

Edukacyjno-terapeutyczne walory metody Bones for Life – zajęcia na Uniwersytecie Trzeciego Wieku

Educational and therapeutic qualities of the Bones for Life method – Third Age University lectures

Nr DOI: 10.1515/physio-2014-0021

Katarzyna Salamon-Krakowska¹, Ewa Ławreszuk², Agnieszka Stępień²

¹ Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław
University School of Physical Education in Wrocław

² Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich, Wrocław
Wrocław Medical University

Streszczenie

Zalety stosowania metody Bones for Life (BFL) w pracy z osobami w późnej dorosłości trudno byłoby przecenić. Metoda Bones for Life stanowi przykład współczesnej praktyki siebie, przykład odmiennej od proponowanej przez kulturę masową formy upodmiotowienia. BFL w sposób konsekwentny i filozoficznie pogłębiony odwołuje się do integralności sfery cielesnej i duchowej człowieka. Takie podejście do natury ludzkiej wyklucza instrumentalne traktowanie psychofizycznej jedności bytu ludzkiego. Na szczególną uwagę zasługuje etyczny aspekt metody, jakim jest niewątpliwie przenikanie się walorów terapeutycznych i edukacyjnych. Metoda BFL stanowi integralną część edukacji somatycznej – dyscypliny w Polsce nieomal nieznaną i jako taka przyczynia się do rozwoju człowieka bez względu na jego wiek. Wzrost zapotrzebowania na formy aktywności dostosowane do możliwości i wymagań seniorów sprawia, że warto otworzyć się na metody od lat znane i cenione na świecie.

Słowa kluczowe: Metoda Feldenkraisa, Bones for Life, świadomość ciała, aktywność fizyczna seniorów, nawyki ruchowe

Abstract

The advantages of the Bones for Life method (BFL) when working with the elderly cannot be overestimated. Bones for Life method may constitute an example of a modern practice of oneself, an example of empowerment which differs from the one offered by mass culture. Thanks to its philosophical underpinnings and consistency the BFL method is holistic in its approach i.e. it addresses the physical as well as the spiritual aspect of human nature thus avoiding treating instrumentally the psycho-physical unity of human beings. What is also significant in the BFL method is its ethical aspect as it combines therapeutic and educational qualities. Its constitutes an integral part of somatic education (a branch of knowledge still little known in Poland) and thus fosters personal development irrespective of the person's age. Given the increase in demand for different forms of activity tailored for senior citizens perhaps we ought to take a closer look at methods well-known and practised elsewhere in the world.

Key words: Feldenkrais Method, Bones for Life, physical activity of the elderly, body awareness, motor habits

Jednym z przewodnich tematów pierwszej dekady XXI wieku jest starzenie się społeczeństw. Problem ten nie tylko zajmuje demografów i polityków, dla których dynamika wzrostu liczby osób w wieku emerytalnym wiąże się z koniecznością wprowadzania szeregu reform w zakresie ubezpieczeń społecznych i polityki rodzinnej, lecz dyskutowany jest również szeroko na łamach czasopism zarówno medycznych, jak i humanistycznych. Tak szerokie grono badaczy zainteresowanych marginalizowanym do niedawna problemem uzasadniać mogą alarmujące dane demograficzne. W roku 2012 odsetek osób po 60 roku życia wynosił 11% całej populacji,

Population ageing has been one of the principal issues in the first decade of the 21st century. It concerns not only demographers and politicians, for whom the population growth dynamics of people past the retirement age necessitate several reforms of social security and family policies, but is also discussed widely in journals, both medical and in the field of humanities. Such a wide circle of researchers interested in a topic that until recently was marginalised can be justified by alarming demographical data. In the year 2012, the percentage of persons aged 60 or older was 11% of the entire population. In 2030,

w roku 2030 liczba seniorów na świecie wzrośnie do 16%, w 2050 roku zaś osiągnie 22% [1]. W Polsce w 2007 r. osoby powyżej 65 roku życia stanowiły 13,46% ludności, szacuje się, że odsetek ten wzrośnie do 2035 r. do 23,22%. Liczba osób, które przekroczyły 65 rok życia, wzrośnie do 2035 w stosunku do 2007 r. o 62,9% (mężczyzn o 76,6%, a kobiet o 54,6%), a liczba osób w wieku 80 lat i więcej wzrośnie aż o 125,8% [2].

To niespotykane dotąd zjawisko z jednej strony skłania do refleksji, z drugiej zaś zmusza do działania i poszukiwania rozwiązań pojawiających się problemów. Warunkiem myślenia, które w konsekwencji przeradza się w skuteczne działanie, jest zrozumienie istoty zachodzących przemian. Konieczna okazuje się zatem fuzja wielu naukowych perspektyw: socjologicznej, psychologicznej, medycznej i fizjoterapeutycznej.

W obliczu prognoz demograficznych dalekosiężny namysł nad organizacją zarówno opieki nad osobami starszymi, jak i formami aktywności przedłużającymi samodzielność wydaje się w pełni uzasadniony. W 2030 r. jednoosobowe gospodarstwa domowe prowadzone przez osoby w wieku 65+ będą stanowiły w Polsce ponad połowę wszystkich jednoosobowych gospodarstw domowych. W grupie osób w wieku 80 i więcej lat co szósta osoba będzie prowadziła jednoosobowe gospodarstwo domowe. Przewiduje się, że łączne wydatki na świadczenia opieki długoterminowej wzrosną ponad 6-krotnie – z około 7,5 mld w 2010 r. do ponad 47 mld w roku 2035. Biorąc to pod uwagę, konieczna jest reorganizacja usług opiekuńczych i polityki socjalnej państwa [3].

