



## Feldenkrais

# Herprogrammeer je lichaam

Zitten, wandelen, lopen... We bewegen non-stop. Toch hebben we behoorlijk wat (slechte) gewoonten, waardoor ons lichaam schade kan oplopen. Gelukkig ontdekt het met Feldenkrais een heel nieuw bewegingsrepertoire! DOOR **SOFIE DE NIET** / FOTO'S **ELLEN GOOVAERTS**

### WAT IS HET?

Zelf noemde grondlegger Moshe Feldenkrais zijn methode géén therapie, wel een organisch leerproces. 'Organisch' omdat de aangereikte bewegingen ontspannend werken en trouw blijven aan de natuur van je lichaam. Een 'leerproces' omdat de sessies je meer bewegingsmogelijkheden aanreiken. Geen overbodige luxe, zo blijkt. Kinesist Bart Denys: 'De mens wordt enorm prematuur geboren, zeker in vergelijking met andere dieren. Een paard bijvoorbeeld, kan al meteen na de geboorte met de kudde mee galopperen. En op twee jaar tijd is het helemaal zelfstandig. Bij de mens duurt dat niet alleen langer, we hangen ook meer af van anderen. Zo hebben de omgeving en de levenswijze van onze ouders een grote invloed op ons ontwikkelingsproces. Doorheen ons

groeiproces creëren we een aantal gewoonten. Toch kom je in de problemen als je een kwetsuur oploopt of met stress te maken krijgt. Met een pijnlijke knie of onderrug bijvoorbeeld, functioneert het systeem niet meer optimaal. Bovendien is het ongezond om je spieren en gewrichten altijd op dezelfde manier te gebruiken. Omdat je niet alle bewegingsmogelijkheden toepast, gaat slijtage opduiken, of raak je vastgeroest in slechte gewoonten.'

Feldenkrais leert je lichaam verscheidene bewegingsvormen aan. Bart: 'Het groeiproces van in de baarmoeder tot de volwassenheid (en langer) is een ontwikkeling van het zenuwstelsel. Moshe Feldenkrais zag in dat je met beweging kan inspelen op dat proces. De methode gaat



Bart Denys:  
'Feldenkrais is een organisch leerproces dat je lichaam nieuwe bewegingsmogelijkheden aanreikt'



het lichaam helemaal herprogrammeren, en de sleutels daartoe zijn de bewegingen die we allemaal maken in onze evolutie van baby tot volwassene.'

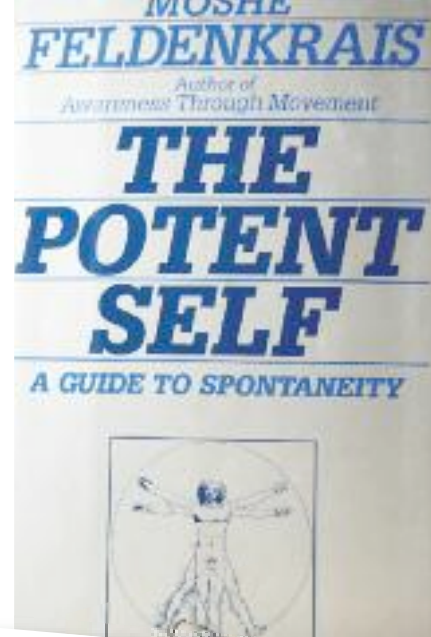
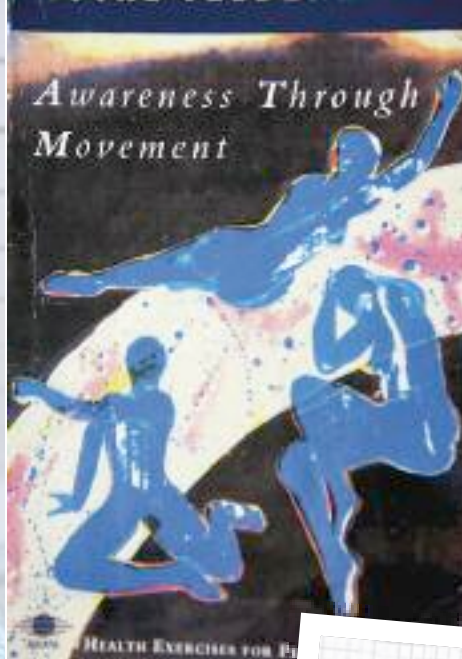
## WAAR HALEN ZE HET?

