

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA
Tantsukunsti õppekava

Helina Karvak

ELU(SUST) TOETAV LIIKUMISPRAKTIKA

Lõputöö

Juhendaja: Anu Sööt, PhD, lektor

Viljandi 2022

Resümee

Elu(sust) toetav liikumispraktika

Selle lõputöö eesmärgiks oli pakkuda välja elu(sust) toetav liikumispraktika. Inimene on lugudest koosnev potentsiaaliga pidevalt muutuda kompleksne süsteem. Käesolevas töös uurisin missugune peaks olema elu(sust) toetav liikumispraktika, mis saab toetada indiviidi nii treeningul kui (igapäeva)elus. Inimese vabadus ja vastutus võimaldab tal oma kehalisi mustreid tundma õppida võimaldab tal teha elus kehast lähtuvaid valikuid ning mõjutada oma maailmakogemust. Uurisin, kuidas vaadata sellise lähenemise toimimist läbi närvisüsteemi ning neuroplastika fenomeni toimimiste kaudu. Neuroplastiline lähenemine tähendab, et ajul on omadus muutuda vastavalt inimese kogemustele. Närvisüsteem kaardistab pidevalt sisemist ja välimist olustikku. Inimeses on pidev ringlus tehtava liigutuse/käitumise ja selle tajumise vahel, mille alusel tehakse uued valikud. See võimaldab kujundada oma kogemust kasutades samat printsiipi teadliku tähelepanuga liikudes. Eelnevast lähtudes pakkusin välja elu(sust) toetava liikumispraktika raamistiku, mis võtab arvesse, et inimene on kompleksne süsteem ning saab teadliku liikumispraktika alusel end oma elus ja elususes toetada.

Keywords: *liikumispaktika; elusus; keha; kompleksne süsteem; neuroplastika; närvisüsteem.*

Abstract

Life and aliveness supporting movement practice

The aim of this undergraduate thesis was to propose a physical practice to sustain and support life and aliveness. Human is a complex system consisting of stories with the potential to change. I researched what should be a practice to sustain and support life during training and (daily) life. A person has the freedom and responsibility to become aware of their physical bodily patterns. That helps them to make decisions according to and coherent with their body and therefore affect their experience in and of the world. I explored how this approach functions in relation to the functioning of the nervous system and through the phenomenon of neuroplasticity. Neuroplasticity is a property of the brain to change and remap in response to experiences. The nervous system maps the internal and external environment. There is a constant loop of movement/behaviour and the sensation of it which is used to decide for the next movement/behaviour. This principle makes curating one's

experience possible. Based on the preceding I proposed a framework for supporting and sustaining life and aliveness that takes into account the human being as a complex system and the possibility of supporting one's life and aliveness.

Keywords: movement practice; aliveness; body; complex system; neuroplasticity; nervous system.

Eellugu/ elulugu 1

Enne tantsukunsti õppima tulekut viskasin oda. Selle alaga tegelemise aja hulka mahtus ka umbes viieaastane õlavalu tsüklil. Tagasi vaadates on kummastav, kui tavapäraseks elu osaks võib saada valu, kui ei oska näha/saa näha teist varianti.

Alguses oli palju segadust, et miks see valu tuli ja hiljem miks see ei läinud ära. Kui valu juba mõnda aega olnud on, siis on õlg ettekujutuses üks suur vali valu, st et selle ala juurest kaob ära detailsus ning paremal küljel kõrvast all pool on mu ettekujutuses suur hele karjuv ala.

Keha normaalne reaktsioon valule on seda ala kaitsta, seda ala hoida, tekitada sellist „üks suur tükk“. Visates oda võistleva sportlasena, tähendab see, et aastas on päris palju võistlusgraafiku ja treeninggraafiku järgi ette planeeritud. Lisades siia juurde veel viskamise nautimise, tahtmise seda teha elukutsena ning välise tagasiside, et mul on väga hea viskekäsi ja odaviskeks sobiv kehatüüp, siis tekkis sel ajal kokku üsnagi huvitav lugu.

Mu sisemine narratiiv/ kehaline kogemus oli:

Ma naudin viskamist, see on nii ilus. Ma pean viskama, sest olen selles hea. Mul on väga hea viskekäsi, tunne on, et ma olengi üks viskekäsi, sest see on nii fookuses. Ma ei saa võtta pausi, sest mul pole selleks aega. See pidev valu väsitab tohutult, kuid pausiks pole aega. Mu õlg on üks karjuv valu. Hingamine on rindkerest kergelt kammitsetud, sest vabalt hingamine laseb osadel liikuda ja on veel rohkem valu, kõndides ka hoian keha, sest „siin õlg taastub“. Olen vihane õla peale, keha peale, enda peale, olukorra peale. Olen vihane. Vahel unustan ära ka selle olukorra, kuid see on ikka enamik ajast minuga. Ma olen pidevalt väsinud, sest pean selle olukorra ära lahendama, samas magamine ka hakkab häiruma, sest lahendust pole ja on pidev stress. Ärritumine on ka kiiremini kätte saadav, sest valu loob juba kerge ärrituse ja abitus ka lisandub sellele.

Visates pingestan end rohkem kui vaja, et õlga kaitsta, et poleks nii palju valu, kuid see tagasihoidmine blokeerib hoojooksul tekkiva hoo kehast läbi kandumist kehasse, nii et lõpuks on ikka valu.

Käisin arstide juures, füsioteraapias, hiina meditsiini arsti juures nõelu panemas, otsisime treeneriga paremat tehnikat, tegin „parandavaid harjutusi“. Kõik eelmainitud aitasid vastavalt oma teadmistele ja kogemustele. Kogu fookus oli õla parandamisel, et saada uuesti viskama. Mina tervikuna olin seal vahel ja viisin „viskekätt ja valu“ inimeste juurde, kes selle korda teeksid. Pikka aega olin oma keha suhtes passiivne, st ma ei osanud ise väga midagi teha selle valuga, pigem tahtsin, et see lihtsalt ära läheks, et „keegi mu korda teeks ja selle ära võtaks“. Arvasin ka, et on üks õige viis visata ja kui selle leian, kui sellest aru saan ja siis nii viskan, siis läheb valu ära. Iseenest oli see

suund õige - olin hakanud aimama, et kui jõud läbib keha, mitte ei „pressi tee pealt välja“, siis see on kehale kergem. Ma küll olin aktiivne lahenduste otsimisel ja oma tahtes olla valuta, kuid olin üsnagi passiivne kuulamaks oma keha ja üritada mõista kehaliselt/tajuliselt, mis saaks olla teisiti. Kogu see olukord, et keegi „teeb mu korda“, pani mind võtma enda suhtes passiivset rolli. Ma tegin mingil hetkel ka palju ise punktmassaaži ja see tõi leevendust ja füsioteraapia harjutused tõid vahetevahel leevendust, kuid punktmassaaž oli lihtsalt ühe intensiivse tunde – valu asendamine teisega ning harjutused ei suutnud õlga integreerida kogu kehasse.

Saamata lõplikku abi nendest kohtadest, kus käisin, hakkasin ise uurima. Juba see punktmassaaž oli sealtkaudu. Õppisin palju keha anatoomia kaudu, uurisin erinevate harjutuste ja lähenemiste kaudu. Hakkasin ise võtma rohkem aktiivset rolli oma keha osas, hakkasin vaikselt astuma vastutuse ja vabaduse poole oma keha suhtes, ka palju hoolivama suhestuse juurde.

Tagantjärele vaadates näen kuidas see lugu on mõjutanud mu suhtumist kehasse ning vigastustesse, valusse, pingesse kui aardejahti.

Pakun kolmandas peatükis näitena välja kuidas ma praeguste teadmiste ja kogemustega sellesse loosse suhtuaksin. (lk 27)

Sisukord

Eellugu/ elulugu 1.....	4
Sisukord.....	6
Sissejuhatus.....	7
1. Inimene koosneb lugudest.....	9
2. Närvisüsteem	12
2.1 Närvisüsteemi ehitus ja toimimine.....	12
2.2 Aju.....	15
2.3 Neuron ja neuraalne võrgustik – ühest neuronist neuraalse võrgustikuni.....	16
2.4 Neuroplastilisus	19
3. Elu(sust) toetav liikumispraktika.....	21
3.1 Mis annab alust kasutada liikumist tööriistana enese teadlikkuse arendamiseks?.....	22
3.2 Keha – inimene kui kompleksne süsteem	23
3.3 Üleüldine mitmekülgne liikumispraktika.....	24
3.4 Praktika emergentsus.....	26
3.4.1 Elulugu 1/ taaskord eelloo juurde koos uue lahendusega.....	27
3.5 Tundikkuse areng ja pingete kaudu õppimine.....	28
3.5.1 Elulugu 2.....	29
3.5.2 Elulugu 3.....	30
Kokkuvõte.....	32
Kasutatud allikad.....	34

Sissejuhatus

Tantsukunstnikuna/liikudes arenedes hakkasin märkama, et kui mõistan midagi uut keha kohta või kehaliselt, siis muudab see mind tervikuna ning mu kogemust maailmast.

Mõistsin, et see millega tegelen kehas, pole (igapäeva)elust eraldi. See kuidas ma kogen enda keha kandub üle sellesse, kuidas kogen maailma, elu, ümbrust ja vastupidi ning see mida teen treeningul, nõ ajaliselt eraldatud ajal, mõjutab mind kõikides teistes elusfäärides ning treeningule võtan kaasa kõik oma elulised suhestumised.

Uute mõistmistega kaasnesid uued lood ehk uued seoste võrgustikud endast ja maailmast ning see protsess on olnud tervendav, teraapiline, olen jõudnud „rohkem endasse“. Iga mõistmine, olgu see ühe liigese asukoha täpsustamine, kahe kehaosa koostöö muster liikumises, võimalus eristada liikudes mitut kehaosa ja lisada detaile või mõne üldisema konseptsiooni kehaline mõistmine, mõjusid koju saabumisena.

Mind huvitab praktiline/eluline loomingulisus ja spontaanne kogevas keha – inimene, kus inimene ei tööta endale vastu, kus keha on võimeline mitmekülgselt seisunditeks ja dünaamikateks ning inimene kuulab enda kehas olevat infot ning on võimeline selle põhjal otsustama. Soovin pakkuda välja narratiivi, kus inimene on võimeline asetama end olukordadesse, looma keskkonda, kus tema soovitud kehaline taju/kvaliteet saaks esile kerkida. See on oma keha(liste) reaktsioonide tundma õppimine erinevates olukordades ja siis sellele sisemisele autoriteedile toetumine, suhtudes märkamistesse hoole ja uudishimuga. Mind huvitab vabadus ja vastutus, mis inimesel on võimalik oma keha – enda suhtes võtta ning elusus, mis selle protsessiga kaasneb.