Niewątpliwie jednym z największych wyzwań jest stworzenie programu, w ramach którego seniorzy otrzymywaliby pomoc i wsparcie oraz byłoby skutecznie motywowani do podejmowania działań prozdrowotnych. Nie do przecenienia jest rola, jaką pełnią uniwersytety trzeciego wieku. Ich ogromna popularność niezbytnie dowodzi potrzeby istnienia instytucji zrzeszających i wspierających seniorów. Wydaje się także, że szeroko rozumiane działania prozdrowotne, pośród których decydującą rolę odgrywa aktywność ruchowa, winny zostać jak najlepiej dostosowane do potrzeb i możliwości osób w późnej dorosłości. Dlatego warto otworzyć się na te formy pracy z ciałem, które z powodzeniem od lat stosowane są na świecie, warto z pewnością dołożyć wszelkich starań i zapoznać polskich seniorów z metodami takimi jak Metoda Feldenkraisa i Bones for Life (BFL).

Uniwersytet Trzeciego Wieku działający w ramach Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu jest pierwszym uniwersytetem, na którym w roku akademickim 2013/2014 prowadzone były nowatorskie zajęcia Bones for Life. Zajęcia odbywały się w dwóch grupach przez okres 20 tygodni, każda z grup liczyła 20 osób w wieku powyżej 60 lat. Do elementów zajęć prowadzonych metodą BFL należą swobodne wypowiedzi uczestników na temat odczuć pojawiających się w ciele podczas wykonywania ćwiczeń. W niniejszym artykule wypowiedzi te stanowią ilustrację kluczowych dla metody założeń.

Znana na całym świecie metoda Bones for Life (BFL) została stworzona w 1997 roku przez Ruthy Alon, jedną z pierwszych uczennic Moshé Feldenkraisa. Metoda BFL stanowi część programu „*Movement Intelligence*”. Nie sposób mówić o BFL, nie wspomniawszy o Metodzie Feldenkraisa, która dała początek somatycznym eksploracjom. Stworzona przez izraelskiego fizyka Moshé Feldenkraisa w latach 50. XX wieku metoda po dziś dzień znajduje zastosowanie w rehabilitacji, w sporcie, w zajęciach rozwoju osobistego, jest nieoceniona w kształtowaniu świadomości ciała – stąd jej ogromna popularność wśród aktorów i tancerzy. Warto wspomnieć, że wśród uczniów Feldenkraisa znaleźli się między innymi wirtuoz skrzypiec Yehudi Menuhin oraz reżyser teatralny Peter Brook, do grona admiraatorów należał również Jerzy Grotow-

the number of the elderly worldwide will increase to 16%, reaching 22% in 2050 [1]. In Poland in 2007 people above the age of 65 were 13.46% of population. This percentage is estimated to rise to 23.22% by 2035. The number of persons aged 65 or older will increase by 2035 by 62.9% (76.6% for men, 54.6% for women) compared to the year 2007 and the number of persons aged 80 or older will increase by 125.8% [2].

This unprecedented phenomenon is thought provoking and at the same time forces us to act and seek new solutions to the emerging problems. Understanding of the essence of the changes under way is a condition for thinking turning into effective action. A fusion of many scientific viewpoints is necessary: sociological, psychological, medical, physiotherapeutic.

Taking into account demographical predictions, a long-term reflection on organisation of elderly care and the activity forms contributing to longer self-reliance seems fully justified. In 2030, single-person households of people aged 65+ will constitute more than a half of all single-person households. In the group aged 80 or older one in six persons will live in a single-person household. It is estimated that the total expenditure on long-term care will increase more than 6-fold – from about 7.5 billion in 2010 to more than 47 billion in 2035. Taking this into account, a reorganisation of care services and the social policy of the state is necessary [3].

Undoubtedly, one of the greatest challenges is to create a programme that would provide help and support to the elderly and efficiently motivate them to engage in health-promoting activities. One cannot overestimate the role of the Universities of the Third Age. Their huge popularity clearly demonstrates the need for institutions where the elderly could associate and receive support. It also seems that all kinds of health-promoting activities, with physical activity playing a decisive role, should be adjusted as well as possible to the needs and capabilities of people in the late adult age. Therefore it is worthwhile to be open to forms of work with body which have been successfully used around the world for many years and make an effort to acquaint the Polish elderly with methods such as the Feldenkrais Method and Bones for Life (BFL).

The Third Age University operating within the University School of Physical Education in Wrocław is the first university in which innovative Bones for Life classes took place in the academic year 2013/2014. The classes were conducted in two groups over 20 weeks. Each group consisted of 20 persons aged above 60. One of the elements of the classes conducted using the BFL method participants freely expressing what they feel in their bodies during the exercises. In this paper, these contributions illustrate key assumptions of the method.

The Bones for Life (BFL) method was created in 1997 by Ruthy Alon, one of the first students of Moshe Feldenkrais. The BFL method is a part of the *Movement Intelligence* programme. It is impossible to discuss BFL without mentioning the Feldenkrais Method, with which somatic exploration has started. Created by an Israeli physicist Moshe Feldenkrais in 1950s, the method is still used in rehabilitation, sports, personal development courses; it is invaluable in developing body awareness, which explains its huge popularity among actors and dancers. Let us note that the students of Feldenkrais included violin virtuoso Yehudi Menuhin and theatrical director Peter Brook, while Jerzy Grotowski was among its admirers. The method is based on knowledge from the fields of biomechanics, anatomy, neurology and psychology.

ski. U podstaw Metody leży wiedza z zakresu biomechaniki, anatomii, neurologii oraz psychologii.

