

Kreativ amerikan sprider Feldenkrais-metoden över världen

Den amerikanske skådespelaren Alan Questel slog upp en ryggskada när han tapetserade sin teaterlärares badrum. På inrådan av samma lärare uppsökte han en Feldenkrais-pedagog för första gången. Nu är han en Feldenkrais-metodens missionär som sprider sina kunskaper över hela världen. I maj i år besökte han Sverige.

– Jag kommer ihåg hur jag satt i bilen efter att jag fått min första lektion, berättar Alan Questel. Jag körde på en gata i New York som är som ett flipperspel för bilar. Fast jag hela tiden blev trängd blev jag inte arg och jag tänkte att det måste ha med Feldenkrais-lektionen att göra.

Hans intresse var väckt och trots att han tyckte att det var lite väl dyrt gick han tillbaka. Varje ny lektion skiljde sig från den föregående. Han bestämde sig för att utbilda sig till Feldenkrais-pedagog.

Alan Questel tillhör den skara som fått sin utbildning av mästaren, Moshe Feldenkrais själv. 1983 var han färdig. Då fanns det bara 300 pedagoger i hela världen. Trots att det inte fanns något stort intresse för metoden i USA växte Alans praktik fort.

– Jag genererade intresse själv genom att ständigt och med alla jag träffade prata om Feldenkrais-metoden, berättar han.

Ryktet spred sig som ringar på vattnet och efter en tid så var han tvungen att sätta folk på väntelista.

En metod som passar alla

Alan Questel bor numera i Santa Fe, New Mexico, där han har en liten praktik, men är ute och reser halva året. Han håller i utbildningar för Feldenkrais-pedagoger över hela världen.

– Att under de fyra år som en utbildning tar få se hur människor utvecklas och växer är väldigt tillfredsställande för mig, säger han. Samtidigt innebär det en utmaning för mig vilket gör att jag växer och utvecklas själv.

Alan Questel pratar mycket om hur mångsidig Feldenkrais-metoden är. Han menar att den passar alla som vill utveckla sig själv eftersom kroppen och rörelse är viktigt för alla, oavsett vem man är.

– Jag kan jobba med ett barn med hjärnskador eller en elitidrottare, en hemmafru eller en balettdansös. Metoden är för alla, säger han.

Det som driver honom är känslan av tillfredsställelse när han har kunnat hjälpa någon att utvecklas eller må bättre.

På vilket sätt har då Feldenkrais-metoden förbättrat Alan Questels eget liv?

– Den har haft stor betydelse för mig, på två olika plan. Dels så är det mitt jobb. Jag har lyckats bli framgångsrik och kan försörja mig på det här. Ännu viktigare är att jag lärt mig att uppskatta mig själv mer. Jag har lärt mig att vara snällare mot mig själv. Rent intellektuellt har jag fått en djupare förståelse av världen och människor jag träffar.

Vilken betydelse har din bakgrund som skådespelare haft?

– Det finns många beröringspunkter mellan skådespeleri och Feldenkrais-metoden. Uppskattningen av det okända, intresset för den kreativa processen, kroppen som arbetsredskap. Skådespelare är ofta mycket duktiga när jag undervisar dem i Feldenkrais-metoden. Mer konkret hjälper min bakgrund mig när jag håller i kurser eftersom jag som skådespelare är van att prata inför folk.

Bok om kreativitet

Alan återkommer flera gånger till sitt stora intresse för kreativitet. Han har till och med skrivit en bok där han beskriver hur man kan använda Feldenkrais-metoden för att skapa kreativitet.

– Det började med att jag försökte definiera vad kreativitet är för något, säger han. Men jag kom på att det var själva antitesen till verklig kreativitet.

Boken är ännu inte utgiven, men Alan ser ljus på möjligheterna att få den publicerad. Under tiden håller han på med en ny bok, även om arbetet med den går långsamt.

– Jag är hemma alldeles för lite för att komma någon vart, säger han.

Lära sig att lära

Under en dryg vecka har Alan Questel fortbildat svenska Feldenkrais-pedagoger. Han säger att han är imponerad av hur välutbildade svenskarna är.

Det som Alan Questel försöker lära ut är hur man lär sig att lära. Det handlar inte om att tala om vad som är rätt och fel utan att som instruktör erbjuda olika möjligheter. Alla utvecklar sin egen handstil, som Moshe Feldenkrais uttryckte det.

– Jag är inte här för att förmedla sanningen, säger Alan Questel. Jag är här för att ge min syn på saker och ting. Det är jag alltid noga med att poängtera för mina elever.

Sin vistelse i Sverige avslutar han med en helgkurs för allmänheten kallad "Moving beyond your self-image".

– Vår kultur avgör hur vi rör oss och hur vi beter oss, säger Alan. Frågan är om vi kan se annorlunda på vår kropp och om vår bild av oss själva kan förändras genom att vi lär oss nya sätt att röra oss. Alan Questel tror att det är möjligt.

AV ANDERS HANSSON