

اصول تسهیل حرکت از دیدگاه فلانکرایس

حرکت از درون به بیرون

لزلی مک‌لین جولی یک

دکتر یوسف مقدس تبریزی
محمد الغوثی
نفیسه همایی مراد
مهدی نوروزی

تألیف: لزلی مک‌لنن، جولی پک

ترجمه: دکتر یوسف مقدس تبریزی، محمد الغوثی، نفیسه همایی مراد، مهدی نوروزی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تگلو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۱

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

| قیمت: ۱۲۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: مک‌لنن، لسلی، ۱۹۵۸-م. McLennan, Lesley, 1958-

عنوان و نام پدیدآور: حرکت از درون به بیرون: اصول تسهیل حرکت از دیدگاه فلدنکرایس / تألیف لزلی مک‌لنن، جولی پک؛ ترجمه یوسف مقدس تبریزی ... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۲۶ ص.: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۹۷-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Moving from the inside out : 7 principles for ease and mastery in movement , 2020.

یادداشت: ترجمه یوسف مقدس تبریزی، محمد الغوثی، نفیسه همایی مراد، مهدی نوروزی.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: روش فلدنکرایس Feldenkrais method

حرکت درمانی Movement therapy

شناسه افزوده: پک، جولی، ۱۹۵۶-م.

شناسه افزوده: Peck, Julie, ۱۹۵۶-

شناسه افزوده: مقدس تبریزی، یوسف، ۱۳۴۶- مترجم

رده بندی کنگره: RC۴۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۶۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۲۵۹۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکزپخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان افق، پلاک

۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

۱۴	فصل اول تعادل پویا
۲۷	فصل دوم راستای اسکلتی و آراءسازی حرکت
۳۷	فصل سوم پیشرفت دوره‌ای
۵۲	فصل چهارم اصلاح جهت‌دهی با کیفیت حرکت
۶۵	فصل پنجم ارتباطات سر و لگن
۸۷	فصل ششم ارتباط توان و دقت با سیستم عصبی
۹۷	فصل هفتم سازمان‌دهی فشار

www.ketab.ir

نکات اولیه

- چگونه ممکن است سفت کردن عضلات شکم منجر به از بین رفتن صدا شود؟
- چه چیز مشترکی بین تاب دادن یک تیر و اولین عامل پیشرفت حرکات کودک وجود دارد؟
- چگونه ترازوی حمام می‌تواند راستای اسکلتی شما را مورد آزمایش قرار دهد؟
- چه چیزهایی را در مورد تعادل می‌توانیم از زرافه‌ها یاد بگیریم؟
- و این‌که چگونه می‌توانید از این اطلاعات برای بهبود زندگی استفاده کنید؟

موضوع این کتاب در مورد حرکت است و حرکت مترادف با زندگی است. زندگی ما از اولین تکان ناگهانی در رحم تا آخرین تلاش‌های سیستم عصبی در لحظه مرگ، سراسر حرکت است. حرکت در تمام جنبه‌های گوناگون مانند حواس، فکر، عمل یا احساسات مترادف با زندگی است. غالباً ما روی نتایج اعمال خود تمرکز می‌کنیم و به ندرت به چگونگی انجام آن‌ها توجه می‌نمائیم. توجه ما فقط وقتی به الگوها و عادات حرکتی جلب می‌شود که درد یا اختلال در عملکرد داشته باشیم یا هنگامی که می‌خواهیم مهارت جدیدی را یاد بگیریم یا اجرایی دو سطح حرفه‌ای داشته باشیم. در صفحات بعدی، ما از هفت اصل سازماندهی استفاده می‌کنیم تا حس کنجکاوی را در مورد حرکات خود و دیگران برانگیزیم. این کتاب درباره جزئیات آناتومیکی یا فیزیولوژیکی نیست. این متن دیدگاه‌هایی را ارائه می‌دهد که می‌تواند بینش مربیان، درمان‌گران، معلمان یا محققان را تقویت کند. همه ما در زندگی خود به تخصص‌هایی نیاز داریم که بتوانند نکات مهم و میانبرهایی را برای رسیدن به نتایج دلخواه ما ارائه کنند، اما این هفت اصل برای زمان‌های غیر عادی است که با کاوش و بررسی‌های خود می‌توانیم پایه‌هایی را برای اختصاصی شدن الگوهای خود ایجاد کنیم.

