

LIIKEÄLY ON:

- Luonnollista liikettä (LIIKE)
- Oman kehon toiminnan ymmärtämistä (ÄLY)
- Oman potentiaalin vapauttamista (LIIKEÄLY)

Liikeälyn (Movement Intelligence) on kehittänyt kuuluisa Feldenkraisohjaaja Ruthy Alon. Somaattisiin menetelmiin lukeutuvan Liikeälyn tavoitteena on pehmeiden ja luonnollisten liikkeiden avulla kehittää ihmisten liikkuvuutta ja koordinaatiokykyä. Menetelmässä ei ”matkita” yhtä oikeaa suoritusta vaan jokainen etsii etupäässä sanallisen ohjauksen avulla itse uusia liikeratoja, uusia tapoja käyttää omaa kehoaan.

LUONNOLLISTA LIKETTÄ (LIIKE)

Menetelmää nimitetään luonnolliseksi liikkeeksi siksi, että se hyödyntää sekä ihmisen evoluution aikana että lapsen kehityksen aikana kehittämiä liikeratoja ja oppimistapoja. Tämä on käytännössä yksinkertaisempaa kuin teoriassa: opimme ottamaan käyttöön kehossamme jo olevan viisauden sen sijaan, että yrittäisimme hakea sitä sen ulkopuolelta.

OMAN KEHON TOIMINNAN YMMÄRTÄMISTÄ (ÄLY)

Kun ymmärrämme paremmin, miten kehomme järjestää liikettä ja liikkumattomuutta, pystymme kaikissa tilanteissa valitsemaan itsellemme optimaalisen vaihtoehdon käyttää kehoamme, oli se sitten kävelemistä tai tuolilla istumista. Opimme herkistämään ja tulkitsemaan kehon liikereseptorien viestejä ja säätämään sekä liikkeitämme että ympäristöämme meille parhaiten sopiviksi.

OMAN POTENTIAALIN VAPAUTTAMISTA (LIIKEÄLY)

Ruthy Alon itse sanoo, että menetelmän ”korkein” hyöty on biologinen optimismi. Se tarkoittaa, että kykymme lukea kehoamme antaa meille suuremman mahdollisuuden vaikuttaa omaan terveyteemme ja koko elämäämme. Menetelmä ”jumppaa” itse asiassa aivojamme ja palauttaa jo kuivuneita liikeratoja. Nykykäsityksen mukaan aivot ovat plastiset eli muovautumiskykyiset koko ihmisen eliniän. Liikkeiden säätely ei ole irrallinen osa aivokuorta vaan yhteydessä koko ihmisen olemiseen ja luovuuteen. Siksi menetelmä auttaa meitä löytämään omaa potentiaaliamme laajemminkin kuin vain liikkeen osalta.

LIIKEÄLYTUNNIN KULKU JA IDEA:

Jokaiselle liikeälytunnille on yhteistä se, että siinä kokeillaan erilaisia variaatioita tunnin teemasta. Esimerkiksi millä eri tavoin lantion ja lapojen välistä järjestystä voidaan uudelleen järjestää. Liikesarjojen välissä rentoudutaan hetki ja odotetaan mitä keho tästä kokeilusta sanoo, mitä se valitsee. Tulos tapahtuu aina rentoutuksen aikana, ei itse liikettä tehdessä.

Haemme aina myös yhteyttä kadotettuihin kehonosiin, joita emme ole arjessa tottuneet käyttämään. Palautamme yhteyden niihin, jolloin hermotamme ne uudelleen ja siten saamme kehomme kokonaisuudessaan käyttöömmekä ja näin samalla vähennämme sitä taakkaa, jota mahdolliset kipeytyneet kohdat ovat joutuneet kantamaan. Menetelmässä käytetään 7 m pitkää värikästä kangasriepua apuvälineenä. Siitä jokainen rakentaa itselleen sopivan apuvälineen tunnin kulloisenkin tarpeen mukaan, esimerkiksi

rullan selän alle, kruunun painoksi pään päälle tai kietoo kehon sen sisään vakautta haettaessa.

Tunnit koostuvat 2-4 helposta liikesarjasta, jotka järjestävät kehoa tehokkaasti ja syvältä. Vaatetuksen osalta tarvitset mukavat vaatteet, jotka eivät kiristä eivätkä estä sinua liikkumasta. Tunnilla ei tule hiki, joten suihkuvarusteita et tarvitse.