

Reflektion 18 juni 2005

Att få det svåra att verka riktigt enkelt

En artikel i [DN 10/6](#) (klicka på länken) angående Annika Sörenstams golfsving skulle kunna vara som hämtat från feldenkraisvokabulär om att göra det omöjliga möjligt, det svåra enkelt och det enkla elegant. Fascinerad läser jag om hur Sörenstam huvudrörelser under svingen. Henri Reis, Sörenstams tränare förklarar:

”Men det är en missuppfattning att Annika rör på huvudet, det är i stället huvudet som vrids med runt sin egen axel. Huvudet ligger i rätt plan genom hela svingen. Tidigare rörde Annika höfterna för mycket i sidled, den bristen försvann när huvudet följde med på det här sättet.

Detta är det ovana sättet för flertalet av mina patienter och elever att vrida på huvudet. Jag behöver oftast instruera det och sedan ett AHA.

Undrar hur många läsare vet vad detta betyder och kan följa och sensoriskt känna sina egna huvudrörelser och då i relation till bäckenrörelserna? Inte nödvändigtvis i en golfsving utan i uppresandet från en stol eller under en promenad. Vad händer med rumsuppfattningen gällande exempelvis skallen när så många av oss fastnar i kommunikation med texter? I progressiva glasögon eller bildskärmar som vänjer oss vid begränsande ramar. Jag påminns om en anekdot angående Moshe Feldenkrais' undervisning av den enögde generalen Moshe Dayan. Feldenkrais bedömde hans huvudrörelser som något av de mest välorganiserade han mött – ja visst enögdhet kompenseras men inte bara det påpekade Feldenkrais, Dayan var även en skicklig beslutsfattare med hög emotionell kontroll och balans.

I vårens avslutande helg seminarium på Feldenkrais Skolan hade vi de rörliga armarna som tema för att så småningom komma åt skärningspunkten mellan skuldergördeln och huvudet. Vi kom en bit på väg men Sörenstam slår oss alla med råge.

En ung kvinna som skadade nacken vid en påkörningsolycka hade tidigare njutit av golfspel men den nya organisationen i bröstkorgen hindrade effektivt allt spel. Hennes förmåga att acceptera huvudrörelser bakåt hade vid veckans besök blivit så integrerade att ett utforskande av svingrörelser i sidliggande var möjligt. Om arm och huvudrörelser kan vi lätt kommunicera om i rörelser men däremot rörelser mellan 4: e och 5: e revbenet blir nästan enbart indirekt rörelseinformation. Är den sensoriska informationen svårtolkad blir det ingen precision. Med det var just detta som hände nu. Tänket kring golfen hjälpte till. Svingen som var omöjlig initialt blev efter 30 minuters utforskande i liggande fullt möjlig med det alternativa sättet att röra huvudet. Hon kunde förstå sambandet mellan att sitta helt vriden i kollisionsögonblicket, i insving, och den lagring av rörelseenergi som detta innebär och oförmågan till att kunna utföra den efterlängtdade utsvingen. Att denna insikt kommer att få konsekvenser i alla aktiviteter som involverar att hålla huvudet upprest och använda armarna är enbart förnamnet. Omtumlade blev vi båda två.