

# Luonnollisessa liikkeessä

Viisas vuoropuhelu kehon kanssa vahvistaa luita ja lisää sulavaa liikkuvuutta.

Teksti **Arja Sihvola** Kuvat **Satu Nyström**

**S**enior Feldenkrais-ohjaaja **Ruthy Alon** on kehittänyt *Movement Intelligence* -menetelmän, jossa pehmeiden ja luonnollisten liikkeiden avulla parannetaan kehon liikkuvuutta. Samalla luusto vahvistuu.

Liikkeet tehdään seisten, kävellen, lattialla maaten tai istuen. Apuvälineenä on pitkä, värikäs kangas, joka kiedotaan milloin lanteiden, milloin jalkojen tai hartioiden ympärille tai muokataan muhkeaksi kruunuksi ja painoksi pään päälle. Liike voi olla vaikkapa selinmakuulta hitaasti vatsalleen kiertymistä tai eri suuntiin keinumista lattialla istuen.

Liikkeissä ei käytetä turhaa voimaa tai ponnistelua. Luut ovat luonnostaan koko ajan uudistuvaa solukkoa, ja liikkeet stimuloivat niiden luontaista uusiutumista. Liikesarjat ohjaavat kehoa liikkumaan

joustavasti ja kantamaan painonsa niin, että kaikki osat hyötyvät ja mikään ei ylikuormitu.

#### PAKON TILALLE LUOVAA TUTKIMISTA

Ruthy Alon oli Feldenkrais-menetelmän luoja **Moshe Feldenkraisin** (1904–1984) ensimmäisiä oppilaita. Alon on toiminut 40 vuotta ohjaajana eri puolilla maailmaa.

– Opettajani rohkaisi ja innosti meitä tutkimaan ja kehittämään asioita. Teoreettisten mittausten sijaan tarkkailimme eri kehonosien suhteita toisiinsa. Miten jalkojen liikkeet vaikuttavat lantioon, selkään, hartioihin ja rintakehään? Missä kaikissa paikoissa kehoa pään kääntäminen tai polven koukistaminen tuntuu? Ihmiskehon ja liikkeiden seuraaminen on kuin mielenkiintoista laboratoriotyökentelyä.

– Luut ja lihakset ovat yhteistyössä keskenään, ne reagoivat jatkuvasti toistensa liikkeisiin. Jotta voimme auttaa kehoamme voimaan hyvin, meidän tulee ymmärtää tätä yhteistoimintaa. *Movement Intelligence* -liikkeet ohjaavat aistimaan paremmin oman kehon tuntemuksia ja eri osien välistä keskinäisriippuvuutta ja työnjakoa, Alon kuvailee.

Yksittäisen kehonosan erillinen harjoittaminen saattaa Ruthy Alonin mukaan johtaa jopa uusiin ongelmiin. Hyppimisen on todettu vahvistavan luustoa, mutta jos hyppijän linjaus on vino, liike ei ole turvallinen.

Esimerkkinä kehon eri osien hyvästä yhteistyöstä Alon mainitsee afrikkalaisten vendenkantajanaisten kävelyn.

– Heidän luunsa ovat vahvat, koska kävellessä eivät liiku vain jalat ja lantio, vaan myös ylävartalo seuraa rytmiä. Käytän →



Kevyt hyppiminen tai vain kantapäiden varassa pomputtelu vahvistaa luustoa, parantaa lymfanestelden kiertoa ja edistää laskimoveren paluuta sydämeen päin. Suositus on 25–50 kertaa päivässä. 81-vuotias Ruthy Alon näyttää esimerkkiä.



1.

100 metriä pitkää tukikankaasta voi tehdä sopivan kokoisen kaulanauhan, panna sen painoksi pään päälle tai kietoa siitä tuukseen selkärangan. 2 Kankaan avulla keho paketoidaan tukevaksi kaulaksi, jossa herkkä niska on tuettu liikkeiden ajan. 3 Rytmiset kiertävät hampaiden juuriin ja leukaluuhun parantavat verenkiertoa ja siten hampaita.



3.



2.

## ”Voimme oppia liikkumaan pehmeästi, pakottomasti ja rauhallisesti.”

kangaskruunua painona pään päällä siksi, että se ohjaa löytämään oikean ryhdin ja asennon. Kun tunnemme painon pään päällä, kehomme vastaa siihen vaistomaisesti ojentamalla ylöspäin ja hakemalla vakaan asennon.

