

Feldenkrais



Det finns flera sätt att lära och flera sätt att läka. Feldenkraismetoden är en metod både för personlig utveckling och för att hantera smärtsamma tillstånd. Nyckeln är att expandera mitt rörelseomfång – i både faktisk och symbolisk mening.

Av Eva Sanner

Moshe Feldenkrais utvecklade sin metod efter att själv dragits med en efterhängsen knäskada



Inom Feldenkraismetoden talar man inte om patienter, utan om elever. Det handlar inte om botande, utan om inläring eller till och med återinläring. Här nöjer man sig inte med att hitta det som är fel eller att eliminera symtom. Istället innebär metoden att lära sig hur vi kan fungera optimalt som människa på alla nivåer – trots eventuella tillkortakommanden och skador. Metoden är holistisk i betydelsen att alla dessa nivåer ses som samverkande. De hänger samman med varandra och påverkar varandra. Varje gång man gör något i en kroppsdel, påverkas helheten av rörelse och funktion.

Eleven uppmanas att välja själv, snarare än att bli ett passivt objekt som utsätts för behandling. I en trygg miljö skapas förutsättningar för att pröva andra sätt att vara och agera, och att göra nya iakttagelser om sig själv och sina möjligheter. Egentligen är det samma princip för inläring som vi tillämpade när vi var mycket små.

– När en elev kommer hit frågar

jag alltid åt vilket håll hon eller han vill ha huvudet, när det är dags att ligga ner på bänken. Man kan tycka att det inte spelar så stor roll, men känslan att få styra själv har stor betydelse. Det som jag känner att jag kan bestämma över, är också mitt och det tar jag ansvar för. Att jag kan välja spänningsnivå i muskulaturen kring revbenen är kanske inte lika uppenbart, säger Eva Laser.

Hon hörde talas om Feldenkraismetoden redan då hon utbildade sig till sjukgymnast i Israel för 28 år sedan. Så småningom bestämde hon sig för att vidareutbilda sig inom metoden, här i Stockholm. Sedan 1991 arbetar hon som Feldenkraispedagog och sjukgymnast i Bergshamra utanför Stockholm.

För henne var det avgörande skälet att vidareutveckla sin kompetens att det fanns brister i de sjukgymnastiska behandlingsmetoder hon mött när det gällde att låta helheten vara med i hantverket såväl som i mötet med den andre.

– Detta har jag funnit i Feldenkra-

vi vet vad vi gör, kan vi göra vad vi vill”

ismetoden som är oändligt utvecklingsbar för mig som pedagog, säger Eva Laser.

Att hitta möjligheter

Ungefär så tänkte kanske också Moshe Feldenkrais själv. Med en barndom i Östeuropa utvandrade han efter första världskriget till Palestina. Där ägnade han sig åt självförsvarsmetoder och reste så småningom till Paris där han doktorerade i fysik och var en av de första européerna som hade svart bälte i judo. I Israel, dit han återvände efter landets självständighet, fick metoden så småningom sin nuvarande utformning. En komplicerad knäskada och ett nyfikat sinne gjorde att han började utveckla sin metod, samtidigt som han inspirerades av andra liknande förhållningssätt. Istället för att ge upp och acceptera att hans rörlighet blivit begränsad, började han med vetenskaplig noggrannhet studera rörelsens villkor och sätta den i hela sitt funktionella sammanhang. Han ville veta vilken förmåga till nyinläring det finns för en vuxen. Han ville också undersöka möjligheten att kontrollera också vanemässiga beteenden. Många av hans insikter bekräftas av modern hjärnforskning.

”Vi undviker att tala om rätt hållning ...”

Det slutade med att han utarbetade ett inläringssystem som syftar till att lära eleven att ändra sin attityd till sig själv och omgivningen och att upptäcka sin latenta förmåga att röra sig på ett harmoniskt och effektivt sätt. Man kan säga att metoden lär ut ett sätt att bli medveten om och få kontroll över rörelser och rörelsevanor. Att lära känna sin kropp innebär att lära känna sig själv. ”När vi vet vad vi gör, kan vi göra vad vi vill”, citeras Moshe Feldenkrais ofta.

Men man kan behöva någon som

kan visa vilka möjligheter som finns. De individuella sessionerna i en Feldenkraislektion innebär att pedagogen förmedlar information och trygghet. På så sätt blir rörelsealternativen tydligare och mer lättåtkomliga. Detta måste ske gradvis och i förtroende. Det är som ett samtal, fast på det fysiska planet.

– Jag har gjort iakttagelsen att många av mina elever har varit med om traumatiska händelser som inte blivit bearbetade och integrerade. Många av dessa händelser har skett i barn- eller ungdomstid. Enligt Feldenkraismetoden sker allting i hela människan och man skiljer inte på psyke och kropp, säger Eva Laser.

För att ett litet barn ska kunna lära något nytt, krävs kärleksfull uppmärksamhet från omgivningen. Så är det också här. Att mjukt hålla fast en arm som ängsligt flaxar omkring, skapar lugn i kroppen och lugn i sinnet. Allt hänger ihop.

– Det finns ett motstånd mot att kalla detta för en pedagogik, för då passar det inte in i vårdsystemet. Men det handlar verkligen om inläring. För att jag ska kunna hitta den nivå i mitt varande där jag verkligen väljer, måste jag lära mig se skillnaden mellan att välja och att inte göra det, skillnaden mellan de olika alternativ jag väljer mellan. Det är det pedagogiken går ut på. Vad eleven sedan väljer att göra, är hans eller hennes ensak. Min uppgift är att öka medvetenheten så att nya val kan ske, säger Eva Laser.

