolhatatlanságot igen nehezen tanulja meg az ember, mivel hajlamunk van a trivializálásra. A módszerrel sikerünk záloga, hogy nyitott kapcsolatban tudunk-e maradni a klienssel. A bemenetet (input) meghatározó változó és a rendszerben lezajló folyamat meghatározta kimeneti (out-come) változó nagyon komplex, ami nehezzé teszi az ismételhetőséget, placebót, kontroll csoportot, érvényes mértékeket stb. A hangsúly inkább a változás, aminek inkább belső (internális) érvényessége (logikus, korrekt, érvényes magában) van. A verbális pontatlanság és munkák precíziója ellentétben van, de ez a komplex rendszerek sajátja. Ez a konzekvencia hiány, ami miatt nehéz illeszkedni a klasszikus statisztikai, kutatási modellekhez. Ahogy egy rendszer komplexitása növekszik, egyre kevésbé tudunk precíz és szignifikáns megállapításokat tenni annak viselkedéséről, egészen addig, hogy elér egy küszöböt, amin túl a pontosság és a szignifikancia (vagy relevancia) majd kölcsönösen kizáró jellemzők. Amit meg kell gondolnunk, hogy mit akarunk a kutatástól: hogy érvényesítse a módszert (akkor felesleges és sikertelen lehet) vagy tényleg releváns kérdéseket tudunk feltenni. Módszerünk nem egy pirula, amit véletlenszerűen kéne kipróbálni, függ a minőségtől, az előadó képességétől, a résztvevőktől és hogy mennyire akarnak részt venni a folyamatban. Amikor változás következik be, akkor az fenomenológiai, közvetlenül a személy tapasztalatában következik be. Ezeket a változások a tartásban, mozgásban, légzésben csak egy trenírozott szem láthatja, géppel, komputerrel nem mérhetők.

2. Feldenkrais módszer

2.1 A módszer alapelvei, tudományelméleti feltárás

A Feldenkrais módszer, mint tudományos módszer és világnézet, strukturalista, rendszerszemléletű.

1. Nem az elemi, tovább nem osztható és redukálható mozzanatokot vizsgálja külön-külön vagy az elemek összegét, hanem a mozzanatok kölcsönös összefüggéseit, összefüggésrendszerét. Így a Feldenkrais módszer az ember mozgásának kölcsönös összefüggésrendszerét vizsgálja: az egész (a test, az élő-„lény”) és alkotóelemeinek (csont, ízületek és a köztük levő mozgások) viszonyait, belső összefüggéseit, dinamikáját, „struktúráját”. A belső rendszerben a gondolkodás, érzelmek, mozgás, érzékelés, viselkedés és énkép, mint egymástól elválaszthatatlan egység struktúrája és dimenziói érdeklik. (A tudat nem különül el a testtől!). A külső, nagyobb rendszer szintjén vizsgálva: a test/ember kapcsolatban van a külvilággal, földdel, gravitációval, térrel, de egyben része is annak.

2. Nem a rendszer létrejötte, hanem maga a rendszer „működése” érdekli, hogy azt vizsgálhassa néhány alapvető törvényszerűsége, összefüggésre vezeti vissza a jelenségeket. Ilyenek, például a). hogy az idegrendszer mozgásmintákban /alakzatokban (gestalt) és nem izomban gondolkodik, b). hogy a külvilág, a gravitáció, a fizika törvényei, az idegrendszer szenzo-motoros működése és a testben megvalósult mozgás is egy egységet alkot, c). homeosztázis stb. Elveti az egy „elegendő ok”, elvét. A szervezet önműködő, önreprodukáló rendszer: többdimenziós, kölcsönös, ok-okozati összefüggésekkel, hálózattal, sokváltozós jelenségekkel, visszacsatolás és cirkularitás alapján működik. Tehát kibernetikus rendszer. (A kibernetika: 4. melléklet)

3. Kizárólag szinkronikus, adott időpontban létező szervezetet vizsgál. Mozgásfejlődési gyakorlatok esetén azok abban az adott időpontban való kivitelezése, felfedezése, nem visszaemlékezés, értelmezés vagy felidézés a cél.

4. Addig a régi forma fennáll, míg nincs újjal helyettesítve (nem a részt változtatja, hanem az elemek kapcsolatát). A változás az egész átrendezésével „új játékszabályokkal” lehetséges. Az elemek új egysége az új rendszer. A változások fokai: elsődleges: rendszeren belüli, ezek csak „játékok”, egymás helyettesítői (pl. görbe hát kiegyenesítése csak ellentéte és csak időlegesen segít, nem következik be másodfokú változás). A rendszerbeli metaszintű, rendszerből másfajta rendszerbe minőségi változás akkor következik be, amikor megváltoztatjuk azt a perceptuális és mozgásos vagy inkább figyelmi, mint konceptuális keretet, amelyben a helyzetet felfogja valaki, s egy másikba helyezzük, amelybe ugyanannak a konkrét szituációnak a tényei másképp illenek bele, és ezáltal megváltozik az egész jelentése. A lehetőségek új variálása a megszokott fenntartása majd lassú elhagyása mellett, míg az elemek új összefüggésbe állnak fel. („A meglevő lassú variálása, amely apróbb eltérések láncszemein át visz lassan az új műre.” Kodály Zoltán) A változás elengedhetetlen eleme a tudatosítás /megélés /tanulás (mint a sziklamászást más megtanulni és megélni, avagy más tudni az utat és járni rajta).

5. Az ember teste és mozgása természeti (a faj és az egyed fejlődése szerint genetikusan sajátunk) és társadalmi „törvények” szerint működik. De felnövekedésünk során gyakran inkább normatív, kodifikált törvények,

hagyomány vagy morális normák szerint akarjuk működtetni („húzd ki magad!”, „egy lánynak így nem illik ülni!”). Feldenkrais az emberi szervezet eredeti bölcsességét: észlelésének kifinomultságát, testi intelligenciáját, alkalmazkodóképességét és önműködő-képességét hívja elő. A „jó” (oldal, nem sérült, nem fájdalmas, hatékonyabb oldal) csak fogalmilag különül el az ember „rossz” (sérült, gyengébb) részétől. Ugyanez áll „mozgáskorlátozott” illetve egyéb diagnózissal élő emberre, akik csak „fogalmilag” különülnek el a „jól” működőktől.

6. Az alany figyel az alanyt, a megfigyelő a megfigyelt, azaz az alany a tárgy is. Percepciónk, kinezetikus érzékelésünk tudja, hol vagyunk a térben, hol vannak a részeink egymáshoz képest, miközben mindezt megfigyeljük. Érzékeljük magunkat érzéklni. A megfigyelés pillanatában megfigyeltek vagyunk, magunkat magunk „mozogjuk”, érzékeljük, „énjük”. Miközben a rendszer sajátja, hogy saját megismerése korlátozott, mindig marad látens terület. Ebben segíthet a külső személy, a Feldenkrais gyakorló tanár egyéni órán.

7. A „nyilvánvalót” kutatja, „miért” kérdés helyett „mit” és „hogyan” kérdéseket tesz fel.

8. A rendszer feladata a túlélés, ezt homeosztatiszikus működéssel, alkalmazkodással biztosítja, mellyel az élőlény fenntartja egyensúlyát, és így teljességét/egészségét, a változó körülmények között. Ez olyan önszabályozó folyamat, melynek során az élőlény rugalmas interakcióban van környezetével. A rugalmasság, túlélés. A megszokott működések bevált ismétlése mellett szükség van új, az adott pillanatnak megfelelő alkalmazkodó, de nem sodródó működésre is. (Mint harcművészetekben, (aikidóban és judóban): „menj az erővel”, azaz az ellenfél lökésére nem egy ugyanolyan erejű lökés (ezt nevezhetjük védekezésnek vagy támadásnak is) a válasz, hanem a lökést elfogadva, ellazulva vele együtt mozdulnak). A homeosztatiszikus rendszer mozog, pillanatonként elveszti és visszanyeri egyensúlyát és továbbjut útján, mindezt érzékeléssel, navigálással, visszacsatolásokkal, amik a következő mozgáshoz, tevékenységhez adják meg az impulzust. Ha az észlelésnél a már megszokott, „bevált (de esetleg maladaptív) és nem a pillanat „valóságának” észlelése szerint működünk, nincs adaptáció, nincs intelligens működés, felborul a kapcsolat a világgal (ezt hívja Perls neurózissnak).

9. A Feldenkrais módszer nem csak magunk megismerése, tanulása, hanem - még tovább lépve egy rendszerrel - a tanulás folyamatát, a felismerés és figyelem formáit is vizsgálja, a „tanulás tanulása”. Így, behálózza az élet bármely részét, egy-egy óra egész magunkat mutathatja.

2.2 A Feldenkrais módszer megközelítéséhez hasonló más tudományos módszerek

A Feldenkrais módszer nem terápia, nem gyógyít, hanem felismerésekhez vezet, idegenvezető saját magunkban. A máshol „gyógyulásnak” nevezett változásokat (például fájdalom elmúlása, viselkedésváltozás), a rendszer változásának, átrendeződésének tartja (ahol az idegenvezető „csak” facilitátor). Hasonlóan gondolják ezeket a változásokat más terápiás módszerek: a családterápia, az NLP (Neuro-Lingvisztikai Programozás), M. Erickson hipnoterápiája, a személyközpontú és a Gestalt terápia. E két utóbbi, a Feldenkraiséval megegyező elemeinek bemutatása átvezetnek egy verbális szemléletű világból egy bizonyos értelemben elvontabb és egyben egyszerűbb testi világ felé. Annyira, hogy

mindkét terápiának vannak olyan elemei, - gondolok itt Eugene Gendlin fókuszolás technikájára, és Perls „Tudatában vagyok...” technikájára, - amik megfelelnek, és meglepően hasonlítanak a Feldenkrais módszer technikáihoz.

Carl Rogers, személyközpontú terápiájának megközelítése szerint a viselkedés megváltozása a személy percepciójának változásával lehetséges, mivel a viselkedés fő meghatározója az egyén sajátos megismerési, észlelési rendszere. Végcélként egy hipotetikus személyiség jelenik meg: „fully functioning person” koncepciója.

Gendlin „experiencing” koncepciója az organizmusban az adott pillanatban lejátszódó, a tudat számára hozzáférhető testi történéseket, folyamatokat hozza tudatos szintre, így fejleszti önészlelésüket. Ez a „focusing”.

A kliens a terápiában megtapasztalja saját felelősségét, mélyebb önfeltárásának értelmét. Szorongása csökken, észlelései differenciálódnak, megtanulja elfogadni ambivalens érzéseit, önértékelése nő, önképe, világképe a realitás irányában módosul. Érzelmi beállítódásai, élménymódja változnak, új viselkedéselemeket próbál ki és tanul. Az énképmódosulás a szelf változásával jár. Az empátiás, elfogadó, hiteles terapeutával közös kapcsolati térben a kliens:

egyre jobban hozzáfér saját érzéseivel, belső tapasztalásához, egyre jobban megérti azokat és egész viselkedését (önmaga felé mutatott „empátiát” tanul)

egyre reálisabban észleli önmagát, megtalálja és elfogadja saját értékeit, egész személyét (helyes önfogadást tanul)

tapasztalatai és szelfje összhangba kerülnek (kongruenciát tanul)

ezeket más emberi kapcsolataiba is át tudja vinni.

Rogers a diagnózis és betegségkategóriák ellen foglalt állást, a „kliens” szóval elkerülte, hogy a hozzá forduló betegszerepbe kerüljön és meghagyta a kliensnek (ami csakis az ő feladata és felelőssége), hogy észlelése azon sajátosságait felfedezze, amelyek baját igazából okozták.

Carl Rogersnek is problémát okozott, hogy mérhetővé tegye módszerét, de végül is munkatársaival kidolgozott egy folyamatskálát, ami a csoport folyamatok és az egyének verbális fejlődési folyamatainak megfigyeléséből származott. A folyamat a megnyilvánulást / kommunikációt és a kongruenciát méri. A Feldenkrais módszer mozgás-felfedezés folyamatában nagyon hasonló érések, minőségi változások következnek be, ahol a mozgások és testérzések verbalizálása is hasonló folyamaton megy keresztül. A folyamat a külsődleges, érzések és személyesség nélküli kommunikációtól a problémák és konfliktusok valamelyest felismerésén keresztül a tapasztalat és élmények szabadabb áradása és a jelen pillant átélése felé vezet. A személyes konstrukciók kezdeti merevségét lazulás majd a konstrukció megkérdőjelezése, majd a konstrukciók egyáltalán létjogosultságának megkérdőjelezése váltja fel. Felismeri, hogy a közvetlen átélés az individuum megfelelő és lehetséges vezére lehet, vágyakozik és megéli az „igazi ént”. Megszületik a felelősség érzése a benne létező problémák iránt, felvállalja a saját útjukat járó emberek kockázatát, és bízik a többiekben, hogy elfogadják őt, amint követi ezt az utat.

Fritz Perls Gestalt terápiája szerint a dolgokat nem egymástól elszigetelve észleljük, hanem az észlelési folyamat (mezőészlelés) során jelentéssel bíró egészé szervezzük őket, Gestaltot mintázatot, összetételt alkotunk belőle. A szervezet/organizmus homeosztatiszikus folyamata egyensúlytartó, melynek során az

élőlény interakcióban van környezetével a túlélésért. Az élőlény uralkodó szükséglete mindig az előtérben álló „alakzat” lesz, és (legalábbis egy időre) minden más szükséglet (élettani és lélektani) háttérbe szorul. Ha ki akarja elégíteni ezt a szükségletet, érzékelnie kell, mire van szüksége, tudnia kell, hogy hogyan bánjon saját magával és környezetével (még pusztán élettani szükségleteket is csak akkor lehet kielégíteni, ha környezetével kölcsönös és kétirányú kapcsolatban van). Mikor az ember működését tanulmányozzuk, azt vizsgáljuk, hogy mi megy végbe az egyén és környezete közötti határon. A változások a határ menti események megtapasztalásánál történnek. A kérdés, hogy mit tesz a lény/ember testi és lelki megnyilvánulásaiban. Ha homeosztázisa kibillen az egyensúlyból, vagy vissza tudja nyerni vagy viselkedése az egyensúly visszanyerésére tett sikertelen erőfeszítésekből áll (neurotikus nehézségek). Ha alkalmazkodása maladaptív, azt a tudatosság vakfoltjaival magyarázza, ami nem „tudattalan”, hanem „jelenleg nem tudatos”. A Gestalt-pszichológia nézőpontjából a neurotikus személynek nem csak volt, hanem folyamatosan van problémája, itt és most, a jelenben. Viselkedhet a jelenben úgy, „mert” valamikor valami történt vele, de nehézsége abban rejlik, ahogyan ma cselekszik. Ha nem tanulja meg, hogyan kell keletkezésükkor bánni a problémákkal, nem tud majd a jövőben sem boldogulni. Ha minden pillanatban igazán tudatosítani tudja önmagát és cselekvéseit bármelyik szinten (fantázia, szavak és testi szint), akkor meglátja, hogyan hozza létre saját nehézségeit, belátja, melyek a jelenlegi nehézségei, és saját magára támaszkodva meg tudja oldani őket, az „itt és most”-ban.

