

5

Moshe Feldenkrais: fizikus, fekete öves és gyógyító

Súlyos agyi rendellenességek gyógyítása
a mozdulatok tudatosítása által

Menekülés két bőrönddel

1940 júniusában, alig néhány órával a Gestapo érkezése előtt fiatal zsidó szökött el a nácik által megszállt Párizsból. Két bőrönd volt nála. Francia tudományos titkokat és dokumentumokat rejtettek, köztük két litert egy újonnan felfedezett anyagból, a nehésvízből, amely nélkülözhetetlen az atomenergia és az atomfegyverek előállításához, valamint egy újfajta gyújtóbomba terveit is. Az volt a feladata, hogy megakadályozza ezek német kézbe kerülését. Angliába szeretett volna eljutni velük. Zömök, széles mellkasú fiatalember volt, csupán 160 centiméter magas, de hihetetlenül erős, és sportolónak is szerzett magának némi hírnevet. Az egy évtizeddel korábban, focizás közben szerzett térd sérülése miatt azonban nehezen járt.

Ez a férfi, Moshe Feldenkrais nemrég múlt harminchat éves, és a Sorbonne-on dolgozott a fizikusi PhD-ján. Francia atomtitkokkal foglalkozott a fiatal tudós házaspár, Frédéric és Irène Joliot-Curie laboratóriumában. A házaspárt néhány évvel koráb-

ban, 1935-ben közös Nobel-díjjal jutalmazták mesterséges radioaktív elemek létrehozásáért. 1939 márciusában az ő laboratóriumukban sikerült a világon először az uránatom hasítása és azon láncreakció elindítása, amelyben elképesztő mennyiségű energia szabadul fel, és amely ma az atomenergia hasznosításának az alapja. Feldenkrais építette meg a gyorsítót, amely aztán részecskékkel bombázta az atomokat. Albert Einstein ugyanebben az évben írta Franklin D. Rooseveltnak: „a franciaországi Joliot munkájának eredményeként” újfajta bomba vált lehetségessé, majd arra figyelmeztetett, hogy e kutatásokat a nácik is figyelemmel kísérték, s már el is kezdték az urán felhalmozását.

Feldenkrais néhány nappal 1940. júniusi menekülését megelőzően, amikor a nácik bevonultak Párizsba, azt vette észre, hogy sérült térdje ismét fájni kezd. Annyira megduzzadt, hogy alig tudott felkelni és munkába menni. Igaz, az utóbbi időszak szellemileg rendkívülien stresszes volt számára, de nem értette, hogyan dagadhat fel a térdje az agyában bekövetkező dologtól. Várható volt, hogy a Gestapo a megszállás után már néhány órával átkutatja a Curie-laboratóriumot, és az egész személyzetet az udvarra parancsolja. A zsidókat és a kommunistákat ilyenkor általában különválasztották, és koncentrációs táborokba hurcolták. Frédéric azt mondta Feldenkraisnak, hogy zsidó lévén aligha lenne biztonságban, és sietve papírokat szerzett neki a francia kormánytól.

Moshe és a felesége, Yonah a két bőrönddel kétségbeesett menekülésbe kezdett az országon át, hogy találjon egy Angliába induló hajót. De hiába autóztak kikötőtől kikötőig, azok vagy nem működtek, vagy már az utolsó angliai hajójuk is kifutott. A német Luftwaffe folyamatosan bombázta az utakat, amelyeken elkeseredett emberek zsúfolódtak össze az autókban – a vonatok ekkor már nem közlekedtek. Hamarosan aztán az utak is járhatatlanná váltak. Moshe és Yonah gyalog mentek tovább, ám a nő csípőproblémával született, a férjének pedig rossz volt a térdje. Yonah egy idő után nem bírta tovább, s attól kezdve Moshe tolt

egy útközben talált talicskán, amihez hihetetlen akaratere volt szüksége, míg végül sikerült eljutniuk az országot éppen elhagyó szövetséges erőkhöz. A tengeri evakuáció parancsnoka a brit Ian Fleming volt, aki később a James Bond-regények szerzőjeként vált híressé. Fleming a HMS *Ettrick* fedélzetén talált helyet a házaspárnak – ez volt a megszállt Franciaországot elhagyó utolsó hajó. Ezért annyira zsúfolt volt, hogy Feldenkrais kénytelen volt a bőröndjeit egy halom csomagra dobni, bízva abban, hogy érkezés után majd megtalálja őket.

