

Feldenkrais metoda kao pomoć u interpretaciji

Lesar, Štefan

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Academy of Music / Sveučilište u Zagrebu, Muzička akademija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:116:043505>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-12**



Repository / Repozitorij:

[Academy of Music University of Zagreb Digital Repository - DRMA](#)



MUZIČKA AKADEMIJA SVEUČILIŠTA U ZAGREBU
VII. ODSJEK

ŠTEFAN LESAR

FELDENKRAIS METODA KAO POMOĆ U
INTERPRETACIJI

DIPLOMSKI RAD



ZAGREB 2023.

MUZIČKA AKADEMIJA SVEUČILIŠTA U ZAGREBU
VII. ODSJEK

ŠTEFAN LESAR

FELDENKRAIS METODA KAO POMOĆ U
INTERPRETACIJI

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc. art. Mario Šincek

Student: Štefan Lesar

Ak. god.: 2022./2023.

ZAGREB 2023.

DIPLOMSKI RAD ODOBRILO MENTOR

doc. art. Mario Šincek

potpis

U Zagrebu, 2023.

Diplomski rad obranjen

Povjerenstvo

1. doc. art. Mario Šincek _____

2. red. prof. art. Marina Novak _____

3. red. prof. art. Saša Nestorović _____

SAŽETAK:

Svaki pokret koji se izvodi nekontrolirano ima posljedice. Napetost, stres, grčenje mišića ili bol u različitim dijelovima tijela samo su neki od pokazatelja da se nepravilnim držanjem ograničava tijelo koje nam pruža udobnost i ugodu. Feldenkrais metoda pruža nam alate i znanja pomoću kojih možemo osvijestiti nepravilnosti tih pokreta i poboljšati ih. Pravilnim pristupom Feldenkrais metodi mogu se riješiti ili barem ublažiti posljedice nastale nepravilnim držanjem. Ova sveobuhvatna i jedinstvena metoda omogućuje nam da se bolje povežemo s tijelom i naučimo kako da ga pravilno koristimo pri sviranju instrumenta.

Ključne riječi: Moshé Feldenkrais, Feldenkrais metoda, interpretacija, duboka praksa, trombon

ABSTRACT:

Every movement performed without control has consequences. Tension, stress, muscle contraction, and pain in various parts of the body are just some of the indicators that by maintaining improper body posture, we are setting limits to the body that provides us comfort and well-being. The Feldenkrais method provides us with tools and knowledge to become aware of these improper movements and improve them. By approaching the Feldenkrais method correctly, these problems can be resolved or at least alleviated. The method is comprehensive and unique, allowing us to connect with our bodies and learn how to use them correctly for playing instruments.

Key words: Moshé Feldenkrais, Feldenkrais method, Interpretation, Deep Practise, Trombone

SADRŽAJ

1. UVOD.....	6
2. MOSHÉ FELDENKRAIS	7
3. FELDENKRAIS METODA.....	10
3.1. SVJESNOST KROZ POKRET	11
3.2. FUNKCIONALNE INTEGRACIJE	12
3.3 LEKCIJE	13
4. FELDENKRAIS METODA KAO POMOĆ U SVIRANJU TROMBONA 15	
4.1. PRIMJERI VJEŽBI.....	19
ZAKLJUČAK.....	23
LITERATURA.....	24

1. UVOD

Pokret je život. Život je proces. Poboljšajte kvalitetu tog procesa i poboljšat ćete kvalitetu života.

Moshé Feldenkrais

Ovim radom daje se uvid u Feldenkrais metodu kao oblik pomoći u glazbenoj interpretaciji. Riječ je o složenoj metodi koja je primarno razvijena u svrhu terapije.

Tema ovog rada inspirirana je svakodnevnim problemima s kojima se susreću glazbenici, i željom da se pomoću ove metode, odnosno terapije izbjegnu ili reduciraju nepravilni pokreti i poboljša kvaliteta interpretacije.

U prvom dijelu rada opisani su život i stvaranje začetnika metode Moshéa Feldenkraisa. Nadalje prikazane su značajke Feldenkrais metode u svrhu razumijevanja njene biti. Nakon toga slijedi istraživanje ove metode kod sviranja trombona. Na kraju je sintezom izveden zaključak.

