

Feldenkraismetoden - Att lära sig lära – igen

Utdrag ur boken Medvetenhet genom rörelse av Moshe Feldenkrais
© 1972 Moshe Feldenkrais © bookLund förlag 1999 publicerad med medgivande av bookLund

Var och hur man börjar

Det vakna tillståndets beståndsdelar

Det vakna tillståndet utgörs av fyra samverkande beståndsdelar, nämligen sinnesförnimmelser, känslor, tankar och rörelser. Var och en av dessa kan tas som utgångspunkt för en hel rad metoder att rätta till och förbättra. I sinnesförnimmelserna ingår, förutom de fem välbekanta sinnen, det kinestetiska sinnet, vilket omfattar smärta, orientering i rummet, tidsflöde och rytm. I känslorna ingår - förutom de välbekanta känslorna glädje, sorg, ilska och så vidare - självrespekt, underlägsenhet, överkänslighet och andra medvetna och omedvetna känslor som färgar våra liv. Tankarna omfattar alla de funktioner som hör till intellektet, såsom motsatserna höger - vänster, god - dålig, rätt - fel. Hit räknas också att förstå och att veta att man förstår, att klassificera saker och ting, uppfatta regler, föreställa sig saker, veta vad man uppfattar och känner, minnas allt detta och så vidare. Rörelserna omfattar alla temporala och spatiala förändringar vad gäller kroppens tillstånd och kroppsdelarnas funktioner så- som att andas, äta, tala, sköta om blodcirkulationen och smälta maten.

Att tala om olika beståndsdelar är en abstraktion

Uteslutandet av någon av det vakna tillståndets fyra beståndsdelar kan endast göras teoretiskt; i verkligheten går det inte ett ögonblick av det vakna tillståndet utan att människans alla förmågor används tillsammans. Det är till exempel omöjligt att minnas en händelse, en person eller ett landskap utan att använda åtminstone ett av sinnen - synen, hörseln eller smaken -

för att återkalla minnet tillsammans med den självbild som man hade vid det aktuella tillfället, såsom kroppsställning, ålder, utseende, handlingar, eller trevliga eller otrevliga känslor.

Denna nära samverkan mellan de olika beståndsdelarna innebär att en detaljerad uppmärksamhet på någon av beståndsdelarna påverkar de övriga och därmed hela personen. Därför finns det inte heller något annat praktiskt sätt att förändra en annan människa, än genom gradvisa förbättringar som omväxlande berör helheten och delarna.

Systemskillnaderna förefaller större i teorin än i praktiken

De verkliga skillnaderna mellan de olika förändringssystemen är inte så mycket vad de gör som vad de påstås göra. Explicit eller implicit bygger de flesta system på antagandet att människan har inneboende förmågor som kan förändras - det vill säga som kan undertryckas, styras eller hämmas. Inom alla system där man hävdar att människan har en fast karaktär, betraktas människans alla egenskaper, anlag och begåvningar på samma sätt som tegelstenarna i ett hus; en och annan tegelsten i vissa byggnader kan saknas eller vara felaktiga. Dessa system kräver år av möda för den person som vill hjälpa sig själv. Inom vissa system kan människan till och med tvingas ägna hela sitt liv åt det.

Förbättring av processer i motsats till förbättring av egenskaper

Denna statiska inställning gör om förändringen till en långdragen och komplicerad process. Jag tror att det är en inställning som bygger på felaktiga antaganden eftersom det varken går att reparera de felaktiga tegelstenarna i människans struktur eller att ersätta sådana som saknas. Människans liv är en kontinuerlig process och det är i processens kvalitet, inte i de personliga egenskaperna eller i den personliga läggningen som förbättringarna behöver göras. Många faktorer har här betydelse och de måste kombineras för att processen ska bli flytande och självreglerande. Ju tydligare processens grundläggande element förstås, desto bättre blir resultaten.

Feldenkraismetoden - Att lära sig lära – igen

Utdrag ur boken Medvetenhet genom rörelse av Moshe Feldenkrais
© 1972 Moshe Feldenkrais © bookLund förlag 1999 publicerad med medgivande av bookLund

Fel används som utgångspunkter för förbättringar

Precis som vid vilken komplicerad process som helst tar man avvikelser till hjälp för att justera framåtskridandet. Fel och avvikelser bör därför inte undertryckas, förbises eller övervinnas med kraft på något sätt, utan bör användas till att styra förbättringen.

