

Feldenkrais att lära sig lära – *igen* genom ett medvetet utforskande av handlingens väsen

**Feldenkrais Skolans rehabiliteringskoncept med feldenkrais integrerad i sjukgymnastik:
(Webversion)**

Pedagogiken såsom den används i **rehabilitering på Feldenkrais Skolan** innebär en nära dialog och samarbete mellan dig som patient eller snarare *elev* och mig som sjukgymnast eller snarare *pedagog*. Det finns ingen färdig ordination för din frågeställning, vad som är rätt eller fel för just dig. Istället handlar det om att erbjuda dig alternativ och valmöjlighet till den specifika situation du befinner dig i - *idag*. Det kommer att initiera en process av att lära dig lära *igen*, nu **medvetenhet genom rörelse** som verktyg.

Det handlar om att **förädla din förmåga och att utforska handlingens väsen**. Det är med andra ord inte din diagnos som är det viktiga utan din nyfikenhet och önskan om att göra det du redan kan lite annorlunda och enklare. Kanske kan du även utveckla nya färdigheter. Det finns alltid ett **hur gör du?** Där finns en möjlig början.

Feldenkrais sysslar med handlingens och rörelsens "ingredienser" på ett så grundläggande sätt att det går att generalisera till dina behov och problem. Den är i högsta grad beteendeorienterad.

Utgångspunkten är **den biologiska hållningen** som definieras av en handlingsberedskap att röra sig fritt i sex riktningar i rummet, i gravitationsfältet.

upp & ner dvs. vertikalt

fram & tillbaka dvs. horisontellt

åt höger & vänster dvs. vridet

Den biologiska hållningen innefattar *hur* du ligger (sovställningar & vila), *hur* du reser & sätter dig (många ggr?), *hur* du sitter (och arbetar?), *hur* du står, *hur* du går, springer & hoppar (rekreation?). *Hur* du skyddar dig vid fara, dvs. hur din självbevaringsdrift och aggression fungerar. Och inte minst, med vilken lätthet du andas. Sammansatt med en speciell aktivitet täcker det i grunden allt du gör eller kan tänkas göra och rehabiliteringen syftar till att ge dig större frihet och förmåga att fungera generellt. Har din sjukdom eller skada förorsakat dig en funktionsförlust finns det möjligheter att du kan lära dig att uppnå en bättre och snabbare återhämtning efter ansträngning. och *kanske*, i bästa fall bli återställd. Och om inte återställd kan du lära dig uppnå en bättre funktionsnivå.

I livet ingår rörelse som en oundgänglig beståndsdel. **Fokus i lärandet är riktat mot den sensoriska informationen (vareblivningen) och förmågan till kontroll och styrning av viljemässiga rörelser.** I vårt samhälle finns olika synsätt och förklaringsmodeller till *vad är en människa?*

Feldenkraispedagogiken bygger på ett vetenskapligt synsätt så tillvida att emotioner och känslor alltid är förkroppsligade. Människan är en hel varelse, hjärnan och själen en del av kroppen och vice versa. Kropp och sinne, själ eller psyke är ett. Rör vi oss annorlunda påverkas i sin tur alla beteenden och allt agerande.

Om en människa kan utföra en handling på flera sätt än ett är hon friare och har en större valmöjlighet och anpassbarhet beroende vad den specifika situationen kräver av henne.

Kan man bara sitta i en speciell stol har man svårare att besöka platser där inte just denna stol finns. Kan man bara ligga på ett sätt i sängen sover man sämre eftersom god sömn handlar om förmågan att vända sig i sömnen utan att vakna. Kan man inte ligga raklång är det svårare att gå och stå. Kan man inte dra knäna mot magen har man svårare att sitta. Kan man inte hålla armarna lyftande med lätthet påverkas arbetsförmågan. **Kan man inte andas bra och effektivt påverkas alla livsuppehållande funktioner.** Kan man inte kontrollera överflödigt muskelspänning och spasticitet kan onödig stelhet & smärta uppstå. Exempelen kan göras många.

I rehabiliteringen träffas vi vanligen i intensiva perioder med **tre 50 minuters möten per vecka följt av ett uppehåll på 2 veckor** för din egen uppmärksamhet och integrering. Informationen förmedlas med handgriplig beröring via benstommen och/eller muntliga instruktioner. Under veckan du går här behöver du planera och lämna utrymme för lektionerna och avstå från annat som gör dig för upptagen. Klä dig bekvämt och undvik att äta en större måltid i nära anslutning till din tid hos mig. Lektionerna är koncentrationskrävande och djupgående med en tydlig närvaro i nuet. Effekterna kan vissa sig direkt eller under dagarna efter besöket eller längre fram.

Mottagningen ligger i nära anslutning till tunnelbana och bussar. Gratis parkeringsplats finns. Rehabiliteringsmottagningen är ansluten till landstinget. Första besöket kostar 140 kr därefter 70 kr. Landstingets högkostnadskort & frikort gäller. **För rehabilitering krävs en tydlig medicinsk frågeställning i kombination med nersatt funktionsförmåga och/eller arbetsförmåga.**

Återbud debiteras enligt bestämmelserna i lagen (1993:1652) om ersättning för sjukgymnastik: 24 § Uppkommer kostnad med anledning av att en patient uteblivit från avtalat sjukgymnastbesök, får patientavgift ändå tas ut av patienten. Bestämmelserna i 23 § befriar inte patienten från avgift enligt denna bestämmelse.

Som komplement till de individuella lektionerna rekommenderas du att delta i undervisning i grupp. Din process förstärks och snabbas på. Du får tillfälle att *öva på att öva* under sakkunnig ledning för att utveckla din medvetenhet att med insikt urskilja små förnimmelser och få en mer medveten avsikt med dina handlingar. Detta i ett sammanhang där fokus på dig som individ neutraliseras. Undervisningen i grupp omfattas inte av sjukförsäkringen. Varje lektion är unik. Kostnad är 140 kr per gång. Rabatterbjudande finns.

Innan du tar kontakt behöver du **fundera igenom vad det är du vill lära dig, vad du vill kunna göra bättre.**

Välkommen att ta kontakt

Eva Laser

08 655 05 40

info@somatik.se