Fritz Perls a megszokottól eltérően értelmezi a tanulás fogalmát: a növekedés folyamatában próba-szerencse alapján tanulunk, szabadon és megszakítások nélkül, felfedezzük, ami lehetséges. Nemcsak az információk befogadása. Ilyen tanulás, amikor „tudatában” megéreztetni a pácienssel saját képességeit, valamint saját érzéki, mozgási és értelmi fejlődését. A páciens nem csak értelmi síkon mozog, hanem élmény szintjén, alternatív gondolkodás- és cselekvésmódokra talál lehetőségeket, tudatosít, mivel tudatosság nélkül nem ismeri fel a választási lehetőségeit. Megtanulja, mit és hogyan él át valójában, és hogy az egyik területen tapasztalt érzései és viselkedései kapcsolódnak és átvihetők más területekre. A fájdalmat is megtanulhatja kezelni, a terápia folyamán vezetett figyelemmel megkeresheti a fájdalom pontos helyét, együtt marad vele, belefekszik a feszültségbe úgy, hogy megtanulja, hogyan ne szakítsa félbe az élményt magyarázatokkal, helytelenítésével, meneküléssel. Hozzásegíti a páciens, hogy együtt maradjon a zavarodottságával, tudatában legyen, elviselje azt, ami ettől a tudatosítástól átváltozik olyan érzéssé, ami megfelelő cselekvéshez vezet, annak okoskodásos, értelmezéses „kezelése” helyett. A terápia haladása során a terápiás ülés egyre inkább a mindennapi élet modelljévé válik, amint a páciens egyre jobban átéli önmagát, mindinkább meg tud állni a saját lábán és jobban képes lesz másokkal is kapcsolatba kerülni. „Én most tudatában vagyok” gyakorlatában a páciens tudatosságának területét fedezi fel: mit érzékel magán/ban, mik az egyéb külső és belső tényezők, hol van a világ, hogy meglássa magát a teljes mező részeként és egyre inkább kapcsolatba kerüljön önmagával és a világgal. A propriocepciók (a belső izommozgás-érzékelés), amivel a „nyilvánvalót” teszi láthatóvá, időtlenek, és csak az „itt és most”-ban lehet őket megtapasztalni: „nyilvánvaló, hogy az előbb azt a mozdulatot tette a fejével. Nyilvánvaló, hogy úgy tartja a kezét. Nyilvánvaló, hogy bólint.” (Perls 164. o.) Ezek mind a kliens

igazi énjének kifejeződései. Azzal, hogy tudatosságunkat tudatosítjuk magunkban, megnöveljük működési területünk nagyságát: tájékozódásunk szélesebb lesz és nagyobb a választási és cselekvési szabadság.

A terapeuta nem tesz felfedezéseket a páciens számára, csak segítheti a páciensben zajló folyamatokat, inkább a kérdések technikáját alkalmazza, mint a kijelentéseket, hogy a páciens fedezzen fel és cselekedjen. A terapeuta nem használ „miért” kérdések, hanem a „mit” és a „hogyan” kérdéssel az események szerkezetére kérdez rá. A terapeuta nem felelős a páciens neurózisáért, csak saját motívumaiért és a terápiás helyzetért.

Hasonlóan Rogershez, Perls a beszédet nagyjából három kategóriába sorolja a „-ról, -ről beszéd”-re, (ahol soha nem érünk el a dolog lényegéhez), a „kellene” beszéd (moralizmus: „topdog-underdog” játszma, ahol mégis az underdog győz). „A harmadik pedig a lét-beszéd, vagy másképpen egzisztencializmus. Ez arról szól, ami van. A rózsa, az rózsa.” (Perls 176. o.)

És még egy megjegyzés, amit nagyon érdekes irányba viszi gondolatmenetét és megfelel a Feldenkrais módszer egyik alaptörvényének a Weber-Fechner törvénynek: a belső világot a homeopátiás létezéshez hasonlítja, amelyben az a felfogás uralkodik, hogy a nagyon kicsi mennyiség hatékony. Tehát a cselekedetek fantáziabeli kipróbálása nagyon sok munkát takarít meg nekünk, és nagyon sokszor élünk is ezzel a képzeletbeli elpróbálással. A Feldenkrais módszernél is.

2.3 A Feldenkrais módszer felhasználása és kutatása különböző területeken

Két metodológiailag megfelelő kutatást említenék. Uwe Laumer és kutató csoportja pilóta jellegű tanulmánya a német rosenecki pszichoszomatikus betegeket kezelő kórházban folyt, ahol anorexiás, bulimiás és adipose pácienseket is kezelnek. Ami közös az anorexia nervosa, bulimia és adipositas között, hogy az ilyen pácienseknek zavarai vannak a test érzékelésében és test képében, és gyakori az eredménytelenség érzése. A feltételezés szerint mivel a Feldenkrais módszer a testérzékelés, testkép fejlesztésével, a testtel való elégedettséggel és elfogadással foglalkozik, és a mozgás lehetőséget ad a teljes személyiség változására, a létező légzés és mozgás minták változására, így a test teljes percepciója fejlődik. A módszer egyfajta késői érési folyamatot indít be, ami az egész személyiséget érinti. Van-e a Feldenkrais óráknak –ami a multimodális terápiás program egyik része - speciális hatása testükhöz való kapcsolatuk, érzelmi állapotuk és étkezési zavarai területén? 15 étkezési zavarban szenvedő páciens vett részt kilenc óra (5 hét) Feldenkrais csoporton. Előtte és utána mérték őket és a hasonló jellemzőkkel rendelkező ugyanekkora kontrollcsoport tagjait (akik nem vettek részt a Feldenkrais órákon) öt különböző kérdőívvel. Az adatokat összehasonlították. Az órák gyakorlatainál a kutató csoport nagy hangsúlyt fektetett a kora gyermekkori mozgásfejlődés periódusaira (ajak, szem, fej, korai gördülés, fejemelések a háton, görgés oldalra) és a légzésre (hasi légzés, saját légzésminta felfedezése, kapcsolat légzés és érzelmek közt stb.). Akik részt vettek a Feldenkrais csoporton, jelentős megelégedettséget mutattak testük problémás területeire és egészségükre vonatkozóan, elfogadást és ismerősséget éltek meg. A többi eredmény: nyitott magabiztos viselkedés, segítségre szorultság érzésének csökkenése, személyiség érzésének általános fejlődése. A Feldenkrais csoportban a kontrollcsoporthoz képest a problematikus zónákban: csípő-combok, fenék, felsőtest, általános

fizikális megjelenés, és egészség területén jelentős változások történtek és segítette a testtel való elégedettséget, elfogadást. A Feldenkrais csoport önmagát spontánabbnak, szabadabbnak, magabiztosabbnak, kevésbé szegénylősnek és kevésbé visszahúzódottnak tartotta, a kontroll csoport nem mutatott változást. Az általános „alak tudatosság” mérése (benne: böjtölés, diéta, étkezési szokások, félelem a súlynövekedéstől) nem mutatott szignifikáns változást. Viszont szignifikánsan változott ezeknél a pácienseknél, hogy az órák után kevésbé túlterheltnek érezték magukat. Az étkezési zavarok, szimptomák nem mutattak szignifikáns változást egyik csoportban sem, de egyértelműen csökkent a gyermekkorba való visszatérés vágya a mozgáscsoport után, és javult az érettebb viselkedés és a felelősség elfogadása, míg a kontrollcsoportnál nem. A résztvevők egy további kérdőívben a csoport hatásai között leggyakrabban „kinesztetikus tapasztalatot”, „tudatos test percepciót”, „relaxáló hatást”, „kellemes élményt” említették és beszámoltak konkrét hatásokról: „az étkezési szokásokat illetően”, „transzszzerű élmények” és „további elköteleződés a Feldenkrais módszerrel”.

Inga Lundblad és társai 93 nyak és váll panasszal élő, dolgozó nőnél vizsgálták a panaszok csökkenését. Véletlenszerűen osztották őket fizikoterápiás, illetve Feldenkrais órákra. A 16-szor két óra Feldenkrais csoportban résztvevő nőknél szignifikáns változásokat tapasztaltak, míg a fizikoterápia nem változtatott a fájdalmakon.

2.4 A Feldenkrais módszer alapfogalmai

2.4.1 Tanulás.

A Feldenkrais módszer, szenzo-motoros / mozgás-érzékeléses tanulási módszer, ahol a hangsúly a folyamaton, a folyamat „hogyan”-ján és nem tartalmán, eredményén, céljain van. A tanulás folyamatát és magát a működést érdemes talán első lépésben elkülöníteni. De el lehet-e? Minden pillanatban egy új pillanat van, tehát ideális esetben minden pillanat tanulás is. Készenlét a következő pillanatra. De tudnánk-e társadalomban élni, ha így működnénk? A társadalomban válaszaink ismétlődése szükségszerű, szokásaink a túlélés eszközei, (ha nem funkcionálisak, akkor van „baj”). De nézzük azt az ideális pillanatot, amikor a működés egyben tanulás is, azaz változás, igazi, a pillanathoz való kapcsolódás, védekezések, bezáródások nélkül.

A tanulás folyamatát nehéz megragadni, és számomra több megközelítésből áll csak össze. Az egyik megközelítés folyamata: 1. Tudattalan hozzá nem értés (még nem tudjuk valamiről, hogy nem tudjuk) 2. Tudatos hozzá nem értés (már tudom, mire figyelek, de nagyon figyelek, mert még keveset tudok róla), 3. Tudatos hozzáértés (készségek, de figyelni kell), 4. Tudattalan hozzáértés (tudunk mellette mást csinálni, de információk kimaradhatnak). A másik más fogalmakkal, de kihagyva a figyelembe kerülés aktusát: 1. Jártasság kialakulása, kis feltételes reflexek, (cipőfűzés: bedug, kihúz), 2. Készség szint (kell még a tudati kontroll), 3. Szokás (már indításnál sem kell a tudati kontroll, visszahozható, ha valami nem megfelelő). Érdekesnek találom, hogy mintha mindkettőből hiányozna valami, (lehet, hogy azt csak megélni lehet, és nem lehet megragadni?). Mi van a „reflexfolyamatok” mögött? Itt szokott a tudomány az agy fiziológiai működésére hivatkozni, kihagyva az emberi figyelmet és tudatosságot, ahogy Perls

fogalmazza a „nyilvánvalót”, a pillanatot, amikor az a bizonyos minőségi változás bekövetkezik. Ezt a pillanatot Szokolov „orientációs reakció” fogalma közelíti meg: amikor van egy váratlan helyzet („kiemelkedő esemény”/„gestalt”), amire a meglepődés („Aha”) az érzelmi válasz és megállás (jelenlét) a viselkedéses válasz, és a funkciója: orientáció (az új viszony feltérképezése, helykeresés a környezetben). (Ha nem merevednénk bele megszokásainkba, és nem rögzítenénk, amit „szabad látnunk” és, amit „nem szabad látnunk” minden pillanatunk ilyen kiemelkedő pillanat lehetne, hiszen minden változik körülöttünk és bennünk.) Másképp: az egyensúlyvesztés után az egyensúlyt új módon állítom, nyerem vissza, hogy újra elveszítsem (és megint csak a kibernetikánál vagyunk). Tehát a „black box” jelenség bemenete (input): „mit”, „hogyan”, „mi az attitűdje a cselekvéshez és magához (énkép)”, „befejezett, zárt-e már egy másik gestaltot”, „mi a funkció”, és szándék stb.. A „dobozon” belül a szándék és kivitelezés között történik: érzékelés (propriocepció, kinesztetikus érzékelés), figyelem, orientáció (hol vagyok a térben), navigáció (az előző/meglevő állapot összehasonlítása a megvalósításhoz szükséges állapottal), mozdulat/viselkedés egységeinek összeszervezése, időzítés (ha mindez tudatosan történik, létre jön a jelenlét, „awareness”:4. melléklet). És az outcome: a mozdulat/viselkedés egysége. Minél komplexebb a rendszer annál összetettebb, annál kevésbé megragadható egzaktan. (Ha mindezt látjuk, nem kételkedünk, hogy - ahogy egyik tanítványom megállapította - a Feldenkrais módszer a kétely módszere.)

Ez az organikus tanulás, ahol mindenképpen tiszteletben kell tartani a személyt, az időt, a biztonságot és beleszólás nélkül hagyni a folyamatot megtörténni, és akkor fogja tudni, hogy mit csinál. Szokolov rendszere alapján: furcsa helyzeteket hozunk létre (az elmének furcsa mozdulatok, direkt hibás megközelítések, korlátok) és megállunk (szemlélődünk), több oldalról bejárjuk és kérdéseket teszünk fel, azaz tudatosan elvégezzük a navigációt. Összehasonlítjuk az érzékeléseket, fejlesztjük az ezen alapuló/múló választás képességét, hogy akaratlagos irányítássá válhasson, ami addig „magától” ment, hogy pontosan érzékeljük, mit szeretnénk elérni, és mit csinálunk az adott időpontban.

Az eredeti/organikus tanulás az, ahogy a gyerekek tanulnak mozogni, ahogy felemelik a fejüket, ahogy megfordulnak A csecsemő fekszik a hátán, valami elkezd érdekelni (belső vagy kívülről), valamire elmozdul az egyensúlya, próbálkozik tovább és tovább és tovább, mindenféle módon, aztán egyre tovább fordul és elér az oldalára, majd feje, válla, lábai billentésével a hasára. Elnézeli egy keveset, majd újra próbálja, azaz felfedező, játékos módon, saját ritmusban, elég szünettel, a teljesítményre való erőszakolás, nyomás nélkül. Kíváncsiságból és érdeklődéssel: és ezt próbálják a modern oktatási programok is felnőtteknél is alkalmazni.

Zrinszky László szerint a felnőttoktatásban a figyelem és a vele járó ideális tanulási helyzet követelményei: valami kiemelkedő, amire felfigyelünk, szándékos figyelem, „aha” élmény, valamennyi ismerősség, amivel illeszkedhet rögtön a meglévő tapasztalatokhoz, és figyelemváltások. A környezetben: ne zavarja zene, természetes csend legyen körülötte. A tanár és tanuló figyelme élénk-oldott, ellazult, éber jelenlét. A teljesítmény akkor jó, ha magas fokú a tárggyal való azonosulás, van benne: kíváncsiság, felfedezés, újszerű és megszokott, a probléma-megoldás öröme és ismétlés.

Ebben a felfedező, organikus tanulásban megélhetjük azt a belső élményt, aminek megmagyarázására lehetetlen, csak megélni lehet. Akár egy esztétikai tapasztalattá, intellektuális megvilágosodássá is válhat, valami ismert és megszokott dolog új fényben, új szögből megpillantása. De mondhatjuk azt is, hogy olyan, mint egy vicc, amikor két mátrix összekapcsolódik, és zavar keletkezik, amit csak a nevetés oldhat fel...

Ezeknek a feltételeknek maximálisan megfelel a Feldenkrais módszer.

„A legfontosabb dolog az ember életében, hogy megismerje magát, ez a legtöbb, amit tehet magáért. De hogyan ismerje meg magát? Megtanulhatja, hogy azt csinálja, amit szeretne, ne pedig azt, amit „kellene csinálnia” / Moshe Feldenkrais/

2.4.2 Moshe Feldenkrais (1904-1984)

körülbelül 30 évet foglalkozott módszere kidolgozásával. Tanítványai a módszer fejlesztésében együtt dolgoztak vele és kidolgozott gyakorlataik számát a 600-1000-re becsülik. Manapság körülbelül 2300-2500 gyakorló tanár van szerte a világban.