Istotą Metody Feldenkraisa jest reedukacja ruchowa. Ludzkie działanie oparte jest w dużej mierze na wykonywaniu czynności nawykowych. Rytm życia, rozwój techniki sprawiają, że dzień po dniu wykonujemy te same czynności, pozostajemy przez długie godziny w zwyczajowych, często niewygodnych pozycjach. Nasza zarówno fizyczna, jak i emocjonalna postawa kształtuje się w odpowiedzi na bodźce płynące ze środowiska. Przydarzające się nam historie znajdują odzwierciedlenie w postawie ciała, emocjonalne przeżycia nie pozostają bez wpływu na kształty, jakie przybiera nasze ciało. Rzadko zdarza się, by rozwój psychofizyczny przebiegał bez najmniejszych zakłóceń. Nawyki ruchowe zaś zależne są od indywidualnego rozwoju danej jednostki. Postawa jest bowiem zawsze przejawem „adaptacyjnej struktury ciała” [4]. Reedukacja nawykowych wzorców motorycznych przyczynia się zatem nie tylko do zmiany postawy ciała w znaczeniu strukturalnym, korekta w warstwie fizycznej pociąga za sobą daleko idące zmiany w obszarze mentalnym.

Metoda Feldenkraisa określana jest mianem metody edukacyjnej, można zatem zapytać, czego uczą się uczestnicy zajęć. Wspólnym doświadczeniem wielu nauczycieli zarówno Metody Feldenkraisa, jak i BFL są sytuacje, w których osoby zgłaszające się na warsztaty nie kryją zdziwienia na wieść o tym, że uczyć się będą rzeczy, które robić już potrafią. Wyłączywszy bowiem tych uczestników zajęć, którzy na skutek wypadku bądź choroby utracili pewne zdolności motoryczne, większość funkcjonuje „normalnie”. Nieomal każdy, kto chodzi, siada, kuca, sięga, podskakuje, schyla się, uważa, że robi to wystarczająco dobrze, by nie zaprzętać swojej uwagi tymi czynnościami. Zdajemy się na swoje ciało, bezwiednie mu ufając. Uznając „mądrość” natury, nie widzimy potrzeby świadomego uczestnictwa w procesach motorycznych. Problem zwykle pojawia się wraz z nadejściem dolegliwości bólowych i jeśli wówczas w miarę łatwo można pojąć powody, dla których warto zwiększyć ergonomię ruchów, to wciąż trudno jest zrozumieć związki między motoryką ciała a rozwojem wewnętrznym. Feldenkrais podkreślał, że ruch to życie, niemożliwe jest pomyślenie życia bez ruchu [5]. To właśnie dzięki czynnościom ruchowym człowiek poznaje swoje otoczenie, nawiązuje relacje z innymi, doświadcza siebie i świata. Motoryka stanowi zatem podstawę aktywności człowieka. Na ludzką aktywność składają się cztery podstawowe elementy: motoryczny, sensoryczny, emocjonalny i mentalny [5]. Można by nieco przekornie powiedzieć, że człowiek żyje, jeśli w jego mięśniach występuje napięcie – czynnik motoryczny, jeśli zmysły odbierają bodźce z otoczenia – czynnik sensoryczny, o ile coś odczuwa – czynnik emocjonalny, i jeśli mózg jest aktywny – czynnik mentalny. Te cztery elementy warunkują sposób i jakość bycia w świecie. Każda zmiana w obrębie jednego z wymienionych elementów wpływa na zmianę sposobu i jakości życia. W książce „Body and mature behavior: a study of anxiety, sex, gravitation and learning” Feldenkrais podkreśla, że każda myśl oraz uczucie znajdują odzwierciedlenie w ruchu, ale relacja ta jest odwracalna – poprzez zmianę sposobu, w jaki się poruszamy, możemy zmienić sposób, w jaki odczuwamy [6]. W innej z jego prac czytamy: „Fundamentalna zmiana w warstwie motorycznej jakiegokolwiek pojedynczego wzorca rozerwie spójność całości i tym samym pozostawi myśli i uczucia bez zakotwiczenia w ustalonych, rutynowych wzorcach” [7, s. 40].

Badania naukowe potwierdzają skuteczność Metody Feldenkraisa w terapii osób cierpiących na przewlekłe bóle kręgosłupa [8, 9]. Potwierdzają także skuteczny wpływ na poprawę równowagi i sprawności ruchowej osób starszych [10]. Badania wykazały ponadto, że zastosowanie Metody

The Feldenkrais Method's essence is motor skills re-education. Human action is largely based on habitual activities. The rhythm of life, technological progress forces us to perform the same actions day after day, staying for long hours in habitual, often uncomfortable positions. Our physical and emotional stance is formed in reaction to the environmental stimuli. The events happening to us are reflected in body stance, emotional experiences also have an impact on the form of our body. The psycho-physical development is rarely completely undisturbed. Motor habits depend on individual development. The body stance is always an expression of the “adaptive body structure” [4]. Therefore, re-education of the habitual motion patterns contributes not only to a change of the body stance in the structural sense; a correction in the physical layer causes deep mental changes.

The Feldenkrais Method is described as an educational method, so one could ask what the participants learn during classes. Many teachers of both the Feldenkrais Method and the BFL experience situations in which people coming to workshops express their surprise upon discovering they are to learn things they already can do. Except for those participants who had lost some motor skills due to an accident or a disease, the majority functions “normally”. Almost everyone who walks, sits, squats, reaches, jumps, bows thinks that they do it well enough not to pay attention to those actions. We unconsciously trust our body. Believing in nature's “wisdom”, we do not see any need to consciously participate in motoric processes. A problem arises when painful conditions emerge. Although at that time it is quite easy to understand the reasons to increase ergonomics of movement, it is still difficult to comprehend the relations between body motorics and internal development.