De grondlegger van de methode is Dr. Moshe Feldenkrais (1904 - 1984). Deze Russische jood was een enthousiast sportbeoefenaar. In 1929 liep hij tijdens een partijtje voetbal een zwaar knieletsel op, iets dat hem doorheen de jaren bleef achtervolgen. Feldenkrais besloot zijn genezing zelf in handen te nemen. Zo ontdekte Moshe hoe je beter kan functioneren en leerde hij op een nieuwe, pijnloze manier lopen. In 1949 beschreef hij zijn methode voor het eerst in het boek 'Body and Mature >>

## Het Proefkonijn

Vooraleer ik op de behandeltafel mag neerstrijken, inspecteert Bart uitvoerig mijn rechtopstaande lichaamshouding. Zijn conclusie luidt dat ik behoorlijk groot ben, maar dat ik best vijf centimeter groter kan zijn als ik mooi recht zou staan. Want ja, net als heel wat lange lotgenoten, heb ik een sterke aantrekkingskracht naar beneden. Geen onlogische reactie, en vooral een diepgewortelde gewoonte. Zelfs een sterke portie lichaamsbewustzijn met yoga en pilates kan niet verhelpen dat ik nu eenmaal meer interesse toon in de grond dan in de lucht. Benieuwd of Feldenkrais daar eindelijk wat aan kan doen. Ondertussen nodigt Bart me uit om op de behandeltafel te gaan liggen, comfortabel op mijn rug met kussens onder mijn hoofd en knieholten. Of ik mijn ogen mag sluiten? 'Je mag zelfs in slaap vallen', zegt Bart. 'Dan nog werkt Feldenkrais. Maar als je mij wil helpen, is het beste wat je kan doen zoveel mogelijk aandachtig voelen wat er gebeurt met je lichaam.' Daarna volgt iets wat ik alleen maar als een bizarre lichaamsmassage kan omschrijven. Op de rechterkant van mijn bovenlichaam en arm wordt minutenlang gedrukt en geduwd. Ook mijn schouder wordt opgetild en mijn hoofd wiegt ettelijke keren heen en weer. Daarna vraagt Bart hoe ik me voel. 'Héél ontspannen en comfortabel', klinkt het. Dat wordt enorm geapprecieerd, al vraag ik me af hoe al dat geduw en getrek tot een betere lichaamshouding en dito beweging zal leiden. Ik lig neer en beweeg amper, niet bepaald representatief voor het leven overdag, toch? Na de sessie vertelt Bart me dat wat ik 'duwen en trekken' noem, wel degelijk een nut heeft. 'Tijdens de les toon ik je lichaam hoe het precies beweegt. Zo krijgen je spieren hun zin en achten ze het niet meer nodig om te werken. Je schouders zitten bijvoorbeeld heel erg naar voren, dus heb ik ze nog méér naar voor geduwd. Daarnaast toon ik je lichaam hoe het anders kan, zonder te forceren. Met die twee uitersten speel ik een beetje.'

Ondertussen beweegt Bart mijn rechterbeen op een voor mij ongekende manier. Mijn voeten zijn daarbij het stuurwiel. Van voor naar achter, van boven naar onder, enzovoort. De scouts voor benen, zeg maar. Ook mijn heup vliegt een paar keren de lucht in. Zo ervaar ik een heel gamma aan nieuwe poses en bewegingen. Oké, het bewegingsaspect snap ik nu. Maar wat moet ik met deze testbewegingen aan? Schrijfgerief en educatieve begeleiding graag! Al zal een woordje uitleg waarschijnlijk aan mij voorbijgaan, zo ontspannen voel ik me. Pas wanneer Bart mijn been weer neerlegt, kom ik tot een verbijsterende conclusie: ik lig net enkele centimeters lager, terwijl ik me superlicht voel. Positieve evolutie! Wel vind ik het vreemd dat Bart het bij mijn rechterkant houdt. Heeft mijn linkerhelft iets misdaan dan? 'Het werken aan één kant is heel eigen aan de Feldenkrais-methode', verklaart Bart. 'Omdat het een leerproces is, we willen eigenlijk een zo groot mogelijk verschil creëren in je gevoel. Het zenuwstelsel transfereert de aan-geleerde bewegingen naar de andere kant.' Klopt, want na heel wat vreemde poses (met mijn rechterhand over mijn hoofd of borst), voelt mijn lichaam platter en breder aan. Vooral mijn onderrug, die normaal nooit helemaal de behandelingstafel, het yogamatje - of wat dan ook - raakt, doet dat nu wel. Ook mijn schouders lijken rechter. Het pannenkoek-effect zowaar. Toch is het pas wanneer ik na de behandeling recht kruip, dat ik helemaal snap wat voor wonderlijks Bart met mijn lichaam heeft gedaan. Vanzelf plof ik neer met loodrechte rug, en ook rechtop staan en rondlopen verloopt moeiteloos. Mijn houding blijkt beter en meer gestroomlijnd. Alsof ik helemaal in de juiste plooi zit, op een heel natuurlijke manier en zonder dat ik iets moet doen. 'Dat is het mooie aan Feldenkrais', zegt Bart. 'Je lichaam ontdekt zelf nieuwe bewegingsvormen.' Bart voegt toe dat ik gerust naar de horizon mag kijken. Mijn blik dwaalt te veel af naar beneden en zo groeit mijn hele systeem mee naar de grond. 'Hoelang blijft mijn houding zo mooi', vraag ik in mijn angst om deze comfortzone te verliezen. 'Je zal merken dat het nieuwe gevoel in de loop van de dag zal verdwijnen', zegt Bart. 'Maar met de informatie die je nu hebt gekregen, krijg je een nieuwe manier van bewegen. Je lichaam gaat eruit halen wat het kan gebruiken.' Laat mijn lichaam de leerstof maar opnemen dan. En ik? Ik tintel nog na van ontspanning!