Feldenkrais egy térdoperációt akart elkerülni, úgy kezdett el foglalkozni a mozgással, mozgás-érzékeléssel, idegrendszerrel, viselkedéssel, mozgás funkciókkal. Oroszországban született, Palesztinában lett elektromérnök, majd a Sorbonne-on a fizika doktora. Párizsban Joliot Curie laboratóriumában dolgozott és megismerkedett Jigaro Kanóval, a judo atyjával, akinek két közvetlen tanítványa edzette. Így lett Feldenkrais az egyik első európai fekete öves judóka és a párizsi judo klub megalapítója. Térde valószínűleg a futballtól, judótól és hajón való munkájától ment tönkre. Hosszú évekig kísérletezett magával, hogy elkerülje a műtétet, a változás nem csak mozgását, de viselkedését, önmagáról alkotott képét is megváltoztatta. Először a saját térdét állította újra működő mozgásba, aztán elkezdett másokon is dolgozni. Ekkor még csak manuális kezeléseivel („Functional Integration”, „hangolás”) dolgozott, áttéve a saját magán tanultakat mások működésére/testére/mozgására. Később kidolgozta verbális óráit („Awareness Through Movement” azaz „érzékelés-mozgás-jelenlét”). Feldenkrais mérnöki, fizikusi, judo, anatómiai, élettani, faj-, és egyed fejlődési, gyerek mozgásfejlődési, neurofiziológiai, tanulástechnikai stb. ismeretei, rendszerszemlélete mind benne vannak ebben a józan, holisztikus és nagyon pontosan, de további kérdésekre nyitottan hagyott módszerben az emberi test intelligenciájának módszerében.

Mi az amitől valaki szépen / harmónikusan mozog? Tudja-e az, aki mozog, hogy hogyan mozog? Feldenkrais arra jutott, hogy sok fájdalom, tartás-, és mozgás nehézség is abból származik, ahogy mozgunk. Megszokott mozgásaink elrendeződése, elemeire bontó gondolkodásunk, beszűkült érzékelésünk, önmagunkról alkotott képünk merevsége és a társadalmi szabályok korlátozzák alkalmazkodásunkat és tanulásunkat. Érzékelésünkkel és mozgásunkkal fejlesztjük ki önmagunkról alkotott képünket miközben énképünk meghatározza mozgásunkat, cselekvésünket és viselkedésünket. Mozgásunkkal, viselkedésünkkel bizonyos igényeket oldunk meg, biztosítjuk a túlélést, amire felnövekedésünk során kidolgozunk bizonyos szokásokat, amit az idegrendszer rögzít. Felnövekedésünk viszont a jó viselkedésre, függésre, („más jobban tudja”,

„húzd ki magad” stb.) épül és az organikus tanulás helyett, sürgeti az érést. A tanulás/kíváncsiság az emberek nagy részénél abbamarad a szexuális érettség elérésekor. Saját magunk és környezetünk érzékelése instabil, változó egyensúly, már egy picit eltolódástól eltolódik az egész. Ehhez képest legtöbbször azzal próbálják biztonságukat megőrizni, hogy ezeket az instabil dolgokat megpróbálják stabilnak és törvényszerűen működőnek tekinteni. Akkor van probléma, ha az érzékelés hiányos vagy nem valóságos, vagy nem érzékel olyan változásokat magában és a külvilágban, amihez alkalmazkodnia kellene. Ez az ellentmondás egy idő múlva fájdalmakhoz, betegségekhez vezethet.

Mozgásunkat tehát nem csak genetikai örökségünk, hanem a társadalom is szabályozza, de önmagunk nevelése is. Ez utóbbi, amire támaszkodva változtatni lehet olyan nem adaptív mozgás, tartás, fájdalom és viselkedés mintákon, amiről gyakran azt hisszük, hogy nem tőlünk függ, és nem tudunk rajta változtatni („én már csak ilyen vagyok”, vagy „gyógyszert veszek be és elmúlik” stb.). Pedig én csinálom, én figyelek, én érzékelek, és én mozdulok.

2.4.3 Mozgás, érzékelés.

Feldenkrais a legismertebbet, legnyilvánvalóbbat használja a változtatás eszközeként: a mozgást és érzékelést. Mozdulok, változik a tónus, súly, testképem, külvilág, érzékelés. Minden pillanatunk mozgás (az élet mozgás, mozgás nélkül az élet elképzelhetetlen): hanglokalizáció, nézés, fókuszálás, tapintás, emlékezet, beszéd, légzés, érzelmek kifejeződése stb. A mozgáshoz szükséges a kineztezés: mozgásérzékelés, ami a működő izomból és ízületekből származó érzékelés. Információt szolgáltat a végtagok helyzetéről, a testrészek mozgásáról, az izom feszültségről, az ízületek mozgásáról, nyomásról, helyzet/tartásról, irányról, gyorsulásról stb., egyensúlyról. Az összes önmagunkról származó érzékelés a „propriocepció”, azaz ön-érzékelés. Érzékelő rendszerünk lehetővé teszi, hogy tájékozódjunk, a mozgató rendszerünk, hogy manipuláljunk. Egyik sem a másik függvénye, egyik sem előzi meg időben vagy logikusan a másikat, mindkettő a teljes ember ténykedése. A két rendszer, az észlelési és a mozgási rendszer révén tudunk cselekedni, kapcsolódni a világhoz. Így ha ezt vizsgáljuk, ezen keresztül akarunk változtatni, a test intelligenciájára hagyatkozunk és igazán mélyen bele tudunk menni az érzékelésbe és mozgásba. Megéljük, hogy egyszer csak elfogadunk egy olyan döntést, amit a testünk hozott az elménk megkérdezése nélkül - és ráadásul ennek tudatában vagyunk. Ez egy igazán kreatív és intelligens, a helyzetnek megfelelő mozdulat lesz. De ez csak választási lehetőségek esetén valósulhat meg, amikor a test átjárhatóvá válik és elemei (mint együttműködő hálózat) szabad utat engednek a mozdulat teljes megvalósulásának.

2.4.4 A test.

„Íme, a szerkentyű, a világegyetemtől térben és időben elszigetelten. Semmi kapcsolata veled, aminthogy neked sem lehet semmi egyéb közöd hozzá, mint a kapcsolgatás, feszültségek tartása, hibalehetőségek kiküszöbölése.”, írja Pirsing „A Zen és a motorkerékpár ápolás művészete” című könyvében a motorkerékpár ápolása ürügyén. De más-e a kapcsolatunk a testünkhöz. „Kövér vagyok”, „le kell vágni a körmeimet”, „meg kell fürde(t)nem (magam)”, „gyenge és görbe vagyok, el kellene mennem (vinnem a testem) tornázni”, „ki kéne húznom magam”. A test nem valami, amit erősíteni kell vagy újraformálni, a gyakorlatozás arról szól,

hogy nem elég jó (mihez képest?), nem elég kitartó (mire?) stb.. Pedig a kérdés az, hogy hogyan tud az ember (aki maga a teste) intelligensebb, kreatívabb viszonyban maradni a világgal.

A média, a reklámok hirdetik, nevelési kultúránk alapja, hogy a test tárgy. Pedig a test önszabályozó, önfenntartó, hálózatosan, több dimenzióban működő nem egyértelmű/triviális gép. Kifejez, funkcionál, anatómiai/biológiai, kulturális, egyedi szintjei vannak, egy megfigyelési/megismerési mód, állandó dimenzionális formaváltozás. Feladata: „énni = to self” Heinz von Foerster kibernetikus szerint.

2.4.5 Funkcionalitás. Mozcásváltozás.

Ha testünk, mozgásunk funkcionálisan működik, elemei pont annyi feladatot végeznek, amennyit kell, mozgásukkal kiegészítik egymást és egyik sem dolgozik a másik helyett. Ha mozgást nézünk általában izom-izom analízist végzünk, ami a teljes mozgás mintát egy mozgató részre csökkenti. Az izmok generálják a mozgást összehúzódással és mozgatják a csontokat, amikhez tapadnak, de a csontváz felépítése és artikulációja, gravitáció kiegyenlítő képessége és támasza adja a mozgás lehetőségeit, aminek csak egy nagyon kis részét használjuk. Ideálisan a csontok megtartanak a gravitáció ellenében, és az izmok szabadon mozoghatnak, de ha az izmoknak kell átvenni a tartó szerepet, akkor összehúzódnak, merevednek és fájnak. Ha az izmok állandóan feszesek, korlátozzák a csontok mozgását. Krónikus izomfeszültségnél az izmok ennek az összehúzódásnak felelnek csak meg, és akkor nem tudnak megfelelni a mozgáshoz való összehúzódásnak, hiszen már össze vannak húzóva. A csontok feladata, hogy átvigyék az erőt: egyik helyen indítok, másik testtájam továbbadja, vagy besegít és így egész távoli területekre eljut a mozgás, és az egész fog megmozdulni. A gyerek még egyben mozog. Általában úgy gondolkodunk, igen, mozgatni tudom külön a lábam, csípőm, hátam, vállam, fejem, mindegyik egység külön álló, nincs kapcsolatuk egymással. Nem értjük az egységes, koherens test logikáját és azt, hogy csontrendszerünk, szöveteink kapcsolódnak egymáshoz, hogy a lapocka mozoghat a háthoz, a vállhoz, a fejhez képest. Ha különállóan/differenciáltan mozog, akkor a kapcsolatok is erősebbek és lazábbak, a mozgás jobban átadódik. Ha felemeljük a lábunk vagy karunk, vagy akár csak megmozdítjuk, a hálózat és az elemek kapcsolódása miatt innen is, onnan is hat, a vállból, a medencéből lehet érezni, hogy létrejön kapcsolat a testben. A láb anélkül is folytathat párbeszédet a kézzel, hogy alávetné magát az ész ellenőrzésének. És mintha ez lenne a kulcsa annak, hogy a test és elme nem különül el, a test konkrétan és nem ész diktálta módon reagál.

A minimális erő kifejtéssel elérhető maximális hatékonyság módjait keressük. A testtartásban végbemenő változás az érzékekben, gondolkodásban is változásokat idéz elő. A kinesztetikus érzék fejlődése mellett, ami mély kapcsolatban van ön-azonosságunkkal, az optimális tónus is fejlődik, ami készenlétbe hozza a testet bármely tevékenységre és reakcióra. Tudatossági szint alatt megváltozik az izmok tónusa, súlyelosztás, test átrendeződik, idegrendszer átrendeződik.

2.4.6 Az idegrendszer

az ura és végrehajtója mindennek. Jellemző rá, hogy mozgásmintákban / sémákban / alakzatokban „gondolkodik”, nem különálló izmokban, és az egész

funkcióval dolgozik, ami a személy önképéhez, és okszerű, értelmes tevékenységhez, minőséghez és kompetenciához illeszkedik. Az idegrendszer szokásokat épít ki és ragaszkodik hozzájuk. A percepció is konzervatív: dolgokat megtanulunk látni, hallani, érzékelni, másokat megtanulunk nem látni, nem hallani, nem érzékelni. Miközben szokásokat épített ki a központi idegrendszer valamiféle amnéziában van a lehetséges többi funkciók felé. Ami azt jelenti, hogy potenciánknak, lehetőségeinknek csak egy tört részét használjuk. Az idegrendszer nem tud egy cselekvést és annak ellenkezőjét is kivitelezni. Tehát az "igen"-nel kell foglalkoznunk. - tehát „vele” megyünk (lásd: a személyközpontú terápia, judó / aikidó vagy homeopátia), ahogy fájdalom ellen sem megyünk.

2.4.7 A módszer.

-A személy hatalmas lehetőségeket hordoz magában arra, hogy önmagát megértse, önmagáról alkotott képét, önmagához való viszonyát és belsőleg irányított magatartását megváltoztassa. A Feldenkrais mozgásmódszerrel megélhetjük és tudatosíthatjuk mozgásunkat/magunkat pillanatról pillanatra.

-Szenzo-motoros tanulási módszer, ami mozgásunk érzékelésén, felfedezésén, megértésén alapszik, arra a született intelligenciára, ami az emberi idegrendszer sajátja. Az ember képességeinek és kapacitásának fejlődését célozza meg. A leckék újraélesztik érzékelésünket és javítják mozgásunk könnyedségét, eleganciáját, koordinációját.

-Olyan eszközöket kapunk, amivel megszemlélhetjük, kipróbálhatjuk mozdulataink repertoárját és azokat a lehetőségeket, amik még felfedezetlenek magunkban. Tudatosan végrehajtott mozdulatok kipróbálásával tudatosul saját belső működésünk, újabb cselekvési lehetőségek felfedezése. Új területek vonunk be, megvizsgáljuk mi a viszonyunk a térhez, a testrészeinkhez, kérdéseket teszünk fel, és nem elégszünk meg a kész válaszokkal. Lehetőség nyílik a „Mit csinálok, és hogyan ebben a pillanatban” megfigyelésére, megélésére.

-A leckék önmagunk érzékelésével, és egyes mozgásfolyamatok megvalósulásával (kivitelezésével, annak megfigyelésével illetve új mozgáslehetőségek kipróbálásával) ily módon a testképpel/testsémával, ezen keresztül pedig az énképpel dolgoznak

-A leckék folyamán a „tanuló/kliens” „meditatív/relaxált” állapotba kerül, ami elősegíti a tanulást, a megszokott és a megszokottól eltérő/új testkép és érzékelés felfedezését.

-Mivel a leckék során nem mutatunk be semmiféle ideális mozgást, nincs elérendő, teljesítendő „szép mozdulat”, vagy „jó mozdulat”, „ideális” testkép, tehát nincs mihez hasonlítani a kliensnek magát. Az ideális mozgás leírása helyett segít (verbális érzékelési és mozgási ajánlatok által) kikísérletezni a harmónikus, egyes ember számára megfelelő, kellemes pozíciót, finomítja a mozgásfolyamatokat, ezért minden megközelítés optimális és megéljük a belső biztonságot.

-Apró, finom mozdulatok (Weber-Fechner ingerküszöb törvény: 4. melléklet), az érzékelés finomítása és a rendszer összezavarása és új harmóniába rendezése a módszer tartalmi lényege. A megszokott összerendezés, fogalmi elképzelések a mozgásról kerül mátrixos kapcsolatba a váratlan és meglepő mozdulatokkal, kapcsolatokkal.

-Határainkat belülről úgy térképezzük fel, hogy nem megyünk el a széléig, hanem az azon belüli, biztonságos lehetőségeket vizsgáljuk. Paradox hatás, hogy ezzel ki is tolódnak magától a határok, könnyebben mozdulnak és tisztábbá válnak gondolatok

-Ahogy a testtel és mozgással foglalkozunk csak első szinten foglalkozunk a csontok, testrészek, testtájak, ízületek mozgásával. Az igazi munka a tudatban zajlik a figyelemmel, a megeléssel és tudatosítással. Mindez tanulás. Egész lényünk tanul. Tanulja, hogy hogyan változik, tanulja, hogy hogyan tanul.

-Megpróbáljuk elválasztani megfigyeléseinket előítéleteinktől.

2.4.8 Hatás

-A csontok lesznek az erő vonalai, az izmok szabadon mozgathatnak. (koordináltabb, könnyebb, rugalmasabb mozgás). Az érzékelés is változik.

- A mozgások és érzékelések megélése, tudatosítása segíti az elfogadást, ami segíti a fejlődést.

