

Moshe Feldenkrais: jak leczyć z bólu?

<https://oczymb lekarze.pl/>

Izraelski inżynier i fizyk, który opracował nową metodę, by wyleczyć własne kolano, stał się prekursorem rewolucyjnej fizykoterapii polegającej na tym, by robić jak najmniej.

Moshé Feldenkrais, izraelski inżynier mechanik i elektryk z doktoratem z fizyki, był człowiekiem aktywnym fizycznie, lecz gdy dobiegał już pięćdziesiątki, przewlekłe uszkodzenie kolana, którego doznał wiele lat wcześniej podczas meczu piłkarskiego, doprowadziło do całkowitej zmiany jego życia. **Feldenkrais nie zgodził się na operację.** Zamiast tego postanowił wykorzystać swą rozległą wiedzę w dziedzinie fizyki, mechaniki ciała, neurologii, teorii uczenia się i psychologii do znalezienia rozwiązania, które pozwoliłoby na skorygowanie dolegliwości w sposób naturalny.

Po kilku latach samodzielnych poszukiwań i stosowania własnej terapii osiągnął swój cel i wyleczył kolano. W trakcie tego procesu rozwinął nowy sposób rozumienia funkcjonowania i dojrzewania ludzkiego ciała, co doprowadziło go do stworzenia leczniczej technologii edukacji somatycznej (cielesnej), której nadał nazwę **Metody Feldenkraisa**. Po przeprowadzce do Tel Avivu w wieku 50 lat porzucił nauki ścisłe i cały swój czas poświęcił praktyce leczniczej oraz nauczaniu tej metody.

W czasach, gdy stosunek świata do ćwiczeń, fizykoterapii i ogólnie pracy z ciałem najlepiej oddawała słynna filozofia "no pain, no gain" (dosłownie "**nie ma bólu, nie ma zysku**"), jego metoda traktowana była jak wielka anomalia.

- **Feldenkraisa łatwo poczuć, ale trudno wyjaśnić** - mówi Stacy Barrows, doktor fizykoterapii z Los Angeles. - Staramy się zbadać martwe punkty, które towarzyszą naszym urazom i powtarzalnym schematom zachowań, i uczymy się, jak działać skutecznie.

Jak mówi Barrows, po urazie musimy opanować nowy sposób życia. Możliwe, że nie da się już odtworzyć naszych dawnych schematów działania, więc konieczne jest ich gruntowne zrewidowanie.

Praca **metodą Feldenkraisa** jest powolna, delikatna, skrupulatna i mocno ukierunkowana na umożliwienie rozwijania większej świadomości osobistej. Pacjentów uczy się dostrzegania różnic napięcia mięśni, obszarów ciała pozostających w kontakcie lub bez kontaktu z innymi powierzchniami, a także tego, w jakich relacjach względem siebie znajdują się różne części ciała.

Nauczyciele obserwują także zdolność uczniów do odbierania subtelnych informacji zwrotnych i wykorzystywania ich do wprowadzania zmian postawy i ruchów. Za wszelką cenę unika się używania siły i wymuszania ruchu. **Metoda Feldenkraisa** ma 2 formy: zajęcia grupowe, noszące nazwę Świadomość Poprzez Ruch, trwające ok. 60 min, oraz lekcje indywidualne, nazywane Integracją Funkcjonalną. W trakcie lekcji grupowych nauczyciel werbalnie przeprowadza uczniów przez proste ruchy, wykonywane w pozycji siedzącej i stojącej. W odróżnieniu od większości typów ćwiczeń i terapii ciała w tym przypadku nie ma "prawidłowych" sposobów wykonywania tych ruchów. Uznaje się, że każdy człowiek ma jedyne w swoim rodzaju ciało, warunki, ograniczenia i możliwości, więc trening uczy go poruszania się własnym tempem i we własny sposób.

Główny akcent kładzie się na to, by niczego nie forsować i nie starać się osiągnąć konkretnego celu. Uczestnikom treningów pomaga się słuchać własnego ciała oraz rozwijać coraz głębszą świadomość tego, jak siedzą, stoją i poruszają się, eliminując każdy nadmierny wysiłek. W wyniku tego procesu świadomie dowiadują się, co działa dobrze, a co nie, odkrywając wygodniejsze i skuteczniejsze alternatywy dla starych nawyków ruchu i postawy, które doprowadziły ich do bólu i ograniczeń.

Sekret tkwi w łagodności

Indywidualne lekcje - Integracja Funkcjonalna - mogą trwać 30-60 min i prowadzone są zazwyczaj na niskim stole do masażu. Terapeuta łagodnie porusza ciałem - ramionami, kostkami, nadgarstkami, nogami, biodrem, tułowiem, szyją, głową - stosując bardzo precyzyjne, komfortowe ruchy, jednocześnie przez cały czas wyrabiając u pacjenta świadomość tych okolic ciała, w których utrzymuje się jakikolwiek poziom napięcia i oporu mięśni. Wszystkie **lekcje Feldenkraisa** prowadzone są bez zdejmowania odzieży.

