

Moshe Feldenkrais om sin pedagogik

Lektion # 494 från Alexander Yanai materialet börjar så här:

Var vänliga och ligg på rygg!

Försök att uppmärksamma hur kroppen ligger på golvet.

Det betyder att uppmärksamma vilka delar av kroppen som trycker mot golvet och hur. Det finns delar som pressar mer och det finns delar som pressar mindre. Det finns delar som rör vid golvet och det finns delar som inte rör vid golvet. Vi ska utnyttja och försöka använda detta tillfälle för att klargöra detta eftersom det finns många erfarna deltagare som inte uppmärksammar, som inte gör detta, och nykomlingar som inte vet vad de ska göra när de uppmanas att uppmärksamma kroppen.

För att göra detta måste du förstå vår väg. Vägen och avsikten är sådan att människor ska lära sig något under varje lektion.

Vad betyder det under varje lektion? Du kan lära dig många lärbarheter. Du kan lära dig att dagens Iran en gång kallades Persien. Om någon lär sig något sådant förändrar det inte alls hans liv och det påverkar inte det mesta som det inte relaterar till problemet specifikt. Det finns ett sådant lärande. Det vill säga lärande av kunskap. Om du kan är det okej, om du inte kan är det inte så bra. Det är viktigt bara i en exceptionell situation. Det är inte viktigt

Men det finns en typ av lärande som förändrar livet.

Det betyder att det förändrar personens reaktion till samma sak som han gjorde tidigare. Till exempel någon som inte alls kan gå alls och plötsligt rättar någon till benen och han kan gå. Detta förändrar hela hans liv därför att från en situation där han skulle behöva vänta på att någon skulle ta med honom, kan han nu gå själv och han går till platser dit han inte gick tidigare. Detta förändrar hela hans inställning till livet. Samma sak med en person och plötsligt lär sig köra och köper en bil. Så som exempel en sabbatsmorgonen åker han till vad vet jag Eilat eller till en strand någon annanstans. Hans inställning till allt som han gör förändras.

Detta är ett grundläggande lärande. Det innebär att det förändrar reaktionen till saker som du är van att göra. Innan var det en reaktion och nu är det en annan.

Det finns saker som är ännu viktigare. Till exempel pojken mognar, eller flickan, och blir sedan till vad? Till en ungdom men blir en man eller en kvinna först efter att de har haft en sexuell erfarenhet. Denna unika erfarenhet förändrar hela inställning till livet. Detta kallas lärande. Det kallas att lära. Vi vill lära oss utifrån ett sådant lärande.

För denna typ av inläring är det nödvändigt att det görs långsamt och i överensstämmelse med hastigheten för var och ens absorption, individuellt. Det är

precis som i tidig barndom. Med spädbarn anger du inte en tid när barnet ska gå, du börjar bara oroa dig om ett barn inte börjar gå efter två år eller så och du börjar tänka att något inte är i sin ordning. I allmänhet lär sig ett barn att gå. Ingen vet hur, men barnet lär sig. Hur lär det sig? Något växer i nervsystemet, det finns en personlig erfarenhet och det korrigerar honom genom detta, men det lär sig snabbt. Det finns de som har defekter i systemet och utifrån samma förhållanden som resten av djuren lär sig inte detta barn att gå bra. Det innebär att det sker viktiga förändringar i nervsystemet och den personlig erfarenheten är också viktig i lärandet. Men tyngdpunkten är att under inläringen lär sig majoriteten, 99,9 % att tala, 99,9 % eller mer lär sig att gå, lär sig att springa. Detta händer bara när tiden inte bestäms när du ska kunna det, när du måste veta den här specifika saken. I det ögonblick du bestämmer en tidsplan - när du ställer specifika krav på att du ska tala så här den här dagen och så här den dagen eller gå - då skulle majoriteten missa och aldrig veta.

Nu, med rörelser, i det lärande som vi gör, där människor redan är vuxna, när de redan har vanor och har lärt sig att använda sina kroppar eller sina psyken, blir att lära sig från början ännu svårare. Det är nödvändigt att tankeförmågan och känslorna blandas och förenas som hos ett litet barn som lär sig något nytt.