Ma otsin vähem objektiivset tõe ja rohkem „lugu“, mis toetab elu, mis toetab spontaanset ja elutundlikku olemist ja tegutsemist, mis toetub sisemisele autoriteedile/kuulamisele ja vahelisi suhtlusele (*interconnection*). See on lugu, kui hetkeline paindlik tõe, lugu kui kood, mida saab mõista lähtuvalt selle diskursuse reeglitele/kontekstile, kus ta asetseb. Lugu on igal hetkel testimist vajav paindlik materjal/materiia/moodustis.

See töö uurib ja sõnastab suhtumist inimesse kui pidevalt muutuvasse lugudest koosnevasse kompleksesse süsteemi ning pakub välja missugune saab olla seda muutlikkust arvesse võttev elu(sust) toetav liikumispraktika.

Lõputöös küsin missugune on elu(sust) toetav liikumispraktika võttes arvesse, et inimene koosneb potentsiaaliga muutuda lugudest.

Töö koosneb kolmest peatükist. Esimeses peatükis avan lähenemist inimesse kui lugudest koosnevasse loosse ning rõhutan, et sinna juurde käib ka nende lugude füüsiline kogemine. Teises peatükis tutvustan närvisüsteemi toimist ning sealhulgas neuroplastika fenomeni. Toetun Robert Sapolsky, Linda Hartley ja Norman Doidge kirjutatule. Teises peatükis loon teoreetilise aluse, millest lähtudes pakun kolmandas peatükis välja pärast keha kui komplekse süsteemi ja praktika emergentsuse tutvustamist elu(sust) toetava liikumispraktika. Kolmandas peatükis kaasan lähenemisse kogemustest Fighting Monkey praktikaga ning Moshe Feldenkraisi meetodiga. Töö jooksul kasutan isiklikke näiteid, kuidas olen end liikumispraktika kaudu toetanud.

1. Inimene koosneb lugudest

Inimene koosneb lugudest. Üks inimene on üks lugu. see üks lugu koosneb väiksematest lugudest ning iga lugu koosneb osadest, mis omavahel suhestuvad. Üks osa on kõige väiksem osa, kõige väiksem eristus, mida indiviid suudab sel hetkel märgata. Osad on omavahel ühendatud kompleksetesse võrgustikesse. Üks osa võib olla osaliseks mitmes võrgustikus. Osade vahel on ühendused, mis on nii ühendajad kui ka teadmata ala. Kahe punkti vahel olev neid seostav ühendus võib olla nii teadvustatud kui teadvustamata, st alateadlik. See ala võib veel täpsustuda, sinna vahele võib tulla veel osasid või osad saavad tühistuda, kui need enam kogu suure loo kontekstis ei päde. Osade vahelised ühendused näitavad ka nendesse suhestumist, nende nõ laetust/hinnangut indiviidilt eneselt.

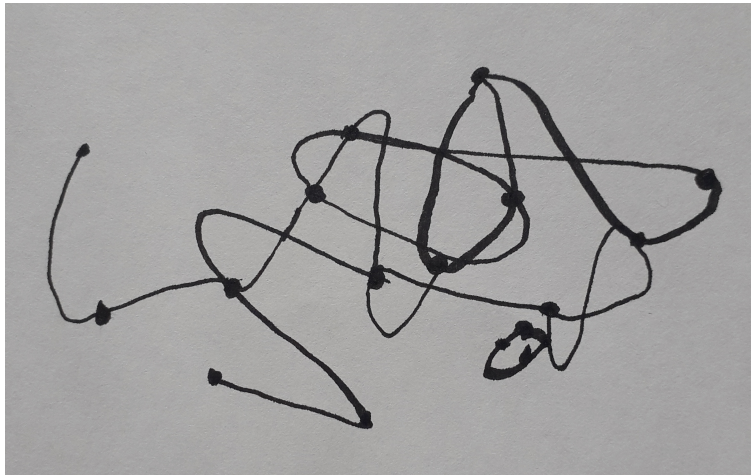
Üks indiviid on 1 lugu, mis koosneb lugudest, kuid ta ei ole välismaailmast isoleeritud, vastupidi välismaailmaga on kahe-suunaline dialoog ehk indiviidil on mõju maailmale ja maailmal on mõju indiviidile. Maailm on siis kogu ümbrus, mida indiviid ei taju endana, kuid millega on ühendus ning millega on vastastikune mõju. See on indiviiditi erinev ja see pole selge läbilõikega läbimatu seinaga eristus vaid poorne ala avatud dialoogiks. Sõltuvalt indiviidi lugudega maailmast ehk suhestusega maailmasse võib see vastastikune poorsus olla läbilaskvam või suletum.

Lugu on sel hetkel kehtiv kindel osade suhestumine. Lugu ei pretendeeri objektiivsele tõele, vaid loo tõelisust ehk kehtivust õigustab indiviidi enda suhestus sellesse loosse, st et ühe loo tõelus sõltub tema suhestusest teiste lugudega ning nende vastav harmoneerumine. Nii et see on indiviidi enda „vestlus“ endaga. „Vestlus“ ei ole teadlik arutlus, vaid vaikimisi tehtav kalkulatsioon, kombineerimine. Sealjuures on indiviid ise enda suurim autoriteet ehk siis keegi väline ei saa teda 100% kindlusega panna teisiti otsustama või suhestuma, kui see ei haaku tema tervikliku looga, st see ei välista ega kinnita välist mõju, vaid mõju mõjususe määrab see, kas mõjutaja on indiviidi jaoks mõju omav ehk kas tema lokaalses loos on sellel kindlal osal talle mõju.

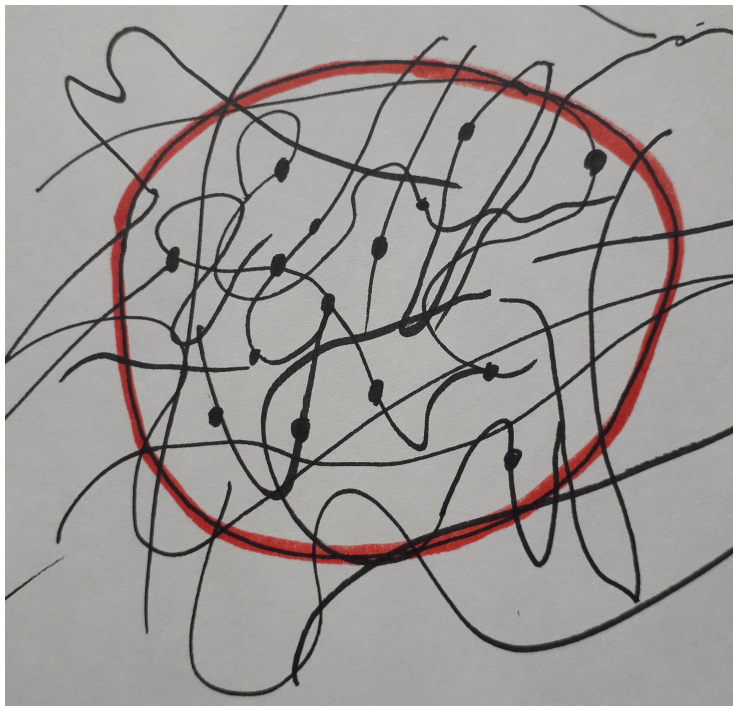
Lugude omadus on võime muutuda, kui info muutub, st asendub, täpsustub või ei päde enam. Kuna suure loo ehk ühe indiviidi kõik lood on omavahel ühenduses, siis mõjutab iga muutus, ka kõige väiksemas osas tervikut. Lugude vahelised seosed pole fikseeritud lõplikult jäävateks. On lugusid ehk seoseid, mis kestavad pikemat aega ning mis muutuvad kiiremini, kuid ükski

neist pole potentsiaalita muutuda.

Need lood hõlmavad endas kõike, mida indiviid on kogenud ning kuidas ta neid olukordi on kogenud. Seal on nii füüsilised kui ideelised kogemused, väärtushinnangud ja abstraktsed definitsioonid. Ilukirjandusest religiooni, teaduseni. Kõik on selle inimese maailmas kogetu, mõeldu, elatu on seal kokku põimunud ja sulanud.



pilt 1: Inimene, kui lugudest koosnev lugu. Üks täpp=üks väikseim osa. Üks joon=üks lugu



pilt 2: Ringiga eraldatud ala on fiktiivse piiriga indiviid. Siinses töös fookuses see ala.

„Me oleme lugudest tehtud, oleme alati olnud lugudest tehtud, vähemalt niikaua kuni keel on olemas olnud. Kõik, mida me endast teame on lood ja me otsime maailmast juurde lugusid. Elame teiste lugusid nagu enda omi, see annab uusi perspektiive ja see on ju nii loogiline.“
(Kaschan, 2021)

Kirjandusterapeut ja luuletaja Berit Kaschani kaasasin töösse praktikuna teisest diskursusest, kirjandusest, kelle lähenemisega oma alale haakun – saates Plekktrumm mainib ta, et on eelkõige kirjanduse mõju mõistnud praktikuna ning alles hiljem elus lisandus sinna juurde toetav teoreetiline/teaduslik lähenemine. (*ibid.*) Lisaks resoneerun tema mängulise suhtumisega kirjanduse ja elu ühendustesse ning otsida, uurida ja mängida sealsete ja siinsete lugudega.

Ma laiendan Kaschani lugudest tehtust veel nii palju, et iga lugu, millest inimene on tehtud, on kogemus tema kehas. Iga olukord, kus inimene on olnud, iga mõtte, mida ta on mõelnud, iga suhe, mida inimene on kogenud, on asetanud tema keha selle hetkega seostuvasse asendisse ehk toonuste, pingete, lõdvestuste mustrisse. See asetamine/asetumine võib toimuda nii teadlikult kui märkamatuks ning iga asetamise/asetamise all on mõju eelnevatest asetustest nii inimese enda elust kui ka evolutsioonis toimunust.

Tara Brach, budismile toetuv psühholoog Ameerikast, on minu jaoks lugude kehalisust esile toonud. Üks tema kokku pandud meditatsioone on RAIN – *recognize, allow, investigate, nurture* ehk märka, luba, uuri, hoolitse/ole koos. See on tööriist/viis praktiseerimaks teadvelolekut (*mindfulness*) ja (enese)kaastunnet. (Brach *s.a.*) Selles sisekaemuses keskendub inimene väljavalitud või esile kerkivale loole, mis mõtted ja emotsioonid selle jooksul esile kerkivad, kus see kehas asetseb ja liigub ning tihti suunab ta ka võtma seda kehalist vormi, mida see olukord ja kogemus esile kutsub. See valik/harjumus pöörata tähelepanu kuidas kehaliselt olen, kus olen lõdvestunud, kus pinges, kuidas end inimeste suhtes asetan, kust info liikudes läbi ei kandu, on olnud minuga pikalt, kuigi aja jooksul oluliselt täpsustunud, mille juures mängivad rolli ka töö jooksul edasiselt mainitavad praktikad, millest Brachi praktika on vormilise praktikana ning lähenemisena minuni jõudnud neist kõige varem ning seda juba enne tantsukunsti õppima tulekut.

