

**Rozmowa z Ewą Ławreszuk, mieszkanką Złotoryi, i Wolfgangiem Haugiem, licencjonowanymi pedagogami metody Feldenkraisa**

Krystyna Nikończuk

► Jak się to stało, że w wieku około 30 lat dostałeś udaru mózgu?

W.H. – Lekarze nie znaleźli przyczyny. Sam się nad tym zastanawiałem. Może stało się to dlatego, że miałem bardzo stresującą pracę. Wiązała się ona z codziennym podróżowaniem. Rano byłem w jednym mieście, a wieczorem w odległym krańcu kraju, następnego dnia w kolejnej miejscowości. Codziennie gdzie indziej. Nie było czasu na wytchnienie...

► Usiadłeś na wózku inwalidzkim i lekarze nie dawali ci szans. Tymczasem już pół roku później, wbrew ich realistycznym, wydawałoby się, przewidywaniom, stanąłeś na nogach...

W.H. – Nie godziłem się na życie inwalidy. Zacząłem ćwiczyć swoje ciało metodą Feldenkraisa. Przeszedłem profesjonalny kurs nauki tej metody.

► Jak do tego doszło, że metodę pracy z ciałem opracował Moshé Feldenkrais, naukowiec fizyk?

W.H. – To, że był fizykiem, nie przeszkodziło mu, a może nawet pomogło, opracować taką metodę. Jako młody człowiek grał często w piłkę nożną. Był jednym z pierwszych judoków w Europie, którzy zdobyli czarny pas. Uczył żońnierzy samoobrony. Był samoukiem ju-jitsu. Interesował się wieloma sportami. Pewnego dnia odnowiła się mu kontuzja kolana, a lekarze powiedzieli, że operacja może być skuteczna w jakichś 50 procentach. To go nie satysfakcjonowało. Wcześniej był bardzo sprawnym człowiekiem i takim chciał pozostać, więc zaczął główkować, co zrobić ze swoim problemem.

► I co zrobił?

W.H. – Wymyślił dla siebie ćwiczenia – małe ruchy, którymi zaczął usprawniać kolano. Jego koledzy naukowcy zagadywali go: „Moshé, co ty robisz?”. Tymi pytaniami spowodowali, że zaczął notować swoje obserwacje i wnikać w zagadnienie. Zgłębił mechanikę ruchu, anatomię, psychologię, a także fizjologię i pracował z własnym ciałem. Tak powrócił do zdrowia i opracował metodę, którą dzisiaj nazywamy Feldenkrais. Potem zrezygnował z pracy jako fizyk i całkowicie oddał się pracy z ludźmi. Działo się to już po tym, jak po drugiej wojnie światowej wrócił z Paryża do Izraela i zamieszkał w Tel Awiwie. Wiele pisał o reedukacji ruchowej, psychologii, o rozwoju potencjału człowieka, teorii nauczania, rozwoju świadomości. Wiedzę przekazywał uczniom.

► Zostaliście uczniami uczniów Feldenkraisa...

E.Ł. – Uczyliśmy się tej metody we Frankfurcie nad Menem. Tu się z Wolfgangiem poznaliśmy i od tego czasu współpracujemy ze sobą. Przed paroma tygodniami przeprowadziliśmy warsztaty we Wrocławiu. Niewykluczone, że jeszcze w tym roku zorganizujemy



FOT. KRYSZYNA NIKOŃCZUK

we Złotoryi lub Legnicy. Zależy to od tego, czy znajdują się chętni.

Pracuję z ludźmi chorującymi na stwardnienie rozsiane, po operacjach, chemioterapii, z osobami po traumach, prowadzę zajęcia ze studentami na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu i będę pisać doktorat ze stosowania metody Feldenkraisa. W Europie Zachodniej, USA i Australii są prowadzone badania naukowe dotyczące efektywności tej metody.

► W jakich przypadkach ma ona zastosowanie?

E.Ł. – Metoda jest stosowana w rehabilitacji, neurologii, psychologii, a nawet sporcie. Stosuje się ją na przykład u osób, które po wypadku straciły możliwość poruszania się, lub u tych, które nie mają tej możliwości wskutek choroby na podłożu neurologicznym czy ortopedycznym.

Warsztaty we Wrocławiu zorganizowałam głównie dla osób po udarze mózgu. Ale z tej metody mogą odnieść też korzyści osoby z chronicznym bólem pleców karku, szyi, ramion, kręgosłupa, kobiety w ciąży, dzieci i osoby starsze wiekiem, mające problemy z poruszaniem się. Stosuje się ją w pracy z kierowcami i muzykami, którzy przecież stale pracują w tej samej pozycji, wykonując ciągle te same ruchy. Z powodzeniem metodę tę stosować można też u dzieci z porażeniem mózgowym.