-Ahogy új orientáció alakul ki a belső és külső világban, változás áll elő a viselkedésben, működésben.

-A test és elme harmóniába kerülhet, jobban önmaga lesz. Testről való gondolkodás nem különül el a személytől. Több dimenziósság érzése. Élet járja át a testet.

-Az elme és test közötti határterület feltérképezése során öntudatunk új területeire nyerünk bebocsátást. Elmélyült állapotba és belső intim kapcsolatba kerülünk újra magunkkal (nem kell azzal foglalkoznunk, hogy milyenek kéne lennünk).

3. A kutatás

3.1 A kutatás célja

Feldenkrais módszerrel több, mint tíz éve foglalkozom, elkötelezetten képviselem Magyarországon és hiszek hatékonyságában, amit tanárim és kollegáim beszámolóiból, saját és tanítványaim tapasztalataimból ismerek. De szeretnék egy összesített képet kapni arról, hogy,

mi az, ami megéri az óráimra járó embereket, mi az értéke számukra

milyen változásokról számolnak be így, nem kifejezetten az órai megbeszélések, hanem átfogóbb kérdések esetén,

hatékony-e azokon a területeken, amit feltételezek:

megváltozik-e kapcsolata a testével, emberekkel, viselkedésével

változik-e észlelése különböző területeken

koordináltabb, simább, könnyebb lett-e a mozgás

segít-e jobban elfogadni a testét

szimbólikusan (nem verbalizáltan) megjelenik-e, látható-e változás egy-egy, a nem használt kézzel rajzolt fa-rajzon, amit az első óra előtt és utolsó után rajzolnak

mi az, amin változtatnom kell

3.2 A kutatás hipotézisei

- Azok, akik járnak folyamatosan (hetente egyszer) (H. csoport) az órákra erős változásokat élnek meg hétköznapijaikban is, testükben, mozgásukban, észlelésükben, szemléletükben és viselkedésükben.
- Azok a mozgáskorlátozottak (M. csoport), akik egy hétvégére, meghívottként vettek részt órán új dimenzióit fedezik fel testüknek, könnyebben mozognak utána, új lehetőségeket találnak.
- Étkezési zavaros klienseknél (AN-B csoport) testkép zavar változása, test mélyebb megélése, sajátta válása, változás az étkezési viselkedésben.
- Mindegyik csoportban segít a fájdalom kezelés menedzselésében.
- Mindegyik csoportban változik a mozgás kiterjedése, koordináció, izom aktivitás, tónusváltozás, tartásváltozás, légzés, funkcionális mobilitás. Mozcások könnyebbek, lazábbak. Bizonyos mozgások könnyebbek: alváspóz, állás, járás.
- Mindegyik csoportban változik a testhez, magához, környezethez, viselkedéshez való viszony.
- Mindegyik csoport tagjai jobban elfogadják a testüket.
- Mindegyik csoport tagjainál érzékelés-, észlelésfinomodás (kifelé, befelé).
- Mindegyik csoportban segíti a tanulást.
- Mindegyik csoportban „Aha” élmények.
- A rövid csoportokban az első előtt és utolsó óra utáni fa-rajz hangulata, elemei eltérőek, változást mutatók, élettelibbek lesznek.

3.3 Munkamódszer

3.3.1 A vizsgálat eszköze

Awareness Through Movement / A mozgás-érzékelés-jelenlét leckék:

Egy-egy lecke $\frac{3}{4}$ -1 óra hosszú. Általában, de nem mindig „scanneléssel” kezdjük, ami a jelen állapot felmérése, aztán egy mozgás/mozdulatsort bontunk elemeire. Ezek lehetnek mindennapi működéseink vagy mozgásfejlődési szintjeink mozgássorai, avagy érzékelésre vagy inkább mozgásosságra építők, figyelők. Gyakran elég furcsa mozgások, amik bizonyos funkciókat kívánnak célba venni, mint gurulás, a nézés/látás, kar előre vitele, medence mozgékonyasága. A mozdulatot elemekre bontjuk, de mindig a kapcsolatok fenntartásával: mi történik ott és kapcsolataiban, együttműködési, artikulációs lehetőségek, „hibalehetőségek” megnézése, kipróbálása. Nem egyszerű gépként mozgunk, hanem a mozgások megfigyelése és kipróbálása hálózatszerűen, ha megmozdítok bármimet, mivel rendszer és mintában működik, minden megmozdul bizonyos megszokott rendben és időzítésben - ennek megfigyelésére verbális javaslatok a tanártól. A figyelmet nem a megszokott módon alkalmazzuk, gyakran „eltereljük”. Eszközeink: korlátok, figyelem váltások, kis-nagy, disztális-proximális érzékelése illetve megszokott módjának megváltoztatása. Nem egy különleges, speciális mozgás megtanulása a cél, hanem a különbségtétel, és így alternatívák felfedezése. Nincs cél, bemutatott gyakorlat, ideális mozgás, izzadás, elvárás, jó-rossz. Bár a leckék lassúak és a legkisebb, legfinomabb mozgásokkal dolgoznak, mégis nagyon fárasztók. A finom mozgások alapja a Weber-Fechner féle ingerküszöb törvény. A figyelem aktív és erős koncentrálása miatt sok szünet van a mozdulatok közt. A tanár helyzeteket állít fel, ajánlatokat tesz és biztonságos pozitív légkört biztosít. A figyelem vezetése segíti az elemek közti

kommunikációt/ beszélgetést/kapcsolatot. Különbséget teszünk az elképzelt és a tényleg végrehajtott mozgások, cselekedetek között.

A gyakorlatok alatt mindenki befelé figyel, gyakran csukott szemmel. A tanár csak szóbeli javaslatokat ad, pontosan elmondja a mozdulatot, amit kipróbálásra javasol, de nem mutatja be. Az értelmezést így mindenki saját magához képest végzi el. Nem törekszünk valaminek az elérésére, határainkon belül figyeljük meg, hogy mi történik. Ezeket a határokat belülről úgy térképezzük fel, hogy nem megyünk el a széléig, hanem az azon belüli, biztonságos lehetőségeket vizsgáljuk. Nem tartunk ki mozdulatokat, mint a jógánál és nincsenek formagyakorlatok, nincs tánc, nincs kifejezés. A gyakorlat újdonság ereje felfedezésre sarkall, hiszen olyan tájakra juthat el az ember magában, amikről nem tudott.

3.3.2 A vizsgálat módja

A kérdőívekben egy változásra és három a változás fajtáira vonatkozó zárt, választós kérdés volt és 11 nyitott kérdés. Más-másfajta kérdőíveket kaptak a csoportok, de voltak bennünk közös elemek. (3. melléklet) Emellett az AN-B csoportnál a kérdőív fókuszában a „bármilyen kicsi változás” volt. Az M. csoport fókuszában az élmény, a test másképp megélése volt. A H. csoportnál a már tartalmi változásokra került a hangsúly, az értéken, változásokon az életében, mozgásában, érzékelésében.

Az AN-B. és M. csoportokban (rövid tartamú csoportoknál) a kurzus elején és végén a kevésbé használt kézzel kértem, hogy egy-egy fát rajzoljanak.

A kutatás másik eszköze csoportok utáni beszélgetés, verbális visszajelzés, élmények, tapasztalatok megbeszélése, amit az óra után emlékezetből írok le.

A kérdőívek előnye rögzítettségük és a nyugodtabb átgondolás lehetősége, míg a csoportban megbeszélés direktebb, motiválóbb, folyamatot és kifejezést kevésbé megszakító hatású.

3.4 A kutatás körülményei, a minta jellemzői

3.4.1 Célcsoportok

A résztvevő csoportokat négy jellemző sajátosság alapján lehet elkülöníteni.

Az első meghatározza a háromféle célcsoportot:

- Étkezési zavarral küzdők (AN-B. csoport),
- Mozgásnehézségekkel, korlátokkal élők (M. csoport)
- Hobbiból heti rendszerességgel járók (H. csoport).

A második sajátosság a kurzus hossza, ami ebben az esetben összefüggésben van a harmadik és negyedik sajátossággal is: motiváció és fizetés.

-az időben rövid csoportok résztvevői (AN-B. és M. csoportok) meghívottak, tehát nem saját pénzből fizetik és nem saját kezdeményezésre

-időben hosszú csoport tagjai maguk fizetnek érte és saját maguktól motiváltak.

3.4.2 A résztvevők

Három csoportból kerültek ki a vizsgálatban résztvevők. (Fontosnak tartom, hogy szemtől-szembe nem kérdezem meg a diagnózist, ha „kell”, úgyis kiderül, elmondja, hogy mi a problémája, ami nem feltétlenül az, ami címkét kapott (anorexia), vagy amilyen csoporthoz tartozik (mozgáskorlátozott).)

Az egyik csoportba (AN-B csoport) hat fiatal nő jelentkezett egy pszichiáter vezette anorexia nervosa és bulimia diagnózisú viselkedésterápiás csoportból,

hogy kipróbálnák a módszert (a pszichiáter is ajánlotta), mint olyan módszert, ami talán segíthet gyógyulásukban, és egy csatlakozó hölgy (SK), aki régóta küzd túlsúly problémáival, olykor falásrohamai vannak, de már van tapasztalata saját maga felfedezésében (autogéntréningben és más terápiákban). A csoportokon ingyen vettek volna részt, ami egy női központban lett volna. Egy lemondott első óra után a másodikra a hatból kettő jött el, a harmadik résztvevő SK. volt. A harmadik alkalomra már csak SK. jött el, a többiek még lemondani is „elfelejtették”. Nem volt negyedik alkalom, SK. csatlakozott egy folyamatban levő csoportomhoz.

A második csoport (M. csoport) az Országos és Budapesti Mozgáskorlátozottak Egyesületének felajánlott ingyenes órákból állt. Egyik résztvevő (P) már részt vett ugyanilyen meghívással egy öt délelőttől álló intenzív kurzuson két hónappal ezelőtt, ő javasolta a többieknek. Négyen jelentkeztek, abból, aki kerekesszékkal jött volna, nem tudott volna bejutni a helyszínre, azért nem jött. A második nap megfázás (Vil.) miatt ketten maradtak (P. és T.).

A harmadik csoportban (H. csoport) csak nők vannak, 22 évestől az 50 évesig. Ők már több mint egy éve járnak. Az, aki a kezdetektől jár, túl van 35 órán, a többiek közben csatlakoztak. Hétköznap egyszer egy héten van óra. Az órákért fizetnek. A csoportba különböző módon kerültek: van, aki hirdetésre jelentkezett (E.), van, aki az Alexander módszer mellett ki akarta ezt is próbálni (D. és K.), van, aki más, külföldi tanár vezette Feldenkrais csoport után jelentkezett és maga is elkezdte a Feldenkrais tréninget (Cs.), vagy akit már oda járó hozott a csoportba (Ed. M.).

3.4.3 A folyamat

AN-B. csoport: Az órák hangsúlyát eleinte a új, érdekes mozgásokra, később a különböző problémás testrészek körüljárására (medence, derék, mellkas, láb) akartam helyezni, majd a vége felé légzés és finomabb érzékelések következtek volna. Az első lecke válldifferenciálás volt. Legközelebbi órára egy dinamikusabb gyakorlatot terveztem.

M. csoport résztvevői két napon keresztül összesen 35-40 perces órákban, 20-40 perces szünetekkel hét egymásba fonódó gyakorlatot végeztek el. Az első napon:

1. Alap testfelmérés, majd háton medence egyik (könnyebbik) oldalának emelése kitámasztó lábbal (csontozat és többféle lehetőség próbálgatása).
2. Medence másik (nehezebb) oldala, másik /fekvő láb gördül ellenkező oldalra /kifelé, (csontok/ testrészek tehetetlensége, hatás medencére, fejre, ellenkező oldal felé is) levegővétel-kifújás hatása az emelésre. Kapcsolat a vállakon keresztül karra. Az óra végén: milyen feljönni nehézkes öregesen/kisbabásan.
3. Oldalon váll-, és medencedifferenciálás, mintha valaki besegítene. (lapockák, lábfej differenciálása), csípőizület, mint forgópont. Háton csípőemelés mentálisan.

Második nap:

4. Háton medencedöntés keresztcsont és farkcsont felé felváltva. Kapcsolata a fejdőlésével.
5. Medencedöntés, kapcsolata térdekkel, légzéssel.
6. Hason felnézés maga elé.
7. Ülésben derék előrefelé, kar/váll/ bordakosár besegít.

H. csoport: folytatólagos leckék, az előző óra továbbfejlesztéséből vagy nem nyilvánvaló „igénybejelentések”(„nem ment a...”, „megfájdult a...”) alapján.

3.4.4 A tanári/ facilitátori munka

A tanár feladata a hálózatos kapcsolódású gyakorlat végigvezetése (a mozgás továbbfejlesztésére, összefüggéseire, illetve „kevésbé funkcionális/hibás” mozdulat kipróbálására ajánlatok, stb.), verbálisan a végrehajtandó mozdulatnak minél pontosabb megfogalmazása (mivel nem mutatja be), az észleléslehetőségek felajánlása, figyel a szünetekre, észreveszi az alternatív váltások szükségességét. A gyakorlatok előtt vagy rögtön az eleje folyamán elmondja az „alapszabályokat”: Weber-Fechner ingerküszöb törvény és a legnagyobb kényelem alapszabálya. Attitűdje: elfogadó, tiszteletteljes tegező viszony, nem tanácsadó, nem fedez fel a kliens helyett, megpróbál inkább nem értelmezni. Beszélgetés alatt aktív hallgatás.

3.5 A kutatás eredményei

-Azok, akik járnak folyamatosan (hetente egyszer) az órákra, erős változásokat élnek meg hétköznapjaikban is, észlelésükben, szemléletükben, viselkedésben. Mivel a kérdőív nagyobb része nyitott kérdésekből állt, így szabadon fogalmazhatták meg tapasztalataikat, de mégis voltak csomópontok, ami körül rendeződtek a válaszok.

Az egyik ilyen csomópont az a változás, ami a törekvésben történt és a valóság elfogadásában. Cs.: „sok összefüggést látok a mozgásom és a mindennapi életem szokásai között. Amióta csinálom, mintha „lustább” lennék. Nem töröm magam annyira, hogy jó legyek.” „Nagyon örülök, hogy elfogadtam, hogy nem baj, hogy nem tökéletesen szimmetrikus a testem, érzem, hogy egyenlítődt ki a különbség, és mondhatom tartós érzéseim is vannak.” Nagyon hasonló D. élménye: „Mennyire ártunk magunknak azzal a szemlélettel, ha ilyen-olyan célok érdekében le akarjuk gyúrni magunkat. Bizonyos szituációkban, ha engedek a testemnek az nem lustaság, akarategyengeség, hanem normális.”

A test intelligenciájának elfogadása és ráhagyatkozás: K.: „Új dolog, hogy a testem sokszor jobban tudja a választ (bölcsebb) mint a fejem, vagyis az eszem, tudatom.” D. „Szemléletem, erősen kézzel fogható, hogy néha a testünk többet tud, mint magunk.”

