

PRIMJENA FELDENKRAIS METODE NA ČLANOVIMA AMERIČKE OLIMPIJSKE EKIPE ATLETIČARA - TRKAČA

Edward H. Yu

Art of Slowing Down

UVOD

Posljednjih deset godina pojavilo se mnogo novih tehnika treniranja i trčanja, te se čini da svi imaju različito mišljenje o tome koja je najbolja. Ako svaka tehnika nađe tisuće - ili više desetaka ili stotina tisuća – pristaša, onda su tisuće ljudi u krivu ili svaka tehnika ima svojstvenu temeljnu logiku koja ima smisla nekim ljudima, dok drugima nema. Ako vjerujemo u ovo posljednje, možda nijedna tehnika nije „pogrešna“ sama za sebe, već svaka ima nešto korisno što možemo upotrijebiti.

Umjetnost usporavanja nije tehnika, već s jednog povoljnog gledišta, to je metoda ili objektivi kroz koji promatramo, analiziramo i, ako je moguće, poboljšavamo druge tehnike. S drugog, isto tako povoljnog, gledišta, to je metoda za osmišljavanje vlastite tehnike.

FELDENKRAIS I OSNOVNA NAČELA UMJETNOSTI USPORAVANJA

Ako uzmemo u obzir da svaki naš pokret podrazumijeva aktiviranje 630 određenih mišića za pomicanje 206 određenih kostiju putem 230 zglobova, broj mogućih varijacija je zaprepajujući. Međutim, zaprepajujući prostor za varijacije u isto vrijeme ostavlja i zaprepajujući prostor za pogreške. A pri učenju nove tehnike pogreške su veoma česte.

Princip rada u našem sustavu tjelesne i zdravstvene kulture temelji se na dva glavna pristupa: 1) oponašanje; i 2) „jednostavne“ upute ili smjernice. Kada bi bilo koji pristup bio učinkovit velika većina bi trčala, bavila se sportom ili se kretala s velikom biomehaničkom učinkovitošću. Ali ako letimično bacimo pogled na skupinu od 100 trkača, primijetit ćemo da se njih 95 kreće krajnje neučinkovito – čak i nakon što su nekoliko sati trenirali trčanje ili učili najnovije tehnike. I ako bi nastavili trenirati bilo kojom konvencionalnom tehnikom sljedećih

deset godina, to ne bi znatno ili uopće utjecalo na poboljšanje njihove učinkovitosti.

Problem, još jednom, predstavlja stupanj slobode, a time i zaprepajujuća mogućnost varijacija (odnosno, pogreška).

Učitelji ovih tehnika nastoje što više olakšati i pojednostaviti usvajanje istih, ili (da se izrazimo žargonom teorije komunikacije) *poruka* koje nastoje prenijeti. Međutim, one nisu ni jednostavne, ni lake, jer da bi tehnika imala na vrijednosti, mora uključivati ogroman broj senzomotornih informacija – tj. toliko informacija da zahtijevaju mnogo vremena za učenje bez obzira na stupanj sposobnosti. Stoga svaka poruka sadrži previše informacija da bi je učenik mogao naučiti od jednom. Zbog čega naravno učenici veliki dio informacija nenamjerno odbace, a veliki dio svake lekcije se ne usvoji.

Sličan problem se javlja i kada pokušamo oponašati tuđe pokrete. Čak i ako je pokret jednostavan, kao hodanje ili trčanje, teško je naći nekog tko će uspješno oponašati postupak ispravno i precizno. Kao što je prethodno gore navedeno, to se događa jer svaki pokret aktivira oko 630 mišića koji pokreću oko 206 kostiju preko otprilike 230 zglobova, a prostor za varijacije a time i pogreške je golem.

Kako bi učenicima olakšali usvajanje i razumijevanje tako velikog broja informacija, učitelji trebaju postaviti određena ograničenja – tj. na pametan način razlomiti pokrete i razmotriti ih s drugog gledišta i konfiguracije tijela. Naravno, jednom kada se pokreti podijele na više manjih jednostavnijih segmenata, učenje jednog pokreta će trajati duže.

Ako želimo pojednostaviti usvajanje informacija, ne samo da se pokreti trebaju razlomiti, već i učenici sami moraju biti pažljivi i polako istraživati kako bi prestali koristiti uobičajene uzorke izvođenja pohranjene u donjim područjima mozga i početi na novi način aktivirati senzorni korteks.

GLAVNE TOČKE

Učenje:

- novi istraživački pokreti umjesto uobičajenih/izvedenih pokreta
- pažnja
- brzina
- ograničenja
- odmor
- činiti razlike
- naslutiti i osjetiti, tj. sposobnost osjeta
- reagirati (na stupnjeve slobode), tj. sposobnost odgovora
- raspon *naučenih* pokreta umjesto raspona pokreta.

Evolucija i priroda:

- evolucija (ili bog) ne radi pogreške
- povezivanje metatarzalnih kostiju prema gore
- povezivanje metakarpalnih kostiju prema dolje
- trodimenzionalne spirale nasuprot dvodimenzionalnih pokreta u ravnini
 - obuča i naučeno oslanjanje na vanjska ograničenja
 - potpora
 - živčani završetci na tabanu
 - povišenost pete
 - gubitak stupnjeva unutarnje slobode
- stolice i naučeno oslanjanje na vanjska ograničenja
 - povišenje zdjelice
 - gubitak stupnjeva unutarnje slobode
- „primitivna“ društva nasuprot (većine) postmodernih društava.

Sustavni pristup umjesto Kartuzijanskog redukcionističkog pristupa

- Gdje ti počinju noge? Gdje završavaju?
- Gdje ti počinju stopala? Gdje završavaju?
- Gdje ti glava počinje? Gdje završava?

ZAKLJUČAK

Naposljetku, svi su, počevši od Einsteina preko Tirunesh Dibaba do Gorana Ivaniševića, strogo ograničeni po pitanju količine novih informacija koje mogu usvojiti. Ako se prijeđe ta granica može doći do preopterećenja ili gubitka već naučenog. Stoga je važno da treneri u procesu učenja pojedinog pokreta uključe što više razdoblja odmora.

Umjetnost usporavanja se temelji na Feldenkrais metodi i borilačkim vještinama, kao što su bagua, tai chi i boks, te teoriji komunikacije, kibernetici, evoluciji, neurofiziologiji i Newtonovoj mehanici.

LITERATURA

1. Feldenkrais, M. (2005). *Body and Mature Behavior: A Study of Anxiety, Sex, Gravitation and Learning*, North Atlantic Books: Berkeley, California.
2. Feldenkrais, M. (2002). *The Potent Self: A Guide to Spontaneity*, North Atlantic Books: Berkeley, California.
3. Gleick, J. (2011). *The Information: A History, a Theory, a Flood*, Pantheon Books: New York.
4. Norretranders, T. (1999). *The User Illusion: Cutting Consciousness Down to Size*, Penguin Books: London.
5. Yu, F.T.S., Suganda Jutamulia and Shizuhuo Yin (2001). *Introduction to Information Optics*, Academic Press, San Diego, California.