Feldenkrais emphasised that motion is life, it is impossible to think of life without motion [5]. Due to motoric actions, man discovers his environment, establishes relations with others, experiences himself and the world. Motorics is thus a basis of human activity. Human activity consists of four basic elements: motoric, sensory, emotional and mental [5]. One could half-jokingly say that man is alive as long as there is tension in his muscles – the motoric factor, as the senses receive stimuli from the environment – the sensory factor, as he feels something – emotional factor and the brain remains active – the mental factor. These four factors determine the way and quality of existing within the world. Each change of one of those elements affects way of life and its quality. In the book *Body and Mature Behavior: a Study of Anxiety, Sex, Gravitation and Learning* Feldenkrais points out that each thought and feeling are reflected in motion, but this relation is reversible – by changing the way we move we can change the way we feel [6]. In his another study he wrote: “A fundamental change in the motoric layer without a single pattern will reap apart the integrity of the whole and thus leave thoughts and feelings without a root in routine, established patterns” [7, p. 40].

Scientific research confirms effectiveness of the Feldenkrais Method in chronic back pains treatment [8, 9]. It also confirms effective impact on improving balance and motor skills of the elderly [10]. This research has also demonstrated that utilising the Feldenkrais Method allows persons with neurological deficits stemming from a stroke to achieve better functional mobility [11]. These are of course only some examples of numerous studies conducted worldwide on effectiveness of the Feldenkrais Method.

Bones for life is a programme developed based on the Feldenkrais Method. The BFL method was created

Feldenkrais umożliwia uzyskanie lepszej ruchomości funkcjonalnej osób z deficytami neurologicznymi, będącymi konsekwencją udaru mózgu [11]. To oczywiście tylko niektóre z licznych badań prowadzonych na świecie nad skutecznością Metody Feldenkraisa.

Bones for life (Kości na całe życie) to program opracowany na podstawie Metody Feldenkraisa. Metoda BFL stworzona została ku wzmocnieniu kości i rozwijaniu swojej fizycznej organizacji ciała. Znana na całym świecie metoda znajduje zastosowanie w pracy z osobami po urazach i kontuzjach, jest zalecana jako ćwiczenia w profilaktyce osteoporozy, daje doskonałe efekty w pracy z osobami cierpiącymi na bóle kręgosłupa. Nade wszystko jednak program BFL, zwiększając świadomość połączenia ciała i umysłu, znajduje zastosowanie w pracy z osobami pragnącymi rozwinąć swój potencjał. Ten rodzaj pracy z ciałem bywa także uzupełnieniem terapii psychologicznych, pomaga bowiem przywrócić adekwatny obraz siebie. Oprócz walorów terapeutycznych podkreślić należy również walor edukacyjny. Zarówno bowiem Metoda Feldenkraisa, jak i BFL stanowią integralną część edukacji somatycznej i jako takie przyczyniają się do holistycznie pojmowanego rozwoju człowieka [12]. Zasadniczą różnicą pomiędzy *Movement Intelligence* a Metodą Feldenkraisa jest skupienie się na budowaniu mocy i siły człowieka poprzez wprowadzenie ciała w delikatne, rytmiczne wibracje na wzór rytmu bicia ludzkiego serca. Ruthy Alon rozwinęła Metodę Feldenkraisa, włączając do zajęć elementy oporu i nacisku. BFL jest bowiem programem wzmacniania kości. Ruthy Alon pisze w swojej książce „Świadoma Spontanizacja”: „kościom potrzebny jest opór i nacisk, by mogły budować swą siłę” [13, s. 315]. Mając na względzie wzmacnianie układu kostnego i tym samym profilaktykę osteoporozy, autorka wprowadza do programu BFL nieobecną w Metodzie Feldenkraisa dynamikę. Ćwiczenia wciąż jednak charakteryzuje znikoma dorażność wysiłku, a ponadto indywidualne tempo ruchu podążające za rytmem bijącego serca i rytmiczne wywieranie nacisku na wzór chodu bądź truchtu. Podczas zajęć ruch wykonywany jest zawsze w granicach komfortu i bezpieczeństwa, między innymi dlatego właśnie zajęcia te są wskazane dla osób starszych. Podstawową zasadą jest używanie siły nie większej niż 20% swoich możliwości. Na pierwszych lekcjach uczniowie poznają sposób oceny stopnia oporu i nacisku. Seniorzy bardzo szybko odkrywają dobroczynny wpływ tego typu ćwiczeń:

„Od wielu lat mam problemy z kręgosłupem, codziennie rano wykonuję specjalny zestaw ćwiczeń na kręgosłup, podczas tych ćwiczeń zawsze bardzo się męczę, są one dla mnie trudne i jestem po nich obolała, dzisiaj po wykonaniu procesu, który trwał około 45 minut i cały czas wydawało mi się, że nic się nie dzieje i że takie powolne łagodne ruchy nie mogą przynieść żadnych efektów – nie mogę zrozumieć, jak to możliwe, że nastąpiła taka poprawa. Skoro można tak, to po co ja się tak bardzo męczę co rano” (Krystyna, lat 69).

Ruthy Alon podkreśla konieczność stworzenia uczniom tak zwanych ciepłnianych warunków. Tylko bowiem w atmosferze łagodności i bezpieczeństwa, pod okiem certyfikowanego trenera bądź nauczyciela BFL, wolni od jakiegokolwiek przymusu uczniowie z uwagą wsłuchują się w siebie, odkrywając, niekiedy po raz pierwszy w życiu, swoje cele i ja. Odmienność tej formy pracy z własnym ciałem odnajdujemy w wypowiedzi pani Janiny:

„Najgorsze jest to, że tak trudno jest o tych zajęciach opowiedzieć. Rodzina i wszyscy znajomi pytają mnie, co my tutaj robimy, a tego po prostu nie da się wytłumaczyć. Nikt nie rozumie, że tak wspaniałe efekty przynoszą „ćwiczenia”, które nie są ćwiczeniami, ruch, który prawie nie jest ruchem i że chodzi o to, żeby było przyjemnie i żeby się nie zmęczyć, no i że prawie cały czas się leży”.

to strengthen bones and develop physical organisation of one's body. This method, known worldwide, is used in work with persons with injuries, is recommended as exercises in osteoporosis prophylactics, gives excellent results in work with persons suffering from back pains. Most importantly, the BFL programme, enhancing awareness of the connection between mind and body, is useful in work with people wanting to develop their potential. This kind of work with body can also supplement psychological therapy, as it helps to restore an adequate image of oneself. Apart from the therapeutic qualities, we should also emphasise the educational ones. Both the Feldenkrais Method and the BFL are integral parts of the somatic education, thus contributing to holistically understood human development [12]. The key difference between *Movement Intelligence* and the Feldenkrais Method is the focus on building human power and strength by causing delicate, rhythmical body vibrations modelled on the rhythm of human heart.