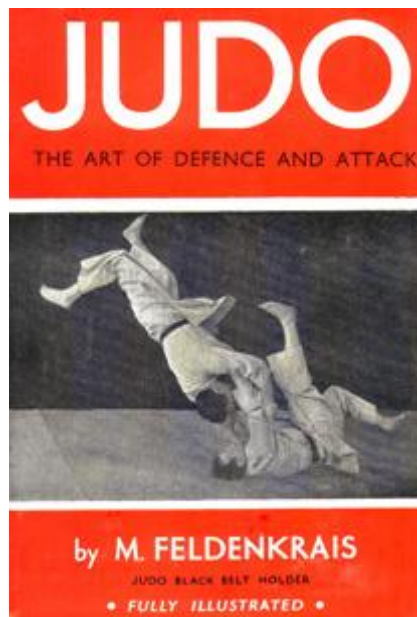
2. MOSHÉ FELDENKRAIS



Slika 1.: Moshé Pinchas Feldenkrais

<https://www.feldenkraissf.com/moshe-feldenkrais>

Moshé Pinchas Feldenkrais rođen je 6. svibnja 1904. u mjestu Slavuta u današnjoj Ukrajini. Već s pet godina seli u bjeloruski grad Baranaviči. Dio bjeloruskih gradova bio je pod utjecajem hasidske kulture koja je promicala edukacije koje se temelje na samoučenju, propitivanjima i samokontroli. U trinaestoj godini Feldenkrais napušta dom i odlazi u Palestinu gdje završava srednju matematičku školu. Nakon srednjoškolskog obrazovanja zapošljava se u britanskom katastarskom uredu kao kartograf. Mladi Feldenkrais pokazuje interes za borilačke vještine, osobito džudo i uključuje se u židovsku grupu za samoobranu. Godine 1929. kao dvadesetpetogodišnjak ozljeđuje koljeno na nogometnoj utakmici. Zbog stagnacije u razvoju medicinske znanosti i mogućih rizika, Feldenkrais se odbija podvrgnuti operaciji. Nakon nekoliko godina odlazi u Pariz gdje upisuje studij mehanike i elektroinženjerstva na *École Spéciale des Travaux Publics de Paris* i uspješno ga završava. Tri godine kasnije upoznaje Jigoroa Kanoa, utemeljitelja japanskoga borilačkog sporta džudo i počinje trenirati s njegovim učenicima. Stječe crni pojas prvog i drugog dana. Nakon godina iskustva u borilačkim vještinama postaje suosnivač prvoga francuskog džudaškog kluba *Jiu-Jitsu Club de France*, jednog od prvih europskih džudaških klubova koji danas broji nekoliko tisuća članova.



Slika 2.: Naslovnica knjige *Judo - the art of defence and attack*

<https://www.feldenkrais-training.nz/history.html>

Istovremeno završava doktorat iz područja fizike na Sveučilištu Sorbonne i zapošljava se kao znanstveni novak u Radijskom institutu u Parizu. Potaknut ozljedom koljena posvećuje se istraživanju različitih metoda za poboljšanje pokreta i smanjenje boli. Kao vrsni fizičar, inženjer i somatski edukator razvija vlastitu metodu koja je poznata pod nazivom Feldenkrais metoda. Metoda se fokusira na podizanje svijesti o vlastitim obrascima kretanja i učenje novih načina kretanja kojima se olakšava pokret i postiže bolji učinak. Unatoč izazovima koje mu je donijela mehanička ozljeda koljena, rehabilitacijom uspijeva vratiti funkciju koljena i ukloniti bol što mu omogućuje nesmetano kretanje i nastavak vježbanja džuda. Vlastitim istraživanjima otkriva to da se tehnikama osvještavanja pokreta potiče samoučenje i time značajno poboljšava biomehanika, odnosno kvaliteta pokreta. Razvijajući vlastitu metodu, zanima se za anatomiju, fiziologiju, razvoj djece, znanost o pokretu, evoluciju čovjeka, psihologiju, neurologiju, pedagogiju, meditaciju i druge načine pristupa tijelu. Nakon prikupljenih saznanja, praktičnih vježbi i vlastitih istraživanja počinje voditi eksperimentalne grupne radionice na kojima okuplja prijatelje i poznanike. Nakon što napušta obećavajuću karijeru znanstvenika, nastavlja s individualnim podukama i u potpunosti odlučuje se posvetiti vlastitoj metodi.

Uoči nacističke invazije na Francusku, Feldenkrais odlazi u Veliku Britaniju, odnosno ratni ured britanskog admirala gdje kao znanstveni časnik radi na protupodmorničkom oružju. Tijekom tog razdoblja podučava kolege samoobrani i borilačkim vještinama. Nakon napuštanja mornarice počinje raditi kao inovator u privatnoj industriji koja znanstveno analizira principe džuda. Sudjelovao je u radu kluba *Budokwai*, jednog od najstarijih klubova japanskih borilačkih vještina, i postao član međunarodnoga džudaškog odbora. Proučavao je radove slavnih filozofa, fizičara i biologa kao što su Charles Brooks, George Gurdjieff, Frederic Matthias Alexander, William Bates, Heinrich Jacoby, Jacques Monod, Erwin Schrodinger, John Zachary Young, Konrad Lorentz, Sigmund Freud, Milton Erickson i drugih. Za vrijeme boravka u Velikoj Britaniji napisao je prvu knjigu pod nazivom *Body and Mature Behaviour: A Study of Anxiety, Sex, Gravitation and Learning*, u kojoj izlaže prikupljeno znanje. Također objavljuje knjige *Awareness Through Movement*, *The Master Moves*, *The Feldenkrais Method - Teaching by Handling* i *The Elusive Obvious - The Convergence of Movement, Neuroplasticity, and Health*. Nakon povratka u Tel Aviv počinje raditi u vojnom odjelu za elektroniku, a istovremeno javno podučava svoju metodu. Kasnih pedesetih godina 20. stoljeća predstavio je svoj rad u Europi i SAD-u. Odlučivši educirati veći broj ljudi, 1969. organizira prvi program treninga za 12 studenata u Tel Avivu. Nakon svega šest godina organizira drugi program treninga za učitelje Feldenkrais metode u San Franciscu. Godine 1977. osniva Feldenkrais savez čija je uloga podupirati i zastupati njegove nasljednike. Tri godine poslije organizira treći program treninga za studente u Amherstu. Ubrzo nakon toga prestaje s podučavanjem i umire 1. srpnja 1984. u Izraelu.



