

*Ingrid Kecerin Kasumagić
Ksenija Fučkar Reichel
Jelka Gošnik*

MUDROST POKRETA (MOVEMENT INTELLIGENCE) I NOVI NAČINI UČENJA I VJEŽBANJA

1. UVOD

„Our only limitation is our belief that it is so“. Moshe Feldenkrais, PhD

„Kad se krećemo onako kako je to priroda predvidjela - skladno i integrirano, inteligentno se noseći sa silom težom, tada ne samo što jačamo kosti već i utjelovljujemo osjećaj ponosa, samouvjerenosti i radosti, što ja nazivam biološkim optimizmom“. Rothy Alone

Kvalitetu života gledamo kroz prizmu dobrog zdravlja, fizičkog i psihičkog, uz malo emocionalnog i osobnog razvoja te kroz uspješno rješavanje izazova u svakodnevnim društvenim i socioekonomskim turbulentnim zbivanjima.

„Pomoću tjelesnog pokreta možemo suzbiti štetne navike koje postoje u našoj podsvijesti. Tako se u živčanom sustavu pobuđuje prvotna mudrost koja mu omogućuje ispravljanje vlastitog djelovanja. To je proces ponovnog učenja neuromotornih funkcija odrasle osobe kako bi se ostvario onaj neiskvareni sklad, učinkovitost i lakoća. Taj proces nadogradnje već postojećih navika sam po sebi pomlađuje. Razna ograničenja u kretanju, degeneracije i bolovi uzmiču pred prirodnim znanjem o usklađivanju pokreta što nas vodi putem samorazvoja.“ (Alone, 1996)

Čovjek je filogenetski razvio pokretljivost i gipkost, dinamičnost uma i tijela. Međutim, taj je potencijal sputan današnjim načinom života u kojem se čovjek premalo kreće i „kvari“ prirodnu biomehaniku kretanja, okolinu maksimalno prilagođava sebi, a naglasak stavlja na intelektualno učenje, odnosno akademska i materijalna postignuća.

Intelektualno učenje, koje se također ne smije zanemariti, razlikuje se od organskog učenja koje se događa samo po sebi, bez poduke („tijelo zna“), prema urođenom neurološkom predlošku. Taj predložak, odnosno kapacitet, omogućuje cjeloživotno učenje kroz usvajanje novih vještina i znanja (tjelesnih, mentalnih, socijalnih i drugih). Stoga su od ključne važnosti sadržaj i način učenja, kao i

doživljaji i iskustva, jer svi oni aktivno oblikuju i mijenjaju strukturu i funkcije mozga. Institucionalno obrazovanje, uvjeti rada i sjedilački način života zatamljuju prirodan poticaj za ostvarenje ljudskih potencijala. Isključivi fokus na učenje poukom potiče ponavljanje i može zatamiti kreativnost u senzornom traženju rješenja, a time ograničiti razvoj kapaciteta mozga.

Otvoreno je pitanje kako osobu usmjeriti prema razvoju svojih potencijala i poticati ju na učenje. Važno je potaknuti želju za cjeloživotnim učenjem i vlastitim razvojem.

Kretanje je odraz ne samo našega zdravlja, nego i naše cjelokupne osobnosti i načina kako vidimo svoje mjesto u svijetu.

2. MUDROST POKRETA (*MOVEMENT INTELLIGENCE BY RUTHY ALONE*)

Primjenom ovog sustava vježbanja studenti uče kako se pokretom može potaknuti razvoj urođenih potencijala. Sustav vježbanja „Mudrost pokreta“ razvila je Ruthy Alon, viša trenerica Feldenkraisove metode „Svjesnost kroz pokret“. On se temelji na metodi *dr. Moshea Feldenkraisa* (1904. – 1984.) znanstvenika koji je iznimno dobro poznao ljudski razvoj i načine učenja. Prije više od 70 godina započeo je istraživati načine na koji ljudski mozak organizira pokret. Njegov rad pomogao je brojnim ljudima i promijenio shvaćanje odnosa između mozga, autopercepcije i tijela. Utemeljio je metodu kojom se stvaraju uvjeti za učenje i osmislio lekcije (proces vježbi) s fokusom na poboljšavanje motoričke koordinacije i učenje.

