

Reflektion 27 maj 2005

## Gör kronan på hans hjässa lätt

Jag besökte Drottningholms slott nyligen – promenerade i den välansade parken och njöt av vårgrönskan. I slottsboden med souvenirer för besökare doftade det ljuvligt av hägg. I vykortstället botaniserade jag över kungafamiljens porträttvykort. De kungliga vet att posera. Och detta i urringningar och vackra smycken och kronor. Jag har använt korten hela veckan i min undervisning. Det återkommande temat har varit att bära upp sitt eget huvud. Meningen är att bålen och den kraftiga muskulaturen kring midja och bäcken bär upp oss så att nackmuskulaturen mest används till att styra huvudets rörelser. Huvudet vilar i skelettet. De allra flesta jag möter är obekanta med denna fitness. Inte så att de inte kan lära sig men de har inte reflekterat över denna skapelsens krona, den mänskliga huvudhållningen. Vi tittade på drottningen som poserar i en osedvanligt plågad huvudhållning trots kronan och den vackra klänningen. Alla blir förvånade när jag ber dem uppmärksamma musklerna på halsens framsida och dess samband med obalans och ansträngning. Det är framsidans halsmuskler som är antigravitationsmuskler och de väsentliga att ha kontroll över, mer så att de alltid omnämnda nackmuskulerna. Studerar man en fysiologi bok angående tyngdpunktsförhållandena vid upprest huvud är detta ingen hemlighet. Men vem läser böcker? Man klagar på smärta i nacken och tror på en förenklad orsak och verkan analys. Sessorna håller huvudet på sned eller framskjutet på korten jag köpt. Vi ställde oss frågan om det var en pose eller en begränsning. Inte kan man veta av ett fotografi konstaterade vi. Men hur håller du ditt huvud? Det blev en bra ingång till reflektion angående små skillnader i positionering. Det vi självklart återfinner i metoder som feldenkrais, alexander och rolfing