Slika 3.: Primjena Feldenkrais metode

<https://feldenkrais-education.com/en/moshe-feldenkrais-biography/>

3. FELDENKRAIS METODA

Feldenkrais metoda je metoda somatskog¹ (tjelesnog) učenja. Njena temeljna načela naglašavaju važnost funkcije živčanog sustava zbog čega istražuje mogućnosti za kvalitetnije korištenje mentalnog kapaciteta i rješavanje loših navika. Prakticiranjem te metode živčani sustav postiže biomehaničku optimizaciju, odnosno bolju organizaciju pokreta. Zahvaljujući iznimnoj prilagodljivosti živčanog sustava, omogućuje se postizanje tog cilja. Individualni pristup samoučenju pravilnih pokreta ostvaruje se u praktičnom radu. Tijekom treninga ponovnog učenja pravilne kretnje koriste se vrlo nježni i smireni pokreti, bez kritičkog mišljenja učitelja o rezultatu postignutom u određenom razdoblju. Učenje se vodi osjetom i zadovoljstvom, a svakom se kretnjom pokušava izbjeći višak pokreta koji se percipira kao pogrešan, odnosno težak ili neugodan. Osjetom se razlikuju kretnje, a pogreške pri izvođenju pokreta osobito su dobrodošle. Radi postizanja promjene, pozornost mora biti usmjerena na način izvođenja pokreta. S obzirom da je svaka osoba prirodno usmjerena učestalom traženju ugone, živčani sustav prihvaća ugodniji i lakši pokret. Jednostrana rješenja rezultiraju anksioznošću, dok višestrana vode slobodi, kreativnosti i kvalitetnom izražavanju sebe.

Pomoću kontrolirane mišićne inhibicije, Feldenkrais metoda poboljšava držanje, povećava opseg pokreta i poboljšava fleksibilnost, koordinaciju i lakoću kretanja. Prakticiranjem metode otkriva se kako tjelesni razvoj utječe na psihološki i emocionalni aspekt života. Kako bi što lakše osvijestio pokret, pojedinac treba pažljivo slušati upute koje mu daje instruktor. Feldenkrais metoda najučinkovitija je u individualnom pristupu zbog čega je vježbanje potrebno prilagoditi individualnoj snazi, opsegu pokreta i ritmu, kako bi se potaknula funkcija samoučenja. Ova metoda neverbalne komunikacije zasniva se na dodiru, a pokreti su polagani, nježni i ugodni. Osoba se najčešće nalazi na niskom stolu u ležećem položaju ili sjedi na stolcu ili je u drugom udobnom i sigurnom položaju. Metoda promiče integrativni pristup učenju i poboljšanje funkcija osoba različitih sposobnosti i dobi.

U prakticiranju ove metode koriste se grupni i individualni pristup. Prakticiranje vježbi u grupi naziva se *svjesnost kroz pokret*, a individualno vježbanje *funkcionalna*

¹ Feldenkrais, M. (1980.) *Awreness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth*, Penguin Books

integracija. Vježbe koje se pritom izvode nazivaju se lekcijama, sudionici učenicima, a instruktori učiteljima.

3.1. SVJESNOST KROZ POKRET

Grupne lekcije, odnosno *svjesnost kroz pokret* vođena su verbalna istraživanja koja traju između 45 i 60 minuta. Tijekom lekcije osobe ne oponašaju osobu pokraj sebe ni ne pokušavaju dostići određeni cilj, već vježbaju svojim tempom. U grupnim lekcijama ne primjenjuje se manualni kontakt, već se verbalnim putem nastoji pomoći učenicima kako bi osvijestili ono što trenutačno čine, poboljšali sposobnost perceptualnog razlikovanja i istražili različite načine djelovanja, što rezultira osobnim napretkom. Vrlo rijetko učitelj pokazuje pokret, odnosno pokazuje ga samo radi detaljnijeg pojašnjenja uputa ili sigurnosti učenika. Učitelj ne navodi sveukupni obrazac određenog pokreta kako bi učenik mogao sâm istraživati i pronalaziti vlastite i odgovarajuće mogućnosti djelovanja. Naglasak je na povećanoj svijesti sudionika i polaganim kretnjama tijekom kojih učenici mogu opaziti što osjećaju, misle, rade i doživljavaju. Time uče kako izbjeći nepotreban napor pri određenoj aktivnosti ili druge neučinkovite navike, a istovremeno pronaći udobnost i učinkovitost. Iako su pokreti u pravilu blagi i spori, u određenim se slučajevima u lekcijama mogu koristiti brži i zahtjevniji pokreti.