Att förbättra sina rörelser är det bästa sättet att förbättra sig själv

Vi har konstaterat att det vakna tillståndets fyra beståndsdelar samverkar och att förändring av en av beståndsdelarna oundvikligen påverkar de övriga. Valet att koncentrera sig på beståndsdelens rörelse då man vill förbättra sig själv bygger på följande resonemang.

1. Nervsystemet är i huvudsak sysselsatt med rörelse.

Rörelse sysselsätter nervsystemet mer än någonting annat. Att upp- fatta sinnesintryck, känna, eller tänka är inte möjligt utan den mångsidiga och komplicerade serie handlingar som hjärnan initierar för att hålla kroppen upprätt, trots gravitationskraftens inverkan. Samtidigt måste vi veta var vi är och vilken kroppsställning vi intar. För att känna vårt eget läge i gravitationsfältet i förhållande till andra kroppar eller för att kunna ändra läge, måste vi använda våra sinnen, våra känslor, och vår tankekraft. Att få hela nervsystemet aktivt engagerat i det vakna tillståndet är en del av varje självförbättringsmetod, till och med av sådana som påstås endast rikta in sig på en av det vakna tillståndets fyra beståndsdelar.

2. Det är lättare att urskilja rörelsekaraktären.

Säkrare och tydligare än för övriga beståndsdelar känner vi hur kroppen är organiserad i förhållande till gravitationskraften. Vi vet mycket mer om rörelse än om vrede, kärlek, avund eller till och med tankar. Det är relativt enkelt att lära sig känna igen egenskapen hos en rörelse än andra faktorerers egenskaper.

3. Vi har en rikare erfarenhet av rörelse.

Vi har alla upplevt mer rörelse och vår kapacitet för rörelse är större än för känslor och tankar. Många människor skiljer inte mellan en överkänslighet och känslighet och de anser att en högt utvecklad känslighet är en svaghet. De undertrycker varje besvärande känsla och undviker situationer som skulle kunna väcka upp sådana känslor. På liknande sätt begränsar eller avbryter också många människor sina tankar. Tankefrihet anses som en utmaning mot vedertagna beteende regler, inte bara inom religionen, utan även inom sådant som gäller etnisk tillhörighet, ekonomi, moral, sex, konst, politik och till och med vetenskap.

4. Förmågan att röra sig är viktig för självkänslan.

En människas fysiska byggnad och hennes förmåga att röra sig är förmodligen viktigare för hennes självbild än någonting annat. Det räcker med att iakttä ett barn som har upptäckt något som inte är perfekt i munnen, eller någonting annat i sitt utseende som tycks göra honom eller henne annorlunda än andra barn, för att bli övertygad att denna upptäckt har stor inverkan på barnets beteende. Om till exempel barnets ryggrad inte har utvecklats normalt, får barnet svårigheter med sådana rörelser som kräver ett skärpt balanssinne. Barnet snubblar lätt och måste ständigt medvetet anstränga för att klara av sådant som andra barn gör automatiskt. Barnet utvecklas annorlunda än andra barn, det upptäcker att det måste tänka och förbereda sig i förväg och kan inte förlita sig på sina egna reaktioner. På så sätt undergräver och förvrider rörelsesvårigheterna barnets självkänsla och tvingar det till ett beteende som naturliga utvecklingen.

Feldenkraismetoden - Att lära sig lära – igen

Utdrag ur boken Medvetenhet genom rörelse av Moshe Feldenkrais
© 1972 Moshe Feldenkrais © bookLund förlag 1999 publicerad med medgivande av bookLund

5. All muskelaktivitet är rörelse.

Varje handling börjar med muskelaktivitet. Att se, tala, ja till och med att höra kräver muskelaktivitet. (Då man hör reglerar musklerna spänningen i trumhinnan etter hur starkt det uppfattade ljudet är)

Det är inte bara mekanisk koordination och temporal och spatial exakthet som har betydelse i rörelserna. Även intensiteten är viktig. Ständigt avslappnade muskler gör handlingarna långsamma och svaga medan en ständig och överdriven spänning ger skakiga och kantiga rörelser. Bägge delarna visar tydligt på olika sinnestillstånd. Hos psykiatriska patienter, nervösa personer, och människor med en instabil självbild, kan man se störningar i muskeltonus i överensstämmelse med deras svårigheter. Samtidigt kan annat, såsom rytm och anpassning i tid och rum, fungera som det ska. Även för en otränad observatör som inte vet exakt vad som är fel, är det möjligt att urskilja problem i regleringen av rörelsernas intensitet och i ansiktsuttrycket hos en person på gatan.