Feldenkraisova učenica i dugogodišnja suradnica *Ruthy Alone* nastavila je proučavati svojstva ljudskog ponašanja, naročito prirodne i svrshodne oblike kretanja (hodanje, stajanje, trčanje, čučanje, penjanje, posezanje, hvatanje, sagibanje, puzanje) te kako njihove različite kvalitete utječu na psihofizičko zdravlje. Poseban su fokus njezinih istraživanja svojstva hoda kao temeljnog oblika čovjekova kretanja.

„Mudrost pokreta“ sastoji se od nekoliko programa:

KOSTI ZA ŽIVOT (*BONES FOR LIFE*)

OSVIJEŠTENI SJEDENJE (*BONES FOR LIFE ON CHAIRS*)

HOD ZA ŽIVOT (*WALK FOR LIFE*)

OSVIJEŠTENI JEDENJE (*MINDFUL EATING*)

OPTIMALNA POKRETLJIVOST (*SOLUTIONS FOR OPTIMAL MOBILITY*)

Pokret kao poticaj za razvoj i učenje

U ovom pristupu od studenata (vježbača) se ne traži da prihvate određenu ideju o ispravnom pokretu, motoričkoj koordinaciji ili posturi. Vježbači dobivaju pouku o tome kako stvoriti uvjete i situaciju u kojima će – koristeći se osobnim osjetilnim sudom – otkriti najlakši i najefikasniji način kretanja u danim okolnostima. Umjesto da im se pokaže samo jedan način na koji nešto treba činiti, ovim pristupom poučava ih se kako mogu otkriti različite načine djelovanja i iskusiti drugačiju kvalitetu kretanja. Tim procesom osoba postaje svjesnija i otkriva da ima izbor, gradi se tjelesna inteligencija koja joj omogućava pronalaženje brzih i efikasnih rješenja za prilagodbu svakoj situaciji.

Razvoj svijesti o tome da drugačije kretanje mijenja i naše živote i ponašanje pokazatelj je sposobnosti učenja. To se očituje u fleksibilnosti uma i tijela. Kada otkrijemo pokrete kojima s lakoćom ostvarujemo namjeru, doživljavamo ugodu i zadovoljstvo. Upravo su oni prirodni pokretači za daljnje istraživanje i otkrivanje kako bismo raznovrsnim pokretima nastavili unositi raznovrsnost u život (Baniel, 2012).

Buđenje osobnog kompasa za optimalno funkcioniranje

„Mudrost pokreta“ nudi djelotvorna načela i sigurne postupke kojima vježbači mogu postaviti osobnu dijagnozu, a koja im objašnjava vezu između onoga što osjećaju i čine, što im koristi, a što šteti, kao preduvjet za promjenu. Uči ih kako otkriti i koristiti mudrost tijela i snagu integrirajućeg pokreta.

Osnovna načela:

- Usmjerenje pozornosti
- Usporavanje pokreta
- Suptilnost
- Varijacije pokreta.

Izvedeci procese vježbi ova načela spoznajemo kroz iskustvo pokreta, no ona su primjenjiva u svim aspektima našeg djelovanja; osjećajnog, konativnog i kognitivnog, emocionalnog i osjetilnom doživljavanju.

Svakom mišlju i svakim pokretom stvaraju se jedinstveni obrasci i kombinacije mišljenja i pokreta koje u svakoj osobi neprekidno stvaraju mreže neuronskih veza koje se potom koriste u svim vidovima života: u organiziranju pokreta i sposobnosti učenja, komunikaciji, nošenju sa stresom, u uživanju u aktivnostima itd.

Procesi vježbi, tj. lekcije ovog sustava vježbanja podižu kinestetske sposobnosti vježbača kako bi mogli kvalitetnije uočavati i prepoznavati je li njihov organizam u

stanju ravnoteže ili nije. Time podižu sposobnost zapažanja razlika u koordinaciji pokreta, načinu razmišljanja i osjećanja za vrijeme izvedbe te stvaraju uvjete za promjenu i reorganizaciju djelovanja živčanog sustava.

Proces učenja i otkrivanja koje se događa kroz tijelo i pokret, a koji se oslanja na osjetilni doživljaj, uvelike potiče daljnji razvoj mozga. Brojna neuroznanstvena istraživanja o plastičnosti mozga danas to i dokazuju (Doidge, 2015).