Slika 3.: Grupne lekcije Feldenkrais metode

<https://integrativemovement.us/your-feldenkrais-practitioner-in-louisville/awareness-through-movement-classes/>

3.2. FUNKCIONALNE INTEGRACIJE

Individualne lekcije, odnosno *funkcionalne integracije* manualni su kontakt između učenika i učitelja, kojim se učenik što preciznije navodi na bolje razumijevanje trenutačnog obrasca pokreta. Traju između 30 i 60 minuta. Učitelji prilagođavaju, odnosno individualiziraju vježbe radi učinkovitijeg usmjerenja na željene funkcionalne ciljeve učenika u skladu s principima i tehnikama Feldenkrais metode. Osnovne funkcije ove tehnike su stvaranje osjećaja sigurnosti i podrške u svim dijelovima tijela, te ispravno pozicioniranje dijelova tijela kako bi se smanjio napor u mišićima, a time i njihova kontraktilnost.



Slika 4.: Individualne lekcije Feldenkrais metode

<https://www.michellehuber.me/functional-integration>

3.3 LEKCIJE

Feldenkrais metoda koristi lekcije koje se sastoje od vježbi za različite dijelove tijela. Svaka lekcija ima svoj fokus, uz pripadajuće upute koje prenosi učitelj. Početne vježbe orijentacije uvod su u prakticiranje metode. Dok većina lekcija traje dulje, orijentacijske lekcije serija su od deset kratkih vježbi kojima se podiže svjesnost kroz pokret, uz kratke upute kojima se pojašnjavaju osnove pokreta. Lekcije koje olakšavaju stajanje, hodanje i trčanje izvode se u ležećem položaju. U tim lekcijama fokus je na dijelovima tijela kao što su zdjelica, kuk, noge, stopala i glava. Sastoje se od osam vježbi disanja tijekom kojih se eksperimentira s mehanizmom disanja te se osvještava njegova povezanost s kralježnicom, glavom i zdjelicom. Lekcije koje olakšavaju sjedenje izvode se u sjedećem i ležećem položaju, a fokus im je na dijelovima tijela koji se koriste pri sjedenju, pri čemu se prakticira dinamično sjedenje. Lekcije za oslobađanje kralježnice, prsa, ramena i vrata jedne su od duljih lekcija koje smanjuje bol u tijelu i povećavaju udobnost i lakoću pokreta. Lekcija za olakšavanje boli udova iz središta živčanog sustava poboljšavaju organizaciju kukova, ramena i torza, uz osvještavanje njihovih odnosa. Radi se o procesu kojim se osvještava ugodna, graciozna, učinkovita i precizna povezanost udova s ostatkom tijela. Uz to postoji nekoliko lekcija koje su spoj prethodno navedenih.

U prakticiranju Feldenkrais metode naglasak nije na cilju pokreta, već na osjećaju i doživljaju koji proizlazi iz tog pokreta. Feldenkrais smatra da će se samo ugodne i jednostavne aktivnosti nastaviti u svakodnevnom životu. Pri tome je cilj usmjeriti energiju na pravi put, a ne trošiti je na aktivnosti koje ju ne zahtijevaju. Smatrao je da sila koja je nastala, a nije se pretvorila u pokret, dovodi do grčenja i oštećenja mišića, zglobova i ostalih dijelova tijela. Dio sustava koji osjeća bol najvjerojatnije se previše i nekontrolirano kreće te obavlja posao drugog dijela tijela, koji ne doprinosi samoj kretnji. Pravilno izvođenje pokreta potiče na razmišljanje kako bi se prepoznale i najsitnije razlike i osvijestilo sveukupno kretanje. Količina informacija koju živčani sustav može obraditi je gotovo neograničena, no ograničena je brzina kojom se mogu primiti nove informacije. Zbog velike brzine primanja informacija gubi se vrijeme za učenje. Feldenkrais poziva na usporavanje pri prakticiranju svoje metode

kako bi se što bolje izveli pravilni obrasci kretanja. Vježbanje i doživljaj različitih velikih i malih mišića kod osoba koje nisu ni svjesne da ti mišići postoje, velik su napredak i važan doprinos ove metode.

Pozitivni učinci Feldenkraisove metode uključuju povećan raspona pokreta, pravilnu mišićnu aktivnost, povećanu fleksibilnost trupa i kontrolu pri aktivnostima za koje je potrebna zahtjevna ravnoteža. Ova metoda prvenstveno se smatra učenjem, no ima i terapijski učinak zbog čega je mnogi smatraju metodom alternativnog pristupa. Namijenjena je svima, a osobito preporučuje se profesionalnim i rekreativnim sportašima, glazbenicima i glumcima. Poboljšanjem kvalitete pokreta povećava se kondicija, štiti zdravlje i ostvaruje pomoć u rješavanju akutnih i kroničnih bolova, poput bolova u ramenima, vratu, leđima, kukovima, koljenima i stopalima. Feldenkraisova metoda pomaže i kod multiple skleroze, cerebralne paralize i moždanog udara.

Ne postoji određena dob za bavljenje ovom metodom. Pri njezinu prakticiranju najvažnije je ostvariti i memorirati lakoću pokreta, jasan vid, kvalitetan san i bolju ravnotežu. Pozitivni učinci vježbanja mogu pomoći svima onima koji žele biti tjelesno aktivni, ostvarivati vrhunske rezultate i biti što kreativniji. Jednostavnije rečeno, Feldenkrais metodom činimo jedan korak unatrag da bismo napravili dva koraka naprijed.