Tar eget ansvar

En Feldenkraislektion handlar om att ge information om möjligheter. Ingen annan kan veta vad som är rätt för en annan person i ett visst ögonblick eller på lång sikt.

– Därför undviker vi gärna att tala om rätt hållning eller att ge utförliga träningsinstruktioner. Den egna kreativiteten får råda, säger Eva Laser.



Med hjälp av händerna kommunicerar Feldenkraispedagogen med sin elev. Nya vägar utforskas, både att röra sig och att vara.





"Ingen tycker det är konstigt att det tar mer än tre månader att ta ett OS-guld. Samma synsätt borde gälla när det gäller att komma igen efter sjukdom, skador och olycksfall", säger Eva Laser.

Visst kan man som pedagog ha idéer och till och med en hypotes eller en plan, men man måste hela tiden vara beredd att överge den om den inte stämmer med det som verkligen sker. Om kartan inte stämmer med verkligheten, så gäller verkligheten.

Lektioner ges också i grupp. Då finns möjligheten att inte bara iaktta sig själv, utan också dra nytta av en lägmäld gruppdynamik. Feldenkra-

ismetoden används av många som besvärats av kronisk smärta och inte fått hjälp inom den vanliga vården. Även människor som efter olycksfall och sjukdom anses "färdigbehandlade" inom konventionell vård, men som inte upplever att de har återfått sin fulla rörlighet och kapacitet, har fått hjälp av denna metod att lära sig hantera sin situation bättre och bättre. Eva Laser talar om omorganisation och integrering som viktiga begrepp.

– När en människa kallar sin smärta för arbetsskada så är det en ekonomisk diagnos. Det begreppet säger ingenting om vad vi kan göra åt problemet på individnivå, utan berör arbetsorganisation och arbetsgivaransvar. Jag kan arbeta med en människa och hjälpa henne ta ansvar för det som hon kan påverka.

Inom Feldenkrais har man ett annorlunda synsätt. Det finns alltid en möjlighet att utvecklas vidare, oavsett hur situationen är från början. Var och en har möjlighet att välja att pröva nya sätt att röra sig och vara, och att välja bort sådant som är skadligt. Men för att kunna välja, måste man först uppleva vad det är man väljer mellan.

Återfår skicklighet

Detta, menar Eva Laser, är rehabilitering i ordets rätta bemärkelse – det betyder nämligen att återfå sin skicklighet.

– Jag brukar säga att jag arbetar med elitrehabilitering, i betydelsen att det ofta krävs stor ansträngning eller snarare uppmärksamhet och det tar tid. Ingen tycker det är konstigt att det tar mer än tre månader att ta ett OS-guld. Samma synsätt borde gälla när det gäller att komma igen efter sjukdom, skador och olycksfall, säger Eva Laser.

Hon anser att man inom vården oftast tänker för kortsiktigt ekonomiskt. Behandlingar som tar lång tid kan faktiskt vara mer kostnadseffektiva, även om de initialt kostar fler kronor. Fördelen med en metod som Feldenkrais är att man under lång tid kan följa en utvecklingsprocess och en beteendeförändring. Ett lärande fortsätter och kör inte fast.

De utbildade pedagogerna i Sverige kan grovt indelas i två grupper. Dels de som ursprungligen var intresserade av personlig utveckling och som insett att detta också är en metod för det syftet, dels de som är professionella hjälpare inom vården och vill ha ytterligare ett redskap i arbetet. Ett rätt stort antal sjukgymnaster i Sverige har valt att vidareutveckla sitt arbete genom att lära sig denna pedagogik. Men för alla som kommer från konventionell vård krävs ett skifte i synsätt för att kunna ta till sig denna metod.

– Det reducerande tänkandet som man skolats in i under en medicinsk utbildning måste man till stora delar överge när man börjar arbeta med Feldenkrais. Det finns de som blandar, men jag gör inte det. För att jag ska bli skicklig som Feldenkraispedagog, så vill jag hålla mig till en metod. Det är en kvalitetsfråga för mig, säger Eva Laser. ■

FAKTA

I Sverige finns ett hundratal Feldenkraispedagoger idag, organiserade i två förbund, SFF och SFAF. En utbildning i metoden har just påbörjats i Norge och det finns utbildning i Europa, Australien och USA.

Böcker om Feldenkraismetoden:

- Jan Grönholm: *Feldenkraismetoden*, Natur och Kultur, 1996
- Moshe Feldenkrais: *Medvetenhet genom rörelse*, bookLund förlag, 1999
- Moshe Feldenkrais: *Fallet Nora*, bookLund förlag, 1998
- Yochanan Rywerant: *The Feldenkrais Method – Teaching by Handling*, Keats, 1983
- Yochanan Rywerant: *Acquiring the Feldenkrais Profession*, Feldenkrais Institute, 2000

Information om metoden kan fås på följande hemsidor:

www.feldenkrais.nu
www.feldenkrais-method.org

Axelsons Shop/klok*

Allt för professionella kroppsterapeuter

...men också skonsamma produkter för hemmabruk: baby & barnprodukter, komplett hud- och kroppsvårdsserie, make up mm.

Det unika med våra produkter är att de inte innehåller några mineraloljor, syntetiska tillsatser, parfymer eller konstgjorda färger och kan användas av personer med extremt känslig hy och eksem.

Sortimentet är till största delen ekologiskt och råvarorna kommer från kontrollerade organiska odlingar och vi avstår naturligtvis helt från djurtester i ALLA led bakåt.

Välkomna till den kloka butiken

Gästriktegatan 5, Stockholm Tel: 08-690 96 60
 Epost: info@klok.se Hemsida: www.klok.se