Feldenkrais és felesége június utolsó hetében érkeztek meg Angliába. A férfi kereste ugyan a bőröndjeit, de csak az egyiket találta meg, s azt át is adta a brit admirálisnak. Ekkor azonban újabb problémával szembesült: a *Feldenkrais* név németes hangzású volt. Az angolok, attól tartva, hogy a náci kémeket próbálnak beépíteni a menekülők közé, letartóztatták, és a Man szigeten kialakított egyik internálótáborba küldték.

Eközben Nagy-Britannia egyik legnevesebb tudósa, J. D. Bernal azt a megbízást kapta, találjon olyan kutatókat, akik segíthetnek a háborús erőfeszítésekben. Bernal egyszer járt a Joliot-Curie-laboratóriumban, és most tudomására jutott, hogy az övéi Feldenkraist fogva tartják. Elérte, hogy bocsássák szabadon, és felkérte, hogy segítsen védekezni egy új veszély ellen: a náci tengeralattjárók sorra süllyesztették el a brit hajókat. Feldenkrais Franciaországban már fontos kutatásokat végzett a tengeralattjárók észlelésére is alkalmas szonárral (azaz a víz alatt használható hangradarral). A britek saját szonárkutatásainak elakadása után Feldenkraist azzal bízták meg, hogy egy meglehetősen vegyes összetételű tudóscsoport tagjaként dolgozzon a Skócia nyugati partján fekvő, elszigetelt Fairlie-ben. Gyanús idegenből néhány nap alatt az Admirális és a brit kémelhárítás fontos munkatársa lett. Napközben szigorúan titkos projekteken dolgozott, esténként pedig a kollégáit tanította cselgáncsozni.

Párizsban alapítója volt a Francia Cselgáncsklubnak, egyike lett az első nyugati fekete öves mestereknek, s több könyvet is írt a cselgáncsról, amelyekben fizikai számítások segítségével mutatta be, hogyan tud egy kis ember földre dobni egy nála jóval termetesebbet. Szakértelmének híre azt követően kezdett terjedni, hogy az egyik parancsnok is részt vett egy tanfolyamán, és felkérte, hogy képezze ki a Nemzeti Gárda alatta szolgáló szakaszát, majd egy egész zászlóalját is. Nem kellett hozzá sok idő, és már a D-napra készülő brit ejtőernyősöket oktatta a fegyver nélküli közelharc fortélyaira.

A Feldenkrais-módszer eredete

Feldenkrais már egészen fiatal korától kezdve megdöbbenően független gondolkozásról és önfejűségről tett tanúbizonyságot. 1904. május 6-án született egy Szlavuta nevű kisvárosban, a mai Ukrajna területén. A családja 1912-ben a mai Fehéroroszországban lévő Baranovicsba költözött. A zsidók a cári birodalomban évtizedeken át célpontjai voltak a kormány támogatásával végrehajtott pogromoknak, azaz a zsidó falvak elleni gyilkos támadásoknak. A Palesztinát ellenőrző britek 1917-ben a zsidók nehéz helyzetére hivatkozva adták ki a Balfour-nyilatkozatot, amelyben ez állt: „Őfelsége kormánya jóindulatúlag tekint a zsidó nemzeti haza megteremtésére Palesztinában, és minden tőle telhetőt megtesz e cél elérésének elősegítésére.” Moshe tizennégy évesen egyedül, gyalog indult el Fehéroroszországból Palesztinába. A csizmájában egy pisztollyal, zsákjában egy matematikai tankönyvvel, hivatalos papírok nélkül utazott: mocsarakon vágott át, és mínusz negyvenfokos fagyokat viselt el, miközben 1918–19 telén átkelt az orosz határon. Ahogy falutól faluig haladt, egyre több érdeklődő zsidó gyerek csatlakozott hozzá. Útközben az életben maradás érdekében csatlakoztak egy vándorcirkuszhoz,

amelynek tagjai megtanították Moshét néhány akrobatikus mutatványra, valamint a biztonságos esés titkaira – később ezt a tudást fejlesztette tovább a cselgáncssal. Mire Krakába ért, már ötven gyermek csatlakozott a nagy csodálattal övezett, Palesztinába tartó fiúhoz – és a számuk egyre nőtt, míg végül már kétszáznál is több fiatal követte. A gyermekek menete idővel felnőttekkel is kiegészült, s így vágta át Közép-Európán és Olaszországon, hogy aztán az Adriai-tengeren hajóra szálljanak, amely 1919 nyarának végén kötött ki Palesztinában.