2. Närvisüsteem

Siin peatükis tulen isikliku lähenemise juurest, et inimene koosneb lugudest, närvisüsteemi toimimise juurde. See peatükk on ühelt poolt lihtsustatud ja kokkuvõtlik ning teisalt tehniline ja tihe, kuid see taust on oluline mõistmaks närvisüsteemi toimimist. Siin edasi antud teoreetiline raamistik annab toe kolmandas peatükis loodud elu(sust) toetavale liikumispraktikale. Toon vahel näidetena osasid liikumispraktikast, mille juurde tulen terviklikumalt kolmandas peatükis.

Siin peatükis loon aluspõhja mõistmaks närvisüsteemi ehitust ja funktsioneerimist, et anda mõista närvisüsteemi seoseid maailmakogemise ja liikumisega. Toetun Linda Hartley raamatule „Wisdom of the Body Moving“, mis kaardistab inimese arengut elu jooksul, toetudes Bonnie Bainbridge Coheni loodud praktikale Body-Mind Centering, neurobioloogi ja primaatide uurija Robert Sapolsky raamatule „Behave“ ning Norman Doidge raamatutele „The Brain That Changes Itself“ ja „The Brain's Way of Healing“. Olen kaasanud siia töösse Hartley, sest tema lähenemine anatoomiale lähtub kogemuslikust ja liikuvast kehast, mida esindab ka eelmainitud raamatu pealkiri. Sapolsky valisin, sest ta rõhutab inimese käitumise puhul kontekstipõhisust ning ta lähtub inimesest kui komplekssest süsteemist tõlgendades erinevaid käitumisi/valikuid bioloogia raamistikus interdistsiplinaarselt. Doidge kaasasin, sest ta on keskendunud neuroplastilistele muutustele ja selle kaudu tervenemisele.

2.1 Närvisüsteemi ehitus ja toimimine

Närvisüsteem koosneb närvirakkudest ehk neuronitest ja gliiarakkudest. Neuronid paiknevad omavahel vahedega, mida nimetatakse sünapsideks, ning nad suhtlevad omavahel läbi elektrilise impulsi, mis aktiveerub ja deaktiveerub neurotransmitterite abiga. Neuroneid on närvisüsteemis 100 biljonit ning need moodustavad omavahel komplekseid ning muutumisvõimelisi võrgustikke. (Sapolsky, 2017, lk 680) Ühe neuroni kohta on umbes 10 gliiarakku, mis moodustavad omavahel mitte elektrilise impulsi kaudu ühenduvaid võrgustikke ning toetavad neuroneid toite-, parandusprotsessides ning aitavad kaasa neuronite võrgustike muutumises (*ibid.*, Hartley 1989/1995, lk 241) Siin töös olen nüüd edaspidi pärast gliiarakkude mainimist vastavalt oma allikatele neuronipõhine. Mõistmaks neuroplastilisust kehalugude ja elu toetava liikumispraktika raamistikus on see igati piisav.

Hartley kirjeldab, et struktuuralselt koosneb närvisüsteem kesknärvisüsteemist (KNS) ja perifeersest närvisüsteemist (PNS). KNS hõlmab endas aju ning seljaaju. PNS ühendab kõik kehaosad KNS-i.

PNS omakorda jaguneb autonoomseks närvisüsteemiks (ANS) ja somaatiliseks närvisüsteemiks (SNS). Nii KNS-is kui PNS-is on motoorsed ja sensoorsed närvirakud. (Hartley, 1989/ 1995, lk 247)

SNS võtab vastu informatsiooni välisest ja sisemisest keskkonnast ning edastab selle ajusse (va lihtsad refleksid, mis edastatakse seljaajusse). Ajus võrreldatakse sissetulevat informatsiooni suhtes muu sel ajal sissetuleva ning varasemalt kogetud seostuva informatsiooniga, sellest moodustatakse tähenduslikult tajutav ja seostatav mulje/tähendus, mille alusel ning millega seoses algatatakse sobiv vastus. See uus käitumine ehk vastus loob jällegi uue olukorra, mida tajuda ning tõlgendada ning uuesti vastata ehk siis toimub pidev ringlus: tegu (*action*) – taju (*perception*) – vastus (*response*). Info liigub ajusse mööda sensoorseid närviteid ning välja mööda motoorseid närviteid. Enamik info vastuvõttust toimub alateadlikult. (*ibid.*, lk 248-249)

See, et inimene võtab palju infot liigutuse toimimisest ning tagasisidest vastu alateadlikult on koht, mida teadlikult liikudes, saab kasutada enese muustritega tutvumiseks. Teadlikult tähelepanu liikumise juurde tuues saab õppida endalt kuidas keha erinevate liigutuste juures organiseerub ning mis lihasaktivatsioonid on vajalikud ning mis harjumuslikud, kuid üleliigsed.

SNS sensoorne info saadakse retseptoritest liigestes, lihastes, kõõlustes, sidemetes ning meeleelundite kaudu silmadest, kõrvadest, ninast, suust ja nahalt. Selle sissetuleva info kaudu moodustub taju(kogemus), mis on ja näitab vastuvõtva inimese isiklikku suhestumist sisemisse ja välisesse keskkonda ning see hõlmab endas võimalust valida. Tegevuses ühendab inimene oma taju(kogemuse) (*perception*) tähelepanu (*attention*), soovi (*desire*) ja kavatsusega (*intention*). (*ibid.*, lk 249-250) Kõik need erinevad tegevuse osad mõjutavad, kuidas sealjuures keha rakendatakse, kuidas keha asetatakse, missugune on toonus eri kehaosades ning kuidas inimene maailma kogeb.

ANS kontrollib kehalisi protsesse, mis aitavad hoida organismi füsioloogilist tasakaalu seoses pidevalt muutuva sisemise ja välimise keskkonnaga ning sealsed muutused pole enamasti teadlikult kontrollitavad. ANS koosneb omakorda kahest teineteist täiendavast ja toetavast osast: sümpateetiline ja parasümpateetiline osa. Mõlemad osad koosnevad, nagu ka ANS, sensorsetest närvirakkudest ja saavad sissetulevat informatsiooni nii kehast endast kui ümbrusest, mille peale genereeritakse vastus. (*ibid.*, lk 250-253)

ANS sümpateetilist seisundit iseloomustab valmidus, erksus ja tegutsemine, rohkem fookust on välistel signaalidel. Kiirenevad südamerütm ja hingamine ning rohkem verd voolab südamesse, kopsudesse, skeletilihastesse, ajju ning välistesse tajuorganitesse. See osa aktiveerub ja on vajalik ka olukordades, kus inimene peab võitlema või põgenema või kui stiimulite intensiivsus on üle indiviidi võimekuse sellega aktiivselt toime tulla, siis ehmumine või tardumine. Sümpateetilise osa on rohkem välisele eesmärgile keskendunud. (*ibid.*, lk 250-253)

ANS parasümpateetiline osa on sisekaemuslikum, taastavam seisund, kus keha tegeleb taastumise ja paranemisega, suunates rohkem verd seedeelundkonda, vähendades lihaste valmidust aktiivsuseks ning seal väheneb südamerütmi ja hingamise tempo. Parasümpateetiline osa on rohkem protsessile keskendunud. (*ibid.*, lk 250-253)

Kuigi ANS ei saa otse teadlikult kontrollida, siis on inimesel võimalik õppida märkama ja oma kehas ära tunda kuidas erinevad ANS seisundid tema kehas aktiveeruvad. Kui inimene tunneb ära kas ta on parasümpateetilises või sümpateetilises aktivatsioonis, siis saab ta märgata kus olukordades need aktivatsioonid toimuvad ning kas neist on seal kasu. Samast märkamisest on kasu liikumispraktika raames. Näiteks kui inimene leiab mis laadi liikumine on talle rahustav, siis on võimalik märgates sümpateetilise (üle)aktivatsiooni korral end rahustada ning sellekaudu soosida parasümpateetilise seisundi esile kutsumist. Selle mustri rakendamise kohta toon näite alapeatükis Elulugu 2 (lk 30).

Kuna ANS mõlemad osad on teineteist täiendavad, siis on oluline viibida mõlemas seisundis ehk asetada end nii olukordadesse, kus sümpateetiline aktiveerub kui ka sellistesse kus parasümpateetiline aktiveerub. Kui keha siseneb ühte ANS skaala seisundisse ja võtab selle täiesti omaks, siis mingil hetkel küsib keha vahetust ehk siis need seisundid on teineteist toetavad ning eesmärk ega kasulik pole pikalt ainult ühes neist viibida. Ka siin pakub liikumispraktika väga head võimalust viibida mõlemas seisundis. Siin mängivad küll rolli isiklikud seosed ehk siis järgnevaid näiteid ei saa pidada universaalseks viisiks kumb seisund aktiveerub, kuid need on head näited näitlikustamaks erinevate liikumislade mõju.

Parasümpateetilist osa aktiveerivad näiteks: erinevad rahulikud liigete artikulatsioonid ning kogu keha kaasavad liigutused, kus inimene on teadlikult liigutuse juures, Feldenkraisi meetod (täpsustan järgmises peatükis lk 22), paarisliikumisel olukorrad, kus üks pool on juhtiv ning pakub teisele (parasümpateetiline seisund) kogemust impulsse (pigem rahulikke ning mitte liiga palju infot sisaldavaid) vastu võtta ning jälgida, mis tema kehas infot vastuvõttes toimub. Saab kasutada ka erinevaid objektidega olukordi, mis soosivad keha rahulikku reguleerimist, näiteks jenga klotse käte vahel balanseerides ja samal ajal liikudes.

Sümpateetilist osa aktiveerivad näiteks: erinevad hoogsamad mängulis-võitluslikud olukorrad, kiiret reageerimist nõudvad paarisülesanded, hoogsamad Fighting Monkey (edaspidi FM) koordinatsioonid (vt siin töös lk 26), intensiivsemad üles-alla improvisatsioonilised olukorrad, inimeste tõstmised, erinevad üle saali liikumised, kus on rohkelt suunavahetusi või muid välist reageerimist vajavaid tegevusi.

2.2 Aju

Aju on närvisüsteemi kompleksne keskpunkt ja koordineermiskeskus, reguleerides tahtlikke ja tahtmatuid skeleti, lihaste ja seedeelundkonna liigutusi, liikumisi ja toimimisi. Aju organiseerib sensoorse vastuvõetava info arusaadavaks (st terviklikuks) tajuks ning integreerib selle info pädevaks ja eesmärgipäraseks motoorseks vastuseks (Hartley 1989/ 1995, lk 242), tulles tagasi Sapolsky juurde, siis rõhuga kontekstist sõltuvaks vastuseks. (2017). Hilisema evolutsiooni käigus on siia lisandunud ka inimesele omistatud analüütiline, konseptuaalne ja kujundlik mõtlemine. (Hartley 1989/ 1995, lk 242)

Sapolsky toetub oma raamatus neuroteadlase Paul Macleani 1960-ndatel aju kolmeks kihiks jaotatud mudelile. Rõhutades, et terviku jagamine eraldiseisvateks osadeks on lihtsustus, siis on see piisavalt hea metafoor aju töö mõistmisel. Need osad pole omavahel iseseisvaks eraldatud ning iga uue osa areng evolutsioonis on mõjutanud ka eelnevaid.

