

Felden - VADÅ ?

Detta är en fri översättning av Larry Goldfarbs artikel: "Felden-*WHAT*?"

© 1993, All Rights Reserved

Översättningen har gjorts av Ebba Bringert

Det var på väg att inträffa, det där ögonblicket, det fruktade ögonblicket. Jag var på min vän Marcellos födelsedagskalas, jag hade njutit av den brasilianska musiken när en av de andra gästerna drog in mig i ett vänligt samtal. Vi diskuterade de vanliga ämnena, som vädret och hur vi var bekanta med hedersgästen. Peter hade just avslutat berättelsen om sin forskning inom ingenjörsområdet när det hände:

"Vad jobbar du med?"

"Jag är Feldenkrais-pedagog"

"Felden - *vadå* ?"

"Feldenkrais. Det är en metod där man på nytt lär sig att röra sig. Namnet är efter mannen som utvecklade metoden, Moshe Feldenkrais."

"Felden - *Christ* ?"

"Nästan, men inte riktigt. Det är Feldenkrais; F-E-L-D-E-N-K-R-A-I-S. Det rimmar på majs."

"Feldenkrais?"

"Ja, precis. Feldenkrais är ett sätt att lära ut rörelser. Jag arbetar med personer som har fysiska begränsningar, som kronisk smärta eller neurologiska problem, eller med människor som vill förbättra sin prestation, t. ex. skådespelare, musiker eller idrottare. Jag har även undervisning inom idrottslärarprogrammet (physical education) vid universitetet.

"Vad lär du ut?"

"Vanligtvis kommer eleverna till mig för att de upplever någon form av begränsning, någonting som stör i det dagliga livet eller förhindrar framsteg eller prestation. Mitt jobb är att komma underfund med hur de rör sig, vilket samband det har med de problem som de upplever, och hur de skulle kunna röra sig tillräckligt annorlunda så att problemet försvinner."

"Låter intressant, är det någon sorts övningar? Eller visar du folk hur de skall korrigera sin hållning?"

”Nja, det är inte så lätt att svara, framför allt för att det jag lär ut, och hur jag lär ut det, är ganska olik träning eller korrigerande av kroppshållningen. Båda två är grundade på liknande antaganden: Om du är svag så skall du träna för att stärka dina muskler. Om du istället tror att dålig hållning är orsak till dina problem, så borde du korrigera din hållning och stå rak. Bådadera antar att kroppen är någon-*ting* som skall stöpas om, som skall omformas, sättas på plats. Ingendera ger dig chansen att förstå att det du gör kan medverka till det problem du upplever. Ingendera infallsvinkeln ser på *hur du rör dig* (min egen kursivering), och vilket samband det kan ha med det problem du upplever.”

”Menar du att folk inte bör träna?”

”Nej, det säger jag inte. Jag säger att träning i sig själv är inte tillräckligt. Iden bakom träningen är att du inte är stark nog, att dina muskler behöver vara i bättre kondition. Ett träningsprogram är utformat för att förbättra musklernas förmåga att arbeta. Jag tror att detta ofta är en felaktig utgångspunkt, eftersom problemen som jag hanterar - kronisk smärta, neurologiska svårigheter, prestationshinder - inte har att göra med hur stark personen är, utan de har att göra med hur personen rör sig överhuvudtaget. Jag antar att man kan säga att jag är intresserad av att människor rör sig klokare, inte med mera kraft (smarter, not stronger var Larrys ord här).”

”Menar du att rörelser kan orsaka problem?”

”Ja, det menar jag. Det sätt du rör dig på kan orsaka problem. Det som är mer intressant är att du kan vara omedveten om att rörelsen är grundorsaken till problemet.”

”Vad menar du med: vara omedveten om rörelsen är orsaken till problemet?”

”De flesta av oss är inte medvetna om hur vi rör oss. Vi är uppmärksamma på vart vi går eller vad vi gör, inte hur vi rör oss. Till exempel, tänk på hur du reser dig upp från sittande. Hur gör du? Vad händer? Vad rör sig när?”

Peter reser sig upp och sätter sig ner igen några gånger, och säger: ”Jag förstår vad du menar. Det är mer komplicerat än jag väntade mig. Vanligtvis tänker jag på att stå upp och det nästa jag vet är att jag står upp. Jag antar att jag aldrig har tänkt nämnvärt på det förut.”