4. FELDENKRAIS METODA KAO POMOĆ U SVIRANJU TROMBONA

Govoreći o određenoj metodi ili načinu učenja različitih vještina, bitno je proučiti detalje i ishode koje donosi. S obzirom na to da postoji mnogo načina za poboljšanje, najvažnije je odabrati onu koja je jednostavnija.

Sviranje je složen proces. Počinje glazbenom namjerom koja se provodi u niz pokreta koji uključuju težinu, brzinu, orijentaciju u prostoru i odnos prema gravitaciji. Feldenkrais metoda izdvaja se kao iznimno korisna u kontekstu unapređenja sviranja instrumenta, primjerice trombona, jer doprinosi boljitku sviranja na više načina. Feldenkrais metoda pomaže u razumijevanju tijela. Prakticiranjem ove metode pojedinac dobiva dublji uvid u vlastite tjelesne procese i postupke te osvještava kako njegovo tijelo reagira na određenu aktivnost. Time je glazbeniku omogućena veća preciznost i bolja kontrola sviranja. Svijest o tijelu omogućuje glazbeniku da primijeti eventualne napetosti ili ograničenja u svom tijelu i korigira ih, primjerice nepravilno držanje ili napetost u dijelovima tijela koji se koriste pri sviranju trombona. Razumijevanjem tijela poboljšavaju se negativne aktivnosti zvuka (tona) i tehnika sviranja. Glazbeniku je najvažnija svjesnost o položaju ruku, usana i zraka (daha) kako bi se prilagodio i postigao što bolji rezultat.

Uz to Feldenkrais metoda pomaže i kod tehničkih aspekata sviranja trombona. Prije svega pravilan položaj tijela omogućuje slobodno i kvalitetno disanje. Stabilnost i ravnoteža odlike su koje posjeduje vrhunski glazbenik. Kako bi tijelo bilo u pravilnom položaju, potrebno je zamisliti da je glava postavljena vrlo visoko, kao da je u visini stropa ili poput lutke na koncu. Pri tome su ramena opuštena, a izduženi torzo omogućuje više prostora za širenje pluća i veći kapacitet zraka. Pokušava se osvijestiti psihofiziologija pokreta spuštanja i podizanja rebara te njihovo bočno širenje. Tijelo se drži izduženo jer se time smanjuje napor u mišićima.

Koordinacija pokreta najbitnija je kod sviranja. Pri sviranju trombona najvažnije je postići sinkronizaciju ruke, jezika i disanja. Jezik se koristi za artikulaciju tonova i kontrolu protoka zraka. Pomoću artikulacije stvaraju se različiti zvukovi, primjerice kratki i oštri udarci, uz tvrđi i mekši kontakt jezika. Pravilno postavljen jezik omogućuje

usnama slobodniju i ravnomjernu kontrolu artikulacije i protoka zraka. U kontroli protoka zraka najbitniji je položaj jezika koji glazbeniku omogućuje kontrolu brzine protoka, čime utječe na kvalitetu sviranja.

Disanje je ključan element sviranja trombona. Pravilno disanje² i podrška zraka prva su i najvažnija briga u temeljnoj tehnici sviranja trombona. Zrak koji se puše kroz usne gorivo je koje stvara zvuk na trombonu. Nedovoljno razumijevanje uloge protoka zraka u stvaranju tona često je uzrok mnogih tehničkih poteškoća. Visina i glasnoća tona dva su osnovna aspekta koja određuju kako se koristi zrak pri stvaranju tonova. Rezonantan, pun i bogat ton na trombonu zahtijeva veliku podršku u protoku zraka. Jedan od najvažnijih utjecaja na pravilno disanje ima pravilan položaj tijela. Glazbenik treba održavati udoban položaj tijela koji plućima omogućuje slobodno širenje, a time i udisanje što više zraka. Bez obzira na to je li glazbenik u sjedećem ili stojećem položaju, leđa trebaju biti lagano zakošena, prsa podignuta, a ramena uspravna. Sve to treba postići bez osjećaja napetosti u vratu, ramenima i rukama. Pri tome je cilj postići što udobniji položaj koji glazbeniku omogućuje iskoristivost cjelokupnog kapaciteta disanja. Proučavanjem daha, a ne mišića osvijestit će se kontrolirani protok zraka koji će biti učinkovit i funkcionalan.

Pravilno držanje tijela kod sviranja trombona čini gotovo polovicu kvalitete sviranja glazbenika. Pravilnom posturom postiže se veliki napredak u sviranju. Najveći problemi stvaraju se na tehničkim mjestima poput brzih, ritmiziranih pasaža. Dolazi do stresa i napetosti u mišićima zbog čega glazbenik više ne misli na lakoću i udobnost, već na brzinu i težinu. Pri tome nisu napeti svi dijelovi tijela. Zbog različitih funkcija, aktiviraju se različiti mišići. S obzirom da je trombon instrument kojemu su ruke glavno težište, one će podnijeti veliki napor pri sviranju. Da bi se ruke kretale slobodno i s užitkom, potrebno ih je poduprijeti.