Ruthy Alon developed the Feldenkrais Method, incorporating resistance and pressure elements into the exercises. BFL is a bone strengthening programme. In her book *Mindful Spontaneity*, Ruthy Alon wrote: “bones need resistance and pressure to develop their strength” [13, p. 315]. To reinforce the skeletal system and thus prevent osteoporosis, the author introduced dynamics absent in the Feldenkrais Method into the BFL programme. However, the exercises are still characterised by minimal effort, individual motion speed, following heartbeat, and rhythmical pressure modelled after walking or jogging. During the lessons, motions are always performed within comfort and safety limits, which is one of the reasons why such lessons are recommended for the elderly. The basic rule is to use no more force than 20% of one's capabilities. During the first lessons the students learn the way of assessing the level of resistance and pressure. The elderly very quickly discover the beneficial impact of such exercises:

“For many years I have had spine issues, every morning I perform a special set of spine exercises, during which I always get very tired, they are difficult for me and I am in pain after them. Today, having completed a process that took about 45 minutes, during which I thought that nothing is happening and such slow, easy motions cannot bring any effects – I cannot understand how it is possible that such an improvement has occurred. If it can be done like that, why do I get so tired each morning” (Krystyna, 69 years old).

Ruthy Alon emphasises the necessity of creating optimal conditions for the students. Only in a safe, gentle environment the students, supervised by a certified BFL trainer or teacher, free from any compulsion, get insight into themselves, discovering, sometimes for the first time in their lives, their corporal identity. The distinctiveness of this form of work with one's body is illustrated by a contribution from Mrs. Janina:

“The worst thing is that it is so difficult to tell someone about those lessons. The family and all my acquaintances keep asking me what are we doing here, but it is simply inexplicable. Nobody understands that “exercises” that are not exercises, motion that almost is not motion, bring such wonderful effects, that the idea is for it to be pleasant and not to get tired, and that one lies down almost all the time”.

The distance of the first-time participants was expressed by Mrs. Bożena:

“Initially I was very sceptical about those lessons, I did not understand the idea behind lying on a mat and thinking about various parts of one's body. I returned home feeling

Dystans uczestników, którzy pojawiają się po raz pierwszy na zajęciach, wyraziła pani Bożena:

„Początkowo byłam bardzo sceptycznie nastawiona do tych zajęć, nie rozumiałam jaki sens ma leżenie na macie i zastanawianie się nad poszczególnymi fragmentami swojego ciała. Wróciłam do domu w poczuciu, że zmarnowałam 1,5 godziny, ale kiedy wieczorem siedząc w fotelu poczułam ruch swoich łopatek, zrozumiałam, że moje plecy poszukują jakiegoś nowego ruchu i zmiany, po raz pierwszy w życiu zobaczyłam związek pomiędzy ruchem mojej ręki, a ruchem łopatek” (Bożena, 63 lata).

O tym, jak bardzo człowiek współczesny oddalony jest od własnej cielesności, świadczyć może kolejna opowieść. Jedną ze słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku uczęszczającą na zajęcia BFL, pewnego razu zwierzyła się, że próbowała namówić swoją koleżankę, by przyłączyła się do grupy. Zachwalała odmienność zajęć i wyjątkową efektywność terapeutyczną, łagodzącą bóle kręgosłupa. Indagowana przez nieufną znajomą, powiedziała, że w ćwiczeniach najważniejsze jest, by poczuć swoje ciało. W odpowiedzi usłyszała, że to jakaś szarlataneria, bo nie jest normalne, by człowiek dążył do czucia swojego ciała. „Jak ciało jest zdrowe, to się nie ma prawa go czuć, ciało czuje się tylko, kiedy boli” – powiedziała sześćdziesięcioletnia kobieta i – jak łatwo się domyślić – na zajęciach nigdy się nie pojawiła. Ta w pewnej mierze smutna opowieść, ma niestety wymiar ponadjednostkowy. Zaprezentowana postawa nie należy bowiem do rzadkości. Powszechne oddalenie człowieka współczesnego od samego siebie winno skłaniać do refleksji. Wydawać się może, że dominujące we współczesnej kulturze masowej trendy zachęcające do dbania o siebie, kampanie promujące zdrowy tryb życia, nakłaniające do aktywności fizycznej stwarzają idylliczną enklawę dla cielesnych eksploracji, gdy tymczasem, pod pozorem troski o siebie, promowana jest *de facto* troska o własną przedstawieniowość niemającą wiele wspólnego z doświadczaniem siebie.