”Det är det jag menar. De flesta av oss tänker inte på våra kroppar förrän vi upplever smärta eller något slags problem. Men det betyder att vi kan ha rört oss på ett

ineffektivt eller farligt sätt under lång tid när vi upptäcker att något är fel. Det här är ett område där ordspråket ”om det fungerar, gör ingenting åt det” inte är användbart.”

”Men varför är det så? Varför lägger vi inte märke till det här?”

”Därför att våra rörelser blir en vana, automatiska. Vi upprepar samma rörelse gång på gång utan att tänka eller lägga märke till den. När någonting händer upprepade gånger, ramlar det ut ur vårt medvetande. Detta är inte nödvändigtvis dåligt, det är en del av inlärningsprocessen.”

”Betyder det att vi lär oss att röra oss på ineffektiva sätt?”

”Ja”

”Varför?”

”Därför att vi rör oss bara så bra som vi har lärt oss att röra oss och vårt sätt att lära oss att röra oss är mycket slumpartat. Det finns många faktorer som inverkar på hur vi rör oss: barndomsutvecklingen, anpassning till tidigare skador, krav som ställs av specialiserade aktiviteter som vi ägnar oss åt (t ex sport, musikinstrument eller arbetsrörelser). Eftersom vi faktiskt inte förstår hur våra kroppar rör sig, rör vi oss ofta på sätt som inte passar ihop med hur vi är tillverkade.”

”Kan du ge mig ett exempel?”

”Självklart. Folk tror att kroppen har ett gångjärn i midjan och de rör sig som om det vore så. Olyckligtvis tillåter inte ländryggen den sortens rörelse, utan det är höftledernas konstruktion som tillåter bålen att fällas framåt och bakåt. Ryggmusklerna är inte gjorda för den rörelsen.”

”Jag förstår. Att röra sig som om ryggen var gjord med ett gångjärn i midjan kan leda till ryggpåfrestning och smärta.”

”Så är det, du förstår. Men jag har tagit upp tillräckligt av din tid med detta. Ursäkta, jag kan bli hänförd av att tala om mitt arbete.”

”Inte alls, det här är mycket intressant. Det slår verkligen vanligt festprat. Min mamma har haft kronisk ryggvärk i årtal, så jag är nyfiken på ditt arbete. Jag tänkte fråga vad du skulle kunna göra för henne.”

”Det är inte lätt att säga eftersom jag skulle behöva se hur hon rör sig.”

”Kan du tala om vad du gör när du börjar arbeta med någon?”

”Om din mamma skulle komma till mig, skulle jag börja med att titta när hon rör sig, be henne vända åt höger och åt vänster, böja framåt och bakåt, och åt vardera sidan.

Jag skulle lägga mina händer på henne för att känna vilka muskler som arbetar, vilka som inte var inkopplade och vilka som inte släppte efter. Jag skulle leta efter någon sorts vana eller mönster som hindrar andra rörelser.”

”Du tappade bort mig där. Vad menar du när du säger *ett mönster som hindrar andra rörelser*?”

”Vad jag menar med det är att det ofta tycks som om folk har fastnat i en rörelse eller håller sig själva kvar i mönstret, omedvetet, på ett särskilt sätt. Till exempel, om du skadar benet ändrar du ditt sätt att gå, och börjar halta. Hältan kanske behövs genast efter en skada, men den kan bli kvar mycket längre än skadan. Om håltan blir kvar längre än den behövs kan det leda direkt till smärta, stelhet och andra problem. Men det är bara ett exempel, du kan halta med axeln, nacken eller din rygg. I själva verket behöver du inte skada dig för att utveckla den här sortens rörelser. Du kan tillägna dig en liknande vana genom att spela ett musikinstrument, upprepa arbetsrörelser dag ut och dag in, utöva särskilda sporter, och så vidare. Nyckeln är att du utvecklar ett rörelsemönster som du fastnar i, ett mönster som finns bakom varje rörelse och som stör varje aktivitet som motverkar mönstret.”

”Fortsätt.”