► Feldenkrais powtarzał: „niemożliwe staje się możliwym”. Czy można dać temu wiarę?

W.H. – Przykładem jestem ja sam. W moim przypadku niemożliwe stało się możliwe. Powiedziano mi: „Nie będziesz chodził”, a chodzę. Ale Moshé

Feldenkrais mówił też, że „możliwe staje się przyjemnym, a przyjemne doskonałym”, bo ta metoda prowadzi do postępu w usprawnianiu ruchu.

► Na czym ona polega?

E.Ł. – Mózg ludzki może tworzyć coraz to lepsze wzorce ruchowe. Łatwo daje się to zauważyć u dzieci, które dopiero uczą się chodzić. Potem wpadamy w utarte schematy i tylko z

nich korzystamy. Możemy zastosować jednak reedukację ruchową. Ruch akurat najłatwiej podlega świadomości i kontroli. Ponownie zaczynamy uczyć się czegoś, czego się już kiedyś nauczyliśmy, ale według innych wzorców.

► Na przykład?

E.Ł. – Kiedy się oglądamy, zwykle odwracamy tylko szyję i tak przez lata powtarzamy stare wzorce. Tymczasem

### Mówi uczestnik warsztatów

**Pan Marek brał udział we wrocławskich warsztatach zorganizowanych dla osób po udarze mózgu. Z zawodu jest fizjoterapeutą:**

– Trzy miesiące temu miałem udar mózgu. Wziąłem udział w warsztatach we Wrocławiu z nadzieją, że nauczę się normalnego chodzenia, poruszania się. Tu nauczyłem się, co znaczy świadomy ruch, i tego, że może być on lekki i przyjemny. Początkowo czułem sztywność mięśni, potem luz. Miałem coraz lepszy kontakt z podłożem. Nie jest to trudne, bo ćwicząc chorą stronę, nic nie muszę robić. Robi to za mnie prowadzący, ja muszę tylko uważnie podążać myślą za ruchem. Tu można nauczyć się czuć swoje ciało, rozluźnić mięśnie, które często są sztywne, ograniczają ruch. Można zlikwidować dewiacje ruchowe, jakimi są stare nawyki i przejść do normalnej fizjologicznej postawy.

Więcej informacji o metodzie na stronie internetowej [www.metodafeldenkraisa.com](http://www.metodafeldenkraisa.com).



Wrocławskie warsztaty, na których pracowano metodą Feldenkraisa, zorganizowano głównie dla osób po udarze mózgu.

można to zrobić na przykład włączając do pracy klatkę piersiową. Szukamy innej organizacji ciała, stymulując system nerwowy. A właściwie szuka jej pacjent pod naszym okiem. W metodzie tej stosuje się pracę grupową nazywaną „świadomość poprzez ruch” oraz pracę indywidualną zwaną „integracją funkcjonalną.”

Chory sam najlepiej czuje swoje ciało. Tak długo próbuje, aż sam znajdzie „ścieżkę dostępu” do czynności, której wcześniej nie mógł wykonać i robi to w możliwym i wygodnym dla siebie zakresie. Tworzy tym samym nowe możliwości ruchowe, zastępujące stare sposoby poruszania się.

Zajęcia indywidualne prowadzone są na podobnych zasadach. Jednak tu uczący sam porusza ciałem ucznia. W tym czasie ten leży, siedzi bądź kłęczy przy specjalnym stole. W zajęciach indywidualnych uwzględnia się konkretne potrzeby danej osoby.

► Na warsztatach pracowaliście z mężczyzną po udarze, który ma niewładną jedną stronę. Jak kazać ruszać się tej stronie, która ruszać się nie chce?

E.Ł. – Najpierw pracujemy ze stroną sprawną. Osoba skupia całą świadomość na tym, jak organizuje ruch po stronie zdrowej. W tym czasie strona chora nie bierze w lekcji udziału. Ale mózg dostaje informacje o ruchu, które mówią tyle, że i on może w ten sam sposób się poruszać. Mózg niejako dowiaduje się tego od zdrowej strony i się uczy. Kiedy zabieramy się za stronę chorą, jest już łatwiejsza do pracy. Metoda Feldenkraisa to metoda edukacyjna, uczymy się, jak się uczyć.

► A co z całkowicie sparaliżowanymi?

E.Ł. – Wiem, że taka praca jest wykonywana w jednej z austriackich klinik, gdzie również stosują metodę Feldenkraisa. W Polsce nie jest ona jeszcze tak popularna, jak na Zachodzie. Próbuje ją rozpowszechnić, bo może być pomocna wielu ludziom.

► Dziękuję za rozmowę.