Edukacja osób biorących udział regularnych zajęciach BFL wolna jest od zewnętrznego autorytetu. Nie jest to podążanie za *guru*, uczeń podąża wyłącznie za sobą i w sobie odnajduje wzorce ruchu. Nauczyciel wprawdzie prowadzi uczestników zajęć instruując ich werbalnie, sam jednak nie demonstruje ćwiczeń, nie narzuca wzorca. Dzięki temu, że uczestnicy zajęć nigdy nie wiedzą jak będzie przebiegała dana lekcja, z konieczności skupiają się na sekwencji wykonywanej w danym momencie, nie wiedząc do czego dane ćwiczenie prowadzi, nie mają możliwości pomijania bądź skracania sekwencji, by jak najszybciej osiągnąć cel, co jakże często towarzyszy nam w życiu codziennym. Sięgając po kubek z herbatą, nie rejestrujemy ruchu, który doprowadza nas do celu, cała uwaga skupiona zostaje na finalnym geście umiejętnego chwytania. O tym, jak trudno zachować uważność znając cel działania przekonuje wypowiedź pani Zofii, która przyszła na zajęcia z „nie swoją grupą” i w ciągu tygodnia wykonała tę samą lekcję dwukrotnie:

„Dziś, kiedy robiłam wizualizację, po raz drugi nie udało mi się poczuć tego ciepła odczuwanego za pierwszym razem, było mi trudniej skupić się przez to, że wiedziałam do czego to wszystko prowadzi, wiedziałam co będzie dalej i trudno mi było skupić się na tym co tu i teraz, wciąż wybierałam myślami do przodu” (Bogusława, 63 lata).

Nauczyciel nie ocenia uczestników zajęć, nie gani ich ani nie chwali, nie poprawia wykonywanego ruchu ani ułożenia ciała. Stara się stworzyć jak najbardziej przyjazną atmosferę wolną od rywalizacji i współzawodnictwa. Warto podkreślić, że BFL nie jest edukacją, która koryguje postawę ciała i wprowadza zmiany poprzez przymus i napięcie. Twórczyni BFL pisze: „Nadmierne napięcie chorej części ciała jest normalną reakcją obronną na wszelki wysiłek, który mógłby

that I had wasted 1.5 hours, but in the evening, when I was sitting in an armchair, I felt movement of my shoulder-blades, understood that my back is searching for some new move and change and for the first time in my life I saw the connection between the moves of my hand and shoulder-blades” (Bożena, 63 years old).

Another story shows how far the modern man has departed from own corporal being. One of the students of the Third Age University, participating in the BFL classes, said once that she had tried to convince a friend to join the group. She praised the lessons as different and exceptionally effective as a therapy, alleviating back pains. When the friend had inquired, she explained that during the exercises feeling one's body is most important. In response she heard that it is some chicanery, as it is not normal for a human to want to feel their body. “*If the body is healthy, there is no way to feel it, one feels one's body only when it is in pain*” – a sixty-year-old woman said. Unsurprisingly, she has never made it to the lessons. This rather sad story is unfortunately universal. Such an attitude is not uncommon. Widespread detachment of the modern man from own body should provoke thought. It would seem that the trends dominating in modern mass culture, encouraging to take care of oneself, campaigns promoting healthy lifestyle, encouraging to physical activity create an idyllic enclave for corporal exploration, yet, under the guise of taking care of oneself, in fact care of one's image is promoted, having little in common with experiencing oneself.

Education of people participating regularly in BFL lessons is free from an external authority. It does not involve following a *guru*, the students follow only themselves, finding movement patterns in themselves. The teacher guides the participants verbally, but does not demonstrate the exercises, does not impose any pattern. This is why the participants, unaware of what would happen during the lesson, out of necessity focus on the sequence performed at a given time, not knowing where the exercise leads, they are unable to omit or shorten the sequences to achieve the goal as quickly as possible, which is so common in our everyday life. Reaching for a cup of tea, we do not notice the move that gets us to our goal, our entire attention is focused on the final gesture of skilful grasping.

The difficulty of remaining mindful while knowing the goal of an action is illustrated by the contribution from Mrs. Zofia, who went to a class with another group and performed the same lesson twice within a week:

“Today, when I was performing the visualisation for the second time, I failed to feel the warmth I had felt at the first time, it was more difficult for me to focus, as I knew what was the purpose of all this, I knew what will be next and it was hard to concentrate on here and now, I kept thinking about what will be next” (Bogusława, 63 years old).

The teacher does not evaluate the participants, does not reprimand or praise them, does not correct the moves performed or the body position; tries to create an atmosphere as friendly as possible, free from competition. We should note that the BFL does not correct body stance or introduce changes through compulsion and tension. The creator of the BFL has written: “excessive tension of a sick body part is a normal defensive reaction to any effort that could cause pain. Removing this obstacle enables manoeuvre” [13, p. 59]. Working on the change does not occur directly in the place where we want to perform the change but in a neighbouring place. Both in the Feldenkrais Method and in the BFL one does not work directly on the damaged body part; a similar rule is the base of the tensegration massage.

Ruthy Alon has introduced the term “vertebrae systemic therapy” for BFL. This term signifies an economical division

sprawić ból. Tymczasem usunięcie tej przeszkody pozwala uzyskać możliwość manewru” [13, s. 59]. Praca nad zmianą nie przebiega bezpośrednio w miejscu, gdzie chcemy zmiany dokonać, ale w miejscu z nim sąsiadującym. Zarówno w Metodzie Feldenkraisa, jak i w BFL nie pracuje się bezpośrednio z uszkodzoną częścią ciała, podobna zasada jest podstawą masażu tensegracyjnego.

Ruthy Alon wprowadza dla potrzeb BFL termin „terapia systemowa kręgów”. Określenie to wyraża ekonomiczny i prowadzący do łatwego, płynnego poruszania się podział pracy kręgów kręgosłupa. Nierówne rozłożenie ich pracy powoduje, że organizm szuka takiego układu, który zminimalizowałby wysiłek, co z kolei powoduje zaburzenie równowagi. Lekcje BFL mają na celu przywrócenie naturalnej harmonii poprzez właściwe współdziałanie poszczególnych odcinków kręgosłupa. Dzięki temu zanika usztywnienie klatki piersiowej, łopatek, miednicy, w efekcie czego żaden z odcinków kręgosłupa ani nie ulega w ruchu usztywnieniu, ani nadmiernej eksploatacji. Efekt odblokowania poszczególnych segmentów bywa odczuwany jako „fala ciepła”.