Sinkronizacijom ramena, ruku i prstiju postići će se kvalitetna kretnja ruke. S obzirom da je na trombonu desna ruka pozicionirana na povlačku, a lijeva stacionarno pridržava trombon, potrebno je osvijestiti obje ruke kako bi pokreti bili sinkronizirani i dinamični. Pri tome je desna ruka aktivnija od lijeve, no to ne podrazumijeva da se ona pokreće kvalitetnije. Pri sviranju trombona najbitnije je da se pri svakoj kretnji osvijesti

² Nelson, B. (2006.) Also Sprach Arnold Jacobs: A Developmental Guide for Brass Wind Musicians, Polymnia Press

pokret od ruke prema leđima. Kako bi se što bolje osvijestile kretnje, potrebno je što dublje i jasnije postići kontrolu nad vlastitim tijelom. To se postiže dubokom praksom, čija kvaliteta može biti jasnije osviještena, naučena i doživljena pomoću Feldenkrais metode. Duboka praksa³ zahtijeva veliku pozornost. Sastoji se od šest principa:

- 1) USPORITI - Glazbenici koji koriste duboku praksu usporavaju do te mjere da mogu svirati glatko, precizno i s lakoćom prije povećanja tempa u željenom ili potrebno izvođenju.
- 2) NAUČITI OSJETITI - Potrebno je naučiti podešavati tijelo i sluh pri izvođenju pogrešnih tonova i fraza kako ne bi došlo do stresa.
- 3) RAZDVOJITI DIJELOVE - Razdvojiti dijelove koji su teški i naporni, uvježbati ih i ponovno spojiti u cjelinu.
- 4) ZAMISLITI UNAPRIJED - Bez obzira na to svira li se iz nota ili napamet, važna je projekcija uma i tijela te fokusiranost na izvedbu.
- 5) POGRIJEŠITI - Pogreške su sastavni dio vježbanja i vode prema poboljšanju sviranja, ali ih treba odmah ispraviti.
- 6) UVIJEK TEŽITI NAPRETKU - Bez obzira na to ponavlja li se fraza ili se skladba uči svirati napamet, svako ponavljanje treba biti jednostavnije, muzikalnije i izazvati veće zadovoljstvo od prethodnog. Ne postoje besmislena ponavljanja pri korištenju duboke prakse. Najvažnije je znati kako skladba treba zvučati i čemu treba težiti.

Uz fizičke uzroke koji utječu na izvedbu, važni su i oni psihološki. Nastup je specifična situacija koju je doživio svaki glazbenik. Radi se o stresnoj aktivnosti zbog više razloga, kao što su očekivano savršenstvo izvedbe, konkurencija unutar struke, kritika slušatelja i velika potreba za kontrolom uma. Postoji mnogo mentalnih vježbi koje glazbeniku mogu pomoći da unaprijedi svoj rad te dosljedno i učinkovito nauči kontrolirati um pri izvršavanju dostižnih ciljeva. To se postiže treninzima koji se odvijaju u umu, najčešće bez instrumenta, u ležećem i sjedećem položaju. Vježbe koje se pritom izvode pozitivnog su usmjerenja. Tvrdnje koje se koriste u mentalnim vježbama u pravilu su: *Nastupam jer to volim.*, *Želim svoje osjećaje prenijeti na slušatelje.*, *Ne postoji savršena interpretacija, ona se razvija i napreduje svakim danom* i slične. Strah

³ Coyle, D. (2009.) The Talent Code: Greatness Isn't Born. It's Grown. Here's How. Bantam

pod pritiskom (trema) i anksioznost uvelike utječu na koordinaciju mišića, koncentraciju i pamćenje. Uz to hipermotivacija i nekontrolirana želja mogu negativno utjecati na izvedbu. Međutim, postoje vježbe koje otklanjaju ili barem smanjuju tu mogućnost, a određene su kognitivnom reakcijom. Izvode se u ležećem i sjedećem položaju pri čemu se nastoji osjetiti svaki dio tijela kako bi se ono što više opustilo i postalo dinamično. Ponavljanje rečenica poput: *Moje tijelo je smireno, moja glava je opuštена.*, *Moje tijelo je smireno, moja ruka je opuštена*, i slično, samo su neki od primjera za stvaranje osjećaja ugone i poboljšanje izvedbe.

4.1. PRIMJERI VJEŽBI⁴

VJEŽBE ZA OSLOBAĐANJE KRALJEŽNICE

1. Potrebno je leći na bok i saviti koljena. Glava treba biti naslonjena na ruku ili jastuk, a drugom rukom potrebno je kliziti naprijed-natrag. Najbitnije je da se pri tome ne savija lakat. Do pokreta dolazi od pomicanja torza. Pozornost treba biti na rebrima koja pritišću podlogu i sili koja se koristi za klizanje ruke. Kretnje glave trebaju biti nježne, lagane i jednostavne kao posljedice pomicanja gornjeg dijela prsnog koša. Vježba se izvodi polako, mirno i nježno.

2. Potrebno je udobno i opušteno sjesti na stolac (najbolje vrh stolca). Zatim pomaknuti zdjelicu unatrag prema stolcu tako da se kralježnica pomakne prema van, a glava potisne prema bradi. Osvještava se kako kralježnica zateže mišiće i uočava zatvoreni i smanjeni potisak na disanje. Zatim se vježba izvodi u suprotnu stranu. Zdjelica se pomakne naprijed i prsa se izbace prema van tako da se glava nasloni prema kralježnici. Promatra se kako se polagano napinju mišići i stvara osjećaj tjeskobe. Zatim se pronađe položaj u kojemu se bude osjećaji opuštenosti, smirenosti i dinamičnosti. Smisao ove vježbe je da se pomoću pokreta i osjećaja pronađe pravilno držanje tijela.