Az órák hatása a gondolkodásra, érzelmekre: K. „Szabadabban nyilvánulok meg, könnyebben fejezem ki magam. Rájöttem egy csomó dologról határozott véleményem, elképzelésem van, amit nyugodtan vállalhatok. Az érzéseimről kezdek beszélni, de ami fontosabb megélni őket”, „A megfigyelés, szemlélődés jobban megy ... az érzéseimet jobban meg tudom fogalmazni” Ed új tapasztalata magáról: „A gondolatok is szabadon előjöhetnek egy-egy problémás területnél”, „Jelen pillanatban tudatosabb, érzékenyebb és zavarosabb észlelése - érzése – feldolgozása a történéseknek. Jelenleg kissé kaotikus állapot. Korábban fontos dolgok háttérbe szorulása.”, „Az a jó, hogy segít ellazulni, elengedetté válni, hogy a rációt voltaképp kikapcsolja, azáltal, hogy a kicsi, finom dolgokra figyelünk és mellette intenzívebb „agy” munka (tudattalan) zajlik a fókuszon kívül is.”

Önbizalom, asszertivitás: K.: „Jobban bízom önmagamban, az érzéseimre odafigyelek, döntésképesebb vagyok. A jelen átélése erősebb.”

A „rendszer része vagyok” érzés K.: „Határozottan érzem, hogy egy rendszerként működöm, ami állandóan változik a helyzetektől függően. Nincs jó vagy rossz mozgás. Ez egy nagyon jól kitalált szerkezet, sokkal inkább meg kéne bízunk benne és odafigyelni az üzeneteire. Kitágult a tér körülöttem.” Ed: „Minden összefügg élménye”

Táguló vagy szabad világ, választás: Cs. „Életforma kezd lenni. Nagyon élvezem. Szellemi, testi, lelki kaland, megoldó kulcs.” K. „A többféle megoldás, magyarázat a választás lehetőségét rejti. Szabad akaratból lehet tenni, vagy nem tenni valamit. A testem én vagyok, lehet rá számítani, meg lehet bízni benne, és lehet tőle kérdezni. Már nemcsak a tudatom létezik.”, D: „Lehet úgy is csinálni, hogy nem vár el az ember értéket.”

De volt, aki (E) nem talált minőségváltozást az életében amióta jár.

M, aki később csatlakozott a tudatosabb jelenlétet jelölte meg másnak az életében: „jobban figyelek a testemre, mozdulataimra”

-Azok a mozgáskorlátozottak, akik egy hétvégére, meghívottként vettek részt órán új dimenzióit fedezik fel testüknek, új lehetőségeket találnak.

„Másképp viselkedtem mozgással, magammal és testemmel” választós kérdésre válaszoltak inkább igennel, mint a „másképpen viselkedtem illetve észleltem” válaszokra

Az órák után a szintén választós kérdésekből, három résztvevőből „valami új történik” és „jobban ura vagyok a dolgoknak” válaszokat ketten választották (P, T), „hatékonyabbnak találok magam”, „koordináltabb vagyok” válaszokat egy (Vil) jelölte meg, nem jelölték egyáltalán a „könnyebbnek érzem magam” kijelentést, de később a nyitott kérdéseknél többször ismétlődött, hogy könnyebbnek érzik magukat.

Milyen újat tapasztaltál magadon nyitott kérdésre Vil válasza „meglepődtem saját magamon is, hogy milyen harmónikusán együtt mozog, egymást mozgatja a gerincemen keresztül a kezem, vállam, lábam”, T ”a gyakorlatok mozgásban milyen változást okoznak.” P: „könnyebben mozognak a végtagjaim.”

Testtel, mozgással kapcsolatos változásokról mindhárman könnyebb, lazább mozgásról számolnak be, és a gerinc, lábak, derék és csípő mozgása változott leginkább. Mozgások, amik könnyebbek lettek: P a cipőfűzés, lépés, reggeli felkelésnél gerinc könnyebben mozog, Vil: odafigyel a reggeli felkelésre, könnyebb a lépcsőzés.

Ami megérintette: Vil „hogya rövid idő alatt mennyire úrrá tudtam lenni a mozdulatokon és, a tudatosítás, hogy tulajdonképpen saját magam is mennyire tudom a mozgásomat koordinálni, könnyíteni csak odafigyeléssel, koncentrációval.” P, T: ”mozgások tudnak nem megterhelők lenni”, P: „Pozitív gondolkodásváltozás”.

Az életében az órák óta P. türelmesebb, nyugodtabb lett, apróbb változásokat is észrevesz, pl. dereka és csípője mozgatásánál, hosszabb távolságot tud megtenni, később fárad, tudatosabban ül székre, kényelmesebben fekszik az ágyra. Nagyon fontos volt számára, hogy légszomjjal járó rémálmait kontroll alá tudta vonni, amit egyértelműen a gyakorlatoknak tulajdonít.

Fontos az is, ahogy előző tapasztalataikhoz képest a leckék másságát megítélték, hiszen ez is új lehetőség: P. „Gyógytornánál könnyebb, nem megterhelő” ”Az volt a jó, hogy beszélgettünk, mindenki, hogy neki milyen volt, először félttem, de aztán megnyugtató volt.” T. „ilyen gyakorlatokkal még nem találkoztam, ami nem csak a gyakorlatokat végeztük, hanem meg is beszéltük az érzéseinket.” Vil: „Gyógytornával hasonlítanám össze, ott viszont a beteg a gyakorlatokra és nem a testére figyel. Ennél a módszernél azt tartom lényegesnek, hogy itt nem is a mozdulatok, hanem testünk figyelése, érzékelése volt a fontos”.

-Étkezési zavaros klienseknél testkép zavar változása, test mélyebb megélése, sajátta válása, változás az étkezési viselkedésben.

Az anorexia nervosa és bulimia viselkedésterápiás csoportból jelentkezők csak a leckék előtti kérdőívet töltötték ki, mivel kimaradtak az órákról. SK, aki tovább járt mondta el szóban a változásokat: az első órától összezavarodott és nagyon mélyen megérintette. A második lecke óta nem lépett rá mérlegre (amikor elmondta már egy hónap volt), amit előtte minden nap megtett. Változás az életében, hogy a leckék ideje alatt volt egy ideig falásrohama, de meg tudta magával beszélni, megkérdezve a testét, hogy mit akar, hogy szüksége van-e a falásra, és ha igen választ kap, úgy érzi, el tudja fogadni. És elmondta azt is, hogy bár a testével még nem tud kapcsolatba lépni, de a figyelmével, koncentrációjával igen, és az közel viszi magához. Elkezdte tanulmányozni az anatómiát, hogy megértse a testét.

-Mindegyik csoportot segíti a fájdalom kezelés menedzselésében.

A fájdalom menedzselés egyik fontos része, hogy észrevegyük, hogy mit jelez a testünk, hol megy már át a mozgás kellemetlen érzésbe, fájdalomba, hol „nem akarom már” (asszertivitás testi megjelenése), ezt tanulni lehet. Cs., akinek szakmájából eredően vannak fájdalmai: „A testem állandóan „jelez,, valamit. Sok tapasztalat, fájdalom van benne. Tudom, hogy a testem olyan, mint egy helyzetjelző. Hallgatni érdemes rá, csak nem könnyű megfejteni, hogy mikor, miért „sértődik meg” éppen. Sokkal hamarabb észre veszem, hogy a testemnek honnantól kezdve nem jó valami.”

K. „A megfigyelés, szemlélődés jobban megy (ez nekem összefügg azzal, hogy könnyebb stoppot adni, kicsit megállni vagy lelassítani – mindenféle értelemben)” vagy D: „a gerincferdülésemet érzékelni tudom. Ebből származó problémák csökkentek, amióta tisztában vagyok vele, miközben nem akarom megváltoztatni.” Ez a második lépés, hogy ne akarjuk megváltoztatni, mert, amíg a helyzet egésze nem változik, szükség van a fájdalomra, mint jelzőre, hogy valami nem kívánt irányba megy.

Ahogy megváltozik az elemek viszonya, vagy kevesebb is megelégszünk, és nem akarunk valamit teljesíteni, fájdalmak múlhatnak el. Amikor harmónikusabban, az elemek saját feladatuk szerint „cselekszenek” koordináltabb lesz a mozgás és elmúlnak a fájdalmak. A résztvevők közül M-nek nem volt fájdalma, K-nak és D-nek eleinte nem volt fájdalma, a változások hatására lett, de ezeket nem értékeli a „megszokott” módon. Az átrendeződés kihozhat olyan kényelmetlenségeket, amik sokáig nem mutatkoznának, de valahol ott szunnyadnak. Volt fájdalom és javult, leginkább: csípőben, vállban, derékban, térdben (E. a térdfájdalma miatt jött), T. „fájt a derekam és segített rajta.”

Cs: „Igen erősen fájdalmas a jobb csípőm, és gyakran fáj a hátam is. Amióta ilyen mozgást végzek, tudom magam „gyógyítani” sokszor jó sikerrel. És ha egyéb dolgok is harmonikusabbak, el is múlik kicsit a fájdalom. Tudom kezelni a nyakam feszességeit.”

Vil. Ajánlásából kiderül, hogy hasznosnak találja fájdalmak menedzselésére: „Nagyon fontos lenne, hogy mások is odafigyeljenek a mozgásukra, mert így szerintem bizonyos kopások, és mozgásszervi betegségek kevésbé fájdalommal járók, esetleg tünetmentessé tehetők lennének.”

-Mindegyik csoportnál változik a mozgás kiterjedése, izom aktivitás, tónusváltozás, tartásváltozás, légzés, funkcionális mobilitás. Mozgások

könnyebbek, koordináltabb, simább lazábbak. Bizonyos mozgások könnyebbek: alváspóz, állás, járás.

Az órák után leginkább lazábbnak, rugalmasabbnak (6), könnyebbnek (4), koordináltabbnak (4) és harmónikusabbnak (2) érezték magukat. De hárman voltak olyanok, aki bejelölték az „összezavarodtam” kifejezést illetve, hogy óránként változik a leckék hatása. Ed: „időleges megélt pozitív tartásváltozás, sajnos visszafordul az eredetihez hasonlóba. Járás közben tudatosabb mozgás.” E. tudatosabban terheli lábát és „könnyebb a mozgás, tudatosan figyelek a tartásra és járásra, mozgásom harmónikusabb lett”. M.: „talán koordináltabbnak, tudatosabbnak a mozdulataim”.

D. a síelésben él meg változásokat, ami gyakran frusztráló (funkcionális mobilitás). Cs.-nek lazábban, koordináltabban mozog a csípője. K.-nak a légzése gyakrabban folyamatos és nem szakaszokban vesz levegőt. P-nek könnyebb lett a cipőfűzés és az elalvásra a kurzus után kidolgozott magának egy finom mozgásokkal helykereső, beállító módszert, amitől könnyebben elalszik, emellett hosszabb távolságot tud megtenni, később fárad, tudatosabban ül székre, kényelmesebben fekszik az ágyra. Vil: Tartása egyenesebb, járása könnyebb, kevésbé fájdalmas a lépcsőzés. Meglepődött saját magán is, hogy milyen harmónikusan együtt mozog, egymást mozgatja a gerincén keresztül a keze, válla, lába.

SK. az ötödik lecke után elmondta, hogy nagyon élvezte, ahogy megnőtt a mozgása kiterjedése és távolabb látott hátrafelé, mint az óra kezdetén.

-Mindegyik csoportnál változik a testéhez, magához, környezetéhez, viselkedéséhez való viszonya

A válaszok szerint: „másképpen viselkedtem (akár másképp gondoltam)”: emberre (1), észlelésre, érzékelésre (4), mozgásomra (5), magamra (7). Tehát legtöbbször magukkal és mozgásukkal viselkedtek másképp, a nyílt válaszokban „jobban figyelek magamra” mondat jelenik meg legtöbbször különböző változatokban (T, P, E, M, Cs.) és a jobban elfogadom magam.

Testhez, önmagához való viszony: Cs „Nehéz nekem kíméletesen élni, mert állandóan mozognom illik, és már nem mindig esik jól a sok. Tudom, hogy a testem olyan, mint egy helyzetjelző. Hallgatni érdemes rá, csak nem könnyű megfejtetni, hogy mikor, miért „sértődik meg”, éppen... Sokkal több figyelem, megértés, megengedés, szájalom, elfogadás van bennem magammal szemben. Szeretet is talán... Sokkal jobban érzem, hogy mikor uralkodik el az Egom, és mikor szól az igazi belsőm. Nem tulajdonítom ezt csak a Feldenkraisnak, mert ez egy folyamat. Én csinálom, és ezt jó tudni. Én is tehetek érte a legtöbbet.”

Történetekkel való viszony: Ed.: „Hogy gondolatok is szabadon előjöhettek egy-egy problémás területnél, Minden összefügg élménye. Megtapasztalni, hogy milyen nagyszerű a testem, hogy elfogadható és jól működik.”

Értékekkel való viszony: D: „ha engedek a testemnek az nem lustaság, akaratgyengeség, hanem normális. Én azért csinálom, mert nincs semmi pozitívna illetve negatívna minősítve. Ott van egy érzet, ami van, de még csak nem is kell eldönteni, hogy rossz vagy jó, mert bármelyik lehet egy változás mutatója. Tisztában vagyok vele, miközben nem akarom megváltoztatni.”

Érzésekkel, viselkedéssel való viszony: K. „Jobban bízom önmagamban, az érzéseimre odafigyelek, döntésképesebb vagyok. A jelen átélése erősebb. Választás lehetőségét rejti. Szabad akaratból lehet tenni, vagy nem tenni valamit.

A testem én vagyok, lehet rá számítani, meg lehet bízni benne, és lehet tőle kérdezni. Már nemcsak a tudatom létezik.” P. „türelmesebb, nyugodtabb lettem, apróbb változásokat is észreveszek, pl. derekam és csípőm mozgásánál.”

Étkezéssel, viselkedéssel, érdeklődéssel való viszony: SK: „Amióta de járok nem állok rá a mérlegre és ha megnézem magam a tükörben nincs az az érzés, ami régen volt, hanem ilyen, ilyen. Még mindig nem tudom, hol van és hogyan a lapockám, de tanulmányozom az anatómiáját.”

- Mindegyik csoport résztvevői jobban elfogadják a testüket

Ezt a hipotézist a kérdőíven négyfokozatú kijelentésekkel vizsgáltam: „a módszer segített önmagad jobb, teljesebb elfogadásában” kijelentéstől a „egyáltalán nem” segített kijelentésig. A bejelölések egyértelmű „igent” mutattak:(9).

A nyílt kérdésekben kiegészítések is voltak erre vonatkozóan: K. „Rájöttem egy csomó dologról határozott véleményem, elképzelésem van, amit nyugodtan vállalhatok”, „testemmel sokkal elfogadóbb vagyok” és Ed „nemcsak, hogy jól működik, de megélem, hogy szép, ahogy mozgok”. SK „amióta ide járok nem álltam rá a mérlegre, amire azelőtt minden nap felálltam ellenőrizni a súlyomat”, „amikor gyógytornára megyek, eddig mindig szükségem volt a tükörre, hogy ellenőrizzem, hogyan mozgok, vagy valami visszajelzésre, most nem kell, tudom, hogy jól csinálom”. Cs. „Sokkal több figyelem, megértés, megengedés, szánalom, elfogadás van bennem magammal szemben. Szeretet is talán.”

Órák utáni szóbeli visszajelzéseknél is gyakori az elfogadásra vonatkozó beszámoló.