„W trakcie wykonywania procesu poczułam niezwykle przyjemne ciepło rozchodzące się w okolicy lędźwi, to było trochę podobne do ciepła, które odczuwa się po naświetlaniu lampami, ale to było przyjemniejsze, bo dobywało się ze środka” (Alicja, 70 lat).

Ważnym walorem edukacyjnym BFL jest korzystanie z tak zwanej neurologicznej dyplomacji (*neurological diplomacy*) [13]. Chodzi o świadome wykonywanie nieefektywnego ruchu, co w konsekwencji prowadzi do poprawy. Po zakończeniu kolejnych zajęć jedna z uczestniczek powiedziała:

„Dzisiaj wydarzyła się najdziwniejsza rzecz ze wszystkich dotychczasowych. W trakcie wykonywania lekcji poczułam ból w stawie biodrowym, więc zmieniłam ułożenie i zgodnie z zasadą metody pracowałam z tą stroną ciała, która mnie nie bolała. W trakcie procesu było mi trochę żal, że nie mogę pracować z tą nogą, której chciałam pomóc, a teraz po zakończonym procesie czuję wyraźną poprawę po tej stronie, która mnie bolała – nie umiem zrozumieć jak to się stało” (Lidia, 72 lata).

Edukacja czy reedukacja w czasie praktykowania BFL wymaga czasu i wielu powtórzeń wykonywanych w sposób świadomy, powolny, w skupieniu. Powtarzanie sprawia, że organizm przyswaja sobie nowe możliwości ruchowe. W wyniku procesów BFL wraca gotowość do nieskrępowanego poruszania się połączona z dziecięcym entuzjazmem. Ruch staje się bardziej wielowymiarowy, niosąc przy okazji uczucie przyjemności i lekkości w ciele, to zaś zwiększa granice tego, co możliwe, powodując „zmianę niemożliwego w możliwe, trudnego w łatwe, a łatwego w przyjemne” [7, s. 59].

„Dzisiejsza lekcja była bardzo trudna. Na początku zajęć myślałam, że odpuszczę, proponowane ułożenie ciała wydawało mi się niemożliwe, nie mogłam dosięgnąć ręką przeciwległej stopy, ale stopniowo, powoli w jakiś dziwny sposób to stało się możliwe, w połowie lekcji ruch ten nie przysparzał mi już żadnych trudności, zaczął mnie bawić, reszta była już czystą przyjemnością” (Anna 63 lata).

W wyniku lekcji BFL ruch staje się swobodniejszy i bardziej płynny, a chód bardziej sprężysty i pełen gracji.

„Po zajęciach czuję się lżejsza, lepiej mi się chodzi, moje kroki są pewniejsze” (Irena 65 lat).

Nowy, świadomy sposób poruszania się uwalnia organizm od stresu, napięcia mięśniowego oraz chronicznego bólu.

„Dziś przyszedłam na zajęcia z bólem w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, teraz, po lekcji, czuję się znacznie lepiej, ból ustąpił, zniknęło napięcie” (Krystyna, 68 lat).

Doświadczenie różnych sekwencji ruchowych pozwala poczuć, które mięśnie i które partie ciała biorą udział w danym ruchu, pozwala zwrócić uwagę na to, jak bardzo różni

of labour between the vertebrae, leading to easy, smooth movement. Inequality in the division of labour between them causes the organism to search for a setting minimising the effort, leading to imbalance. The BFL lessons are intended to restore natural harmony through proper interaction of various spine sections. This removes stiffening of the chest, shoulder-blades, pelvis, so no spine segment is stiffened or excessively exploited during movement. The effect of unblocking the segments is sometimes felt as a “heat wave”.

“During the process I felt a very pleasant heat, spreading around the loin, a bit similar to the warmth one feels during illumination with lamps, but more pleasant, because it spread from inside” (Alicja, 70 years old).

An important educational aspect of the BFL is the use of the so-called Neurological Diplomacy [13]. It consists in consciously performing an ineffective move, which as a consequence leads to improvement. After a class had ended, one of the participants said:

“Today the weirdest thing so far happened, during the lesson I felt pain in the hip, so I changed position and in accordance with the method I worked with the side of the body that did not hurt. During the process I was a bit sad that I could not work with the leg I had wanted to help, but now, after the process had ended, I feel a noticeable improvement at the side that hurt – I cannot understand how it happened” (Lidia, 72 years old).

Education or re-education during the BFL practice requires time and many repetitions, performed consciously, slowly, with concentration. Repetition causes the organism to assimilate the new motor capabilities. The BFL processes restore readiness to move unrestricted and child-like enthusiasm. Movement becomes more multi-dimensional, at the same time causing a feeling of pleasure and lightness, expanding the limits of what is possible, turning “impossible into possible, difficult into easy, easy into pleasant” [7, p. 59].

“Today’s lesson was very difficult. At the beginning I thought I would give up. The proposed body position seemed impossible to me, I could not reach the opposite foot with my hand, but gradually, slowly but in some strange way it became possible. In the middle of the lesson this move did not cause me any difficulty, I began to enjoy it, the rest was pure pleasure” (Anna, 63 years old).

As a result of a BFL lesson, movement becomes more free and smooth, and gait more flexible and graceful.

“After the lessons I feel lighter, I find walking easier, my steps are more confident” (Irena, 65 years old).

A new, conscious way of moving frees the organism from stress, muscle tension and chronic pain.

“Today I arrived at the lesson with aching lumbar spine, now, after the lesson, I feel much better, the pain is gone and so is the tension” (Krystyna, 68 years old).