Sam autor metody powiązał percepcję i ruch, zdając sobie sprawę z tego, że to poprzez aktywność nasze ciało oddziałuje ze światem zewnętrznym. Wiele **lekcji Feldenkraisa** ma na celu pomóc w rozwinięciu umiejętności odpowiedniego ustawiania receptorów zmysłowych w głowie (oczu, uszu, nosa) w różnorodnych pozycjach, podczas wykonywania różnych ruchów, by zwiększyć wrażliwość na dochodzące do nich bodźce zmysłowe, a dzięki temu - poprawić ich zdolność do świadomego, precyzyjnego dostrajania sposobu, w jaki ciało zachowuje się w przestrzeni i w czasie.

Nowe badania funkcjonowania mózgu pokazują, że zarówno sam narząd, jak i nasze ścieżki i połączenia nerwowe mogą łatwo reorganizować się, zwłaszcza po urazach. Wszyscy wykształcamy nawyki myślowe i ruchowe, a wiele z tych schematów w końcu **przysparza nam bólu. Feldenkrais odkrył**, iż te bolesne wzorce nie są wykute w kamieniu. Na długo przed tym, zanim utworzono termin neuroplastyczność, wiedział już, że bystra obserwacja, po której nastąpi wprowadzenie konsekwentnych, subtelnych,

narastających zmian, może dosłownie przeprogramować nasz mózg - a więc także ciało - optymalizując jego działanie.

Praca z oddechem

Jednym z zasadniczych składników pracy **metodą Feldenkraisa**, zarówno podczas lekcji grupowych, jak i indywidualnych, jest oddech. Terapeuta uczy pacjentów, by dostrzegali rytmiczne schematy, jakie on przyjmuje (lub nie), jego głębokość i miejsce, z którego pochodzi (klatka piersiowa lub brzuch), a także odczuwali przeponę podczas oddychania i sprawdzali, czy w całości angażuje się ona w ten proces.

Doreen Quinnell, londyńska terapeutka stosująca **metodę Feldenkraisa**, specjalizująca się w pracy z dziećmi, wyczynowymi sportowcami i muzykami, uważa, że to, w jaki sposób człowiek oddycha, wywiera wpływ na jego postawę i ruchy. Odwrotna zależność ma również miejsce.

Problemy strukturalne, ograniczenia i zrosty (połączone włókniste pasma tkanki) oraz nawykowy sposób utrzymywania postawy ciała to także czynniki ograniczające oddychanie. Przykładowo dziecko z porażeniem mózgowym może mieć bardzo spiętą klatkę piersiową i przeponę, co wpływa na wiele funkcji mechanicznych, w tym oddech.

- Uczę je, jak podejmować działania, np. jak położyć rękę na stole w taki sposób, by mogła odpychać ciało, co porusza obojczyk, a także klatkę piersiową i przeponę. I wtedy jego oddech otwiera się - mówi Doreen. - Pobiera więcej tlenu dla mózgu i komórek ciała. Ma większą ruchomość tułowia, dzięki czemu otwierają się biodra i obręcz barkowa. Głowa porusza się w innej pozycji, a oczy otrzymują inne informacje. Dzieci zaczynają odczuwać, jak to jest, gdy można w pełni panować nad ruchem. To bardzo silne doznanie.

Badania wykazują, że stosowanie **metody Feldenkraisa** poprawia postawę, fizyczną giętkość i koordynację mięśniową. Zmniejsza **przewlekły ból i napięcie**, np. pleców¹, poprawia równowagę i koordynację u osób cierpiących na stwardnienie rozsiane² oraz obniża odpowiedź lękową ciała na zagrożenie³.

Metoda ta zwiększa również mobilność pacjentów cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawów⁴, poprawia równowagę i koordynację u osób starszych⁵, a nawet wspomaga funkcje poznawcze⁶. Wykazano także, że ma terapeutyczne działanie u osób z zaburzeniami odżywiania, zmniejszając niepokój i pomagając im poczuć się bardziej komfortowo ze swym ciałem i z postrzeganiem siebie⁷.

Również pacjenci po udarze odnoszą korzyści ze stosowania tej metody⁸. Doreen Quinnell pracowała z 68-letnim saksofonistą jazzowym o międzynarodowej sławie, który po ciężkim udarze znalazł się w szpitalu ze sparaliżowaną twarzą i bez możliwości unoszenia rąk. Nie był w stanie mówić inaczej, niż bełkocząc. Nie mógł stać ani chodzić bez utraty równowagi i był całkowicie niezdolny do trzymania instrumentu, nie mówiąc już o graniu.