6. Rörelserna avspeglar nervsystemets tillstånd.

Musklerna drar ihop sig till följd av en aldrig upphörande serie impulser från nervsystemet. Nervsystemets tillstånd avspeglas sålunda i hållningens, ansiktsuttryckets och röstens muskelmönster. Uppenbarligen kan varken hållning, uttryck eller röst förändras utan att nervsystemet, som mobiliserar de utåtgående och synliga förändringarna, också förändras.

Då vi talar om muskelrörelser menar vi därför i själva verket de impulser från nervsystemet som aktiverar musklerna. Utan impulser som styr musklerna kan de ju inte fungera. Även om hjärtmuskeln hos ett foster börjar dra sig samman redan innan de nerver som ska styra den har utvecklats, fungerar hjärtat inte på det sätt vi är vana vid förrän dess eget nervsystem kan reglera dess arbete. Härav kan vi dra en slutsats som vid första påseende förefaller paradoxal, nämligen att förbättringar av handlingar och rörelser uppträder först sedan en förändring i hjärnan och nervsystemet har skett. Det vill säga att en förbättring i kroppens agerande avspeglar en förändring i den centrala styrningen, i den exklusiva auktoriteten. Förändringen av den centrala styrningen är en förändring i nervsystemet. Sådana förändringar är osynliga för ögat och vissa människor uppfattar dem som enbart psykiska, medan andra betraktar dem som enbart fysiska.

7. Medvetenheten bygger på rörelse.

Det mesta av det som händer inom oss förblir vagt och fördolt för oss tills det når musklerna. Vi vet vad som händer inom oss så snart musklerna i ansiktet, hjärtat eller andningsapparaten organiserar sig i mönster som vi kan uppfatta som rädsla, ångest, skratt eller någon annan känsla. Trots att den tid som behövs för att organisera den inre responsens eller känslans muskeluttryck är mycket kort, vet vi alla att det är möjligt att kontrollera sitt eget skratt innan andra hinner lägga märke till det. På liknande sätt kan vi hindra oss själva från att ge synliga uttryck för rädsla och andra känslor.

Vi blir inte medvetna om det som händer i centrala nervsystemet förrän vi upptäcker att förändringar har ägt rum i våra ställningstaganden, stabilitet och attityd, eftersom sådana förändringar är lättare att känna än sådana som inträffar i själva musklerna. Vi kan hindra denna typ av förändring från att få ett fullständigt muskeluttryck eftersom processerna i den del av hjärnan som handskas med funktioner som är specifika för arten människa är betydligt långsammare än processerna i de delar av hjärnan som handskas med sådant som är gemensamt för människor och djur. Det är det långsamma tempot i dessa processer som gör att vi kan göra bedömningar och bestämma oss för om vi ska agera eller ej. Hela systemet är så inrättat att musklerna är beredda på att antingen utföra en handling eller att hindra den från att bli utförd. Sedan vi har blivit medvetna om hur vi gör för att åstadkomma ett visst uttryck kan vi emellanåt varsebli den stimulus som sätter igång det hela. Med andra ord känner vi igen en handlings stimulus eller orsaken till en reaktion, då vi har blivit tillräckligt medvetna om hur kroppens muskler organiseras för den aktuella handlingen. Ibland är vi medvetna om att någonting händer inom oss utan att vi anser exakt vad det är. Det handlar här om ett nytt organisationsmönster som vi ännu inte kan tolka. Sedan vi har använt oss av mönstret

Feldenkraismetoden - Att lära sig lära – igen

Utdrag ur boken Medvetenhet genom rörelse av Moshe Feldenkrais
© 1972 Moshe Feldenkrais © bookLund förlag 1999 publicerad med medgivande av bookLund

flera gånger, blir vi mer förtrogna med det och förstår vi vad som ger upphov till det. Vi kan då även uppfatta processens allra första tecken. I vissa fall måste erfarenheten upprepas många gånger innan vi känner igen den. Till slut blir vi, i huvudsak via musklerna, medvetna om det mesta av det som sker inom oss. En mindre del av denna information når oss genom höljet, det vill säga genom den hud som omsluter hela kroppen, genom de hinnor som avgränsar matsmältningsapparaten och de hinnor som omsluter och avgränsar andningsorganen och munnens, näsans och anus' inre ytor.

