

Feldenkrais met Erik Winkelmann

Bewust bewegen

Feldenkrais helpt bij pijnverlichting, coördinatie, balans en ontspanning. Erik Winkelmann werkt al jaren met deze methode. 'Je leert completer te bewegen, meer van je lichaam te gebruiken.'

Tekst **Camille Boyer** | Foto's **Guido Hibma**

Wat is Feldenkrais?

'Kortgezegd is het een proces-geïntendeerde leermethode. En dat is natuurlijk heel abstract. Het is een methode waarbij je beweging centraal staat, in een groepsles of een-op-een sessie. Door bewust te bewegen, verbeter je je lichamelijke en mentale efficiëntie, flexibiliteit en welzijn.'

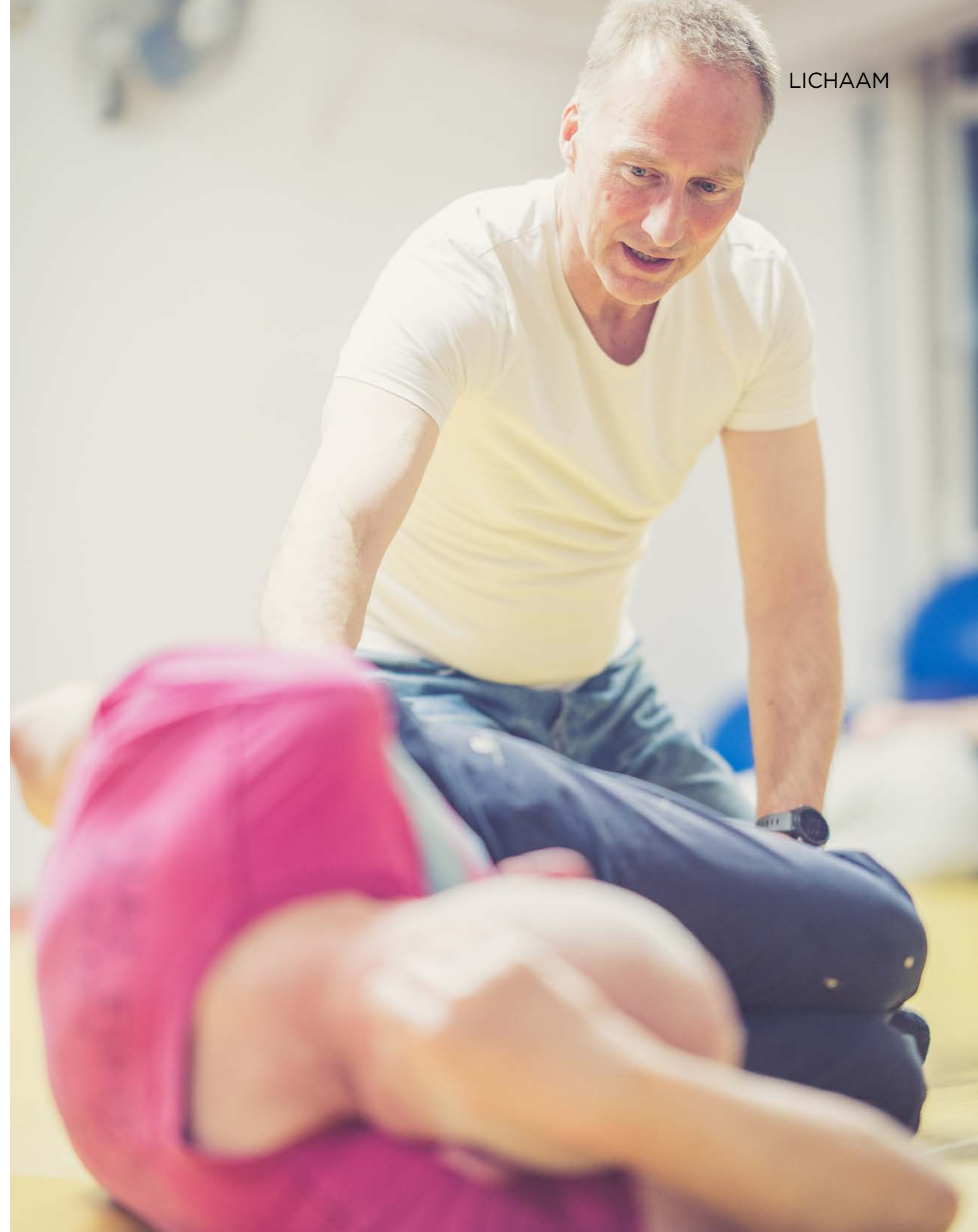
Wat is het verschil tussen een groepsles en een individuele sessie?

