

Feldenkrais Skolans idé

Musiker, dansare, idrottare och många andra har använt sig av feldenkraismetoden i mer än 50 år för att förädla förmågan att bli skickligare i de förmedlar och utövar. Idag är feldenkraismetoden integrerad i de mest skiftande yrken. Lärare på alla nivåer använder den i undervisning från barn i skolan till olika konstnärliga yrken. Inom terapier används den rörande tal, rörelse och psykologi. Yrkesutövare i de mest skilda yrken & hantverk använder den för att utveckla sitt tänkande och sin kreativitet.

Men de flesta eleverna är de som helt enkelt vill förädla sin förmåga och livsvillkor.

Eftersom pedagogiken riktar sig mot lärandet & tänkandet som sådant är det ingen svårighet att blanda vana och ovana utövare när lektioner förmedlas i grupp. Vad som krävs är att ha vederbörande blivit introducerad till förhållningssättet och fått en möjlighet att ställa de frågor som behövs för att man ska känna sig trygg. Att ta lektioner i en grupp med främlingar avskräcker många från att ens pröva på. Att behöva samtala personligt med okända människor kan vara svårt. Det är inte heller meningen att man ska öva sig i att tala och berätta om sig själv utan var och en arbetar i enskildhet golvet efter pedagogens instruktioner. Gruppen ger i stället anonymitet och avskildhet. Att ta lektioner i gruppär stödjande på flera vis till skillnad från eget arbete på golvet eller stolen med övningar från minnet eller bok & band. Den pedagogiska dialogen är annorlunda. Stödet sker inte enbart via mig som pedagog utan även från de andra deltagarna på det speciella vis som lektioner är & blir. Förutom detta syftar lektionerna att vara klargörande och fungera som inspiration och vägledning i det aldrig färdiga arbetet att förädla förmågan.

Min verksamhets är inspirerad från verksamheten på Alexander Yanai gatan i Tel Aviv. Under tidigt 50 tal samlade Moshe Feldenkrais en grupp konstnärer omkring sig och började ge instruktioner i grupp med de övningar som han utvecklade allt eftersom. Långsamt ökade kretsen och blev med tiden en stor klass som kom flera gånger i veckan. Bland dessa utövare rekryterades den grupp på 13 personer som fick den första feldenkraispedagog utbildningen 1969 -1971. Det var i efterdyningarna av denna undervisning jag kom i kontakt med feldenkraismetoden i mitten på 70-talet. Möjligheten att regelbundet få en lektion såsom jag mötte den på Alexander Yanai på en enkel bastmatta på ett gymnastikgolv bland människor av olika åldrar, frågeställningar och svårigheter, alla med en gemensam nyfikenhet att lära sig lära - *igen* har sedan dess funnits som en vision för mig. Min verksamhet behöver utvecklas och locka till sig fler utövare för att uppfylla visionen men det finns en tydlig början.