

Voelend bewegen is héél fijn



Els van Roosmalen geeft les in Feldenkrais: „Je maakt bewegingen die je in het dagelijks leven niet maakt. Er zit heel veel variatie in.”
foto's Vincent van den Hoogen

door **Moniek Hüsken**
foto's **Vincent van den Hoogen**

De tijd is omgevlogen! Het ene moment liggen we nog op een matje en doen oefeningen, het volgende moment is de Feldenkraisles, een manier om bewust te leren bewegen, alweer voorbij. Tenminste zo lijkt het. Maar intussen is een uur voorbijgegaan. En wat hebben we, een groepje van drie vrouwen, in die tijd gedaan? Niets, zo lijkt het. We lagen op een matje en bewogen wat met onze benen. Toch voel ik me anders dan toen ik binnenkwam. En ik heb het opwindende gevoel dat ik net iets heb ontdekt over hoe ons lichaam werkt. Onze docente heet Els en toen zij ons vroeg wat we voelden nadat de eerste oefening bijna was afgerond, voelde ik dat mijn linker- en rechterkant als één geheel op de grond lagen. Da's vreemd, dacht ik. Want ik heb alleen bewogen met mijn linkerkant en even hiervoor voelde ik die asymmetrie ook nog echt. Maar nu voelt de rechterkant van mijn lijf net zo lekker, terwijl ik er niets mee gedaan heb. Bijzonder. Ik ben te gast bij Vivid Care in Eindhoven, bij adem- en bewegingstherapeute Els van

Roosmalen. Zij is ook gespecialiseerd in Feldenkrais, een methode waarbij je van binnenuit leert te voelen hoe bewegingen verlopen, waar je jezelf beperkt en hoe het anders zou kunnen. De grondlegger van de methode is Moshe Feldenkrais (zie kader). Van Roosmalen: „In principe kan iedereen Feldenkrais doen. Maar het is zeker goed voor mensen met blessures aan bijvoorbeeld rug of knie. Of bij rsi, tegenwoordig KANS genoemd: klachten aan arm, nek en schouder. Ook is het een zinvolle methode bij neurologische klachten. Door aan Feldenkrais te doen, kun je een stukje van de dingen die je niet meer kan, toch proberen te betrekken bij het geheel.” Van Roosmalen geeft zowel privéconsulten als groepslessen en ik mag meedoen aan een groepsles. Mijn medecursisten, Ans Hemmes en Ellen Metzemaekers, doen beiden ruim anderhalf jaar aan deze vorm van bewegen. Iedere week verheugen ze zich op de les, vertellen ze. We trekken onze schoenen uit en installeren ons op een yogamatje. Sportkleding is niet nodig, maar mag wel, net wat je fijn vindt. Van Roosmalen vraagt ons eerst maar eens te gaan liggen en goed te voelen hoe we liggen op de grond. Een beetje stijf-

Feldenkrais is een beweegmethode die je kunt gebruiken als je bepaalde klachten hebt. Maar je kunt het ook doen omdat je lichaam erdoor ontspant. „Je kruipt als het ware een uur lang in jezelf. Het is daar een complex geheel, maar je voelt in feite wat zich daar afspeelt.”



jes en nog niet helemaal ontspannen, merk ik. In een rustig tempo vraagt ze ons daarna steeds een beweging te maken. We doen onze ogen dicht, liggen intussen op onze linkerkant en de vraag is om onze voet omhoog te bewegen vanuit onze hak, terwijl we tegelijkertijd onze knieën bij elkaar houden. De oefening wordt uitgebouwd en uiteindelijk maken we één grote beweging. Op gezette tijden wordt gevraagd waar te nemen wat we voelen. Gedurende de sessie doemt steeds een beeld op: van een plaatje in een biologieboek waarin het menselijk skelet staat afgebeeld. Het is net alsof ik de hele tijd in dat skelet ben en het van binnenuit ontdek. Mijn innerlijk lijkt dat ook nog leuk te vinden ook. Het voelt alsof mijn lijf open dag houdt en het fijn vindt dat ik na al die jaren eens kom kijken. Ik voel me in ieder geval erg welkom. Een ander gevoel dat steeds terugkomt, is dat ik een marionet ben en de docent aan de touwtjes trekt. Ik beweeg lekker losjes, maar niet anders dan dat ik kan via de touwtjes. Ik hoef helemaal niets zelf te doen en dat is heerlijk. Alles lijkt vanzelf te gaan. Dat ik niets te vertellen heb, deert niet.