8. Andning är rörelse.

I andningen avspeglas alla emotionella eller fysiska ansträngningar och alla störningar. Andningen påverkas också av de vegetativa processerna. Störningar i sköldkörteln till exempel, ger upphov till en särskild storts andning, något som kan användas för att diagnostisera sköldkörtelsjukdom. Aila starka, plötsliga stimuli ger avbrott i andningen. Alla vet av egen erfarenhet att det alltid finns ett nära samband mellan andningen och förväntade, starka känslor eller förändringar av känslorna. Genom mänsklighetens historia finner vi system och regler som, genom att förbättra andningen, ska fungera lugnande. Det mänskliga skelettets uppbyggnad gör det nästan omöjligt att organisera andningen på rätt sätt om inte även skelettets hållning är god. En förändring av enbart andningen kan bara ske i den mån vi lyckas med att indirekt åstadkomma bättre hållning eller bättre rörelser genom att använda skelettmusklerna på ett bättre sätt.

9. Vanans stödjepunkter.

Slutligen finns ytterligare ett skäl, och därtill det allra viktigaste, att välja rörelse som utgångspunkt för arbetet med att förbättra människan. Som vi redan har påpekat, är allt beteende sammansatt av mobiliserade muskler, sinnesintryck, känslor och tankar. Teoretiskt sett skulle man kunna använda vilket som helst av dessa aktivitetselement i förbättringsarbetet, men musklernas roll är mycket omfattande. Om vi uteslöt musklerna från den motoriska hjärnbarken skulle mönstrets övriga beståndsdelar lösas upp. Den motoriska hjärnbarken där de mönster som aktiverar musklerna är placerade, ligger bara några få millimeter ovanför de skikt av hjärnan som handskas med associationsprocesserna.

Nervsystemet har en grundläggande egenskap. Vi kan inte samtidigt både utföra en handling och dess motsats. I varje särskilt ögonblick uppnår hela systemet ett slags allmän integration som kroppen ger uttryck för i just det ögonblicket. Kroppsställning, sinnesintryck, känslor, tankar, liksom kemiska och hormonella processer samverkar och bildar en helhet som inte kan delas upp i sina olika beståndsdelar. Denna helhet kan vara mycket sammansatt och komplicerad, men i detta givna ögonblick utgör den systemets integrerade helhet.

Inom varje sådan integrerad helhet blir vi enbart medvetna om de delar som omfattar musklerna och höljet. Vi har redan sett att musklerna spelar huvudrollen för medvetenheten, men en förändring inom muskelsystemet kan inte ske om inte en motsvarande förändring dessförinnan har gjorts i den motoriska hjärnbarken. Om på något sätt lyckas åstadkomma en förändring av den motoriska hjärnbarken och därmed en förändring av mönstren eller av samordningen mellan dem, kommer grunden för medvetenheten inom varje del av helheten att lösas upp.

På grund av den stora närheten mellan den motoriska hjärnbarken och de hjärnstrukturer där tankar och känslor bearbetas, samt tendensen hos processer i hjärnvävnaden att breda ut sig och sprida sig till angränsande vävnader, får en drastisk förändring av den motoriska hjärnbarken en motsvarande inverkan på tankarna och känslorna.

En grundläggande förändring av den motoriska basen för varje enskilt integrationsmönster bryter upp helheten och lämnar tankar och känslor utan förankring i etablerade mönster av rutiner. I denna situation är det mycket lättare att förändra tankar och känslor eftersom de muskler genom vilka tankarna och känslorna når vår medvetenhet har förändrats så att de inte längre uttrycker de tidigare välbekanta mönstren. Vanan har förlorat sitt huvudsakliga stöd, det vill säga stödet från musklerna och har på så vis blivit mer mottaglig för förändring.