– Feldenkrais själv sa att metoden gjorde det omöjliga möjligt, det möjliga lätt, och det lätta elegant, säger Feldenkraispedagogen Emilia Hjemgård. Precis så är det.

Skaffa Mona Lisa-balans

Det behövs varken flåsiga turer i motionsspåret eller svettiga gympapass för att komma på god fot med sin kropp. Och i en harmonisk och avspänd kropp bor en harmonisk och avspänd själ. Med pyttesmå övningar kan du hitta din egen Mona Lisa- balans.

Av Maria Leijonhielm Foto Anton Svedberg

● Det finns tusentals till synes enkla Feldenkraisövningar vars syfte är att medvetandegöra det komplexa samspelet mellan rörelse, tanke, känsla, varseblivning och närvaro. Övningarna kan göras antingen enskilt eller i grupp.
Under de individuella Feldenkraislektionerna (Funktionell Integrering, FI) ligger eleven på en brits medan pedagogen genom lätt beröring dels undersöker de begränsade rörelsemönstren, dels visar på friare och ursprungliga alternativ.
Under grupplektionerna (Awareness Through Movement, ATM) ligger eleverna på golvet och följer pedagogens verbala instruktioner.
Om det första steget är att lära känna den egna kroppen, så är det andra att få kontakt med omgivningen. I takt med att medvetenheten om den egna kroppen ökar, ökar också medvetenheten om rummet den finns i.
Och när kroppen blir rörligare och känsligare ökar också flexibiliteten i tanke- och känsloliv. Du kan testa själv. Här är Feldenkraisövningar för ökat välmående och balans. ●

4 ÖVNINGAR FÖR BÄTTRE BALANS

1. BÄTTRE STABILITET

● Ställ dig på golvet i strumplästen och låt kroppsvikten ”rinna” neråt.

● Lägg märke till hur underlaget känns mot dina fötter.

● Lägg märke till vartåt du tittar.

● Undersök på vilket sätt din uppställning känns annorlunda om du låter blicken följa en tänkt horisont.

2. HITTA DITT KRAFTCENTRUM

● Lägg dig på golvet på en matta. Böj på knäna och sätt fötterna i golvet. Känn hur bäckenet vilar brett mot golvet och att du är avspänd i höfterna.

● Föreställ dig att ditt bäcken ligger i mitten av en rund urtavla. Siffran 6 är riktad mot fötterna, siffran 12 mot huvudet. Rulla med mjuka och små rörelser ditt bäcken mellan 6 och 12. Tänk på att urtavlan är rund och att avståndet mellan 6 och 12 lika stort.

● Känn hur rullningen sprids genom ryggraden ända upp i huvudet. Gör rörelsen flera gånger och njut av den behagliga känslan. Pausa.

● Låt nu bäckenet rulla mjukt mellan 3 och 9, det vill säga från sida till sida medan du känner hur den ena bäckenhalvan kommer tydligare ner mot golvet, medan den andra rör sig uppåt. Känn hur rörelsen fortplantar sig genom hela ryggraden ända upp i skallen. Pausa.

● Låt nu bäckenet rulla till 12:an och följa hela urtavlan runt några gånger åt varje håll. Ge efter i hela kroppen så att du känner att även huvudet vill följa bäckenets rörelser.

● Gör nu om den första rörelsen från 6 till 12. Känns det någon skillnad?

vänd

4 ÖVNINGAR forts.

3. ÖKA DIN RÖRLIGHET

- Sätt dig bekvämt på en stol, ganska nära kanten. Rotera överkroppen till höger, inte längre än att det känns bekvämt. Följ med blicken och notera en punkt dit den når.
- Gör samma sak åt vänster.
- Gå tillbaka till startläge. Lyft höger pekfinger framför dina ögon. Följ fingret med blicken medan du flera gånger rör arm, överkropp och huvud fram och tillbaka så långt det går utan ansträngning. Pausa.
- Lyft upp pekfingret igen, låt ögon, huvud och överkropp följa med åt höger och stanna där. Låt ögon, huvud, överkropp följa pekfingret som rör sig i riktning mot taket och ner mot golvet. Pausa.
- Gör om momentet, men den här gången gör du istället cirklar med pekfingret som du följer med ögon, huvud och överkropp. Pausa.
- Gör samma sak åt vänster.
- Rotera överkroppen som du gjorde i övningens början. Var stannar blicken nu?