- Mindegyik csoportnál érzékelésfinomodás (kifelé, befelé)

Az eldöntendő, zárt kérdésekből öten határozták meg a változások között, hogy észlelésük, érzékelésük változott (E, M, K, D, Vil.) Leginkább önmagukra való figyelmet, összpontosítást, koncentrációt jelölik meg többen, finomodott, „több mindent észreveszek”, „megragadja a figyelmemet”. De volt olyan is, aki „ami az órán történik, azt tudom a Feldenkraishoz kötni, de, ami azon kívül azt az Alexanderhez kötöm”. Hosszabb folyamat során el lehet jutni: „A testem állandóan „jelez,, valamit. Sok tapasztalat, fájdalom van benne. Tudom, hogy a testem olyan, mint egy helyzetjelző”, „Sokkal jobban érzem, hogy mikor uralkodik el az Egom, és mikor szól az igazi belső”, vagy K: „Kitágult a tér körülöttem. A megfigyelés, szemlélődés jobban megy az érzéseimet jobban meg tudom fogalmazni.” (M): „Ilyen mikromozgásokat és hatásait még sosem figyeltem meg magamon”. P. (M. csoport): „türelmesebb, nyugodtabb lettem, apróbb változásokat is észreveszek, pl derekam és csípőm mozgásánál”.

SK: „Úgy érzem, nem tudok kapcsolatba kerülni a testemmel, de a figyelmemmel, koncentrációmmal igen, méghozzá nagyon erősen.”

- Mindegyik csoportnál segíti a tanulást, összpontosítást

Nem volt kifejezetten erre vonatkozó kérdés a kérdőíven, a tanulásra magára nagyon kevés spontán visszajelzést kaptam, inkább az összpontosításról és tudatosításról írtak sok mindent, csak néhány közülük: T. „Magam megismerése, mozgásomban ezek a gyakorlatok változást okoznak”, Ed: „jobban figyelek magamra, javult az összpontosításom, vizualizáció”, M: „Jobban figyelek a testemre, mozdulataimra”, Cs: „Egyre több mindent képes megragadni a figyelmem. Már arra is tudok figyelni, amiket előző órák, gyakorlások tapasztalatiból, magamévá tettem”, SK: „Úgy érzem nem tudok kapcsolatba kerülni a testemmel, de a figyelmemmel, koncentrációmmal igen, méghozzá

nagyon erősen.”. Ha pontosabban megnézzük a tanulást, és a világ kitágulását, fejlődést értünk alatta, nem csak szó szerint keressük a szövegben ezt a szót, akkor minden válasz tulajdonképpen „igen” választ rejt, minden, ami „sokkal”, „lazább”, „tudatosabb” stb.: tanulás, fejlődés. A test, az érzékelés és a mozgás tudatosítása, megfigyelése maga tanulás.

SK volt az, aki más területtel, más tanulással is kapcsolatba hozta a leckéket: „megtáltosodtam az angoltanulásban”.

- Mindegyik csoportnál „Aha” élmények

A „Valami új történik” (4) és „összezavarodtam” (2) mellett ezt az „aha” élményt csak megélni tudja a szubjektum. A kérdőíveken, amikor az erre vonatkozó utalásokat kerestem, rájöttem, hogy az örömet, megdöbbenést kifejező szavakat, kifejezéseket, fél szavakat kell megragadnom. A résztvevőktől egy-kettő temperamentum szerint: Cs: A milyen újat tapasztaltál magadból kérdésre a választ így kezdte „HUUUUUU. Én magam sok összefüggést látok.” folytatja: „Nagyon örülök.” és . „Sokkal jobban érzem, hogy... Tudatosabbnak élem meg magam” „Szellemi, testi, lelki kaland, megoldó kulcs.”

K: „Rájöttem, hogy érzéseimről kezdek beszélni, de ami fontosabb megélni őket. Új dolog, hogy... „és Jobban bízom .. a jelen átélése erősebb.”

Ed: „hogy a legapróbb gondolatnyi mozgás is milyen messzire „ér” el az egész testben. Hogy gondolatok is szabadon előjöhettek egy-egy problémás területnél..., Minden összefügg élménye pillanatban tudatosabb, érzékenyebb és zavarosabb észlelése-érzése. Megtapasztalni, hogy milyen nagyszerű a testem, hogy”, SK: „megtáltosodtam”. Vil: „Meglepődtem, milyen...”, SK: „jaj, azt még nem is meséltem...”.

-A rövid csoportokban az első előtt és utolsó óra utáni fa-rajz hangulata, elemei eltérőek, változást mutatók, élettelibbek lesznek.

Megfigyelve a két-két rajzot, amit T. és P. rajzoltak a csoport előtt és után, felfedezhető változás. P.(lásd 1. melléklet) első rajza kopasz fát ábrázol, elnagyolt ágakkal, amiről egy kis csutka lóg le, egy elszáradt levélke, a másik oldalon pedig négy rügyecske, minden egyszínű, barna. A két nap után rajzolt fája tele van levelekkel, a törzs és az ágak megfoghatók, teltek, még egy madár is ül az ágak között közel a törzshöz, zöld a fű és két színt használt. A második fa kisebb és arányosan elfér a lapon, míg az első, amelyiknek törzse meghosszabbodik az ágak kárára, majdnem kifut felfelé a lapon túl. T. (lásd 2. melléklet) rajzán úgyszintén komoly változások láthatók: míg az első fát majdnem görcsös ceruzavonásokkal húzta meg, a fű, a gallyak, a törzs mintázata minden balra húz (két színnel rajzolta), addig a két nap utáni rajzon négy színt használt, érett gyümölcsöket rajzolt a koronába, felhőkkel és nappal egészítette ki a képet, a fa törzse lágyabb formájú.

3.6 Összegzés: eredmények összevetése a hipotézisekkel

-Azok, akik járnak folyamatosan (hetente egyszer) az órákra erős változásokat élnek meg hétköznapijaikban is, testükben, mozgásukban, észlelésükben, szemléletükben és viselkedésükben.

A beszámolók szerint a legtöbb jelentős változást azok élték meg,- náluk terjedt ki a testi, érzékelésbeli változás a viselkedésre, gondolkozásra,- akik legrégebben járnak, illetve más megközelítéssel is dolgoznak magukon. Látják működésük, nem csak mozgásuk, hanem életük folyamat voltát. Nem csak változik mozgásuk,

figyelmük, hanem már viselkedésükre, érzelmekre és világszemléletre is át tudják vezetni ezeket a változásokat.

A hipotézis feltételezése igazolódott, jobban is, mint vártam, hiszen több olyan csomópont emelkedett ki, ami megítélésem szerint nagyon komoly szemléletbeli változást mutat elfogadott, hétköznapi szemléletünkhöz képest. Kiemelkedő, hogy olyannyira megtanulták tiszteletben tartani testük jeleit, hogy akár régi szemléletük vagy mások által „lustaságnak” nevezett állapotot is vállalják, mivel szemléletváltozásuk szerint ez jobb. Ezzel a testük intelligenciáját ismerik el és mondanak le az elme abszolút uralmáról, ami harmónikusabb elme-test kapcsolatot jelent. Viselkedésükre is kihat ez a szemléletbeli változás, az a törekvés, hogy feltétlenül elérjen valamit csökkent többeknél. Érzelmekre, gondolataikra, fókuszon kívüli történésekre nyitottabbak lettek, akár arra is, hogy zavarodottak legyenek. Ez egy nagyon fontos pont. A zavarodottság, a belső megragadhatatlanság frusztráló és menekülésre ösztönző, az egyén csak akkor tudja ezt megengedni magának, ha kellő biztonságot érez magában és környezetében, ha nincs mi vessen, illetve megtanulja, hogy mi veszhet, hogy a változással más minőség bújik elő benne, máshogy is meg tudja tapasztalni magát. És ezzel jár együtt az elfogadás, elengedés egyik oldalról és a szabadság érzése másik oldalról. Ez a szabadság választásokat enged/nyújt, miközben megerősíti az önmagába vetett hitet, biztonságot (ézelmileg és gondolatilag), azaz nő az asszertivitás és ugyanakkor –mintha ennek ellentmondana, a régi gondolkodás szerint ellent is mond – hogy a rendszer részének érzi magát.

-Azok a mozgáskorlátozottak, akik egy hétvégére, meghívottként vettek részt órán új dimenzióit fedezik fel testüknek, könnyebben mozognak utána, új lehetőségeket találnak.

A kérdőívek válaszaiból kiderül, hogy testükre/magukra eddigi tapasztalataik szerint teljesen másképp figyelhettek. „A mozgások tudnak nem megterhelők lenni” érzés volt a legjelentősebb, hogy harmónikusabb és uralhatóbb a test ezekkel a finom mozgásokkal és ezzel az odafigyeléssel. Mind a hárman kiemelték a figyelem, koncentráció újfajta használatát: ki koncentrációnak, ki pozitív gondolkodásváltozásnak hívta, és hogy fókuszában a gyakorlat helyett lehet az érzékelés, odafigyelés a testhez-mozgáshoz való viszony. Új lehetőség a mozgásban és az életben, ha könnyebb a mozgás, ha könnyebb lépcsőzni vagy könnyebb a reggeli felkelés, vagy könnyebben mozog valamely testrész, hiszen energiák szabadulnak fel, könnyebb a lét. Új dimenziója a mozgásnak, hogy a csoportban lehet a mozgással vagy bármilyen figyelem közbeni érzékeléssel, gondolattal kapcsolatban érzésekről, magáról a mozgásról vagy az érzékelésről beszélni. P. és Vil. nyugodtságot és türelmet tapasztalt magánál, ami szintén új színfoltja önmagának, és szintén összefüggésben van a mozgással.

-Étkezési zavaros klienseknél testkép zavar változása, test mélyebb megélése, sajátává válása, változás az étkezési viselkedésben.

Az anorexia nervosa és bulimia jellemző tünete a rejtőzködés és a terápiáról való kimaradás. Bármennyire is tudtam ezt a szimptomát, nem gondoltam, hogy ez azt fogja jelenteni, hogy az egész csoport, - akik először nagyon lelkesek voltak - kimarad valamilyen okkal, „ürüggyel”. Így hipotézisemet sem bizonyítani, sem cáfolni nem tudta. Feltételezésem szerint elkerülésük, és a csoport megszűnésének okai lehettek még, hogy nem kórházi környezetben, valamiféle nyomással, hanem saját, teljesen önkéntes lehetőségként jöhettek illetve, és, hogy nem volt meg a

„fizetek érte” motivációja. Ez utóbbit, hogy a nem fizetés ellenmotiváló erő más esetekben is tapasztaltam olyanoknál, akiknek anyagi helyzetük miatt elengedtem a fizetést.

SK-nál hatékonyak voltak az órák. Itt két dolgot kell elkülöníteni. Az egyik, hogy SK személye, tapasztalata, személyre szólón bizonyította a hipotézisemet. Ennek oka, hogy SK. már régóta és elmélyülten dolgozik magával, tapasztalt autogén tréningben, hastáncot tanult, tehát foglalkozik a testével, kész volt valamiféle változásra, ami a módszer figyelemvezetésével, finomságával, elfogadó attitűdjével szignifikánsan megtörtént. Itt fontos hangsúlyozni, hogy ezek a gyors változások készenlétének (input állapot) is köszönhetőek ugyanannyira, mint a módszernek. Míg másik oldalon a csoport többi tagjánál, akik legalább egy órára eljöttek, azt feltételezem, hogy hosszabb folyamat lenne egy ilyen szignifikáns változás elérése, a „bármilyen kis változást” már „elég jó” változásnak vehetnék. SK-nál az órák hatékonyságánál egy kérdőjel merül fel: azt mondta, hogy bár a figyelméhez közel került, de a testéhez nem. Amikor ezt mondta az ötödik óránál voltunk, ami még nagyon kevés, úgyhogy inkább ennek lehet tulajdonítani ezt a kijelentést és talán a felcsillanó lehetőségnek, amit megérezett, hogy még van olyan terület, ami nyitva áll előtte.

-Mindegyik csoportban segít a fájdalom kezelés menedzselésében.

A fájdalom menedzselés különböző stádiumai nagyban függték attól, hogy milyen régen foglalkozik ilyen módon a testével, figyelmével. Az első élmények közé tartozik különböző fájdalmak megszűnése. M. csoportban, mivel ők mindennapjaikat fájdalmakkal élik meg, fontos változás volt, hogy fájdalmaik csökkentek, mozgások kevésbé fájdalmasá, könnyebbé váltak. Ez is nagyobb szabadságot biztosít, hiszen nem köti le a figyelmet, és nem köti be a mozgást. A következő lépés, amikor a határok felfedezésével és tiszteletben tartásával megtanulják a résztvevők, hogy hol van az a pont, ahol már túllép saját kapacitását, ahol már sok, ami már fájdalmat, feszültséget okoz. Ilyenről P. is beszámolt, aki már egy hetet eltöltött a mozgásokkal: megtanulta esti lefekvésénél gyorsabban és könnyebben beállítani alváspozitúráját, és így könnyebben alszik. A másik, hogy meg tudja törni nyomasztó, légszomjjal járó álmait. Tehát kezelni is tudja, közbelépni, ha fellép valami komolyan zavaró, rossz érzés. Másik „megoldás”, amikor a fájdalmat, vagy zavart elfogadja a résztvevő, és csak megfigyeli, jelzésnek veszi, és már van kellő biztonsága, hogy csak együtt legyen vele és ne akarja megváltoztatni, hanem kivárja, míg az egész rendszer átrendeződésével eltűnik. Vil ajánlata (amit egy napi leckék után írt), hogy másoknak is kellene foglalkozni ezzel a megközelítéssel, bizonyítja, hogy hatékony ezen a területen a módszer.

-Mindegyik csoportban változik a mozgás kiterjedése, koordináció, izom aktivitás, tónusváltozás, tartásváltozás, légzés, funkcionális mobilitás. Mozcások könnyebbek, lazábbak. Bizonyos mozcások könnyebbek: alváspóz, állás, járás.

A mozcás kiterjedését nem jelölte meg senki, mint változást, bár az órák után el szokták mondani, hogy könnyebben fordulnak hátrafelé, nagyobb a mozcásteré a deréknek, karnak, stb., de ez talán nem volt figyelmük központjában, mintha ez csak olyan melléktermék lenne. Miközben a M. csoport utolsó leckéje végén P. azt mondta, hogy „most akár mehetnénk is a diszkóba”, úgy mozcog a dereka, ahhoz képest ezt nem említette meg a válaszaiban, de megemlített funkciókat, amik könnyebben mennek. A funkcionális mozcások, mint cipőfűzés, lépcsőjárás

ebben a csoportban nagyobb fontosságú, mint a H. csoportban, ahol ilyen típusú problémáik alig vannak. A H. csoportban D. az, aki funkcionális mozgást említ, amivel kísérletezik is. Izomaktivitás is kevésbé jött elő a kérdőívben, míg az órák utáni megbeszélésekben gyakran előjön és sok szó volt róla a M. csoportban. T. élménye, hogy olyan izmokat tudott az egyik leckében mozgatni, amire soha nem is gondolt volna. Tartásváltozás bekövetkezte is megjelent a válaszokban, egyenesedés illetve, pozitív tartásváltozás és elvesztése. A légzés változása is annak fontos, aki észreveszi egyáltalán, hogy van mire figyelnie. Ez egy olyan kérdés, amiben lehet látni, ahogy egyes elemek ismétlődnek egy-egy ember figyelmének központjában: van, aki a fájdalmaira, teste részeire figyel jobban, van, aki az izmaira, van, olyan, akinek a funkciók érdekesek, van, akinek érzelmi vagy gondolkodásmódja kiemelt fontosságú. A mozgás koordináltsága, lazasága, könnyedsége és tudatossága a legtöbb résztvevőnél megjelent, ami egyértelműen mutatja a módszer hatékonyságát ebben a tekintetben. Változásokat figyeltek meg a résztvevők bizonyos mozgásoknál és tartásoknál, így könnyebbek lettek alvás, járás, ülés módok, tartások, természetesen ezek elrendeződése is nagyon egyéni.