Experiencing various sequences enables one to feel which muscles and body parts are involved in a move, allows one to turn one’s attention at the differences between one side of the body and the other at rest or between movements of both sides of the body, e.g. raising the left hand towards the right arm and the right hand towards the left arm. Noticing which move is easier, more delicate, takes us closer to awareness of movement patterns. People begin to notice slight differences:

“I feel that the position of my pelvis has completely changed, the centre of gravity has moved and I now walk much more easily” (Wiesława, 66 years old).

The BFL lessons are recommended for the elderly suffering from sarcopenia. The loss of muscle mass, characteristic for the old age, is aggravated by sitting lifestyle,

się jedna strona ciała od drugiej w spoczynku bądź też jak różni się ruch po jednej stronie ciała w porównaniu z drugą, np. ruch uniesienia lewej dłoni w kierunku prawego ramienia, a ruch prawej dłoni w kierunku lewego ramienia. Uchwycenie tego, który ruch jest łatwiejszy, lżejszy, delikatniejszy, przybliża nas do uświadomienia sobie wzorców ruchowych. Osoby zaczynają zauważać niewielki różnice:

„Czuję, że zupełnie zmieniło się ułożenie mojej miednicy, przesunął się środek ciężkości i dużo lepiej mi się chodzi” (Wiesława 66 lat).

Lekcje BFL wskazane są dla osób starszych, u których występuje zjawisko sarkopenii. Charakterystyczna dla wieku starczego utrata masy mięśniowej potęgowana jest przez siedzący tryb życia, unikanie aktywności fizycznej oraz obciążań. Prowadzi to nie tylko do osłabienia i tak już zmniejszonej siły mięśni, ale również do spowolnienia reakcji nerwowo-mięśniowych, odgrywających kluczową rolę szczególnie w sytuacjach nagłych, takich jak potknięcie się czy upuszczenie jakiegoś przedmiotu. Większość z lekcji BFL wpływa na wzmocnienie stabilizatorów tułowia i poprawę wzorców motorycznych, a wszystko to odbywa się w pozycjach gwarantujących seniorom bezpieczeństwo. Gdy naturalny proces starzenia odbiera siły, wytrzymałość i gibkość, gdy ból staje się niemal nieodłącznym towarzyszem, warto zadbać o siebie, by zwiększyć vitalność, wytrzymałość i energię całego organizmu, ale przede wszystkim, by jak najdłużej zachować niezależność [14, 15].

avoiding physical activity and loads. It leads not only to weakening already reduced muscle strength, but also to slowing down of neuromuscular reactions, playing a key role especially in emergency situations, such as stumbling or dropping some item. Most BFL lessons impact strengthening of thorax stabilisers and improvement in motor patterns, all of it in positions guaranteeing safety of the elderly. When the natural ageing process takes away strength, stamina and suppleness, when pain becomes almost incessant, it is good to take care of oneself, increase vitality, stamina and energy of the whole organism and, most importantly, preserve self-reliance as long as possible [14, 15].

Piśmiennictwo References

- [1] Global Age Watch Index 2013, <http://www.helppage.org/global-agewatch/reports/global-agewatch-index-2013-insight-report-summary-and-methodology/> [dostęp: 23.08.2014].
- [2] Prognoza ludności na lata 2008-2035. GUS, Warszawa 2009, http://stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/L_prognoza_ludnosci_na_lata2008_2035.pdf [dostęp: 19.08.2014].
- [3] Czekanowski P., Sytuacja materialna. In: Synak B. [ed.], Polska starość. Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002, 101-114.
- [4] Kepner J.I., Ciało w procesie psychoterapii Gestalt. Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1991.
- [5] Feldenkrais M., Mistrzowskie ruchy. Brugg 2013.
- [6] Feldenkrais M., Body and mature behavior. A study of anxiety, sex, gravitation, and learning. Somatic Resources, Frog, Ltd., Berkley, California 2005.
- [7] Feldenkrais M., Świadomość poprzez ruch. Virgo, Warszawa 2012.
- [8] Schön-Ohlsson C.U., Willén J.A., Johnels B.E., Sensory motor learning in patients with chronic low back pain: a prospective pilot study using optoelectronic movement analysis. *Spine (Phila Pa 1976)*, 2005, 30 (17), E509-516.
- [9] Bearman D., Shafarman S., The Feldenkrais Method in the treatment of chronic pain: a study of efficacy and cost effectiveness. *Am. J. Pain Manage.*, 1999, 9, 22-27.
- [10] Connors K.A., Galea M.P., Said C.M., Feldenkrais method balance classes improve balance in older adults: a controlled trial. *Evid. Based Complement. Alternat. Med.*, 2011, ID 873672.
- [11] Batson G., Deutsch J., Effects of Feldenkrais awareness through movement on balance in adults with chronic neurological deficits following stroke: a preliminary study. *Complement. Health Pract. Rev.*, 2005, 10, 203-210.
- [12] Salamon-Krakowska K., Edukacja somatyczna – współczesny wymiar troski o siebie. In: Jagiełłowicz A.B. [ed.], Humanizm a medycyna. Oficyna Wydawnicza Arboretum, Wrocław 2011.
- [13] Alon R., Świadoma Spontanizacja, Brugg 2012.
- [14] Bennett J.L., Brown B.J., Finney S.A., Sarantakis C.P., Effects of a Feldenkrais based mobility program on function of a healthy elderly sample. *Streszczenie w Geriatrics*, publikacja Geriatric APTA, Przedstawione w CSM, Boston.
- [15] Gutman G., Herbert C., Brown S., Feldenkrais versus conventional exercise for the elderly. *J. Gerontol.*, 1977, 32 (5), 562-572.

Adres do korespondencji: Address for correspondence:

Katarzyna Salamon-Krakowska
Katedra Podstaw Fizjoterapii
Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
al. I.J. Paderewskiego 35
51-612 Wrocław
e-mail: katarzyna.salamon@awf.wroc.pl

Wpłynęło / Submitted: XI 2014
Zatwierdzono / Accepted: XII 2014