

VJEŽBE DISANJA PO FELDENKRAIS METODI

Krešimir Šoš, mag. cin.
Nogometna škola Dinamo, Zagreb
student na Feldenkrais Institutu, Beč

Feldenkrais metoda proučava mogućnosti promjene navika i kvalitetnije iskorištavanje kapaciteta čovjeka. Nije terapijske prirode, već je osnovana na neuroplastičnosti mozga i sposobnosti samoučenja poznatih pokreta. U okolnostima otežanog disanja izazvanog spazmom dijete je, koristeći ustaljeni obrazac pokreta, primorano ići u smjeru kvantitete pokreta većim korištenjem snage, što može stvoriti neugodno iskustvo, odbijanje i anksiozno stanje. Feldenkrais metodom moguće je utjecati na poboljšanje kvalitete disanja, čime se disanje djetetu uvelike olakšava.

Disanje je vitalna funkcija čovjeka pod utjecajem vegetativnog živčanog sustava i praktički je neprekidna od rođenja do smrti. Ipak moguće je svjesno nakratko zaustaviti ga i promijeniti ritam disanja u ovisnosti o aktivnosti. Kvaliteta disanja povećava se procesom učenja. Samo disanjem radi održavanja svih drugih funkcija dijete postaje ciljno orijentirano, a time razvoj kvalitete stagnira (Feldenkrais, 1972). Uvjeti u kojem se učenje odvija moraju biti u potpunosti zadovoljeni. Ako želimo mijenjati obrazac disanja moramo znati što i na koji način radimo. Dišemo li brzo, koristimo ustaljeni obrazac pokreta bez mogućnosti promjene. Inhibirano stanje mišića logaritamskom funkcijom povećava senzoričke sposobnosti koje su ključne za percepciju razlika u pokretu (Weber-Fechner law). Također, učenje se događa eksperimentiranjem, tj. "igrom" kao i usmjeravanjem pažnje izazvane neuobičajenim pozitivnim iskustvom. Upute djetetu se daju usmeno i pomažu traženju individualnog prirodnog pokreta.

Feldenkrais metoda temelji se na primjeni različitih vježbi za funkcionalnost disanja, na primjer vježba za disanje ošitom u trajanju 30 minuta. Vježba se izvodi u poluležećoj i sjedećoj poziciji s različitim pomagalicama za djecu (npr. omiljena igračka) i čestim pauzama zbog specifičnosti rada na razvoju živčanog sustava.

Vježbe disanja primijenjene kroz specifičnosti Feldenkrais metode usmjerene su na poboljšanje rada mišića ramenog pojasa, međurebrenih mišića i ošita. Ukoliko se uspije doći do koordinacijski optimalnijeg i preciznije kontroliranog načina disanja, disanje postaje lakše, dublje i sporije.

LITERATURA

1. Feldenkrais, M. (1972). Awareness through movement, Harper San Francisco.
2. Feldenkrais, M. (1981). The Elusive Obvious, Meta Publications.
3. Weber-Fechner law. Wikipedia (http://en.wikipedia.org/wiki/Weber-Fechner_law).