-Mindegyik csoportban változik a testhez, magához, környezethez, viselkedéshez való viszony.

A „jobban figyelek magamra” mondat és gondolat jelenik meg leggyakrabban, különböző mélységekben és különböző irányban (érzelmekben, gondolatokban, álomban, stb.). Leginkább természetesen a „mozgásra” és „magamra”, - ami a módszer szempontjából úgyis csak fogalmi elkülönítés – ahol a viszony változik, hiszen ez a fajta figyelem és törődés, amit az órákon megtapasztalnak az emberek nem mindennapi, tehát mindenképpen valami új következik be önmagukhoz való viszonyukban. Elfogadóbbak, megértőbbek a testükkel /magukkal: a visszajelzések szerint ez olykor csak az elcsodálkozó, megértő szavakból derül ki az órák után. Fontos viszonyváltozás, ami már az első órák után az M. csoportban is megjelenik, de a már tapasztaltaknál is megdöbbentő újdonsággal bír, mindig újonnan felfedezhető élmény, hogy nincs jó-rossz, elfogadható-nem elfogadható mozgás és érzés. Ettől szabaddá válik a kísérletező kedv és a résztvevő többet enged meg magának, mint a hétköznapi életben. A résztvevők személyiségük illetve kiemelkedő „gestaltjuk” szerint különböző területeken írnak le változásokat: érzelmekben, gondolkodásban, világgal való viszonyukban, viselkedésükben, étkezésükben, „egóhoz” való viszonyban stb.

Fontosnak tartom hangsúlyozni, ahogy azoknál, akiknél a legmélyebb változások történtek, akik komplexebb változásokról számoltak be (D, Cs, K, Ed, SK), mindegyik más módszerekkel is dolgozik magán. Cs: „Nem tulajdonítom ezt csak a Feldenkraisnak, mert ez egy folyamat.” Ez nem csökkenti a Feldenkrais módszer hatékonyságát, inkább azt mutatja, hogy kiegészítik egymást a módszerek.

- Mindegyik csoport tagjai jobban elfogadják a testüket.

A hipotézist egyértelműen bizonyítottam látom, inkább a tapasztalatom alapján és a kifejtett válaszok, mint a zárt, választós kérdésre kapott egyértelmű válasz miatt. Egy ilyen zárt kérdésre nehéz „nem” választ adni, nincs sok választás, bár, hogy mindenki „igennel” jelzett vissza és nem volt egyetlen „nem tudom” sem, meggyőzőbbé teszi. A saját kifejtésű válaszok mégis érvényesebbek, érdekesebbek és önállóbbak. Nagyon meggyőzőnek találom a módszert illetően, hogy SK nem áll rá a mérlegre, miután évek óta mindig ezt teszi. A M. csoportban

elfogadásra vonatkozó önálló kifejtett válasz nem volt. Valószínű őket a mozgás másképp megélése, könnyebbége jobban lekötötte.

- Mindegyik csoport tagjainál érzékelés-, észlelésfinomodás (kifelé, befelé).

Az érzékelés/észlelés megváltozása már nem annyira egyértelmű, mivel kevésbé elfogadható, veszélyesebb terület, és mivel egyszerre történik, nem teljesen elkülöníthető a figyelem/koncentrációtól. A belsőhatár érzékelése jelenik meg leggyakrabban és a mikromozgások tudatosított világa. Az érzékelésfinomodásba feltételeztem, hogy látást, hallást, tapintást, esetleg szaglást is megjelölnek, de senki nem tette. Egy résztvevő jelölte csak meg, hogy „több mindet észrevesz” és egy, hogy „kitágult a világ körülötte”. Tapasztalatom saját magammal ösztönzött erre a hipotézisre, hogy kevésbé bizonyult igaznak annak tulajdonítom, hogy ezeknek az észleléseknek a tudatosítása talán hosszabb idő, vagy én vagyok rájuk érzékenyebb, vagy nem sikerült őket abba az irányba is felfedezésre vezetnem. Talán ezt tükrözi az a válasz is, amit D. adott, aki Alexander módszert is tanul: „ami az órán történik azt tudom a Feldenkraishoz kötni, de, ami azon kívül azt az Alexanderhez kötöm”.

- Mindegyik csoportban segíti a tanulást.

Nehéz bizonyítani ezt a kijelentést, mivel tanulóssal szó szerint kapcsolatban lévő kijelentés csak az „angoltanulásra” vonatkozott. De ha tanulásnak vesszük a testmozgás-érzékelés újratanulást, felfedezését, amikor valami új történik a személyben valamelyik területen, az tapasztalat, tanulás. Szintén a tanulóshoz tartozik a figyelem, koncentráció fejlődése, másként megélése, amiről mindenki beszámol. Ezekben az esetekben a tanulás a résztvevőnek saját magáról szól. Ezek szerint a hipotézist bizonyítva látom, még akkor is, ha tisztában vagyok azzal, hogy nem lehet mérni, csak szubjektív tapasztalat és még akár a résztvevő maga sem feltétlenül értékeli „tanulásnak”, mivel a tanulás fogalma a hétköznapi nyelvben mást takar.

- Mindegyik csoportban „Aha” élmények.

Az „aha” élményt bizonyítani nagyon nehéz, mint ahogy átadni a megélt élményeket. „Csak” megélni tudja a szubjektum, olykor látszik kívülről is, az órák után a megszólalók hangja, kifejezései bizonyítják. Ha rákérdezek kérdőíven, annak inkább intellektualizáló, értelmező hatása van, amire nincs szükség. Sokkal többet fejeznek ki az indulatszavak a kérdőíven. Így bizonyító erejűnek tartom azokat a temperamentumtól függő örömet, megdöbbenést kifejező szavakat, kifejezéseket, fél szavakat, amik a kitöltött kérdőívekben megjelentek, amik ténylegesen elhangoztak órák után, és amik kifejeződtek szemekben, arcokon, hangokon.

-A rövid csoportokban az első előtt és utolsó óra utáni fa-rajz hangulata, elemei eltérőek, változást mutatók, étellelőbbek lesznek.

Nagyon sajnálom, hogy az AN-B csoporttól csak az első fák készültek el. Az M. csoport két-két fája megdöbbenett, reméltem, de nem számítottam ilyen határozott változásra. Ezekre a rajzokra azért volt szükség, mert azt szerettem volna megtudni, hogy szimbólikusan is kifejeződik-e valami a változásokból, úgy, hogy minél kevésbé kontrollálható, kevésbé tudatos legyen, ezért kértem, hogy a kevésbé használt kezükkel rajzolják. A két-két fa-rajz elemzés nélkül is magáért beszél.

4. Következtetések és javaslatok

A javaslatok és a gyakorlati megvalósíthatóság között nem mindig van megfelelés. Tapasztalatom szerint bármennyire értékes is ez a módszer és bármennyire bizonyítja hatékonyságát ez a dolgozat a magyar népesség legnagyobb részének sem ideje, sem pénze, sem motivációja nincs arra, hogy ilyen kurzusra járjon, a társadalombiztosítás sem tudja finanszírozni ezeket intézményes keretek közt. A gyors megoldások kelendőbbek, bár egyre többen szánnak időt és pénzt hasonló prevenciók illetve karban tartó módszerekre.

Saját tapasztalatom, a kutatás eredményei és tanítványaim különböző visszajelzései alapján gyakorlati alkalmazásra a következő célcsoportokba ajánlanám. (Ez nem jelent homogén csoportokat, sem azt, hogy például egy mozgási nehézséggel élő legfontosabb problémája az, amit első ránézésre gondolnánk, például P.-nek, aki mozgási nehézséggel élő, sokkal nagyobb örömet okozott, hogy rémálmai fölött kontrollt szerzett kétnapi Feldenkrais mozgásórák után, mint az, hogy lazább lett a gerince mozgása.)

Az elsődleges prevencióban szerepe lenne, hogy az emberek megismerjék a testüket, ezen keresztül, hogy mit gondolnak magukról, megtanulják észrevenni testük finom jelzéseit, észrevegyék az esetleg betegségekre utaló jeleket, megtanulják határaikat, és tisztelni, elfogadni saját magukat, megtanuljanak olyan technikákat, amivel segíteni tudnak maguknak, ha például megfájdul a hátuk, vagy nem értenek egy helyzetet. Ennek legjobb elindítása a középiskolákban lehetne, ahol a fiatalok magukról tanulhatnak. A prevenció ezen első lépését általában - és a kutatás szerint is - inkább nők teszik meg, ők azok, akiknek figyelme erre kiterjed, akik az önfejlesztéssel és megelőzéssel foglalkoznak. Nekik a tapasztalatok szerint a világ másként való látása, kommunikáció kiterjesztése, asszertivitás, a belső világ felfedezésének lehetősége, önmagukról kialakított kép finomítása, a korlátok, szülői nyomás miatt nem lelt maguk megtalálása az ok, amiért megtalálják ezt a módszert. Sok önmagukban fellelhető választ találnak meg segítségével, mint ezt láthattuk a H. csoportban. Jó lenne ezt a potenciális csoportot jobban elérni. Lehetne javasolni szülőknek és jövő szülőknek, akiknek megváltozott szemlélete, önismerete, fogékonysága, rugalmassága a jövő generáció kulcsa.

Másodlagos prevenció: a kialakult betegség teljessé válásának megakadályozása, korai intervenció körébe tartoznak a fájdalommal élők (hát, derék, nyak, térd stb.), magukat „rosszul” tartók, mivel a mozgásminták újratanulásától, saját mozgásuk felfedezésétől, érzékelésétől, megértésétől kezelhetővé válhatnak fájdalmas, görcsös mozgások, „rossz” tartások. Nagyobb, rugalmasabb, természetesebb, koordináltabb mozgáslehetőségek nyílnak. Olyanok, akiknek „problémát” okoz valamilyen értelemben a testük (anorexia nervosa, bulimia, obesitas): segíthetne megszeretni testüket, ha megközelítésük, terápiába vonásuk nem lenne annyira nehéz. Mozgáskorlátozottaknak, ahogy Vil. is ajánlotta, érdemes lenne jobban megismernedniük testükkel.

Harmadlagos prevenció: a zavar tartós következményeinek csökkentése, hogy a betegség ne váljon krónikussá, rehabilitáció. Daganatos betegeknél és más fájdalommal járó betegségnél a fájdalom menedzselése nagyban javíthat a betegek állapotán, önbizalmán, és abban, hogy ura testének.

Nagy szükség lehet rá olyan szakmákban, ahol saját teste, személyisége a munkaeszköze: tanár, fejlesztő pedagógus, gyógytornász, színész, muzsikus. Ez az ő esetükben szemléletformáló módszer is.

A kutatás eredményei, hogy így együtt, egyben olvashattam és feldolgozhattam a visszajelzéseket, összesítette bennem a tapasztalatokat és felhívta a figyelmemet néhány fejlesztésre váró pontra. A tanításban, - bár igazából a szemléletváltozást és önmagához közelebb kerülést tartom fontosabbnak és lényegibbnek, - jobban kell figyelnem a mozgások funkcionalitásának és dinamikájának megjelenésére. Csökkentenem kell az érzékelésben való elmélyülést, a mozgásosság javára. Jobban kell figyelnem a résztvevőkre, mert például hiába kérdeztem többször az első napon a M. csoportban megjelenő egyik résztvevőt, hogy fázik-e, nemmel válaszolt, pedig fázott és másnap nem tudott jönni, mert megfázott. Ilyenkor több szerepütközés van, ha felmerül a hideg kérdése, határozottabbnak kell lennem. Egy-egy mozdulat „felfedezésére”, többszöri végrehajtására több időt kell hagynom. Figyelnem kell arra, hogy a leckék hatása ne csak órán belül legyen hatásos, hanem kivihető és észlehető legyen a hétköznapi pillanataiban, például lefordítható legyen „testbeszéd” tudatosítására. És ahogy Carl Ginsburg ajánlotta, érdemes megfontolni nem csak a módszert bizonyító kérdéseket és kutatásokat, hanem olyan kérdéseket is, amik újabb irányokba mutatnak. Ilyen kérdés számomra a figyelem minőségeinek kérdése.

5. Összefoglalás , következtetések, javaslatok.

A Feldenkrais módszer alkalmazása különböző célcsoportokban lett dolgozatom címe, miután eredeti tervem meghiúsult, hogy a módszer hatékonyságát vizsgáljam csak étkezési zavaros résztvevőkkel. A téma így több lehetőséget, összehasonlítást és tanulási lehetőséget adott, mint az eredeti elképzelés. Célom a módszer bemutatása és a hatékonyságának kutatása volt. A módszerre, mint önfejlesztési és prevenciós lehetőségre nagyon szüksége lenne mai magyar társadalmunknak. A tudományos világ felé is bizonyítani kell érvényességét és jogosultságát, de újfajta paradigma rendszere és kutatásának kvantitatív eszközökkel, módszerekkel való kutathatatlansága és erősen szubjektív és tapasztalati jellege nehézségek elé állítja azt, aki vállalja ezt a kihívást. A módszert először tudományelméleti (strukturizmus), majd más már bevett, verbális terápiák (Gestalt és személyközpontú) bemutatásával határoltam be, hogy eljussak a módszer alapfogalmainak, alapelveinek, működésének leírásáig.

Kutatásom arra a feltételezésre épült, hogy a különböző célcsoportoknak megtartott Feldenkrais leckék változásokat indukálnak a résztvevők mozgásában, érzékelésében, viselkedésében, hogy hat mozgásuk, hétköznapi minőségére és új értékeket fedezhetnek fel magukban és a módszerben, szemléletmódjuk változik. A kutatást négy zárt és 11 nyitott kérdésből álló kérdőívvel végeztem kettő (eredetileg három) csoportban. A három csoport eltért motivációját, fizetési módját, hosszúságát és célját tekintve (összesen 10 résztvevő).

A hipotéziseket az eredményekkel összevetve elmondhatom, hogy feltételezéseim igaznak bizonyultak. A H. csoportban hétköznapi életükre vonatkozóan jelentős változások következtek be. Ezek a változások elválaszthatatlanok azoktól a

változásoktól, amiket a résztvevők más módszerek gyakorlásával szereztek. Ezek kiegészítik és felerősítik egymást. A AN-B csoport sajnos megvalósulatlan maradt, de SK.-nál, aki tovább járt, jelentős, az étkezési zavart érintő változások történtek. A M. csoportban komoly mozgásváltozások, fájdalomcsökkenések történtek. A mindkét(három) csoportra vonatkozó hipotézisek a mozgékonyaságról, könnyebbségről, viselkedésbeli, testhez-mozgáshoz-érzékeléshez való viszonyváltozásokat legnagyobb mértékben H. csoport visszajelzései biztosították. Nekik érzelem-gondolat-viselkedés verbalizálásban nagy a tapasztalatuk, míg a M. csoport mozgásról és testről való - inkább szóban az órák utáni - megnyilatkozásai lenyűgözők voltak. Nagyon meglepett az M csoportban a leckék előtt és után rajzolt két-két fa-rajz eredménye. Ezekkel a verbalitáson túl, minél kevesebb kontroll alatt (a nem megszokott kézzel) szerettem volna bizonyítani, hogy élettelibbek lesznek. Az eredmény, a fák közötti minőségbeli különbség bizonyította ezt.