3. Ova vježba izvodi se u ležećem položaju s rukama spuštenim pokraj tijela. Koljena se saviju i nogama se osloni na stopala. Prsti se isprepletu, ruke stave iza glave, a glava se podigne. Tijelo se zadrži u tom položaju. Zatim se podigne lijeva savijena noga, a lijevo koljeno pomakne prema lijevom laktu. Istu vježbu potrebno je izvesti i sa suprotnom nogom i rukom. Slijedi kratka pauza. Nakon odmora tijelo se vraća u položaj u kojem leži sa savijenim koljenima i rukama iza glave koje drži iznad poda. Podigne se desna noga i desno koljeno usmjeri prema lijevom laktu, a isto to napravi se i u suprotnu stranu. Bitno je da se osvijeste svi dijelovi tijela koji dodiruju pod i težina koja stvara napetost u mišićima. Pri izvođenju vježbe ne smiju

⁴ Wildman, F. (2006.) The Busy Persons Guide to Eaiser Movement: 50 ways to achieve a healthy, happy, pain-free and intelligent body. The Intelligent Body Press.

se prekoračiti vlastite granice udobnosti, a tijekom vježbe najvažnije je pravilno disanje.

4. U ležećem položaju savije se desna noga dok je težište stopala na podu. Glava se zaokrene ulijevo i spojenim prstima pokrije se desna strana lica. Ruke trebaju biti vrlo opušteno. Zatim se podiže desni kuk i zdjelica se okreće tako da se lijevi kuk pomiče prema dolje, a desni i dalje prema gore. Vježba se ponavlja u suprotnu stranu. Najbitnije je osvijestiti to koji se dijelovi tijela pomiču i kvalitetu kojom se izvode kretnje.

5. U uspravnom položaju potrebno se smjestiti na stolac sa stopalima na podu i rukama oslonjenim na radnu površinu dlanovima prema dolje. Zatvore se oči te se osluškuje koje je rame bliže očima. Na vrhu desnog ramena zamisli se sićušni pauk koji pušta svilenu nit u ušnu šupljinu. Pokušava se osjetiti duljina niti. Na lijevom ramenu zamisli se još jedan pauk koji drugu nit pušta u lijevi dio ušne šupljine. Analizira se koja se nit čini duljom. I dalje sa zatvorenim očima desno rame podiže se nekoliko centimetara prema uhu zatim polagano spušta. Kretnje su nježne i spore. Tijekom kratkog predaha pokušava se osvijestiti promjena u ramenu. Zatim se rame spušta i polagano i ravnomjerno klizi gore-dolje. Pozornost treba biti na duljini pokreta ramena. Desnim ramenom klizi se naprijed-natrag u neutralnom položaju i promatraju se duljina i kvaliteta pokreta. Tijekom kratkog odmora analizira se napetost mišića. Potrebno je zamisliti mali krug koji se okreće na ramenu i promatrati dio kruga koji se čini najopušteniji, a kasnije se promijeni smjer kruga i ponovno promatra njegov najopušteniji dio.

VJEŽBA ZA GRLO

Većina glazbenika nije svjesna da se grlo steže svakodnevno, što utječe na glasove te lakoću disanja i gutanja. Ova vježba pomaže u kontroli i proširenju prostora u grlu, kao i zadržavanju napetosti unutar usta, glasnica i rezonatora. Vježba se može izvoditi sjedeći na stolcu ili ležeći na podu. Na početku odvoji se trenutak da se osjeti i zamisli prostor od usta i grla preko pluća pa sve do trbuha. Nakon toga smanji se prostor unutar grla i usta polaganim stiskanjem usta. Pokušava se osjetiti napetost koja se širi kroz vrat, ramena i lice. Držeći usne

spojenima, pokušava se proširiti prostor u ustima i grlu. Naizmjenično se širi i skuplja unutarnji prostor. Kada je prostor u ustima i grlu skupljen, izgovora se *Zdravo* zatim vlastito ime i osluškuje se njihov zvuk. Izgovaraju se i zvukovi poput *Oh* i *Ah* te se obraća pozornost na kvalitetu zvuka. Uzima se kratki predah i nastavlja sa suprotnom vježbom. Grlo se širi, ponavljaju se iste riječi i zvukovi. Pokušava se osjetiti razlika u prsima, vratu, ramenima i čeljusti lica. Kasnije grlo se naizmjenično širi i steže, eksperimentirajući različitim zvukovima, sve dok se ne osjeti kontrola nad uobičajenim stezanjem tog područja.