Järgnevalt Sapolsky kirjeldatud Macleani kolmene mudel:

- 1) kõige varasem kiht, mida jagame kuni roomajateni: see kiht vastutab reguleerivate automaatsete protsesside eest.
- 2) limbiline kiht: imetajatel seotud suuresti haistmisega ning inimestel emotsioonidega
- 3) neokorteks, kõige hilisemalt arenenud ajuosa, mille jaoks primaadid kasutavad suuremat ala, kui teised liigid: siin toimuvad kognitiivsed protsessid, mälu salvestamine, abstraktne mõtlemine, filosoofilised arutlused, sensoorne töötlus.

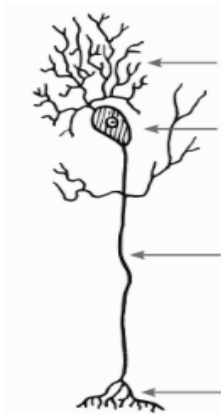
Siinse töö kontekstis on piisav mõista aju jaotust visandlikult, seetõttu ei täpsusta ma väiksemaid ajuosasid. Oluline on mees pidada, et neil kolmel eelmainitud ajuosal on võimalik omada mõju mõlematpidi, st, et esimene kiht võib olla algatajaks mõjule teise ja kolmandasse kihti ning kolmas kiht saab mõjutada esimest kihti. (Sapolsky 2017, lk 43-44)

Kolmanda peatüki lugemise juurde tasub kaasa võtta, et abstraktne mõte ja kujutus saavad

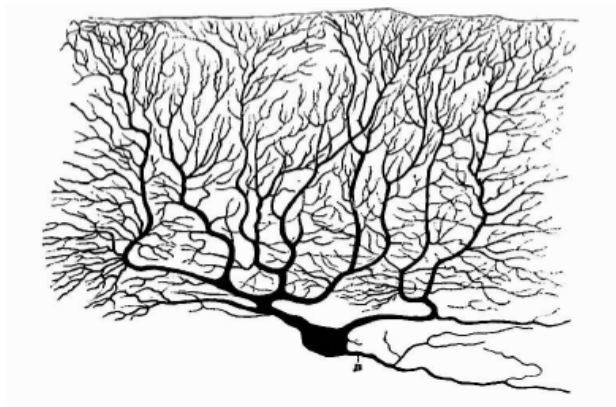
mõjutada inimese emotsionaalset seisundit (II kiht) ning keha reguleerivaid protsesse (I kiht), ning et see annab aluse ka kujutluse kasutamise neuraalse objektina ehk inimene saab neuraalseid võrgustikke teadlikult muuta.

2.3 Neuron ja neuraalne võrgustik – ühest neuronist neuraalse võrgustikuni

Järgneb Sapolskyle toetuv sissejuhatus neuronite vahelisele suhtlusele.



pilt 3: 1 neuron;
joonisel ülevalt
alla: dendriidid,
raku keha, akson ja
aksoni lõpud
(Sapolsky 2017, lk
680)



pilt 4: Santiago Ramón y Cajali joonistatud neuron
(ibid.)

Info siseneb neuronisse dendriitide kaudu, need on nõ neuroni kõrvad, kust see liigub raku kehasse, sealt edasi aksonisse ja aksoni lõpudesse, nõ neuroni suu, kust see potentsiaalselt liigub edasi järgnevasse neuronisse. See „info“, mis siseneb, on elektriline erutus. Neuron saab olla kahes olekus – puhkeolekus ja aktiivses olekus. Puhkeolekus on neuroni sisene laetus u -70 mV. Kui nüüd neuron saab eelnevalt neuronilt dendriitidesse sünapsi kaudu elektrilise signaali, siis muutub selle signaali vastu võtnud neuroni sisu kuni aksoni künkani (*axon hillock*) veidi positiivsemaks. See osa neuronist töötab analoogsignaali põhimõttel – on vaja, et sealses alas saavutataks vähemalt -40 mV. Kui see jääb negatiivsemaks, siis seal lõppeb selle info edasi kandumine. Aksoni künkast edasi liigub info juba kõik või mitte midagi digitaalsüsteemi põhimõttel, enam pole vaja kindlat vahemikku ületada.

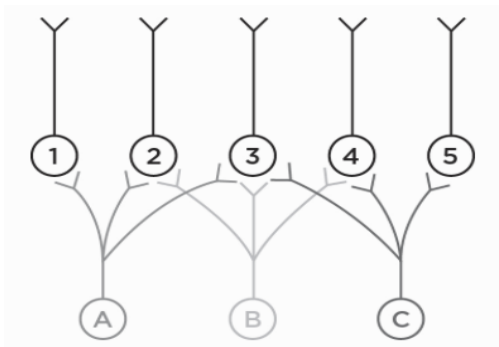
Nüüd näiteks neuronil A on 100 aksoni terminali, millest iga ots ühendub järgmise neuroni B dendriidi otstega. Neuron B analoogsüsteemilise osa aktiveerimiseks on vaja, et vähemalt 50 dendriiti saaksid ühel hetkel laengu, et tekiks aktiivne olek. St, et kui korraga liigub laeng mööda 50-100 teed, siis aktiveeritakse ka neuroni digitaalse süsteemi osa ja neuron B-s tekib aktiivne olek.

Ajus on üks neuron tihti ühendunud mitme teise neuroniga. Kui neuron A on näiteks ühendatud neuronitega B-K igaühega 10 neuroni kaudu ning elektriline signaal võetakse vastu vaid neuronist B, siis signaal hääbub sinna, sest aktiveeritud said vaid 10 teed. Kui signaal võetakse vastu neuronitest B-F, siis tekib aktiivsuspotsentiaal, sest aktiveeriti 50 teed. Mida rohkematele neuronitele üks neuron infot edastab, seda rohkemaid neuroneid saab see mõjutada, kuid seda väiksem on selle ühe neuroni võime (üksi) aktiveerida järgnevat neuronit, sest selle neuroni mõjud jagunevad nii mitme neuroni vahele.

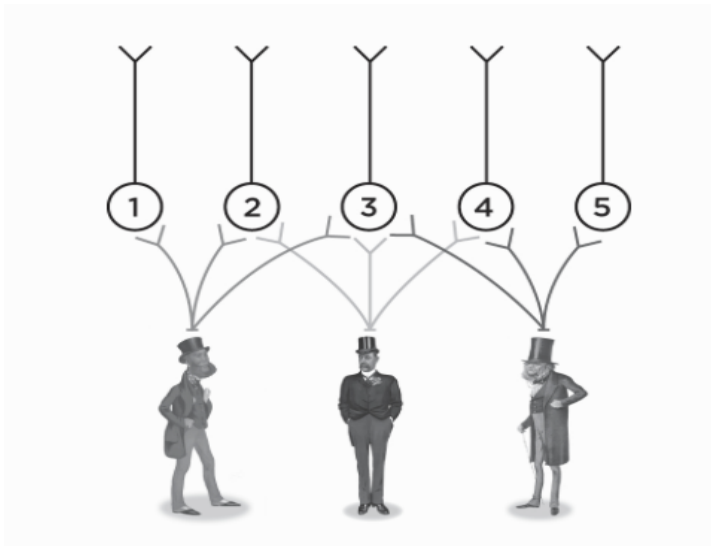
Kui eelnev oli fiktiivsete numbritega seletus, siis reaalsed dendriitide otsade hulk ühel neuronil on umbes kümme tuhat ning umbes sama suur on ka aksoni lõppude hulk. St et on võimalik moodustada vägagi unikaalseid kombinatsioone. (Sapolsky 2017, lk 681-687)

Neuronite vaheline ala on sünap्स ning seal liigub info edasi neurotransmitterite abiga. 19. sajandi alguses oli teadlaste seas levinud „lugu“/teadmine, et inimene sünnib suure arvu eraldiseisvate neuronitega, mis kasvatavad endale dendriidid ja aksonid ning inimese arenedes/küpsedes kasvavad need osad kokku ja moodustub üks jätkuv terviklik superneuron. 19. sajandi lõpupoole avastati, et neuronid pole füüsilises kontaktis ning seda vaheala kutsutakse sünap्सiks. Sünap्सis liiguvad neurotransmitterid, mis toimetavad võtme ja lukku printsiibil, st sünap्सieelsest poolest tulevad välja keemilised neurotransmitterid ning sünap्सijärgses osas püütakse need kinni. Iga neurotransmitter on kindla vormiga, mis sobib oma vastuvõtjaga nagu võti lukuauku ning info saab edasi antud. Reaktsioonid, mis seal tekivad, omavad erinevat mõju – on takistavaid, võimendavaid, tühistavaid, kiiremini ja aeglasemalt toimuvaid, reaktsioone, mis kõik omakorda mõjutavad kas ja kuidas elektriline signaal edastatud saab. (*ibid.*, lk 687-691)

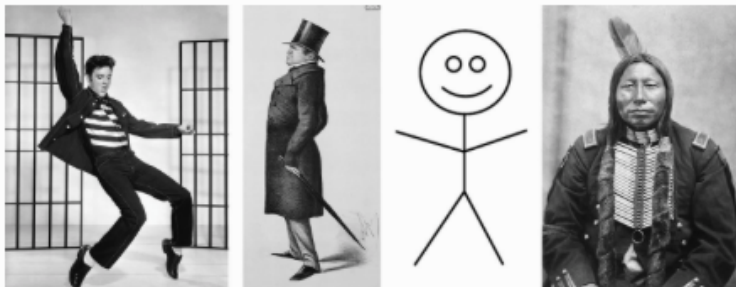
Siin üks fiktiivne näide jätkuvalt Sapolsky raamatust „Behave“, mis aitab esile tuua missugune võib olla üks väike võrgustik. See toob hästi esile ka neuraalsete võrgustike kaasamise siia töösse lugude näitlikustamisel. Neuraalsete võrgustike moodustumine peegeldab isiklike kogemuste kaudu loodud seoseid (näiteks siin Victoria ajastu mehed), mis aga toetuvad universaalsetele inimlikele võimalustele (näiteks siin visuaalne info).



pilt 5: neuronite vahelised ühendused
(ibid., lk 700)



pilt 6: neuron A on vasakpoolne mees, neuron B on keskmine mees ja neuron C on parempoolne mees
(ibid., 700)



pilt 7: neuron 3 oskab eristada vasakult teist meest (ibid., 701)

Pildil nr 5 on näha neuron A projektsioonid neuronitele 1, 2 ja 3; neuron B neuronitele 2, 3 ja 4;

neuron C neuronitele 3, 4 ja 5.