Kutatásom és tapasztalataim alapján a módszert az elsődleges, másodlagos és harmadlagos prevencióban és személyiségfejlesztésre is ajánlanám a társadalom mind szélesebb rétegeiben.

Irodalomjegyzék

- Bárdos Adrienne:** A Feldenkrais módszer. Természetgyógyászat, VI.é.9.sz. 1995. (6-7.)
- Cooper P. J.:** Farkaséhség (Bulimia). Springer Verlag, Budapest, 1994.
- Feldenkrais Moshe:** Awareness Through Movement. Harper and Row, New York, 1977.
- Ginsburg Carl:** On research. IFF Academy, Feldenkrais Journal 1 (2004) <http://www.feldenkrais-method.org/iff/academy/index.htm>
- Hanna Thomas:** Izomkontroll. Szomatika. dr.Domján László-Agykontroll, 1994
Laumer U., Bauer M., Fichter M., Milz H.: Therapeutic Effects of the Feldenkrais Method (Awareness Through Movement) in Eating Disorders: Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie 47 (1997) p. 170-180. <http://www.feldenkrais-method.org/iff/academy/index.htm>
- Lundblad I., Elert J., Gerdle B.:** Randomized controlled trial of Physiotherapy and Feldenkrais interventions in Female workers with Neck-shoulder Complaints. Journal of Occupational Rehabilitation, Vol. 9., No. 3. 1999, <http://www.feldenkrais-method.org/iff/academy/index.htm>
- Perls Fritz:** A Gestalt terápia alapvetése, Terápia testközelből. Ursus Libris, 2004.
- Pintér Gábor:** Rogers személyközpontú pszichoterápiája. In: Pszichoterápia. Módszerspecifikus irányzatok. Szerk. Pintér G.: Psych. Hung, 8. (151-159), 1993
- Rogers Carl:** On encounter Groups, New York, Harper and Row, 1970 magyar fordítása belső használatra, Országos Pedagógiai Intézet, Budapest, 1984.
- Russel Roger:** Hátat fordítani a fájdalomnak. A Feldenkrais módszer gyakorlati alkalmazása. Z-Press, Miskolc, 2004.
- Schacker Werner:** Finding our own language, Scientists meet Feldenkrais teachers. Thinking about a Necessary Dialogue IFF Academy Feldenkrais Research J. 1 (2004), <http://www.feldenkrais-method.org/iff/academy/index.htm>
- Smyth Cliff:** Research: What's happening? What could happen? Do we need it? International Feldenkrais Federation Newsletter, Aug-Sept. 1996, <http://www.feldenkrais-method.org/iff/academy/index.htm>
- Stephens Jim:** Evaluation Research on the Feldenkrais Method from the Outside. Some Observations and Suggestions. IFF Academy Feldenkrais Research Journal 1 (2004), <http://www.feldenkrais-method.org/iff/academy/index.htm>
- Hankiss Elemér:** Bevezetés In: Strukturáliszmus. Szerk: Hankiss Elemér, Európa Könyvkiadó, Modern Könyvtár (207-208)
- Theuring Caroline:** A Beginners' Guide to Science, IFF Academy, Feldenkrais Research J.1 (2004), <http://www.feldenkrais-method.org/iff/academy/index.htm>
- Dr.Veress János:** Alternatív mozgás-és masszázssterápia. Holisztikus Oktatási Központ Budapest, 2002.
- Watzlawick Paul:** A helyzet reménytelen, de nem súlyos. Helikon K., Bpest, 1989.
- Watzlawick P., Weakland J. H., Fisch R.:** Változás. A problémák keletkezésének és megoldásának elvei. Gondolat, Budapest, 1990
- Wells P., Rushkoff D.:** Ingyen betépni. Drog nélkül- ugyanazt! Örs '95 Kft. Maitrya Kiadó, Budapest, 1998.
- Dr Zrinszky László:** A felnőttképzés tudománya. Bevezetés az andragógiába. Okker Oktatási Iroda, 1995.

A kérdőív M. és H. csoport**A mozgás órákon: (csak M. csop.)**

- rosszul
- semlegesen
- valamennyire segítően
- konstruktív, határozottan segítően:
- mély tapasztalatot kapva, pozitívan éreztem magam:

Másképpen viselkedtem (akár másképp gondoltam rá), ha csak kicsit is:

- Emberrel:
- érezleléssel, érzékeléssel.
- mozgásomban:
- magammal:
- testemmel:

Az órák után:

- Hatékonyabbnak találom magam
- Könnyebbnek
- Valami új történik
- Jobban ura vagyok dolgoknak
- Koordináltabb vagyok
- Lazább, rugalmasabb vagyok
- Semmi különös
- Merevebb vagyok.
- Összezavarodtam

Segített-e önmagad jobb, teljesebb elfogadásában?

- igen:
- nem tudom
- inkább nem
- egyáltalán nem

Miért jöttél a Feldenkrais órákra? (csak M. csop.)**Testeddel, mozgásoddal, érzékeléseddel kapcsolatos változások****Mi az a testrészed, minek a mozgása megváltozott,****Csinálnád még? Ajánlanád? Kinek? (Csak M. csop.)****Fájt-e valamid, javított-e valami fájdalmadon?****Mi az, amiben más ez, ahogy itt foglalkoztál magaddal az eddigi tapasztalataidhoz képest?****Mi az, amihez hasonlít, az eddigi tapasztalataid szerint?****Mi volt az, ami megérintett belőle? (Csak M. csop.)****Van-e valami minőségváltozás az életedben az órák óta?****Milyen újat tapasztaltál magadból?****Mi volt a legnagyobb értéke?**

Szakkifejezés magyarázatok

„**Awareness**”: C. G. Jung: „ezt a nehezen ordítható angol szót leginkább így írhatnám körül: pusztán észlelő tudatosság, amely nem ismer reflexiót, moralitást, csak észlelés és cselekvés. Csak észlelünk, csak cselekszünk vakon, vagyis anélkül, hogy tudatosan-reflektáltan bevonnánk a saját, egyedi létben problémát ismerő szubjektumot. Manapság az ilyen állapotot pszichológiailag „tudattalannak”. (Jung: Válasz Jób könyvére. 55.o)

A kibernetika az élő szervezetek és gépek irányításának, vezérlésének közös törvényeit föltáró tudomány. Egyensúlyvesztés visszanyerését (nem megtartását), cirkularitást, feedbacket, a megfigyelt és megfigyelő viszonyát vizsgálja. Célszerűen működő dinamikus rendszerekben lejátszódó és a konkrét mozgásoktól függetlenül érvényesülő vezérlési, szabályozási, szervezettségi és információáramlási, illetve feldolgozási törvényszerűségekkel foglalkozó tudomány. (Wiener 1948)

Weber-Fechner ingerküszöb törvény: Ha az inger küszöbértékén felül fokozzuk az érzés intenzitása nő, azonban, hogy észrevehessük az érzés nagyobbodását, az ingernek bizonyos meghatározott értékkel kell növekednie. Az ingernek ezt a megnagyobbodását, mely az érzésben észrevehető különbséget okoz, különbségküszöbnek nevezzük. A különbség-küszöb nagysága függ az inger eredeti intenzitásától: mennél nagyobb volt az inger, azzal inkább meg kell változnia, hogy érzésben észrevehető differenciát okozzon, mégpedig ennek a változásnak mindig az eredeti inger bizonyos meghatározott hányadának kell lennie.

Magyarul olvasható Feldenkrais szakirodalom és workshopok

A Feldenkrais módszert legtöbbször tájékoztató szinten említik különböző egészséget védő, tudatosító vagy természetes gyógymódokkal foglalkozó (német, angol nyelvről fordított) könyvekben, mint olyan módszert, amitől javulhat a légzés, elmúlhat hát-, és derékfájás stb. (pl. „Nagy egészségkönyv”-ek különböző kiadásai).

Természetgyógyászati Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta képzésnek része, tankönyvük: Dr. Veress János: Alternatív mozgás- és masszázsterápia. Holisztikus Oktatási Központ, 2002. A Feldenkrais módszerről a Természetgyógyászat című lapban 1995. szeptemberében megjelent cikkemből van szemelvény. A Természetgyógyász Magazin 2003. januári számában német szerzőtől fordított cikk jelent meg.

Fontosnak találom Patrick Wells - Douglas Rushkoff: Inyen betépni. Drog nélkül – ugyanazt című könyvét, amiben a Feldenkrais módszert, az egyik lehetséges droghelyettesítő, tudatosító és igen hatékony módszernek mutatja be. Az egyik legjobb és leghitelesebb rövid leírása a módszernek. Átlátja a módszer komplexitását, miközben nem elfogult Feldenkrais tanár, hanem „objektív” kipróbáló. Hiteles, mivel a módszereket, a dervistáncoktól a hullámvasút eufórikus hatásán át, mind kipróbálták a szerzők. A szerzők ragaszkodtak az amerikai elérési lehetőségek megjelentetéséhez, de ettől talán megfoghatóbbá is vált.

Thomas Hanna könyve „Izomkontroll” címen jelent meg. Mivel Thomas Hanna sokáig Feldenkrais tanítványa volt, a könyv tulajdonképpen a módszer tovább gondolása. Bár forradalmi, hogy kiadtak egy Feldenkrais módszerrel foglalkozó könyvet, de nem szerencsés a könyv címe. Feldenkrais módszere nem „kontroll”, de mivel az „Agykontroll” kiadó a könyv kiadója ezért „érthető” a cím illetően elfordítása („Somatics. Rewaking the Mind’s Control of Movement, Flexibility, and Health). Nem szerencsések a fotók sem benne, mivel a módszernél nagyon fontos, hogy nincsenek bemutatva a mozgások.

Így nagyon örvendetes a 2004 decemberében a Z-Press kiadásában megjelent igényesen fordított, szakembereknek is és hétköznapi hátfájósoknak is hasznosan forgatható Feldenkrais könyv Roger Russeltől „Hátat fordítani a fájdalomnak,, címmel. Roger Russel 1975 óta foglalkozik a módszerrel, Németországban él és elismert tréner. A könyv Dr. Tóth János ortopéd szakorvos ajánlásával került forgalomba.

Magyarországon tudomásom szerint volt már néhány „Feldenkrais workshop” külföldi meghívottakkal. A SOTE Magatartástudományi Intézetében tartottak már ilyen hétvégi Feldenkrais kurzusokat, a nyári IDMC tánc és mozgás rendezvényekre a Műszaki Egyetemen már több éve meghívnak Feldenkrais mozgástanárokat és a már többedszer megrendezett „Béke konferenciára”,- amit az Erőszakmentes Kommunikáció Alapítvány szervez - is szoktak érkezni tanárok.

A test és mozgás hétköznapi („Zeitgeist”) megközelítése és a Feldenkrais módszer megközelítése

Hétköznapi gondolkodás, fitness és mozgás technikák modellje	Feldenkrais modellje
Emberkép	
Test: tárgy, gépezet Mechanikus folyamatokat végrehajtó szerv	Test: alany, élő szervezet Folyamatos kapcsolat környezet s belső környezet közt, változó állapot
Élet: mechanikus folyamat, veszélyes, széttöredezett individuumokra, egyedül vagyunk, megtervezhető és a tervezet fenntartható akarattal	Tapasztalás folyam, túlélhető, van közösségi támasz, misztérium, nem megtervezhető
A testrészek elkülöníthetők, külön, külön vizsgálhatók, tudatosság nélkül, ösztönösen működő szétdarabolt tömeg, vannak fontosabb (kiemeltebb) és kevésbé fontosabb területek	A test az egész, a testtájak egymással szorosan együttműködő elkülöníthetetlen egységet alkotnak, határaik csak a nyelvben vannak, tudatosan működik, mindegyik a maga dolgát teszi, egyenrangúak
Edzeni kell, hogy elbírjon mindent	Érzékeny, tiltakozik
A tudat a test felett, elkülönül tőle	Test és tudat egységes, a test és személy egy
Nem ideális test: hibás gépezet	Minden szervezet optimális, alkalmazkodó a környezethez
A mozgás	
A mozgást csak akkor kell nézni, ha javítani kell rajta, vagy „karban tartani”, tehát nem elég erős, fürge, ideális	A mozgás életünkhöz kell, optimalizált az észlelt lehetőségek közül a legjobbat választja
Feladat: a test edzése, kezelése, rögzítés, beállítás (izom fókusz)	A feladat: folyamat megismerése, tanulása, mozgásba hozás (csontrendszer és figyelem)
Imitáció, inkompetencia érzés	Önálló felfedezés, kompetencia
A tanár	
Technikus, szupertanár (mindent tud), szétosztja a tudást, kontrollál	Társ, facilitátor, a tanulás elősegítője, megkönnyítője, ő is tanuló, támogató
Szakember-pedagógus maszk, ab ovo tekintély, stabil értékrend, minta, amit követni kell, szerepek,	Partner, nyílt, elfogadó, hibázó, modellérvényű, a tekintélyért meg kell küzdeni, értékrendje nem példa értékű, egy a sok közül, intimitás
Tanártól függőség, önállótlanág	Autonómia, önállóság
Felelősség: aki tanít, aki felügyel	Felelősség: a kliensé
Szemlélet	
Technológia felsőbbsege, technikai tudás, tényeken, mérésen alapul	Természeti, tapasztalati és érzelmi tudás, intuición
Szabályokra és válaszokra épül, minősítés	Szabadságra és kérdésekre épül,

	nincs minősítés
A dolgok átláthatók és rendben működnek, megjósolhatók, a jól bevált módon megváltoztathatók	A dolgok nem az emberi elképzelés szerint működnek, készenlét a váratlanra, alternatív megoldások a változtatásra, bizalom a testi és érzelmi élet funkciókban és a túlélés ösztönében
Ok-okozatiműködés	Hálózatszerű működés
Objektív, tudományos ellátás, vizsgálatok, technikák, vizsgálat: diagnózis, címke	Szubjektív, empátiát és törődést hangsúlyozó attitűd, kapcsolat,
Beavatkozás, tanácsok, „kéne”	Kísérés, kísérletezés: mindenki maga tudja legjobban, „van”
Fájdalom: rossz, elkerülni, vagy rádolgozni	Fájdalom: megismerhető
A környezet lényegtelen (placebo)	A környezet kulcsfontosságú, a személy a környezet része
Gyógyulás: szolgáltatás,	Gyógyulás: önfelfedezés,
Normálistól eltérés miatt, problémára való koncentráció	Normális/optimális, változtatásra, keresésre való koncentráció
Energiafelhasználás magas	Alacsony, sőt keletkezik
Komplikált eljárások, Tudás mennyisége	Érthető eljárások, Tanulás technika
Speciális elit tudomány és nyelv	Mindenki által érthető tudás

A táblázat Robbie Davis-Flyod antropológus táblázata alapján készült. Ő a *Birth as an American Rite of Passage*, U. Of Calif. Press, Los Angeles, 1992. a szülés technokratikus és holisztikus modelljét vizsgálta. (forrás: Szülés, Születés, Születésház, Alternatal kiadvány, 2003)