### TAKAISIN LUONNOLLISUUTEEN

Ruthy Alon pohtii, johtuvatko monet väsymme siitä, ettemme yksinkertaisesti enää tee meille luonnollisia liikkeitä. Mil-

loin kipristyit kokoon tai keinuttelit itseäsi? Milloin kiipesit käyttäen sekä käsiä että jalkoja, koko kehoa?

– Ennen tavalliset toimet pitivät luut kunnossa. Enää emme hakkaa halkoja tai kävele pitkiä matkoja, jolloin oikeanlainen kävely oli jaksamisen vuoksi välttämätöntä. En vastusta helpotuksia, joita erilaiset keksinnöt ja laitteet ovat tuoneet elämäämme. Suren vain sitä, että käytämme kehoamme niin rajoittuneesti. Meiltä odotetaan vakaita ja varautuneita liikkeitä, joissa vain yksi kehonosa työskentelee. Lukitsemme väärät liikkeet tavoiksi emmekä huomaa, että ne ovat terveydellemme vahingollisia.

Ruthy Alon toivoo, että alkaisimme vähitellen, liike liikkeeltä totutella irti huonoista tottumuksistamme ja opittelisimme viisaampia tapoja olla ja liikkua.

– Kun pikkulapsi opettelee konntaamaan tai kääntymään selältä vatsalle ja takaisin, hän kokeilee ja kuulostelee ja lopulta huo-

maa, mikä on toimivin tapa. Samalla valla voimme vähitellen oppia liikkumaan niin kuin luonto on ajatellut meidän liikkuvan: pehmeästi, pakottomasti, rauhallisesti ja turvallisesti. Vanhoista tavoista voi oppia pois.

– Voimme tehdä paljon luustomme koko kehomme hyväksi. Ei ihmisen tarvit ennenaikaisesti rappahtua. Ei liikkumista eikä elämän yleensäkin tule olla ponnistelua ja pakottamista, vaan antoisaa, miellyttävää ja kaunista, 81-vuotias Ruthy Alon vakuuttaa. Kun häntä katselee, on helppo uskoa hänen sanojaan. ✕

LISÄTIETOA:  
• movementintelligence.net  
• bonesforlife.com

Menetelmän ohjaaja Suomessa:  
Terhi Summa, terhisu@gmail.com, 050 4671256  
Ruthy Alonin seuraava kurssi järjestetään huhtikuussa 2012. Kurssista voi kysyä Terhi Summalta.

## Movement Intelligence



### Kenelle?

Sopii kaikille iästä, kunnosta ja aikaisemmasta liikuntataustasta riippumatta.

### Miten?

Liikkeet tehdään ohjatusti, mutta omassa tahdissa kehon viestejä kuunnellen ja kunnioittaen. Liikkeitä on hyvä tehdä aluksi ryhmässä ja ohjaajan

kanssa. Kun uudet tavat juurtuvat ja muuttuvat luonteviksi, ne tulevat osaksi arkea. Vuoteesta nouseminen, käveleminen, tavaroitten kantaminen, portaiden kipuaminen ja muut jokapäiväiset tilanteet tarjoavat hyvät mahdollisuudet Movement Intelligence -harjoituksille.

### Mihin vaikuttaa?

- stimuloi luiden luontaista uusiutumista
- ohjaa löytämään oman optimaalisen linjauksen
- kehittää suhteellista liikkuvuutta ja tasapainoa
- vahvistaa kehon eri osien yhteistyötä
- ohjaa kantamaan oikein oman kehon painon
- aktivoi aivoja löytämään uusia mahdollisuuksia sekä liikkumiseen että luovaan ajatteluun

## Muutoksia ilman pakkoa

Ruthy Alon veti kurssin Helsingissä viime syksynä. Näin osallistujat kommentoivat kurssin antia:

”Sain paremmin järjestyvän kehon, keveyttä ja pituutta.”

”Ihanaa, miten asioita voi muuttaa kevyellä tavalla! Ilman pakkoa, kehon omalla viisaudella.”

”Kankaan kanssa työskentelyn jälkeen tuntemus kehossa oli vaikuttava. Olin täynnä energiaa!”

”Kun tein näitä yksinkertaisia liikkeitä, tunsin koskettavani itsessäni jotakin hyvin alkuperäistä, voimakasta ja viatonta.”