قدرت اصول

مدت‌ها پیش، انسان‌ها کشف کردند که کلید درک پیچیدگی، جستجو در شباهت‌های اساسی است: الگوهایی که به هم پیوند می‌خورند و اصولی که توضیح می‌دهند. برخی از اصول (یا قوانین) چنان بنیادی هستند که ما شروع به آموزش آن‌ها به شکل داستان‌های کودکان می‌کنیم. به ما گفته می‌شود که چگونه ارشمیدس با قدم گذاشتن در وان، اصل شناوری را کشف کرد مسئله معروف تاج طلای تقلبی را حل کرد و این‌که چگونه نیوتن، با برخورد یک سیب در حال سقوط، قانون جاذبه را کشف کرد و سپس چرخش ماه به دور زمین را توضیح داد. یک اصل اساسی با از بین بردن مرزهایی که در تفکرات ما وجود دارد، اما در جهان طبیعی وجود

ندارد، به ما کمک می‌کند موضوعی را درک کنیم، مانند زمانی که چیزی را کشف می‌کنیم و می‌گوییم آهان (یافتم). ارتباطات جالبی ظاهر می‌شود و راه حل‌های جدیدی به ما داده می‌شود. اکنون صحبت در مورد مشکلات تفکیک فکر و جسم امری عادی است (با این وجود این جدایی قرن‌ها بر تفکر غربی حاکم بوده است). از بین بردن این مرزها باعث تحریک کشفیات مهم و از طرفی نظارت‌های غیر مفید نیز می‌شود. ما نیز در این کتاب گاهی از تمایز مفهومی بین تفکر، حس و احساسات برای کمک به کاوش ایده‌ها استفاده خواهیم کرد. هدف ایزوله یا جدا کردن نیست، بلکه یکپارچگی مجدد این مؤلفه‌ها در تصویر حرکتی ماست. اگر اصول قوی باشند، در بین فرهنگ، نژاد و حتی گونه‌های مختلف صدق خواهند کرد. این اصول در زمینه‌های گسترده‌ای از جمله درمان، اجرا، ورزش‌های رزمی، خودسازی و کار با حیوانات قابل استفاده خواهند بود. با مطالعه بیشتر می‌توانید آن‌ها را به طور فعال در زمینه مورد علاقه خود آزمایش کنید.

هفت اصل سازماندهی حرکت ما، نظم سلسله مراتبی ندارند. آن‌ها به هم پیوسته‌اند و در نهایت به گونه‌ای طراحی شده‌اند که پلی بین دنیای انتزاعی نظریه به دنیای عینی فعالیت‌ها باشند. آن‌ها را باید به آرامی حفظ، به طور کامل بررسی و کاوش کرد و برای به کار بردن استخراج نمود.

قدرت تمایزها

با تعریف تفاوت‌ها، تمایزها از هم جدا می‌شوند؛ اما همچنین می‌توانند با کشف شباهت یا اتصالات متداولی که نادیده گرفته می‌شوند، متحد شوند. تمایزات دقیق‌تر، ما درک و کنترل دقیق‌تری کسب می‌کنیم، زیرا تمایزها ما را قادر به یادگیری می‌کنند.

در گفت‌وگوهای معمولی، حرکت به چیزی اشاره می‌کند که می‌توانیم ببینیم (یک تغییر فیزیکی در شکل یا موقعیت) خواه یک فعالیت ظریف مثل لرزش پلک یا یک فعالیت درشت مثل جهش در فضا. ما معمولاً حرکت را به عنوان فعالیت بدنی، تفکر را به عنوان فعالیت ذهنی و احساس را به عنوان فعالیت‌های عاطفی طبقه‌بندی می‌کنیم. با این حال، ما در این کتاب پیشنهاد می‌کنیم که حرکت تلفیقی از تفکر، احساس و عمل است؛ به گونه‌ای که تغییر در یک جزء باعث تغییر در کل می‌شود. اجرا ممکن است مجزا باشند، اما در یک انسان با کارایی بالا از هم جدا نیستند.

در فصل‌های آینده فرصت‌های بسیاری وجود خواهد داشت تا در نظر بگیریم که چرا این امر از نظر عملی مهم است. در حال حاضر، اجازه دهید تفاوت‌های بین دو جزء را که به راحتی اشتباه گرفته می‌شوند، مشخص کنیم. حس کردن مربوط به اطلاعات گیرنده‌های سیستم عصبی ما است (گیرنده‌ها اطلاعاتی را از دو محیط خارجی و داخلی دریافت می‌کنند). ما می‌توانیم دما، فشار، نور، رنگ، لرزش، موقعیت و غیره را حس کنیم. وقتی تجربیات حسی را توصیف می‌کنیم، از کلماتی که بافت، وزن، حجم یا فواصل و شدت را توصیف می‌کنند، استفاده می‌نماییم. اگرچه معمول است که بگوییم ما این تمایزها را احساس می‌کنیم، اما در اصل این‌ها حواس ما هستند نه احساسات ما.