Pildil nr 6 kehastab mees vasakus ääres neuron A-d, keskel neuron B-d ja paremal neuron C-d.

Neuron 1 aitab ära tunda meest vasakus ääres, neuron 5 aitab ära tunda meest paremas ääres, kuna need mõlemad neuronid saavad sisendina vaid seda infot. Neuron 3 selle eest saab infot kõigi 3 mehe kohta, mis tähendab, et sealne info on üldisem ja nende kõigi kolme ühiste märkamiste kohta, mis siinse näite juures aitab näiteks üles leida ja eristada pildil nr 7 oleva sarnase stiiliga mehe (vasakult teine). Neuronid 2 ja 4 on ka üldiste ühisuste kohta, kuid neile tuleb väiksem hulk infot.

Siit veel edasi vaadates on selle võrgustiku neuronid veel ühenduses ka teiste neuronitega teistes võrgustikes. Sellised võrgustikud loovad võimalused seostamiseks, metafoorideks, analoogiateks, mõistatusteks, sümboliteks.

Neuraalsed võrgustikud varieeruvad inimeseti sisult ning alalt ning see loob aluse individuaalseteks spetsiifilisteks võrgustikeks. (*ibid.*, lk 687-702)

Need variatsioonid on siiski kujunenud mingil määral ühises ümbruses ehk inimestel on ühist kujunemiskonteksti ning inimesel on varasema arenguga tekkinud ajusse eristuvad alad.

Sapolsky jätkab siitkohalt taaskord mööda komplekset lähenemist - kuigi neuronid, millel on sarnane funktsioon, on koondunud kokku, siis rõhutab ta, et on haruldane, et kindel ajuosa on kindla tegevuse kese, vaid sõnastab selle asemel, et eristunud ala mängib olulist rolli/vahendab/mõjutab x-käitumist. (*ibid.*, lk 706)

2.4 Neuroplastilisus

Siin alapeatükis toon sisse uue autori – Norman Doidge. Doidge on psühhoanalüütik ja psühhiaater, kes on kahte raamatusse kogunud kokku neuroplastilisusel põhinevad tervenemislööd. Doidge defineerib neuroplastilisust kui aju omadust muutuda vastavalt tegevustele ja mentaalsele kogemusele. (Doidge 2015, lk xv) Raamatus „The Brain's Way of Healing“ jagab ta erinevaid lugusid inimestest, kes läbi neuroplastiliste lähenemiste on tervenunud, muutes kõigepealt aju elektrilise signaali liikumist ning seeläbi aju struktuuri. Muutuste esile kutsumiseks annab kasutada erinevaid energiavorme – valgus, heli, vibratsioon, elektriline impulss ja/või liikumine. (*ibid.*, lk xvii) Siin töös keskendun liikumise kui tööriista kasutusele, et õppida ennast tundma ja parandada soovitud funktsioone toetudes

neuroplastika fenomenile. Liikumise kasutamine selleks, et õppida end tundma, et õppida oma struktuuri tundma, eeldab tähelepanu pööramist oma kehale erinevates olukordades ja oma struktuurist teadlikuks saamist ning oma reaktsioonide ja valikute märkamist ning tundma õppimist.

Doidge kirjeldab, et kui keha on ühendatud ajuga ja läbi meelte maailmaga, siis neuroplastiline lähenemine paranemisele on see, mis kasutab neid ühendusi tervenemise esile kutsumiseks (*ibid.*, lk xix) ning maailmakogemuse muutmiseks. Mõista mis toimub selles hetkes, kus inimene on, ning areneda selle hetke suhtes ehk õppida end rohkem tundma on võimalik läbi elu.

Muutused ajus on pidevad, Doidge kirjutab, etaju moodustab, vormib ümber ja muudab neuraalseid võrgustikke pidevalt oma baastegevusena (*ibid.*, lk 105) ehk siis see on toimumas nii või naa, lihtsalt sõltub missuguseid muutuseid inimese kogemuste, mõtete ja tegevuste kaudu kaardistatakse. Selle, mida tehakse korduvalt, säilimine tugevneb ning see, mida ei tehta, hääbub vaikselt.

Doidge toob esile Hebbi idee et neuronid, mis laenglevad koos, st ühel ajal, moodustavad ühiseid võrgustikke. Neuronid, mis ei laengle ühel ajal ei moodusta ühiseid võrgustikke. (Doidge 2007, lk 63-64)

Eelnev tähendab, et teadlikult liikumisele tähelepanu pöörates on võimalik oma harjumusi keha kasutusel ümber kujundada. Näiteks sihilikult teha liigutusi kogu keha kaasavalt, tõstab tõenäosust, et ühel hetkel on keha „automaatselt“ ehk alateadlikult tervikuna kaasatud. See annab alust, et on võimalik ümber kujundada liigutusi, mis keha lõhuvad ja valu toovad. Näiteks mu siin töös näitena toodud õlavalu lugu (lk 4 ja 27), kus mingil hetkel oli mu kogemus õlast alati valuga seotud ning hiljem läbi tähelepanu pööramise ja teadliku liikumise hakkasin vaikselt looma kõrvale ka teisi seoseid kuni praeguseks on seos valust hääbunud. Siinjuures ma ei väida, et see oli lihtsalt mõtteseose ümber kujundamine. Ka vigastatud koed vajasisid aega paraneda. Kuid oma keha selle hetke piiridega arvestamine, uute tajukogemuste pakkumine, ala tundlikkuse taastamine ning kogu keha kaasamine pakkusid võimalust luua uued mustrid, kus suur osa pingest ei lange vaid õla peale vaid jaotub üle kogu keha.

3. Elu(sust) toetav liikumispraktika

Eelnevatest peatükkidest on selge, et inimene koosneb muutuvatest lugudest, mis on sulam kõigest, mida ta elu jooksul kogenud on. Inimesel on närvisüsteem, mis kogeb, archiveerib, selekteerib neid kogemusi ning vormib eelnevate kogemuste pealt uute hetkede nägemused, kogemused ja vastused. Inimese eelnev kogemus mõjutab kuidas ta tulevikus maailma näeb, kuid seal pole lõplikku reeglit kuidas see mõjutab. Olen tutvustanud neuroplastikat, mis õpetab, et inimene saab oma aju vastavalt kogemusele ümber kujundada ehk inimene saab end teistmoodi tunda ja tegutseda.

Siin peatükis pakun välja kuidas inimene läbi liikumise kehast – endast teadlikumaks saab saada ning seekaudu mõista oma isiklike lugusid paremini ning neid soovi korral muuta. Mind huvitab vastutus ja vabadus inimesel oma elu kujundada/toetada. Ma ei ütle sellega, et ühiskonnal pole muutusi vaja või et indiviid peab kõigega ise hakkama saama, kuid ma leian, et on vahendeid, millega inimene saab ise endas elusust toetada ning üldse mõista rohkem mis temas elusust toetab ning mis kulutab.

Pakun välja kuidas inimene saab end ise toetada võttes arvesse, et keha – inimene on kompleksne tervik. Selleks kirjeldan printsiipe, mida hõlmab endas elu ja elusust toetav praktika. Praktikat mõtestan kui tegevust/käitumisviisi/uurimist, mida korduvalt ja teadlikult tehakse. Elu toetuse all pean silmas, et praktika toetab praktiseerijat tema elu mitmkülgses olukordades ehk seal on suur variatiivsus, mis vastab indiviidi selle eluetapi vajadustele. Elususe all mõtestan tahet elada ja elus osaleda ning võimalusi ja võimalust elada endale meelepärasel ning huvitaval viisil.

See peatükk on mõjutatud mu kogemustest FM praktikas ja Feldenkraisi (edaspidi FK) meetodiga. FM praktika on mu elus olnud järjepidevalt umbes 4 aastat ning FK meetodiga olen kokku puutunud umbes aasta aega ning seda peamiselt Nick Strauss-Kleini *online*-tundide kaudu. Mõlemad lähenemised on viisid enda/inimkeha tundma õppimiseks läbi kogu keha kaasamise, suhtudes kehasse/inimesse kui kompleksesse süsteemi ning rõhutades liikumises kehasisest kergust. Need lähenemised on mõlemad treeningu ja muu elu piire hāgustavad, st seal ei õpita selgeks vorme, et neid siis võimalikult hästi teha, vaid fookuses on läbi keha/liikumise elu ja elususe toetamine. Need on keha kaardistavad praktikad ehk minapildi neuraalsetele võrgustikele tähelepanu pööravad lähenemised. Pean neid mõlemaid

holistilisteks praktikateks, st et neid praktiseerides õpin end ja (oma) keha tundma ning tegelen endaga terviklikult. Fookus on kogemisel ning protsess kulgeb küll ka koos välise juhtimisega, kuid oluliselt mõjutavad ning kujundavad kogu protsessi enese tehtud valikud ning neist teadlikuks saamine.

Olen mõtisklenud kust lähevad alad, et mida olen õppinud neist praktikatest ja/või mis on see, mis on „minu“. Olen mõistnud, et need osad on läbipõimunud – ma praktiseerin neid praktikaid ning neis kureeritud olukordades ning olen ka seal, nende inimestega õppimas, sest mõtestan maailma sarnaselt ning loon/mõjutan oma kogemust vastavalt oma tehtud valikutele. Mõlemad praktikad on ka heas mõttes lünklikud jättes ruumi igal osalejal isiklike lisandeid mujalt elust kaasa haarata. FM praktika on kaasaegne ja arenev viis õppida enda kohta liikumise kaudu, võttes arvesse, et inimorganismil on võimekus läbi oma kogemuste areneda ning seeläbi endaga tutvuda. FM on kompleksne võrgustik koosnedes neuroplastilisusest, mängust, suhtlusest, lugudest, füüsilistest mõistatustest ja paradoksidest. FM praktika loojad Linda Kapetanea ja Jozef Frucek on algatanud praktilise diskursuse, mis hõlmab endas mitmekülgseid liikumis-ja mõtlemistööriistu, et mõista ning toetada inimest liikumas, suhtlemas ja vanandes. (FM, *s.a.*) Feldenkraisi meetod on loodud Ukraina-Iisraeli insenerist ja füüsikust Moshe Feldenkraisi poolt, kes läbi oma põlveprobleemide kehalise uurimise, judo ja neuroteaduse lõi omanimelise liikumispraktika, mis jaotub kaheks „*Awareness Through Movement*“ (teadlikkus läbi liikumise) ja üks ühele juhendatud praktika. Eesmärgiga leida liikumises kergus ning kaasata iga liigutuse juures kogu keha kasutatakse tähelepanu liigutuse ja liigutusele eelneva kehalise organiseerumise/organiseerimise juures. Ta rõhutab kergusega liikumist, sest vaid see võimaldab jääda tundlikuks. Tundlikkus omakorda võimaldab minna liigutustes täpsemaks (*differentiation*) ning selle kaudu vabastada üleliigseid harjumuslikke pingeid. (Feldenkrais 1972)

