

## Kontroll över kroppen – nyttan av Feldenkrais-metoden inom idrotten

Av Anders Hansson, journalist och landslagsmeriterad friidrottare

**Feldenkrais-metoden är föga känd inom idrottsvärlden. Men faktum är att många idrottare skulle kunna ha stor nytta av den på ett eller annat sätt. Här följer ett resonemang om hur Feldenkrais-metoden kan hjälpa dig som sysslar med idrott.**

Kontroll över kroppen. Detta är förmodligen det viktigaste för vilken idrottare som helst. Oavsett om vi sysslar med en styrkeidrott som tyngdlyftning eller en precisionsidrott som skytte, utför avancerad akrobatik som gymnasterna eller gör något så ”enkelt” som löpning. Det spelar ingen roll om vi använder redskap, ska behärska ett fordon, ska besegra en motståndare rent fysiskt som i exempelvis brottnings eller måste bemästra svåra yttre förhållanden som en skidbacke. Varje idrott kräver att utövaren behärskar någon form av teknik och en förutsättning för detta är att vi har kontroll över vår kropp.

### Från fel till rätt

Alltför ofta ser man tränare som *talat om* för den aktive vad han eller hon gör för *fel*. Därifrån är det en lång väg till att *lära någon* hur man gör *rätt*. Detta är som jag ser det en tränares stora och svåra utmaning. Hur hjälper man en aktiv att bryta ett inarbetat men felaktigt rörelsemönster och ersätta det med ett annat, snarlikt som den aktive aldrig tidigare har gjort?

Ett konkret exempel från min egen idrott:

En vanlig instruktion inom friidrotten är ”Du måste trycka i höften”. Det förutsätts på något sätt att alla ska förstå vad detta innebär. Men det är ju inte alls säkert. Det är faktiskt inte ens säkert att tränaren själv vet riktigt vad han eller hon menar. Vad exakt är ”höften”? Är det detsamma som bäckenet? Vilken del av höften ska det ”tryckas i”? Är det framåt som menas? Ska man trycka hela tiden?

Den som analyserar hur bäckenet rör sig i ett löpsteg inser snabbt att instruktionen ”trycka i höften” är i bästa fall luddig. Ändå upprepas frasen i olika variationer varje dag på idrottsplatser runt om i Sverige.

Problemet här är alltså att tränaren försöker förklara en komplicerad serie rörelser med hjälp av en diffus och till stora delar felaktig instruktion i förhoppningen att den aktive ska få en intuitiv förståelse av vad som menas.

Ett problem med teknikträning är att i princip alla idrotter innebär att man ligger nära gränsen för sig förmåga. Rörelser ska utföras i hög fart, ofta med stor kraftinsats och inte sällan under avsevärd trötthet. För att kunna behärska detta i tävlingssituation krävs att man tränar under liknande omständigheter. Men alla vet att ju fortare man gör något, ju mer man tar i och ju tröttare man blir desto svårare är det att känna vad man egentligen gör.

Ett annat problem är att för de flesta av oss är stora delar av kroppen ”blinda” områden. Det vill säga vi har svårt att känna dem. Detta försämrar ju avsevärt förmågan att ta till sig teknikinstruktioner. Om man inte kan känna vad man gör blir det svårt att ändra på det.

### Feldenkrais för idrottare

Så vad gör man då? Något som är väl värt att prova är Feldenkrais-metoden. Faktiskt. Den som känner till Feldenkrais-metoden vet att den ofta går ut på att göra små, långsamma rörelser liggande på golvet. Vad har det med löpning, tyngdlyftning, slalomåkning, golf och så vidare att göra? På avstånd betraktat: inte mycket. Men tittar man lite närmare så ser man

att idrottare kan ha stor nytta av Feldenkrais-metoden. Här följer sex argument för det påståendet.

1) Nästan alla som provar på Feldenkrais-metoden känner att kroppens muskler efter en lektion är mer avspända. Denna trevliga "bieffekt" är bara den välgörande för idrottaren. Spända muskler fungerar sämre på alla möjliga sätt. Bland annat försämras rörligheten och skaderisken ökar.

2) En av Feldenkrais-metodens viktigaste principer är att skelettet ska hålla uppe kroppen medan musklerna ska användas i rörelserna. Vid en felaktig kroppshållning måste musklerna hjälpa till med det arbete som skelettet egentligen ska göra, vilket stjäl muskelkraft från rörelsen man vill utföra. Som exempel kan vi ta ett löpsteg. Om foten träffar marken på fel ställe i förhållande till kroppen skapas en obalans som måste hävas med hjälp av musklerna. Vid en optimal fotställning tar skelettet "smällen" och musklerna kan användas till att ta nästa steg. På så sätt sparas både tid och kraft. Dessutom minimeras skaderisken som uppkommer vid felaktiga belastningar.

3) Som vi tidigare var inne på så har de flesta av oss områden på kroppen som vi egentligen inte känner så mycket av. Vi vet inte vad som sker där, märker inte att vi är spända och så vidare. Genom att arbeta med små, långsamma rörelser som man gör i Feldenkrais-metoden kan vi börja "kartlägga" dessa okända områden. Förmågan att förnimma vad som händer i kroppen och viljemässigt styra kroppens olika delar har vi nytta av i vårt idrottande.

4) Den som både är insatt i Feldenkrais-metoden och i en idrottsgren upptäcker att en rörelse i en lektion kan ha väldigt starkt samband med en rörelse inom den specifika idrotten. Ett område på kroppen som är väldigt viktigt i löpning (och eftersom det är "navet" i kroppen så även i så gott som alla andra idrotter) är höftpartiet. Det är här kroppens största muskler sitter, men tyvärr kan det vara svårt att känna vad vi gör med dem. Detta märks inte minst i det tidigare "tryck i höften"-exemplet. Möjligheterna att lära sig ett nytt sätt att röra bäckenet är, tror jag, betydligt större om man ligger ner än om man springer det snabbaste man kan. Jobbar man medvetet behöver det inte vara så svårt att ta med sig denna kunskap från golvet till löparbanan.

5) Den som provar på Feldenkrais-metoden kommer att märka att pedagogen envisas med att ställa frågor (som ofta är svåra att svara på) och sällan eller aldrig talar om hur det ska kännas. Utgångspunkten är att det inte finns "rätt" och "fel", utan att var och en får pröva sig fram och på det sättet lära sig mer om hur den egna kroppen fungerar. Inom idrott är självklart begrepp som "rätt" och "fel" både användbara och nödvändiga. Men jag tror att den här utforskande attityden skulle göra sig bra inom idrottsträningen också.

6) Feldenkrais-metodens skapare, Moshe Feldenkrais, har sagt att han inte var ute efter flexibla kroppar utan flexibla hjärnor. Dessutom menade han att våra tankar, vårt känsloliv, våra förnimmelser och våra rörelser påverkar varandra. Det går att bryta negativa tankemönster, men ofta är det ganska svårt och kan ta lång tid. Detsamma gäller för våra känslor. Ofta vet vi inte ens vad det är vi känner. Dessutom är det inte alla som är vana att reflektera över vad de tänker och känner. Men rörelse har alla en erfarenhet av. Därför valde dr Feldenkrais att arbeta med just rörelser. Genom en ökad fysisk självmedvetenhet och genom den tillåtande och förlåtande attityd som genomsyrar Feldenkrais-metoden kan vi också bli mer medvetna om våra tankar och känslor och förhoppningsvis trivas bättre med oss

själva. Vilken idrottspsykolog som helst skulle förmodligen hålla med om att detta kan förbättra de idrottsliga prestationerna.