'Moshé Feldenkrais, die de methode ontwikkelde, heeft twee verschillende modaliteiten beschreven. Awareness through Movement (ATM) is een les in groepsverband, waarin je mindful beweegt onder verbale begeleiding van de practitioner. Dat heeft ook een meditatie effect. Je voert – meestal liggend – vrij simpele en kleine bewegingen uit, terwijl je helemaal op jezelf gefocust bent. Zoals je tijdens een meditatie gericht bent op je adem, focus je nu op

een beweging van bijvoorbeeld je arm, voet of hoofd. En net als een mindfulness-oefening verandert dit je hersenen. Dat heet neuroplasticiteit: het vermogen van het brein om zich aan te passen en nieuwe verbindingen te vormen (zie kader). De individuele sessie noemde Feldenkrais Functional Integration (FI). Een behandeling die in zijn optiek nog steeds een les is, met leraar en leerling die één complex systeem worden. In een ATM ben jij diegene die heel bewust beweegt, maar in FI word je bewogen. De practitioner tilt je heen op, buigt je arm, rolt je hoofd. Zelf blijf je ontspannen en focus je op veranderingen in houding, adem, begin en einde van een beweging. Zo ontdek je wat dit in je lichaam losmaakt.'

Wat zijn de overeenkomsten met yoga?

'De setting is vergelijkbaar met rustige yogavormen. Een typisch begin van een les is een bodyscan, ►



Moshé Feldenkrais

Moshé Feldenkrais (1904-1984) was een natuurkundige en judoka. Hij combineerde zijn kennis van wetenschap, vechtsport en zelfrehabilitatie om een methode te creëren die gericht is op het verbeteren van lichaamsbewustzijn en bewegingsefficiëntie. Hij gebruikte beweging en aandacht om het verandervermogen van de hersenen te stimuleren. In 1949 publiceerde hij het eerste van zes boeken over de methode. Feldenkrais heeft een bibliotheek van ca. 1000 lessen achtergelaten. Er zijn nu 26 Feldenkrais-verenigingen met meer dan 5000 practitioners.

Neuroplasticiteit

Neuroplasticiteit is het verandervermogen van je hersenen. Bij kinderen gebeurt dit als onderdeel van hun ontwikkeling en bij volwassen als gevolg van ervaringen of leren. De Feldenkrais-methode wordt omschreven als een leerproces. ATM's en FI's zijn lessen waarin de voorwaarde voor leren worden gecreëerd. Tijdens het leerproces leggen de synapsen nieuwe verbindingen in je hersenen aan en verandert je brein.



Over Erik Winkelmann

Erik Winkelmann geeft sinds 2011 groepslessen en individuele sessies in de Feldenkrais-methode. Hij combineert deze methode met dertig jaar ervaring in Kung Fu en Tai Chi en gebruikt ook myofascial release en ademhalingstechnieken als aanvulling. Als solobassist in het Metropole Orkest is hij actief op internationaal niveau.