3.1 Mis annab alust kasutada liikumist tööriistana enese teadlikkuse arendamiseks?

Moshe Feldenkrais alustab oma raamatut „*Awareness Through Movement*“ seisukohaga, et inimene käitub vastavalt oma mina-pildile. (Feldenkrais 1972, lk 3), mis koosneb neljast osast ning mis on kohal iga tegevuse/käitumise juures: liikumine (*movement*), tajus (*sensation*), tunne/emotsioon (*feeling*) ning mõte (*thought*). (*ibid.*, lk 10) Ühe osa muutumisest neljast, muutub kogu tervik. Sapolsky vaatab tegevusele/käitumisele järgmiselt: tegevus/käitumine on toimunud,

- 1) Mis toimus sekund enne vastavat käitumist? - See on närvisüsteemi valdkond.
- 2) Mis toimus sekundid kuni minutid enne vastavat käitumist? - See on sensoorsete stiimulite valdkond, mida närvisüsteem tajus ning tõlgendas, paljuski alateadlikult.
- 3) Mis toimus eelnevate tundide ja päevade jooksul? - See on hormoonide valdkond, mis tõstis

närvisüsteemi tundlikkust eelnevalt vastu võetud sensoorsele infole ning siit edasi evolutsioonilise surveni, mis toimus eelnevate miljonite aastate jooksul ning mis panid sellisele toimimisele aluse. (2017, lk 15)

Siit järeldub, et iga tegevus, mida inimene teeb, kuidas ta sealjuures on ning missuguseid valikuid ta teeb sõltub tema selle hetke mina-pildist, mis on mõjutatud nii tema lähiaja- ning kaugematest kogemustest kui ka evolutsiooni jooksul organismide kujunemisest.

Vaadates tagasi lähenemise juurde, et inimene koosneb lugudest, siis need lood konstrueerivad tema iga hetkelise mina-pildi, millega seoses ta oma valikuid teeb. Need lood on temasse salvestunud teadlikult ja alateadlikult ning seal on nii isikliku elu kogemuste lugusid kui ka tendentse, millele saab vaadata läbi evolutsiooniliste mustrite.

3.2 Keha – inimene kui kompleksne süsteem

Lähtun kehast - inimesest kui kompleksest süsteemist.

Eesti mehaanikateadlane Jüri Engelbrecht kirjeldab kirjutises „Komplekssüsteemid“ mitmete valdkondade kaudu fenomeni kompleksne süsteem, mille oluliseks tunnusjoonteks on:

- koosneb paljudest omavahel seostuvatest ja üksteist mõjutavatest komponentidest, tihti esineb hierarhilisus;
- käitumine on reeglina kirjeldatav mittelineaarsete seostega komponentide vahel;
- võib iseorganiseeruda uueks struktuuriks, millel on uued omadused ning mille omadused pole otseselt tuletatavad komponentide omadustest;
- võivad omada mälu ehk mäletavad mis juhtus minevikus ning olla adaptiivsed;
- on ajas muutuvad;
- lokaalsed muutused arenevad tihti globaalseteks;
- muutused toimuvad tihti korra ja kaose piirimail ning väikesed süsteemi alghäiritused võivad tekitada globaalseid muutusi. (Engelbrecht 2010)

Nende tunnusjoonte kaudu vaatan kehale – inimesele ja sh loolisusele järgnevalt:

- kehas on erinevad elundkonnad, mis täiendavad ja mõjutavad üksteist vastastikku ning inimene on arenenud ühe tervikuna, mis tähendab, et lähenemine kehale peaks samuti hõlmama kogu tervikut;
- inimese käitumist/valikuid ei saa põhjendada lõplikult ühe ainukese elundkonna või põhjuse kaudu;

- uute kogemuste mõjul võib keha – inimene iseorganiseeruda uutmoodi käituvaks struktuuriks, st end uutmoodi tajuvaks ning uutmoodi maailmaga suhestuvaks struktuuriks, sh võib muutus olla teistsugune kui osade eraldi vaatamisest võiks tuletada;
- kõik inimese kogemused on teda mõjutanud ning inimene on võimaline kohanema uutes olukordades;
- iga muutus väiksemas osas mõjutab kogu keha;
- muutused kehas ei toimu etteplaneeritud ilusat üheselt mõistetavat lineaarset plaani mööda.

3.3 Üleüldine mitmekülgne liikumispraktika

Olen liikumises pikaajase pühendumise pooldaja, et ei pea kiirustama kiirete lahenduste poole.

Liikumine võiks olla üks inimese elukestva (enese)hariduse osa.

Siin alapeatükis kirjutan mida näen üleüldise praktika vajalike osadena. Kõik osad ei pea olema igapäevaselt esindatud ning periooditi vastavalt indiviidi vajadustele ja võimalustele võib see paljuski varieeruda. Liikumispraktika peaks olema informeeritud sellest, kuidas inimene tunneb end muul ajal kui ajaliselt raamistatud praktikas, ta peaks tunnetama, kuidas on tema seisund ja kehaline olemine, et siis seda ajaliselt raamistatud praktika osas arvesse võtta ja seda valikutes arvestama.

Liikumispraktika peaks toetama inimest, mitte olema järgmine surveallikas, mida ära teha.

Üleüldine suhtumine kehasse võiks olla pehme ehk ponnistuseta. Ei pea välistama jõulisi liikumisi, kuid seal sees peaks säilima kergus, sest niimoodi on keha tervikuna ning parimal viisil kasutuses. Kehasse suhtumine on hooliv. FM praktikas on ütlus: „*Don't use, missuse or abuse your body.*“ (ära tarvita, ära kasuta valesti ega kasuta oma keha ära) (2017-2022) Keha surumine on lühiajaline lahendus.

Feldenkrais kirjutab, et õppimiseks/arenguks peab inimene teravdama oma võimet tajuda. (Üle) surudes soosib inimene vastupidist mõju. Mõlema viisi puhul võib küll soovitud eesmärk täidetud saada, kuid tahtejõuga läbi surudes, võib inimene tekitada endale ka kahju. Lihaspingutus, mis ei jõua liigutusse, kahjustab kudesid, kus ülekoormust rakendati. Rakendades jõudu täpselt ning optimaalselt läbi kogu keha organiseeritult vajab inimene sama eesmärgi täitmiseks vähem jõudu. Seega tasub rakendada tahtejõudu tähelepanu juhtimiseks ning liigutusmustrite aktivatsiooni mõistmiseks läbi surumise asemel. (Feldenkrais 1972)

Eesmärk on arendada oma kehataju, kehatundlikkust ning mõistmist isiklikust ja inimlikust struktuurist, mis on keha võimalused, kuidas see kompleksne süsteem koostöös toimib. Liikumise juures pole oluline nii palju liigutuste ära tegemine kui liigutuste juures kohal olemine.

Näen väärtust mõne vormilise praktika kaasamisel. Mõtestan vormilist praktikat kui pikka aega keha toimimisse süvenenud inimese poolt loodud terviklikku kooslust. See ei tähenda, et selle

vormi peaks otse üle võtma või et see vorm ise on tõde, vaid see inimene on kõik oma kogemused vorminud vormiliseks koodiks, mida õppides tuleb võtta arvesse kus, kuidas ning miks see võis tekkida. Jozef Fruček FM-st on kirjeldanud enda õppes olulist mõistmist, et ta ei küsi oma õpetajatelt (ainult) vormi, vaid, et ta jagaks kuidas ta mõtleb. (2017-2022) See kodeeritud vormiline praktika on kehaline müüt, kus on kirjas kodeeritult kõik, mida kehal on võimalik teha. Oluline on arvestada, et müüt on üldistus ehk siis vormiline praktika on visand, seal pole kunagi kõiki võimalikke variante otse kirjas.

Selles vormilises praktikas võiks olla fookust nii liigestel kui lihastel (ja ka kogu muul kehal). Liigestele tähelepanu pööramine ning nende kasutamine fookuses võimaldab märgata kehas lahti (*unfold*) ja kokku voltimist (*fold*), nõ inimorigamit (FM, 2017-2022), ning liigestelt tulenev info on hea tagasisidestaja, kus inimene läheb lokaalselt liiga kaugemale ja katkestab sellega kehas võimaluse infol läbi liikuda. Lihaste info kipub olema üsna vali, st kui lihastelt saadav info venituse või kokkutõmbe kohta on väga tugev, siis kipub see varjutama teiste elundkondade infot. Hiljem kui lihaste toonuse loomisesse ja organiseerumisse tekib rohkem variatsioone, siis lisab nende toonusmustrite märkamine väärtuslikku informatsiooni ka reageerimise osas mujal elus. Näen kasu ja pooldan FM praktikas olevat põhimõtet liikuda asenditest läbi mitte hoida asendeid ülipikalt ja staatiliselt, sest selle ülekanne liikumisse on suurem, sest ka seal liigub inimene ühest asendist pidevalt teise (2017-2022).

Vormilisele praktikale heaks tasakaaluks on improvisatsioon, kus saab uurida just neid individuaalseid nurgakesi ja spetsiifikaid. Suhtun improvisatsiooni kui uurimuslikku suhestumispraktikasse, st et seal võiks olla mingitlaadi raamistik. Näiteks mis võimalused on mul liigutada lüüsisammast kui ma olen kükis, kuidas saan suhestuda/vastanduda muusikasse, kuidas saan liikuda nii et mu südamerütm tõuseks, kuidas liikuda pöörates tähelepanu üliaeglaselt ja vahepeal teha midagi järsku jne. Heaks variatsiooni lisandiks on ka erinevad maastikud, objektid. Siia on jällegi vormiline praktika, mis on kellegi poolt „kõigest“ kirja pandud hea lisand, et külastada ka alasid, kuhu oma harjumuspäraseid radu improviseerides ei satu.

Osa, mida ma pole mujal kohanud sellisel kujul kui FM praktikas, on koordinatsioonid. Need on enamasti läbi ruumi liikumisel kompleksed erinevatel rütmidel ja rõhkudel põhinevad kõnni-, jooksusamme, hüppeid, pöördeid, viskeid hõlmavad kombinatsioonide jadad, millel pole kindlat algust ja lõppu, mida saab lõpmatuseni ringluses hoida. Olen selle üsnagi spetsiifilise liikumislaidi siia kaasanud, sest see aitab hästi näha kuidas inimene kogu keha

kaasavalt end üle saali suudab liigutada ning kuidas ta end seejuures koordineerib. Seal on kasutusel mitmeid erinevaid dünaamikaid, sama/sarnase jada juures, mis toetab variatiivsuse taju ja kasutust nüansides. Seal on sees midagi rütmiliselt arhailist ja inimesele omast. See annab võimalust ka testida tähelepanu sujuvat vahetust olles liikumas ning annab aimu kui kergelt saab inimene oma neuraalseid pilte vahetada. Panen siia video soovitus, annab visuaalse ettekujutuse.

