

Feldenkrais Skolan

Nyhetsbrev april 2008

© Eva Laser www.feldenkraisskolan.org

Gör det otänkbara tänkbart, det tänkbara möjligt och det möjliga vardagligt

Nyhetsbrev handlar om nyheter. Eller kanske upplysningar och aktualiteter. Om det nu är någon skillnad.

En av mina elever presenterade mig med en nyhet när vi började arbetsveckan härförleden. Hon rullade rullstolen i position framför mig och lyfte bort den högra foten från fotstödet genom att sträcka i knät. Så där en 45 grader upp. Tydligt. Ansiktet utstrålade berättigad stolthet. I sig är det hon visar upp inget märkvärdigt utom det faktum att den unga kvinnan egentligen, så att säga, är förlamad i båda benen och denna obetydliga handling var otänkbar när vi sist träffades för några veckor sedan.

I denna redogörelse vill jag kalla kvinnan Nike efter segergudinnan, Akilles moder. I en av de homeriska sångerna, benämns hon syster till Zelos - tävlingsivern, Kratos - kraften och Bia våldet. Nike avbildas även ofta åkande på en triumfvagn. Hela denna lilla syskonskara rör sig i rummet när vi arbetar. Bia i form av det historiska skeendet då det är just våld mot benstommen som föranleder Nike att ta lektioner hos mig. Det är även den påtagliga frånvaron av våld i undervisningen som ger en genuin process. Vi ägnar därför tid att definiera våldet mot självet som hinder för lärandet. Jag känner i skrivandets stund att det kan vara fint att återropa Nike för den fortsatta processen. Människor som benämns i tal och skrift behöver ett namn. I det ligger minnet, framtiden och fantasin. Det kan hända att det blir fler berättelser om Nike i mina nyhetsbrev då hon förefaller mig vara en kvinna som kommer att låta tala om sig.

Lektioner börjar ofta med en redogörelse och analys om vad som hänt sedan sist. Denna gång har det alltså inträffat en avgörande förändring. Nike har uppnått **högre kontroll av sin spasticitet eller spänning** i höger höft ljumske. Detta genom att i grunden förstå och införliva det som vi inom feldenkrais kallar "ersättning av ansträngning". Det är även en del av det vi kallar judoprincipen, att gå med kraften i stället för att gå emot den. I dagligt tal är det tvärtom allt vad stretching heter. Vill höften dra ihop sig automatiskt, på lägsta nivå så låter Nike sig göra det medvetet. **Mindfulness in action** om du så vill. Hon lägger all sin riktade vilja i kontrollen och riktningen av hopdragningen i höften.

Våldet mot benstommens kotor träffade Nike så att just höftens böjfunktion klarade sig om än sargad. I sökandet efter återhämtning blir det möjligheter som berör inte bara höft utan hela Nike eftersom vi sysslar med hennes totala funktion. I detta lärande deltar hela nerv systemet inklusive hjärnans och minnets outgrundlighet i hela sin nyfikenhet och formbarhet. Höftens organisation är skillnaden mellan Homo Sapiens och de andra i evolutionens rad. Den erigerade höften, den uträdda höften, på vägen via Homo Erectus till där vi mänskligt sätt vandrar omkring idag. Det är då inget märkligt att det skapats myter som Jakob och Akilles. De berör det mänskliga, med höfter, hälar och strider mot det som bedöms större än oss själva. Där sitter då rädslan förborgad.

Jag ser & hör nyligen ett samtal mellan Martin Ingvar och Fredrik Lindström i serien **vad är en människa?** i kunskapskanalen på TV den 8 april. Programmet ligger ute till den 8 maj. Ingvar talar om den fria viljan som den viljemässiga dämpningen av ofrivilliga impulser. Som i Nikes fall, en onödigt spänd höft. Och eftersom det är grundskyddet att skydda sköte och buk så är det en oupphörlig odling av en kultur av urskillning och uppmärksamhet. Det är inte att det blir kontroll en gång för alla nej, lärandet är skickligheten att återerövra kontrollen så snabbt så att hon inte märker att hon stundom förlorat den.

Det är en annan faktor som är avgörande i den uppnådda förändringen. Sedan en tid har Nike när hon lyfter benen via händerna medvetet arbetat med att okänslan och oförmågan i benen inte ska hindra att benen och händerna samarbetar vid exempelvis förflyttningar. **Ett jag & jag istället för ett jag & det.** Förr var händerna subjekt och de förlamade? benen objekt. Numera är all förflyttning i det rumsliga, i rummet, en tydligare subjektiv dialog mellan hennes olika kroppsdelar. Det är genomgripande. Det vi gärna kallar skillnaden som gör en skillnad. Det är lätt att skriva med att leva det som idé är mer avancerat!