‘Als je de beweging niet fysiek kunt uitvoeren, kun je het in je verbeelding doen’

waarbij je je lichaam, je adem en het contact met de grond gaat onderzoeken. Zodat je het na afloop kunt vergelijken en verschillen kunt waarnemen. Maar in tegenstelling tot yoga zijn er geen vastgelegde houdingen. Het gaat sowieso eigenlijk altijd om bewegingen. Je kunt bij wijze van spreken elke beweging die een lichaam kan uitvoeren tot onderwerp van een les maken. Dus geen Zonnegroet of de hond met het hoofd omlaag, maar bijvoorbeeld een onderzoek naar de bewegingsmogelijkheden van je bekken. Al zijn er ook lessen die wel meer geënt zijn op yoga. Of op judo, waarin Feldenkrais een zwarte band had. Voor hem was beweging een voorwaarde voor leven. Leven is beweging.’

Ben je als yogi beter in Feldenkrais?

‘Niet per se. Misschien heb je als yogi meer lichaamsbewustzijn, maar Feldenkrais had niks met flexibiliteit. “Ik heb liever flexibele geesten dan flexibele lichamen,” zei hij. In tegenstelling tot yoga of Pilates is zijn methode nauwelijks lichamelijk uitdagend. Het is echt voor iedereen geschikt. En als je om een of andere reden de beweging niet fysiek kunt uitvoeren, kun je dat in je verbeelding doen – met hetzelfde en soms zelf groter resultaat. Het gaat echt over bewust waarnemen wat je doet, of zoals Feldenkrais zei: “Als je weet wat je doet, kun je doen wat je wilt.”’

Wat kan de methode voor je doen?

‘Je leert completer te bewegen, meer van je lichaam te gebruiken. Het kan je helpen om soepeler oud te worden of bezigheden makkelijker uit te voeren. Bij Feldenkrais wordt beweging in stukjes geknipt, die je onderzoekt – differentieert – om ze later weer samen te voegen, ofwel te integreren. Dit proces activeert sensorische en motorische netwerken in de hersenen. Moshé



Feldenkrais was zijn tijd vooruit door te veronderstellen dat de hersenen kunnen veranderen. Pas sinds de jaren 90 wordt de neuroplasticiteit van het brein, het vermogen nieuwe verbindingen aan te leggen, serieus onderzocht. Inmiddels weten we dat onze hersenen gedurende ons leven vaker worden geherstructureerd, bijvoorbeeld in de puberteit. Je neuronen – de zenuwcellen die een cruciale rol spelen in denken, bewegen, voelen en leren – kunnen steeds op andere manieren met elkaar in verbinding treden. Elke keer dat je een ATM- of FI-les doet, of ontvangt, gebeurt precies dat. Je leert iets en dat verandert je hersenen.’

Kun je wat voorbeelden geven van toepassingen?

‘Mijn favoriete en misschien meest basale les is de pelvic clock: een cirkel met je bekken maken. En dit in verschillende posities en met telkens andere beperkingen. Dit helpt enorm om je rug te verbeteren en het krachtcentrum van je lichaam, je bekken, te leren kennen. Je zult minder last krijgen van

rugpijnen en herstelt sneller als je toch een keer door je rug gaat.’ (Scan de QR-code voor deze oefening.)

Voor wie is Feldenkrais geschikt?

‘Voor iedereen. Ongeacht leeftijd of fitheid. Je hoeft niks en kunt alles. Het gaat er juist om dat je nooit een pijn-, lenigheids- of krachtgrens bereikt. Pijn is echt uit den boze. Ik ken veel musici en sporters die Feldenkrais doen. Het is niet alleen een methode ter revalidatie, maar ook een manier om jezelf te leren kennen en verbeteren.’

Wat heb je eraan voor bijvoorbeeld je yogapraktijk?

‘Je krijgt meer beweegmogelijkheden tot je beschikking en leert beter inzoomen op de moeite die je misschien hebt met bepaalde houdingen. Zoals Feldenkrais zelf zei over zijn methode: “Van moeilijk naar makkelijk en van makkelijk naar elegant!”’ ❶

bewustdoorbeweging.nl