Samuti pean oluliseks teise inimese või mitmega koos liikuda nii koostöös kui vastandudes, et õppida leidma ühist keelt teise loogikaga inimesega. See võimaldab näha pimekohti, millest ise ei tea. Teine inimene saab aidata hetkeliste piiride peale ja siis seal toetada. Paaristöö võib lisada praktikale palju väärtust.

Seal peaks olema vaikust ehk olukordi, kus on vähem info teadlikku lisamist ja tegemist ning rohkem tajumist ja kuulamist sellest, mis on juba seal. Iga füüsiline tegevus ja kohtumised teiste inimestega/muu infoga jätavad mõju, nende olukordade tajukajad jäävad veidi pikamaks ajaks kõlama, st jäävad kõlama kuniks ei kõla, aga siinjuures mõtlen pigem lühiajalisi kajasid.

Samamoodi nagu musti täppe vaadates ja siis valgele pinnale vaadates, kus on jätkuvalt näha mõnda aega mustade täppide kaja, samamoodi jäävad ka kehalised vormid kauem kõlama.

3.4 Praktika emergentsus

Praktika, mis arvestab, et keha - inimene on iseorganiseeruv kompleksne süsteem toimub emergentselt, st et inimene küll valib mida ta praktiseerides teeb, kuid toimub pidev arvestus spekulatsioon, tegemise ja mõju/tulemuse vahel, st et inimene loob olukorra, kus soovitud kvaliteet saab esile kerkida. Ringlus toimub järgmiselt:

1. inimesel on soovitud kvaliteet, suhtumine, seisund ehk mingit laadi huvipakkuv lugu;
2. ta spekulatsioon, millest see kvaliteet täpsemalt koosneb ehk mis on selle loo osad, millest see moodustub (tema praeguste teadmiste juures);
3. ta spekulatsioon missugune on olukord, kus neid kvaliteedi osasid uurida/rakendada saab ehk kus selle loo osad veel toimuvad, millega on see punktis 1 soovitud lugu veel seotud, kus lugudes veel osaline;
4. ta uurib neid kvaliteete seal punktis 3 olukorras ehk uurib punktis 1 mainitud loo ümbrust, potentsiaalselt teadmata ala;
5. ta saab uut mõistmist selle kvaliteedi osade kohta ehk see lugu täpsustub mingil määral või saab aru, et tema spekulatsioon ei pädenud;
6. ta jätkab kvaliteetide uurimist, lugu muutub/täpsustub ja võimalik, et mõned kaaslööd muutuvad;
7. soovitud kvaliteet kerkib esile ehk lugu on muutunud.

Ehk siis emergentne lähenemine toetub huvile, spekulatsioonile, katsetusele, ümberorienteerumisele/parandustele ja soovitud kvaliteedi esile kerkimisele. Võimalik ka, et ühel hetkel soovitud kvaliteet ei kerki kunagi esile või muutub või kerkib esile ettearvamatu kvaliteet.

3.4.1 Elulugu 1/ taaskord eelloo juurde koos uue lahendusega

Töö alguses kirjutasin oma õlavalu kogemusest. See on praeguseks lahenenud ja olen ise selle protsessi kõrvalt õppinud. Järgmises toodud näites lähenen nii nagu ma praegusel hetkel õlavalu puhul läheneksin, osa sellest lähenemisest kasutasin reaalselt ka, kuid osa teadmiseid on minuni jõudnud hiljem.

Näide emergentsest protsessist töö alguses kirjeldatud elulugu 1 (lk 4) baasilt:

1. mul on pikka aega kestnud õlavalu, tahan, et saaksin kasutada õlga ilma valuta ning integreerida „õlg kehasse“;
 2. õlg valutab enamiku ajast, seda võimendab oda viskamine, kui ma ei suuda seda teha üle pingestamata, lisaks on üleüldine stressitase kõrgeenenud ja lõdvestunud olekut raske saavutada ning õla neuroloogiline kujutus on „suur vali valu“ ehk mitmekülgne taju õlast on tugevalt nõrgenenud;
 3. *(näites koos järgmise punktiga 4.)*
 4. koos: suund on luua õlast mitmekülgsem neuroloogiline pilt ehk kaardistus, mis pole vaid valu, pika peale kujundada oma seosed ümber ning anda õlale taastumiseks piisavalt liikumistoitu ja tuge. Alguses paneksin ka kõik ebaturvalised ehk valuga seostuvad liigutused eemale, ei suruks end kuhugi. Kõigepealt alustaksin erinevates asendites, näiteks pikali/püsti õla ülirahulikku ja pehmet liigutamist, kaardistaksin ala, mis praegu valu ei tee või kus ma valu tõttu ei pingesta ning liiguksin sellel alal rõhuga kogu keha kaasates, nii et kõik liigeseid oleksid kasutuses. Algataksin liikumisi õlast ja kuulaksin kogu kehaga ja algataksin ka näiteks näppudest ning jälgiksin info liikumist õlga. Kogu keha kaasates vaatleksin, mida teevad teised keha osad, kus valmistun valuks ja pingestan, katsetaksin, mis pinged on ebavajalikud ja kas saan need täpsema organiseerumise kaudu vabastada.
- Kui mul on võimalik teha koostööd teise inimesega, siis laseksin tal oma kätt liigutada ja vaatleksin, kus pingestan/pingestun üleliia. Teeksime muid paarisharjutusi, näiteks liigutab käsi ja proovin neid püüda, alguses ülirahulikult. Prooviksin teist keha ruumis

lükata.

Improvisatsiooniliselt seaksin erinevate kvaliteetidega ülesandeid, näiteks aegluup, vedelam, hakitud liikumine. Vahel lähtuksin õlast kui algatajast ja vahel kui järgnejust.

Lebaksin selili ja toetaksin näiteks FK meetodi kaudu rindkere liikumist, st teeksin liigutusi, mis tulevad sel hetkel kergusega, sealjuures liigutuste vahepeal kogu teadliku lihasaktiivsust lõdvestades, et siis näha, kuidas uus aktivatsioon ja deaktivatsioon toimuvad ning pööraksin tähelepanu, kus tunnen hingates liikumist, kus hoidmist ning kus ei tunne.

Lihtsalt kuulaksin mis liikumine mu õlas toimub.

Kaasaksin erinevaid objekte, näiteks balanseeriksin käe peal, midagi kerget ja ebastabiilset ja siis kannaksin midagi, mis nõuab toonuse hoidmist. Lisaksin kergeid hooglevaid koordineatsioone. (vt lk 25-26)

Teeksin teadlikult tegevusi, mis on mu jaoks rahustavad, taastavad ja oleksin koos inimestega, kes tekitavad hoitud tunnet, et üleüldist närvisüsteemi seisundit rahustada;

5. (siin näites koos järgmise punktiga 6.)

6. koos: protsessi jooksul on õlg muutunud tundlikumaks ning hakkab vaikselt ise märku andma, st olen hakanud mõistma missugune õlaseisund vajab mis laadi toetust. Kui valmidus on olemas, hakkaksin vaikselt lisama olukordi, kus on kerge oht valuks ja otsiksin seal kergust ning mitte surumist/ üle kaitsmist. Üha suurema osa ajast on õla neuroloogiline pilt mitmekülgsem kui valu, tunnen õlas erinevaid toonuseid, saan teha erinevaid kvaliteete valuvabalt, mu mõttes on ka muud kui valu. Lisaksin üha rohkem olukordi, mis varasemalt seostusid valuga. Olen lõdvestunud ning mu seisund varieerub rohkem. Une kvaliteet on paranenud;

7. kuni ühel hetkel avastan, et mu õlg pole endam mõnda aega valutanud ja sellest on saanud mälestus.

3.5 Tundikkuse areng ja pingete kaudu õppimine

Andrea Olsen viitab kontaktimprovisatsiooni ema Nancy Stark Smithi ütlusele: „Pinge varjab tajumist ning tajumine on keha keel.“ („*Tension masks sensation and sensation is the language of the body.*“) (2004, lk 15)

Nüüd seda üldpraktikat tehes ehk siis mitmekülgsest liikudes ning sealjuures keha – ennast tundma õppides hakkavad esile kerkima korduvad valulikkused, harjumuspärased kohad, kuhu inimene liigub ja kuhu ei liigu. Tundikkuse suurenedes hakkab inimene neid pingekohti tõenäoliselt varasemalt märkama ning sellele annab läheneda kui aardejahile. Kuna komplekses süsteemis arenevad lokaalsed muutused globaalseteks, siis võtan valulikkuseid ja hoidmisi kui keha viisi öelda

– tahan siia tähelepanu, ning sellest saab koht, kus enda isikliku loo kohta õppida (kuidas/miks liigun sellises olukorras pingega) ning enamasti saab nendes olukordades õppida ka üleüldiselt inimkeha kohta. Näiteks oma õlavigastuse ajal õppisin õla anatoomiat tundma nii raamatustest kui praktiseerides kui erinevate meetodite raamistikes.

Erinevad kehalised hoidmised ja pidurdamised, isegi kui need pole väliselt suured või inimesele endale teadvustatud, on olukorrad, kus ta käitub endale vastu. Füüsiliselt väljendub see nihkes koordineerimisega kehasiseselt ja maapinnaga ning kogu keha ei tee sama, st inimene töötab endale vastu kasutades korraga vastandlikke „käsklusi“.

Keha sujuval liikumisel, st mitte märkamatu/teadmatu hakitult, liiguvad jõud sh gravitatsioon läbi keha. Kui kehakasutus on aga hoituse tõttu häiritud, siis tekivad pidevalt väiksed pörkumised maapinnaga ja või mingi(te) kehaosa(de) hoidmine, mis mingil hetkel hakkab kuskilt „lekkima“ ning midagi kehas lõhkuma.

Näiteks minul oda visates oli hea vise kehale kerge, see „juhtus iseenesest“. Need visked, kus otsustasin jõuga panna, lendasid vähem ning järjekindlalt ülepingega visates tekkis/tekitasin endale ülekoormusvigastuse, mis andis märku, et ma ei kasuta kogu keha terviklikult, vaid osa hoost ja viskejõust ei jõua odasse, vaid lõhub mu õlga.

Need hoidmised ja pidurdamised on aga väga head teejuhid tundlikkuse arendamiseks, sest need on tugevalt välja joonistunud. Õppides oma kehas nägema harjumuslikke hoidmisi, õppides neid lugema, on need viisid keha hoida või ülepingega tegutseda selged mustrid, kust alustada pinge maha koorimist.

Seal üldpraktika sees ja kõrval tekivad ka olukorrad ja seisundid, mis nõuavad äkilisemat suunamuutust või tahavad kohest tähelepanu või siis saab inimene end mingis olukorras reaalajas liikumisega toetada. Näiteks vigastused, meeleolu muutused või muud eluolukorrad, mis vajavad lisatuge või kus liikumispraktika kaudu saab oma seisundit toetada või muutusi märgata.