”Till exempel jobbade jag nyligen med en busschaufför som hade återkommande ryggbesvär. När jag tittade på hennes rörelser, stod det ganska klart att musklerna i nedre delen av bålen var konstant sammandragna och att hennes rygg var låst och stel. Inte ens när hon försökte töja på ryggen, kunde hon få sin ländrygg att ge efter. Det var som om hon hade förlorat kontrollen över de musklerna. Hon trodde att hon måste hålla ryggen rak, så efter hennes första omgång med ryggont många år tidigare lärde hon sig att hålla ryggen plan. När hon rörde bålen överansträngde hon musklerna i övre delen av ryggen så de hade börjat göra ont ständigt. Trots att doktorn inte kunde hitta någon sjukdom, trodde busschauffören fortfarande att det var något fel på hennes rygg. Jag kunde hjälpa henne att förstå att det var hennes rörelser som orsakade problemet.”

”När hon upptäckte det, kunde hon ändra vad hon gjorde?”

”Inte genast. Du förstår genom åren hade hon tappat kontakten med vad de där musklerna gjorde. Det var som om hon var inställd på autopilot och hade glömt hur man går tillbaka till manuell styrning.”

”Så vad gör du åt det? Jag tycker det skulle vara en otrolig besvikelse att förstå orsaken till problemet och inte kunna göra något åt det.”

”Det är här metoden kommer in i bilden. Det finns två sätt som jag arbetar med människor på: individuella lektioner med beröring och grupplektioner. Båda sätten att arbeta grundar sig på idén att lära folk bli medvetna om hur de rör sig, hur de kan röra sig, och att öka deras möjligheter och deras välbefinnande. Under grupplektionerna för

jag eleverna genom en följd av behagliga rörelser med hjälp av ord, under individuella lektioner använder jag mina händer för att få eleven att röra sig.”

”Gör det ont?”

”Inte alls. Feldenkrais är behagligt. Iden är att du lättast ändrar rörelserna om de nya är mer behagliga än de gamla. Jag tycker om att säga att vårt motto är *utan smärta, större vinst.*”

Är det som massage eller kiropraktik?”

”Inte precis. Likheten är att vi vidrör människor, men förutom det är det stor skillnad. Vid massage arbetar man direkt med musklerna, vid kiropraktik med bendelarna. Feldenkrais handlar om att arbeta med din förmåga att reglera och styra dina rörelser, det betyder att Feldenkrais handlar om att arbeta med nervsystemet.”

”Vad menar du?”

”Tja, kom ihåg busschauffören jag nämnde. Hennes muskler var spända för att hennes nervsystem gav dem order att dra ihop sig. De bestämde sig inte själva för att spänna sig, muskler tänker inte själva. Hjärnan talar om för dem vad de skall göra. Så mitt jobb är att hjälpa min elev att lära sig kontrollera sina muskler igen. Jag gör det genom att använda behagliga guidade rörelser, inom det bekväma rörelseområdet.”

”Ganska förvånande. Tror du verkligen att folk kan förändra sig utan att det gör ont?”

”Absolut. Det är en av anledningarna till att jag älskar det jag gör.”

”Men vänta, min mamma har något problem med diskarna i ryggen. Skulle Feldenkrais bota henne?”

”Feldenkrais handlar inte om att bota eller fixa till folk. Det är inte en medicinsk behandling, det är en sorts utbildning. Det handlar om att hjälpa folk att få tillbaka kontrollen över sina liv genom att förstå varför de känner sig som de gör, och genom att lära dem hur de kan röra sig annorlunda så att de inte behöver fortsätta att känna sig på det sättet. Till och med när någon har ett organiskt problem eller en sjukdom kan jag hjälpa dem. Till exempel när jag jobbar med folk som har artrit är mitt jobb inte att bli av med sjukdomen; mitt jobb är att hjälpa dem att röra sig så att de inte anstränger de drabbade lederna, och så att de kan hitta bekvämare, säkrare sätt att göra vad de vill. Detsamma gäller för diskproblem - till och med när det gäller ett organiskt problem - frågan är hur personen skulle kunna röra sig bättre, så att de kan öka sitt välbefinnande och undvika framtida problem.”

”Oj, oj. Nu tändar de ljusen. Kan vi prata mera efter festen?”

...

Du har försetts med den här artikeln av:

mind in motion

via Ebba Bringert, Kristevik 52 Dalen, S-451 96 Uddevalla.

För mer information, kontakta: Mind in Motion, 307 North McKinley Avenue
Champaign, Illinois 61821-2754 USA. Fax: (217) 398-6684 Telefon: (217) 398-6683