احساسات از حواس ایجاد می‌شوند، یعنی اطلاعات حسی داخلی که گیرنده‌های داخلی ما فراهم می‌آورند. معمولاً ما احساسات فیزیولوژیکی (خستگی، گرسنگی، وحشت‌زدگی) را در مقابل احساساتی که عاطفی (خوشحالی، بیزاری، شیفتگی) هستند، در نظر می‌گیریم، اما در این متن که موضوع آن حرکت است از احساسات برای بیان هر دو استفاده می‌کنیم.

حس کردن، اطلاعات بسیار مهمی را در مورد محیط داخلی و خارجی به ما می‌دهد. ما معمولاً می‌توانیم برای اطلاعات حسی اتفاق نظر عینی پیدا کنیم. یعنی می‌توانیم در مورد سبک‌تر سنگین‌تر بودن، میزان شور بودن و غیره توافق کنیم. احساسات ذهنی‌تر و مورد اتفاق نظر کمتر بوده، اما کم اهمیت نیستند. احساس درونی به سرعت توسط بخش اصلی احساسات (دلپذیر یا ناخوشایند) احاطه می‌شود که فرآیندهای شناختی نسبتاً کند ما (تفکر ما) به ندرت متوجه شروع هر احساسی که تجربه می‌کنیم، می‌شوند. هر دو مفهوم حس کردن و احساس، هم برای تجربه و هم حرکت در جهان بسیار مهم هستند.

به همان اندازه که محیط بیرونی در شکل‌گیری حرکات انسان (یا حرکات هر حیوان دیگری) نقش دارد؛ همه عوامل داخلی نیز در شکل‌گیری آن‌ها نقش دارند. محیط‌های اجتماعی، فرهنگی و جسمی ما جزئی جدایی‌ناپذیر از چگونگی پیشرفت و حرکت ما در جهان هستند و همیشه در هنگام بهبود، تغییر و یا توسعه حرکات باید مورد توجه قرار گیرند.

قدرت داستان‌ها

داستان‌ها پلی بین نظریه‌ها و اعمال هستند. از نمونه‌ها تا مطالعات موردی، داستان‌ها به روشن شدن معنا، تحریک حافظه و سرنخ‌هایی برای استفاده کمک می‌کنند. آن‌چه به عنوان یک بیانیه عالی یا یک مفهوم انتزاعی آغاز می‌شود، می‌تواند با قدرت داستان‌ها به یک ایده عملی تبدیل شود. ما در این کتاب از داستان‌های زیادی برای نشان دادن مفاهیم استفاده خواهیم کرد. این داستان‌ها از تجربیات ما، همکاران و معلمان گرفته شده‌اند. البته نام‌ها و جزئیات تغییر کرده است. فقط اولین داستان ساختگی است. این داستان اقتباسی از یک تمثیل قدیمی است که برای نشان دادن برخی مضامین اساسی این کتاب به کار رفته است.

مثالی از دیدگاه‌ها

حرکت با سهولت و تسلط، یکی از بزرگترین لذت‌های زندگی است. با این وجود، از سنین جوانی با قوانین، محدودیت‌ها و اصول عقایدی روبه‌رو می‌شویم که انتخاب‌های ما را محدود می‌کنند. هنگامی که قوانین و عقاید را درونی ساختیم، حتی تشخیص آن‌ها دشوار است. هر از چند گاهی باید با دیدگاه‌های جدید بازی کنیم، همان جایی که داستان مرد نابینا و فیل وارد ماجرا می‌شوند.

روزگاری یک فیل در دهکده‌ای ظاهر شد. در آن منطقه فیل‌ها ناشناخته بوده و شهروندان گیج شده بودند. آن‌ها نمی‌توانستند به چشمانشان اعتماد کنند، بنابراین، فیل را نزد بزرگان روستا (هفت مرد نابینا) فرستادند تا این پدیده جدید را توضیح دهند. هر کدام از این افراد قسمت متفاوتی از فیل را لمس کردند و با دقت همان منطقه را بررسی کردند، سپس شروع به صحبت کردند. مرد کوری که در کنار فیل ایستاده بود، آن را جانوری یافت که دقیقاً مانند دیوار بود. کسی که گوش فیل را لمس کرده بود آن را به دیواره‌ای نرم، نازک و لطیف با ورودی بزرگ تشبیه کرد و فکر کرد که این جانور شبیه یک فن است. مرد نابینایی که خرطوم فیل را بررسی کرده بود، توضیح داد که این جانور کاملاً شبیه مار است. برای دم و پا و عاج، هر یک از بزرگان روستا توضیحات مشابهی را ارائه کردند.