Način kretanja i njegov utjecaj na zdravlje

Površne i pogrešne informacije koje se tijekom života dobivaju o ispravnom držanju tijela i kretanju dovode do oštećenja zdravlja i problema s pokretačkim sustavom. Već u ranom djetinjstvu djeca se nalaze u situacijama da ih se požuruje u razvoju pa ona često ne mogu u potpunosti razviti svoju tjelesnu i mentalnu organizaciju i ovladati pokretima svake faze dječjeg razvoja. U školskom razdoblju dugo i nekvalitetno sjede, što im ograničava daljnje usavršavanje motoričkog razvoja i posture. Sputava se prirodna progresija senzomotoričkog razvoja. Posljedice neodgovarajućeg kretanja proširuju se i na psihičke i kognitivne probleme: djeca su nestrpljiva i nezadovoljna te imaju poteškoća u učenju. Način života koji se održava kroz obitelj i školu često postavlja loše temelje za životne izazove koji su pred njima.

Posljedica nedovoljnog kretanja, lošeg držanja i nedostatne autopercepcije, osjećaja vlastitog tijela tijekom rasta i razvoja uzrokuju ozljede i bolove u leđima, istegnuća tetiva i ligamenata, a u krajnjim slučajevima i oštećenja tkiva. Tako su česti i primjeri ozljeda zglobova koje nastaju zbog promjene položaja iz loše posture.

Već i sami položaji izvan ravnotežne osi, kao što su kolabirana kralježnica, spuštene ramena, zaobljena leđa, spuštene glava i drugi izazivaju ozljede. Dugotrajno sjedenje u lošim položajima opterećuju slabinski dio kralježnice i vrat, a tijekom vremena diskovi isklizavaju iz optimalnog položaja i izazivaju mišićnu napetost i kronično oštećenje tkiva. Kod adolescenata takav je stav gotovo pravilo.

3. ZAKLJUČAK

Primjenom sustava vježbanja „Mudrost pokreta“ kod djece i mladih djeluje se na fizičko, emotivno, mentalno i socijalno zdravlje djece. Tako se gradi temelj za zdravo odrastanje i funkcioniranje u zreloj dobi.

„Mudrost pokreta“ nudi učinkovite i jednostavne procese vježbi u kojima vježbači prate usmene upute voditelja. Njima se stvaraju uvjeti za reorganiziranje živčanog sustava.

Vježbači uče načela, postupke i vježbe koji će im pomoći u stvaranju uvjeta za stvaranje promjena. Saznat će kako pokret primjenjivati ne samo kao korisnu tjelovježbu, već i kao alat za komunikaciju sa živčanim sustavom.

Budući da se program „Mudrost pokreta“ temelji i na primarnim pokretima senzomotoričkih razvojnih faza djece, stručnjaci će dobiti znanja koja će moći koristiti u radu s djecom i mladima i s osobama s invaliditetom.

Stručnjaci koji rade s djecom i mladima lako mogu primijeniti načela i tehnike ovog sustava vježbanja u svakodnevnoj praksi, na način da se promatra osoba kao sofisticirano i inteligentno biće čiji su um i tijelo integrirani u cjelinu. Stoga i pristup rješavanju bilo koje situacije ili problema ne smije biti mehanički, nego holistički, treba uzimati u obzir sve sastavnice ljudskog tijela

Sve te spoznaje stručnjaci (kineziolozi, rehabilitatori, fizioterapeuti i drugi) lako mogu primjenjivati u radu s drugima u cilju promicanja osobnog zdravlja i razvoja. „Mudrost pokreta“ može se koristiti kao samostalan ili se njegovi elementi mogu inkorporirati u već postojeće sustave terapija i tjelovježbi.

4. LITERATURA

1. Alone, R. (2007.) *Intellectual Property of Ruthy Alon, p.p.2.* in: Bones for life. Teacher's manual.
2. Alone, R. (1996.) *Mindful spontaneity, Lesson in the Feldenkrais method.* North atlantic books, Berkeley, California.
3. Baniel, A. (2012.) *Kids beyond limits.* A perigge book, New York, New York.
4. Damasio, A. (2005.) *Osjećaj i zbivanja.* Algoritam, Zagreb.
5. Doidge, N. (2015.) *The brain's way of healing,* Allen Lane, Pinguin books, UK
6. Bones for life. About the program. Preuzeto s: http://www.bonesforlife.com/185745/The_program [27.11.2013.]
7. Bones for life/Kosti za život. Preuzeto s: http://www.prirodakretanja.eu/index.php?option=com_content [29.11.2013.]