VJEŽBA ZA ISTEZANJE DONJEG DIJELA KRALJEŽNICE

Ova vježba izvodi se u ležećem položaju sa savijenim koljenima. Lijeva se noga u koljenu prekriži preko desne. Oba koljena počinju se nježno naginjati udesno sve dok se lijevi kuk ne odvoji od poda. Zadrži se kratko u tom položaju te se polako vraća u početni položaj. Vježba se ponavlja nekoliko puta uz ujednačeno disanje. Vježba se izvodi i u suprotnu stranu tako da se desna noga prekriži preko lijeve i oba koljena nagnu ulijevo. Zatim se lijeva noga prekriži preko desne i lijeva ruka stavi na lijevo bedro. Pri pomicanju udesno glava, prsni koš, ruka i dlan moraju slijediti pokret u istom smjeru. Vježba se ponavlja više puta uz ujednačeno disanje, a nakon toga ponovi se u suprotnu stranu.

TORAKALNA ROTACIJA

Glava se pomakne u desnu stranu i odabere se točka na zidu. Zatim se glava pomakne u suprotan smjer (lijeva strana) i odabere se druga točka na zidu. Zamišljaju se obje točke. Prekriže se ruke na prsima i glava drži u ravnini s tijelom, pazeći da se ne okreće. Tijelo se rotira što više u desnu pa lijevu stranu i odabiru se točke kojima se olakšava orijentacija tijela. Nakon nekoliko ponavljanja napravi se kratka pauza te se ponovi postupak i provjeri je li se poboljšala rotacija.

VJEŽBA DISANJA

Tijelo je u ležećem položaju s rukama i nogama opuštenima na tlu. Pozornost treba biti na kontaktu kralježnice s podom. Polako i smireno udahne se i zadrži dah, pri čemu se učvršćuju abdominalni mišići. Zatim se promatra kako se mijenja osjet i položaj kralježnice. Polako se opuštaju mišići i ispuhuje zrak. Disanje odražava stanje živčanog sustava (tjeskoba, strah, stres...) i tako utječe na napetost mišića. Napetost mišića i nekontrolirano disanje dovode do jačanja neuroloških sklopova za bol pri pokretu. Potrebno je obratiti pozornost na disanje pri izazovnijim pokretima i poboljšati kvalitetu disanja.

ZAKLJUČAK

Feldenkrais metoda iznimno je važna kao pomoćni alat u glazbenoj interpretaciji. Njenim redovitim prakticiranjem povećava se tehnička preciznost i jača emocionalna izvedba, zahvaljujući intenzivnijoj svjesnosti tijela. Svaki glazbenik tijekom svoje karijere susreće se s raznovrsnim problemima, bili oni fizički (nedostatak kretanja ili pretjerano kretanje) ili psihološki (stres, anksioznost i sl.), koji smanjuju kvalitetu vlastitih mogućnosti. Feldenkrais metoda uvelike pomaže u njihovu rješavanju. Smatram da je metoda vrlo učinkovita jer se pomoću pravilnih kretnji dolazi do smanjenja napetosti i relaksacije. Kroz pažljivo vođene pokrete i vježbe postajemo svjesni svojih navika i obrazaca pokreta te ih mijenjamo u korist boljega fizičkog stanja. Ova metoda potiče nas da budemo aktivni sudionici u vlastitom procesu razvoja. Smatram da bi se glazbenici trebali upoznati s ovom metodom s obzirom na to da predstavlja iznimno veliko i dragocjeno otkriće.

LITERATURA

1. Bond, M. (2006.) *The New Rules of Posture: How to Sit, Stand, and Move in the Modern World*. Inner Traditions/Bear & Company.
2. Coyle, D. (2009.) *The Talent Code: Greatness Isn't Born. It's Grown. Here's How*. Bantam
3. Feldenkrais, M. (1980.) *Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth*, Penguin Books
4. Grabher, A. (2017.) *Feldenkrais with Alfons: Getting better day by day: The workbook*. CreateSpace.
5. Nelson, B. (2006.) *Also Sprach Arnold Jacobs: A Developmental Guide for Brass Wind Musicians*, Polymnia Press
6. Rywerant, Y. (2003.) *The Feldenkrais Method: Teachnig By Handlig*. Basic Health Publications.
7. Shelhav, C., & Golomb, D. (2003.) *A guide to Awareness Through Movement: 18 Lessons based on the Feldenkrais Method*. Selhav Institute.
8. Wildman, F. (2006.) *The Busy Persons Guide to Eaiser Movement: 50 ways to achieve a healthy, happy, pain-free and intelligent body*. The Intelligent Body Press.
9. Hillier, S., and Worley A. (2015.) *The effectiveness of the Feldenkrais Method: Systematic review of the evidence*. National Library of Medicine <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25949266/> (Pristupljeno 20.5.2023.)
10. Feldenkrais, M. (2010.) *Embodied wisdom: The collected papers of Moshe Feldenkrais*. North Atlantic Book.

POPIS SLIKA

Slika 1.: Moshé Pinchas Feldenkrais (<https://www.feldenkraissf.com/moshe-feldenkrais>)

Slika 2.: Naslovnica knjige *Judo - the art of defence and attack* (<https://www.feldenkrais-training.nz/history.html>)

Slika 3.: Grupne lekcije Feldenkrais metode (<https://integrativemovement.us/your-feldenkrais-practitioner-in-louisville/awareness-through-movement-classes/>)

Slika 4.: Individualne lekcije Feldenkrais metode (<https://www.michellehuber.me/functional-integration>)