Därför måste vi först och främst gå långsamt fram och tillåta var och en att ha sin egen hastighet. Det är förbjudet att bestämma takten. Man kan göra det, men sedan väljer man ut två som kommer att vara utmärkta från hundra personer och resten blir skräp, precis som i skolan.

Vi är intresserade av en annan typ av lärande. Vi måste involvera omdömesförmågan och känslorna. Det betyder också att under inläringen måste individen urskilja att det han gör, verkligen gör skillnad i kroppen och psyket, att det verkligen känns annorlunda. En bedömning som du kan känna nu. Många inte. Många har lärt sig att vara uppmärksamma på hur kroppen ligger och andra inte. Vi ska göra något. Det betyder att vi ger dig möjlighet att lära dig vad du känner. Detta görs också på ett ovanligt sätt. För att inte tala länge och börja göra, kommer jag att förtydliga genom ett görande.

Först och främst - inte snabbt. Det betyder att alla gör i en hastighet med vilken han är bekväm och alla upphör att agera när de känner att det är obehagligt. Ansträng dig inte. Vi vill inte stärka viljan, utan förmågan. När det finns förmåga behöver du inte viljan. Till exempel, för att peta näsan, behöver du ingen uppsåtlig viljestyrka. Men för att ta en kall dusch på vintern behöver jag viljestyrka eftersom jag går upp utan någon lust att ta en kall dusch på vintern. Så där behöver jag viljestyrka.

Viljan – det lär du dig efteråt.

Först måste du veta hur du går och sedan kan du bestämma ja för att gå eller nej för att gå eller för att gå fort eller att gå långsamt. Så lärandet går långsamt. Du behöver inte ta itu med om det är snyggt eller bra. Det enda det behöver vara är bekvämt och behagligt att utföra. Om det inte är bekvämt och behagligt lär man sig ingenting. Man lär sig att tvinga dig själv och det betyder att vänja sig vid en obehagskänsla. Och om man vänjer sig vid känslan av obehag under en tillräckligt lång tid, kommer personen

säkert att förstöra sig själv. Till exempel, om en person går barfota på glas, är det obehagligt. Han är obekvämt. Han kan tvinga sig själv att göra det, och gå och gå. Efteråt kommer han att upptäcka att hela benet är fullt av blod och i två veckor kommer han inte att kunna gå utan bandage eller så kommer han inte att kunna gå alls. Det är samma sak med de flesta saker som detta.

Senare i lektionen fortsätter Moshe Feldenkrais att förklara hur han ser på lärandet.

Var uppmärksam.

Vid ett sådant här tillfälle, i ett sådant här lärande, är individen alldeles själv, på egen hand. Detta är lärande. Sådant att han själv är den som gör, som hör, den som verkställer och den som kontrollerar så att han gör det han vill göra. Om han inte vet, kommer han att fortsätta att bara göra, lära sig något annat, och kommer aldrig att veta.

Med andra ord, det här är vad vi vill göra för att intellektet och förmågan att uppmärksamma ska urskilja vad man gör. Detta betyder den inre känslan och det yttre intellektet, detta betyder att han kommer att kunna vara bekant med vad som händer i miljön runt omkring honom - allt detta kommer att fortsätta att utvecklas.

(Angående en specifik instruktion under en ATM lektion)

Om en person inte lägger märke till att han inte rör huvudet utan bara rör armen med huvudet är kvar bakåt, och han ändå är säker på att han gjorde det så återstår det för läraren att berätta för honom att han inte gör det. Och han svarar: "Ja men jag gör ju det" eftersom han inte uppfattar det med sina sinnen.

Han lärde sig inte att förnimma. Han har alltid fjärrmat sig från sig själv. Och efteråt fortsätter han att ta reda på hur man kommer närmare andra människor, hur man kommer närmare sig själv, efter att han i årtal lärt sig att alienera sig från sig själv.

Här måste du lära dig på nytt, lära dig att skilja på att en person, på egen hand, är ansvarig för sig själv när han slutat vara ett barn. Han måste designa och förbättra de saker som blev felaktiga, eller förblev felaktiga, sedan barndomen."