**Conclusie**  
 Wie groot is, neigt nu eenmaal meer naar beneden. Bewegingscoaches die mijn schouders in een ruk rechttrekken, heb ik liever niet in de buurt. Net daarom is de Feldenkraismethode uiterst geschikt. Bart gaf mijn schouders hun zin door ze nog meer naar voren te duwen, en liet daarna voelen hoe het anders kan. Ook de andere oefeningen deden iets met mijn lichaam, zoveel is zeker. Na de sessie zat mijn houding 'vanzelf' in zijn plooi. Ook de tip dat ik meer naar de horizon mag kijken als ik wandel, is eenvoudig maar effectief.



**ONS OORDEEL**  
 Goed gevoel: ★★★★★  
 Sfeer: ★★★★★  
 Informatie: ★★★★★  
 No-nonsensegehalte: ★★★★★

**ONZE QUOTERING**  
 ★ = slecht  
 ★★ = matig  
 ★★★ = oké  
 ★★★★ = goed  
 ★★★★★ = uitstekend

Behavior'. In totaal zal Feldenkrais zo'n 40 jaar lang experimenteren en groeit de Feldenkraismethode uit tot een mengeling van oosterse gevechtscunsten, fysica, mechanica, elektrotechniek, anatomie en gedragsfysiologie, en wel in twee vormen. Allereerst heb je de groepslessen of 'Awareness Through Movement', eenvoudige en speelse bewegingsmeditaties met verbale instructies. Daarnaast kan je voor de individuele vorm kiezen, 'Functional Integration'. Hier leert je lichaam nieuwe bewegingswijzen via subtiele aanrakingen en zachte manipulaties.

**WAT BELOOFT HET?**

Met Feldenkrais kom je los uit vastgeroeste (en slechte) bewegingsgewoonten. Na een sessie voel je je lichter, meer ontspannen en soepel, en krijg je een betere houding. Ook bij lichaamsletsels of klachten doet deze methode heel wat goeds. Immers, als de manier van functioneren en bewegen verbetert, gaan ook zulke problemen stilaan verdwijnen.

**VOOR WIE IS HET?**

Bart: 'Ik pas Feldenkrais veel toe voor mensen met

lichamelijke klachten, zoals rug- en nekpijn. Ook muzikanten komen langs. Hoe fijn hun zenuwstelsel ook afgestemd is, sommige muziekpassages kunnen ze maar niet de baas. Dan doe ik bewegingsexploraties met instrumenten. Net zo begeleid ik sporters in een kwaliteitsverhoging van hun beweging. Daarnaast gaan vele oefeningen om ergonomie en is iedereen die optimaal wil bewegen welkom.'

**VOOR WIE IS HET NIET?**

De Feldenkraismethode is gebaseerd op de natuur van mensen, en daardoor wordt niemand uitgesloten. Bart: 'Zelfs bij personen met een grondig verstoord zenuwstelsel (MS-patiënten bijvoorbeeld, of slachtoffers van verkeersongevallen), bewijst de methode zijn nut. We gaan ontdekken hoe hun zenuwstelsel functioneert en hen zo herprogrammeren.'

**WIE MAG HET GEVEN?**

De 'International Feldenkrais Federation' waakt over de kwaliteit van de opleidingen. Wil je jezelf Feldenkrais-practitioner noemen, dan moet je net als Bart een vierjarige, gecertificeerde opleiding volgen. ■

**PRAKTISCH**

- Bart Denys, Dudzeelsesteenweg 66, 8000 Brugge, 0479/27.94.03 of 050/68.72.11, bart@lichaamsfluisteraar.be.  
 - Een sessie duurt ongeveer een uur, en kost € 50.  
 - Na zijn opleiding kinesithérapie volgde Bart een training in de Feldenkraismethode. Daarnaast verdiepte hij zich in acupunctuur, cranio-sacrale therapie en emotionele en somatische intelligentie. Ook oosterse krijgscunsten zoals aikido en tai chi, dans, meditatie, tantra en yoga zijn inspiratiebronnen. Meer info op [www.lichaamsfluisteraar.be](http://www.lichaamsfluisteraar.be).