Feldenkraisnak sok más újonnan érkezethez hasonlóan egy fillérje sem volt. Kétkezi munkásként dolgozott, és sátorban aludt. 1923-ban beiratkozott egy középiskolába, s abból tartotta el magát, hogy olyan diákoknak segített, akikkel más magántanárok kudarcot vallottak; már egészen fiatalon ügyesen segített másoknak leküzdeni a tanulási nehézségeiket.

Az 1920-as években az arabok gyakran támadták meg a palesztinai brit mandátum területén lévő zsidó falvakat és városokat. Az áldozatok között volt Feldenkrais unokatestvére, Fischel is. A zsidók azt kérték a britektől, hogy vagy kapjanak több védelmet, vagy pedig jogot a fegyverkezésre és az önvédelemre, de mindkét kérésüket elutasították. Az ifjú Feldenkrais ezért elkezdte tanulmányozni, hogyan védheti meg magát fegyver nélkül. Az arab támadók általában kést használtak, amellyel fentről lefelé döfve a nyakat vagy a gyomorszájat vették célba. Az efféle összecsapások sok zsidó életét oltották ki. Feldenkrais megpróbálta megtanítani nekik, hogyan védjék ki a késsel lecsapó kart, aztán hogyan kapják el és csavarják ki a támadó csuklóját, hogy az elejtse a kést. Növendékei azonban képtelenek voltak leküzdeni természetes védekező ösztönüket, és vagy a karjukat felemelve védték az arcukat, vagy hátat fordítottak a támadónak. Ahelyett, hogy tovább küzdött volna ezek ellen a spontán idegrendszeri reflexek ellen, Feldenkrais olyan védekezést fejlesztett ki, amely kihasználta azokat. Immár *ragaszkodott* hozzá, hogy tanítványai

engedjenek az arcot védeni akaró természetes készletének, és emeljék fel a karjukat – aztán ezt a mozdulatot továbbfejlesztve egy hatásosabb védelem alakított ki. Ezután fényképeket készített különböző irányokból megtámadott emberekről, és olyan mozdulatokat fejlesztett ki, amelyek a rémült, önkéntelen reakciókat alakították át hatásos védekezéssé. A módszer bevált, és a későbbiekben ez lett az alapja az idegrendszerrel kapcsolatos munkájának is: nem ellene dolgozott, hanem vele.

1929-ben jelent meg héber nyelvű, *Dzsúdzsucu és önvédelem* című könyve – az első a fegyvertelen harccal foglalkozó számos műve közül. Ez lett az első önvédelmi kézikönyv, amelyet a formálódó zsidó állam fegyveres erőinek kiképzésénél használtak. Ebben az évben sérült meg a térdje is, és lábadozása idején keltette fel az érdeklődését az elme-test gyógyászat, valamint a tudat alatti elme. Két fejezetet írt az *Autoszuggesztio* című könyvhöz, amely tartalmazta egyebek közt Émile Coué hipnózissal foglalkozó értekezését is. 1930-ban Párizsba költözött, ahol előbb mérnöki diplomát szerzett, majd fizikai PhD-tanulmányokat kezdett Joliot-Curie irányítása alatt.

1933-ban egy nap hírt vette, hogy Párizsba érkezett előadás tartani Kanó Dzsigoro, a cselgáncs alapítója. Kanó apró termetű, törekeny férfi volt, akit fiatalabb korában gyakran támadtak meg mások. A cselgáncs (dzsúdó), a dzsúdzsucu egy továbbfejlesztett változata, arra tanította meg művelőit, hogyan használják ki az ellenfél saját erejét az egyensúlyából való kibillentésére és az eldobására. A cselgáncs, amelynek japán neve, a dzsúdó „kíméletes utat” jelent, egyúttal a holisztikus életmódot is megtestesítette, testi és szellemi értelemben egyaránt. Feldenkrais Kanónak is megmutatta a fegyvertelen küzdelemről írt könyvét.

– Ezt honnan vette? – kérdezte Kanó egy fényképre mutatva, amelyen a Feldenkrais által kifejlesztett, a spontán idegi reflexeket hasznosító védekezések egyike volt látható.

– Én dolgoztam ki – felelte Feldenkrais.

– Nem hiszek magának – közölte Kanó.

Feldenkrais ekkor megkérte, hogy támadja meg egy késsel. A japán megtette – és a kés messze szállt a kezéből.