4. AVSTÄMNING

- Upprepa nu övning 1. Känns det någon skillnad från första gången? Fysiskt? Mentalt?

VEM VAR FELDENKRAIS?

Moshe Feldenkrais, 1904–1984, var matematiker, fysiker och idrottsman. När han fick en handikappande knäskada använde han sig av sin kunskap inom naturvetenskap för att hitta en metod som gav honom tillgång till det centrala nervsystemets självläkande förmåga. Så föddes Feldenkraismetoden som numera används inom frisk- och sjukvård över hela världen.
Vill du veta mer om Feldenkraismetoden gå in på **feldenkraismetoden.org**

Hon vill att du känner efter – och ger efter

Feldenkraispedagogen Emilia Hjemgård guidar sina elever så att kroppen och hjärnan får kontakt.

Det är inte bara Mona Lisas leende som har gjort **Leonardo da Vincis** tavla odödlig. Leendet hör ihop med resten: blicken som trygg möter betraktarens, de mjukt rundade axlarna, huvudet som vilar lätt på den raka men avspända halsen, armarna som mjukt följer kroppens konturer. Hela hennes väsen utstrålar avspänd närvaro.
– Mona Lisa förmedlar att hon är helt igenom sams med sin egen självbild och påminner oss om den fysiska och mentala balans vi en gång föddes med. Hon är fri att via sin kropp och sitt leende uttrycka hela sin livserfarenhet och känslomässiga mognad, säger Feldenkraispedagogen **Emilia Hjemgård**.
Väggarna i hennes lilla lokal, på Östermalm i Stockholm, är milt solgula. I ett hörn står ett skelett och på ena väggen hänger en plansch som visar människans alla muskler.
Hit söker sig människor i alla åldrar med alla upptänkliga fysiska och psykosomatiska besvär. Antingen det onda sitter i nacken eller i ryggen, handlar om anorexi eller fibromyalgi, sömnlöshet eller allmän stress så har de spända musklerna fått bära på tok för mycket av både kroppens och själens tyngd.
– Den eventuella diagnosen är oviktig, säger Emilia Hjemgård. Om en människa är spänd och stel i till exempel bröstkorgen, så jobbar jag inte speciellt med just den kroppsdelen. Allt hänger ihop och påverkar vartannat. Metoden går ut på att genom små och skenbart enkla förnimmelseövningar aktivera nervsystemet och lära muskler och skelett att på nytt arbeta på det sätt de är ämnade för.
– Genom att släppa efter och lita på jordens dragningskraft, överlåter vi tyngden åt golvet. Muskler och skelett lär sig att på nytt samspela som när vi var barn. Men för att våga släppa taget måste vi lita på att vi får stöd och support av underlaget antingen vi ligger, sitter eller står, säger Emilia Hjemgård
Skelettet är den solida stomme som ska bära kroppens tyngd och hålla den upprätt. Musklerna som är fästade vid skelettet ansvarar för att det rör på sig på bästa sätt. Det behövs inte alls många muskler för att hålla skelettet upprätt.
Emilia ser som sin uppgift att handleda sina elever genom kroppen så att de får kontakt med hjärnan, där den glömda upplevelsen av skelettets ursprungliga funktion ska återskapas. Hon uppmanar dem att vara uppmärksamma på vad som händer i hela kroppen vid en rörelse som börjar i axeln, eller benet, eller sidan, eller vilken kroppsdel som helst. Skelettet och musklerna är oskiljaktiga samarbetspartner och det är varseblivningen av rörelsen i sin helhet som gör medveten förändring och utveckling möjlig. Emilia kallar arbetet för ”grundforskning”.
– Min allra vanligaste uppmaning är: Känn efter! Ge efter! Alla människor har kapacitet till styrka, flexibilitet och öppenhet, säger hon.
– Allt hör ihop, konstaterar Emilia. Feldenkraismetoden kan hjälpa var och en att hitta sin alldeles unika fysiska och mentala balans.●