- Pracowałam z nim przez 2 tygodnie po jego wyjściu ze szpitala - wspomina Doreen. - Pod koniec tego czasu zaczął przejawiać wielkie oznaki poprawy. Teraz znów gra na międzynarodowych scenach, jego głos powrócił, a jedyną rzeczą, której nie udało mi się całkowicie naprawić, był mały palec jego lewej dłoni. Ale jest w stanie z tym pracować. Cały proces zajął nam ok. 3 miesiące.

W przypadku zmagających się z urazami entuzjastów sportu praca **metodą Feldenkraisa** może dosłownie zdziałać cuda. Stacy Barrows przypomina sobie 52-letniego adepta karate, który zgłosił się do niej z całkowicie zerwanym przednim więzadłem krzyżowym w kolanie (ACL). Jego lekarz zalecił operację, ale on zamiast tego udał się do Barrows, która prowadziła z nim treningi wzmacniające mięśnie i więzadła wokół ACL, a 3 miesiące później pacjent powrócił na matę.

Interesującą rzeczą, jak wspomina Barrows, był ciąg dalszy tej historii. Kilka lat później ten sam mężczyzna poszedł do lekarza z powodu urazu drugiego kolana. Gdy lekarz przeprowadził test sprawdzający stan więzadła krzyżowego w kolanie, które Barrows pomagała rehabilitować przed laty (tzw. test szuflady przedniej), uzyskał wynik idealny - mimo że ACL już nie funkcjonowało.

- Byłam przy tym, gdy lekarz wykonywał test i sprawdzał wyniki pokazujące nieistniejące ACL - mówi Barrows. - To było zadziwiające.

Zarówno Doreen Quinnell, jak i Rob Cohen, praktykujący **metodę Feldenkraisa** terapeuta z Stoneridge w stanie Nowy Jork, są zgodni, iż jednym z głównych powodów tak dużej jej skuteczności jest fakt, iż przyjmuje ona podejście dokładnie przeciwstawne do tradycyjnej medycyny zachodniej, skoncentrowanej na łagodzeniu objawów oraz stosowaniu jednakowych dla każdego pacjenta leków i operacji.

- Każda istota ludzka jest inna - mówi Cohen. - Musisz przytomnie obserwować to, co dzieje się z konkretnym człowiekiem, mając świadomość, do czego przywiązał się jego mózg. Być może będą to mocno spięte bark, biodro lub żołądek. Musisz pilnie obserwować tę osobę, by zobaczyć, jak powstaje **dręczący ją ból**, i od tego punktu później wyjść.

Podczas lekcji Integracji Funkcjonalnej Cohen dostrzega problematyczny punkt i bardzo łagodnie porusza i wspiera tę część ciała, którą mózg "przytrzymuje". Robi to w taki sposób i w takich kierunkach, jakie uważa za najwłaściwsze, aż w końcu uda mu się podstępem nakłonić mózg, by "odpuścił" i uwolnił wszelkie napięcia.

- Gdy już do tego dojdzie, zaczynam wytwarzać niewielkie, łagodne ruchy, budując zakres ruchomości oraz skłaniając mózg i ciało, by zintegrowały funkcjonalnie nowe schematy i sposoby zachowań, przyzwyczajając je do sposobu, w jaki wszystko razem powinno funkcjonować - mówi Cohen.

Terapeuta pracuje z dziećmi z problemami rozwojowymi oraz z kobietami, które chcą **bez bólu** przebyć ciążę i poród. Specjalizuje się również w pracy z niemowlętami z kręcem szyi (schorzeniem, w którym dziecko rodzi się z odchylną szyją i głową i/lub zniekształconą twarzą lub żuchwą). Wspomina, jak pewna matka przyniosła do niego swą sześciomiesięczną córkę. Wcześniej nieleczone dziecko było ogromne jak na swój wiek, niewiele się poruszało i sprawiało wrażenie całkowicie pogrążonego w umysłowym zamgleniu.

- Jej głowa była mocno przechylona na bok, a ręce ciasno przylegały do ciała - opowiada Cohen. - Pod koniec sesji ta mała dziewczynka sięgała po zabawki, wyciągała rączki, a jej głowa tkwiła dokładnie pośrodku. Na ogół nie dzieje się to tak szybko, zwłaszcza w takim wieku. Miałem wrażenie, że to dziecko wprost czekało na kogoś, kto obudzi jego mózg i ciało.

Carol Passaro, fizykoterapeutka z Hamaspik of Orange County w Monroe w stanie Nowy Jork, widziała również korzyści, jakie **metoda Feldenkraisa** przynosi ciężarnym:

- Obserwowałam matki, które odbyły kilka sesji zabiegów Feldenkraisa i dzięki temu znacznie lepiej znosiły ciążę i poród, a także rodziły zdrowsze dzieci - mówi Carol.