Kanó elkérte a könyvet, és hosszú hónapokon át tanulmányozta. Majd közölte Feldenkraissal, hogy hajlandó elit tanítványainak egyikévé fogadni, akiknek az a különleges képességük, hogy amikor Kanó eldobja őket, mindig ellenőrzött módon tudnak földet érni. A japán mester hamarosan úgy látta, hogy megtalálta azt az embert, aki segíthet neki a cselgáncs európai népszerűsítésében. Két évvel később Feldenkrais társalapítója lett a Francia Cselgáncsklubnak. PhD-tanulmányait finanszírozandó, cselgáncsra tanította Joliot–Curie-t és más fizikusokat is.

Franciaországban a térdproblémája egyre súlyosbodott. Rosszabb napokon az ágyból sem tudott felkelni, és az ilyen időszak hetekig is eltarthatott. Észrevette, hogy vannak jobb napjai is, és azon kezdett töprengeni, ugyan mi lehet ennek az oka, illetve miért van az, hogy a nagy szellemi stressz időszakában ez a testi probléma is rosszabbodik. Egyértelműnek mutatkozott, hogy térdproblémája oka alapvetően nem pszichoszomatikus jellegű. A térde olyan súlyosan megsérült, hogy a combizma csaknem elsorvadt. A röntgenfelvételeken jól látszott a térdben lévő porcporong súlyos szakadása és a térdszalagok majdnem teljes pusztulása. Végül felkeresett egy sebész főorvost, aki közölte vele: kizárt, hogy műtét nélkül tudjon járni. Feldenkrais ekkor megkérdezte:

– Van-e esély arra, hogy a műtét nem sikerül?

Mire a sebész így felelt:

– Ó, igen, úgy ötven százalék – majd hozzátette, hogy még ha sikerül is a műtét, a térde akkor is örökre merev marad.

– Viszlát – mondta Feldenkrais. – Ezt nem vállalom.

Egy nap azután különös élményt élt át. Egyedül ment valahová, a jó lábán ugrálva, amikor elcsúszott egy olajos folton, és megsérült a jó lába is. Nagy nehezen hazavergődött, attól rettegve, hogy mozgásképtelenné válik; otthon lefeküdt, és mély álomba merült. Amikor felébredt, meglepve tapasztalta, hogy meg tud állni a sérült térdű lábán.

„Azt hittem, kezd elmenni az eszem. Hogyan válhat használhatóvá és szinte fájdalommentessé egy térd, amelyre hónapokon át rá sem bírtam nehezedni?” Idegtudományokkal kapcsolatos olvasmányai alapján aztán rájött, hogy a látszólagos csoda az agyának és az idegrendszerének köszönhető. A „jó lábát” ért akut trauma miatt az agya legátolta az azon lábhoz tartozó mozgatókérgi térképeket, nehogy egy újabb mozdulat tovább fokozza a sérülést. Amikor azonban az agy egyik fele gátolt állapotba kerül, gyakran a másik fele veszi át a funkcióit. A jó láb mozgatókérgi térképeinek a gátlása miatt a sérült láb mozgatókérgé „beindította” a megmaradt izmokat, hogy ezáltal használhatóbb legyen. Ez a tapasztalat arra tanította meg, hogy lába működésének mi-kéntje nem kizárólag térde fizikai állapotától függ, hanem az agyától is.

Később, amikor Skóciában a tengeralattjáró-elhárítási programban dolgozott, gyakran kellett hajók vizes, csúszós fedélzetén járkálnia, ami miatt sokszor dagadt be a térdé. Más választása nem lévén, magának kellett megoldást találnia a problémára. Ki kellett derítenie, mi „kattantja be” az agyát és a térdét a „rossz napokon”.

Érdekesnek találta, hogy míg más emlősök már néhány perccel születésük után is tudnak járni, az embernek időbe telik elsajátítani ezt az egészen alapvető képességet. Feldenkrais számára ez azt jelezte, hogy a járás a tapasztalat révén „beég” az idegrendszerbe, és a folyamathoz szükség van mozgási szokások kialakítására is – amely szokásokat most megpróbálta megváltoztatni. Először is kinesztetikusan tudatosította magában, hogyan használja és mozgatja a térdét. A kinesztetikus tudatosság az az érzés, amely teste és végtagjai térbeli helyzetéről és a mozgás érzetéről tájékoztatja az embert. Feldenkrais a cselgáncsból és idegtudományi tanulmányaiból is tudta, hogy amikor az ember áll, akkor ezt néhány izom – a négyfejű combizom és a hát antigravitációs izmai – teszi lehetővé.

Minden embernek megvannak az állási szokásai, amelyek részben tanult jellegűek. Ezeket a szokásokat – tudat alatt ugyan, de – minden egyes alkalommal megvalósítja, amikor áll. Mivel Feldenkrais térdproblémáit a rossz napokon a rossz testtartási szo-