3.5.1 Elulugu 2

Ärkasin keset ööd ülesse une peale, et sõda on jõudnud mu akna taha ning keegi tungib pahatahtlike kavatsustega sisse. See on lugu, mis polnud küll ammu külastanud, kuid on minuga ka enne olnud. Lapsena tekitas see suurt ärevust, et keegi võib lihtsalt otsustada kellelegi halba teha ning mingitel hetkel pole selle vastu midagi teha. Mäletan ka lapsena kogetud paanikahoogu. Praegusel hetkel tunnen sellele mõeldes, et keha toonus muutub ja

mõtted muutuvad kiiresti liikuvamaks, kuid see on üsna pehmena esile kerkiv.

Sellel ööl ärkasin ülesse ja see lugu oli tugevalt aktiveerunud. Vaatan aknast välja ja näen, et kedagi pole seal, kuid tunne on, et see saab igal hetkel muutuda, et kohe järgmisel hetkel muutub. Kehaliselt olin kokku tõmbunud, sees oli tahe liikuda, kuid keha oli justkui vormi surutud. Liigesed olid hoitud. Hingamine oli kiire ja torso ülaosas. Olin endale kujutluse kaudu loonud ANS seisundi muutuse.

Sain aru, et see, et ma endale ütlen, et see on ettekujutus, ei pane mind kehaliselt uskuma, et see ei toimu praegu. Nii palju olin selle mustriга tuttav, et oli ruumi mõelda/tunnetada, et mida on vaja. Missugune oleks olukord, kus mu soovitud kvaliteet, rahunemine, saaks esile kerkida? Kuna olin üleni tardunud, siis sellele vastandiks otsustasin genereerida liigestes hoogsat ja kerget kvaliteeti. Tõusin püsti ja hakkasin kätega kogu keha kaasates hoogema. Tegin FM-i koordinatsioone. Sealjuures ei pea ma endale ütlema, et seda olukorda pole või mu mõte pole tõsi. Lihtsalt ma lasen samal kujutluspildil eksisteerida, et keegi tungib kohe mu aknast sise ja hooglen kätega. Vaikselt tundsin kuidas keha hakkab surisema, hakkab ruumikamalt hingama, panin oma tardunud torso liikuma ja tekitasin kopsudele ruumi hingata rindkeret elastsemaks muutes. Tunnen kuidas saan uuesti maapinnaga rohkem kontakti. Märkan parasümpateetilisse seisundisse sisenemist, tehes iseeneslikult mitmest pisikesest sissehingamisest koosnevat sissehingamist ja pika väljahingamise. Rahunen ning jõuan uuesti siia ruumi, kus olen. Nimetan seesmiselt mõned sensoorsed märkamised, mida näen, tunnen, kuulen (, haistan, maitsen) ja olen piisavalt rahunenud, et uuesti magama jääda.

Esimene elulugu näitlikustas kuidas töötada vigastuste või soovitud kvaliteedi arendamisega. Teine elulugu oli näiteks, kuidas liikumise kaudu mõjutada oma närviüsteemi seisundit elus esile kerkivas olukorras. Jätkates liikumist raamistatud ajaga praktikast veel rohkem igapäeva ellu, kirjeldan kolmandas eluloos mulle pakutud olukorda mõistmaks tööd sisemise pildiga endast ning mis nüüd olles rohkem kokku Feldenkraisi meetodikaga, on mulle kehaliselt ja praktiliselt veel rohkem kohale jõudnud kuidas mõte/sisemine kujund keha(osast) loob kehakasutust.

3.5.2 Elulugu 3

Olin Kreekas 2021. aastal FM-i intensiivil ning olin paar nädalat enne intensiivi väänanud oma paremat hüppeliigest. Olen seda hüppeliigest korduvalt väänanud ja tulin suht hästi ise toime, kuid millegi pärast see, küll seekord üle pika aja, kordus. Otsustasin küsida nõu FM praktikaga tegelevalt füsioterapeudilt Manuel Bohnilt, kes on spetsialiseerunud liigeste väärrikale kasutusele

(joint integrity). Olen Bohni puhul imetlenud tema tervikliku keha kaasamist ning tema praktilist rakendust FM praktikast füsioteraapias. Lootsin, et teeb mõne maagilise mulle teadmata liigese manipulatsiooni ning see on igaveseks korras. Või siis pakub mõne sama maagilise liigese harjutuse, mis ka kindlustab hüppeliigese igavese tervise.

Bohn palus mul seista ning tajuda, kuidas ma tajun oma hüppeliigest, kuidas see on minu enda jaoks kaardistatud/kaardistunud. Kui tajupilt on olemas, siis tuli muuta kogu keha asendit nii, et see spetsiifilise ala pilt muutub. (Bohn 2021) Pärast esmast ahhaa-momenti taipasin, kui kiiresti liikusin tagasi esmase pildi juurde. Harjumuspärane ühesugune neuroloogiline pilt oli mind teinud tundetuks hüppeliigese sees toimivatele reaalsele muutustele ning aeglasemaks reageerides, mis muutis koordinatsiooni põrandaga suhestudes ja muutis vigastusele avatumaks.

Kui keha on piisavalt tundlik ja lõdvestunud, siis on tunda mõtete laetust – seda kuidas teatud mõtte inimest asetuma suunab, kuhu ja kust keha tõmbab. Feldenkrais kirjutab, et keha ja meel pole teineteisega ühendatud ühel või teisel viisil, vaid üks eraldamatu tervik ning aju ei suudaks motoorsuseta mõelda (2010, lk 94). FM praktikas juhendab Fricke kindlat kehaosa aktiveerides seda liigutust rohkem mõtlema ja vähem tegema, sest teisel juhul tekib liigne pingutatus. (2017-2022) Mõeldes liigutuse tegemisele, aktiveerib inimene vajalikud lihased. Mõeldes olukordadele, kujutades olukordi ette, aktiveerub inimese keha vastavalt tema suhestusele sinna olukorda.

Kokkuvõte

Elu ja elusust toetav liikumispraktika on see, mida indiviid saab kasutada oma elu erinevatel ajahetkedel ning see praktika on piisavalt ruumikas, et vastata inimese hetkekogemuse vajadustele. See praktika pakub tuge ka väljaspool treeningsaali. Liikumise kaudu saab inimene olla „oma kehas“ ja oma „keha juures“. See praktika tuletab meelde, et inimkeha funktsioneerib paremini üleliigse hoidmiseta ning inspireerib leidma mängulisi, uusi ja mitmekülgseid lahendusi.

Sedalaadi liikumispraktika toimib põhimõttel, et inimese seisund ja suhestumine mõjutab keha kasutust ning keha kasutus mõjutab tema seisundit. See loob võimaluse seisundit ja sellekaudu maailmakogemust liikumise kaudu mõjutada. Üldpraktika võimaldab läbi mitmekülgse liikumistoidu avatust ning tundlikkust hoida, et mõista mida jooksvatel hetkedel vaja on.

Lühiajaline seisundi mõjutus läbi liikumise toimib hetkel aktiveeritud neuraalsetele võrgustikele asendust pakkudes, mis võimaldab kaudselt mõjutada, kuidas inimene närvisüsteemi kaudu maailma tajub. Pikaajaliselt soovitud dünaamikate praktiseerimine võimaldab transformeerida lugusid, mis inimesel endast ning maailmast on ning tekib uus lugu ehk lähtepunkt kuidas inimene end maailmas tunneb ning maailma kogeb.

Käesoleva lõputöö eesmärk oli avada lähenemist inimesele pidevalt muutuvale kooslusele lugudest ning leida seda pidevat muutlikust arvesse võttev elu(sust) toetav liikumispraktika.

Esimeses peatükis avan lähenemist, et inimene on lugudest koosnev lugu. Lood kujunevad vastavalt olukordadele, kuhu inimene on end asetanud ning kombineerub tema sisemise ja välimise kogemise ühendumisel. Igas kogemuses on inimese keha olnud kindlas vormis, mis peegeldab tema isiklikku suhestumist selles olukorda. Need lood omavad potentsiaali muutuda. Lugu on selle hetke paindlik tõde, mis on sulam kõigest seni kogetust ning mille pealt suhtutakse tulevatest kogemustesse.

Teises peatükis kirjeldan närvisüsteemi toimist ja ehitust toetudes Linda Hartley ja Robert Sapolsky kirjutatule. Peatüki teises pooles kaasan Norman Doidge kaudu aju võimekuse muutuda tänu neuroplastilistele omadustele. Inimese närvisüsteem kaardistab pidevalt inimese kehasisest ja -välist kogemust ning valib selle pealt seisundit ja käitumisi, mille kaudu enda ja maailmaga suhestuda. See suhestumise valik toimub nii alateadlikult kui teadlikult.

Kolmandas peatükis tutvustan lähenemist kehale kui kompleksele süsteemile, toetudes Jüri Engelbrehti tunnusjoontele kompleksetest süsteemidest ning pakun välja elu(sust) toetava liikumispraktika raamistikku kaasates oma kogemustest Fighting Monkey praktikaga ja Moshe Feldenkraisi metoodikaga. Mõlemad praktikad toetavad kogu kehale terviklikult kaasavat

lähenemist ning liikumises kerguse rõhutamist. Peatüki lõpuks järeldan, et inimene saab läbi teadliku liikumise oma seisundit ja maailmakogemust mõjutada ning selle aluseks on läbi liikumise oma keha ning mustrite tundma õppimine, et siis mõista, mida ta mingil kindlal ajahetkel vajab.

Kasutatud allikad

Bohn, M. (2021) *vestlus FM intensiivtöötoas Kreekas*

Brach, T. (s.a.) *RAIN: A Practice of Radical Compassion*. <https://www.tarabrach.com/rain/>
(vaadatud 07.08.2022)

Doidge, N. (2015) *The Brain's Way of Healing*. Penguin Group

Doidge, N. (2007) *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*. Penguin Books

Eesti Rahvusringhääling (05.04.2021) *Plekktrumm: Berit Kaschan* [TV saade]. (vaadatud 14.04.2022) <https://arhiiv.err.ee/vaata/plekktrumm-berit-kaschan>

Engelbrecht, J. (2010) Komplekssüsteemid. *Akadeemia*, 8, 1347-1362

Feldenkrais, M. (1972) *Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth*. HarperSanFrancisco

Feldenkrais, M. (2010) *Embodied Wisdom*. Somatic Resources ja North Atlantic Books

Fighting Monkey. (2017-2022) *FM Töötoad Euroopas*

Hartley, L. (1989/ 1995) *Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering*. North Atlantic Books

Olsen, A. (1991) *Body Stories. A Guide to Experiential Anatomy*. University Press of New England

Sapolsky, R. M. (2017) *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*. Penguin Press

Lihtlitsents

Mina, Helina Karvak,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose, „Elu(sust) toetav liikumispraktika“, mille juhendaja on Anu Sööt, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarvhiivi Dspace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarvhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Helina Karvak

12.08.2022