Na de les is het gebruikelijk nog even na te praten. Hemmes blijkt een jaar of tien geleden een ski-ongeluk te hebben gehad en heeft veertien weken in coma gelegen. Aan de linkerkant van haar lichaam heeft ze blijvend letsel overgehouden. Hier moet ze rekening mee houden in het dagelijks leven. Sommige bewegingen kan ze niet maken. „Toen ik bijkwam uit de coma, kon ik niets meer”, vertelt ze. „Ik heb alles weer moeten leren, van lopen tot praten en tandenpoetsen. In mijn hoofd wilde ik alles weer doen zoals vroeger, maar ik heb moeten leren dat dat niet meer kan. Ik heb van alles gedaan tijdens mijn revalidatie; fysiotherapie, mindfulness. Nu doe ik Feldenkrais en dat vind ik heerlijk. Tijdens de les ontspan ik helemaal en als ik weer naar huis ga, heb ik veel meer vertrouwen in mijn bewegingen. Ik vertrouw dan meer op mijzelf en hoef niet na te denken of ik iets wel kan.” „Ik vind het altijd moeilijk uit te leggen aan mensen om me heen wat ik in zo'n les eigenlijk doe”, zegt Metzemaekers, die voor-



heen op hoog niveau volleybalde. „Als ik het in één zin zou moeten zeggen: het is een uur lang voelen. Je kruipt als het ware een uur lang in jezelf. Het is daar een complex geheel, maar je voelt in feite wat zich daar afspeelt. Het heeft ook een meditatief aspect. Het is heel anders dan op een sport-schoon. Het gaat er niet om spieren te kweken. De bewegingen die je maakt, zijn heel subtiel. Je maakt bewegingen die je in het dagelijks leven niet maakt. Dat vind ik ook mooi aan deze methode. Er zit heel veel variatie in.”

Mijn eigen ervaring dat het rechterdeel van mijn lijf, waarmee ik niets had gedaan, hetzelfde ging voelen als het linkerdeel, blijkt helemaal niet zo vreemd te zijn. Het is juist een van de sterke punten van de methode, volgens Van Roosmalen. „We zijn gewend te bewegen vanuit gewoontepatronen. Door anders te bewegen, krijgt je lijf meer keuzemogelijkheden. Kijk bijvoorbeeld naar Ans. Zij had in het begin moeite de oefeningen met haar linkerkant te doen, omdat dat haar zwakke kant is. Toen zijn we gaan proberen haar rechterkant eerst te ontwikkelen en te kijken of die de linkerkant dan mee zou kunnen nemen. Je hoort dat ze er baat bij heeft.”

De kracht van de methode ga je pas ontdekken als je het langer doet, is Metzemaekers' ervaring. „Hoe langer je het doet, hoe beter je gaat voelen. Voorwaarde is wel dat je een goede docent vindt en dat het leerproces van het bewegen ook de kans krijgt.” Het blijft moeilijk in woorden te vangen wat het precies is. „Feldenkrais is een samenspel tussen jou en de docent, waarbij je probeert je eigen natuurlijke beweging naar buiten te laten komen”, zegt Van Roosmalen. Een beetje abstract, maar zoiets is het inderdaad. Omdat het zo natuurlijk is, ontspant het blijkbaar. En dat is heel lekker op een ochtend die anders heel druk was geweest.

➔ www.vivid-care.nl
www.feldenkrais.nl
www.feldenkrais.com
www.feldenkrais-resources.com

reageren?
gezondheid@depersdienst.nl

Nieuwe patronen aanleren

- Feldenkrais is een methode bedacht door **Moshe Feldenkrais** (1904-1984). Hij was natuurkundige en deed op hoog niveau aan judo. Toen hij een **blessure** kreeg, werd hij hierin beperkt. Hij experimenteerde hoe hij bepaalde bewegingen toch kon maken. Uiteindelijk kon hij zo toch weer aan **judo** doen.
- Ons zenuwstelsel kan bewegingspatronen aanleren. We leren echter ook patronen aan die eigenlijk **niet bij ons passen**, maar die wel 'eigen' aanvoelen, zo is het idee. Dit kan zorgen

- voor te veel spierspanning en dat heeft pijn tot gevolg.
- Om hier vanaf te komen, moeten de 'neurale' **paden** die zijn geactiveerd, ongedaan worden gemaakt en de beweging moet opnieuw worden aangeleerd.
- Feldenkrais ging er toen al vanuit dat onze hersenen '**plastisch**' zijn: dat wil zeggen dat ze steeds nieuwe verbindingen kunnen leggen.
- Bij de Feldenkrais-methode is belangrijk dat bewegen **minima-**

le inspanning kost en **maximaal efficiënt** is en daardoor heel natuurlijk is.

- Tijdens dit proces is het onontbeerlijk dat zowel **geest als lichaam** erbij betrokken zijn. Diegene die zijn bewegingen wil veranderen, moet zich laten leiden door het **gevoel** of dat gemakkelijk gaat.
- Feldenkrais kan worden gegeven in **individuele** sessies en in **groepslessen**.