

GE KROPPEN EN CHANS!

Fri från värk, rörligare och till och med gladare. Det kan man bli om man ger kroppen en chans. Det finns många metoder som lär ut hälsosammare sätt att röra sig. KA har testat Feldenkrais.

IFORM

Vi ligger på mattor på golvet och lyssnar på ledaren Jonathan Edes instruktioner.

– Rulla över på mage. Dra upp ena benet, som om ni skulle krypa. Lägg vänster hand över höger hand och vila huvudet mot händerna, med blicken åt vänster. Lyft huvudet en liten bit med hjälp av armen.

Vi försöker göra som han säger, utan att tjuvkika på grannen.

– Rulla tillbaka på rygg. Ligg och vila en stund. Känn efter om det är någon skillnad.

Lektionen fortsätter på samma sätt, med små, små rörelser som alltid följs av "vila och känn efter".

Så lär sig kroppen nya betenden, att sitta, stå och gå på ett naturligare sätt. Där vi höll oss uppe med muskelkraft lär vi

"Lathet är positivt i det här, för det gör att du anstränger dig mindre."

JONATHAN EDE, FELDENKRAISPEDAGOG



Jonathan Ede.

oss att i stället att stödja oss på skelettet. När musklerna släpper taget blir vi rörligare. Alla rörelser vi gör under lektionen har ett särskilt syfte, men Jonathan säger inget om det. Om man får veta syftet med en övning så börjar man inrikta sig på att göra rätt. Och det är inte så man lär sig i Feldenkrais. Man lär sig i stället genom att låta kroppen göra

sina egna erfarenheter och dra sina egna slutsatser.

Därför gör man rörelserna långsamt, och vilar alltid efter varje rörelse. Vilan är viktig, för det är då kroppen hinner bearbeta informationen.

– Lathet är positivt i det här, för det gör att du anstränger dig mindre, säger Jonathan.

Ibland kan det till och med räcka med att man bara föreställer sig en rörelse.

Jonathan Ede bor i Örebro och jobbar som skötare på sjukhuset. I större delen av sitt liv har han tränat kampsport, och det har gjort honom intresserad av hur kroppen rör sig.

För några år sedan utbildade han sig till Feldenkraispedagog. Nu leder han kurser på kvällstid, och tar också emot intresserade för individuella lektioner.

– De flesta kommer för att de vill bli av med smärta och har testat väldigt mycket annat, berättar Jonathan.



MED STÖD FRÅN GOLVET. Många av rörelserna görs liggande, för när man står är kroppen så upptagen med att hålla sig upprätt. FOTO: LASSE O PERSSON



SMÅ RÖRELSE. En liten rörelse känns mer än en stor.

Men det finns många andra skäl att lära sig Feldenkrais. Alla som jobbar med kroppen kan ha glädje av metoden. Många skådespelare använder den, och idrottsmän som är på jakt efter den perfekta rörelsen. Man kan också använda den för att må bättre psykiskt, till exempel om man är stressad eller deprimerad.

– Mycket av ens mående är kopplat till kroppen. Har jag inte ont, jamen då känns det bättre. Känns det väldigt lätt att röra på sig, ja då blir jag nästan glad, säger Jonathan.



UNDANTAG. Jonathan Ede hjälper en deltagare tillrätta. Det gör han ytterst sällan, poängen är att man ska utforska sig själv utan tankar på rätt och fel.

Men varför ska man gå en kurs för att lära sig stå och gå, vet inte kroppen av sig själv vad som är bästa sättet? Jo, ofta vet kroppen det från början, problemet är att vi inte lyssnar.

– I vår kultur har vi mycket av att man ska kämpa, ta i, och inte bry sig om ifall det gör ont, säger Jonathan.

Det betyder att vi hela livet har fått daglig träning i att INTE lyssna på kroppen. Därför kan vi behöva träna på att lyssna igen. Det kan ta olika långt tid innan man känner effekt av

Feldenkrais. En person kan få minskad värk redan efter en lektion, för en annan kan det ta längre tid.

Feldenkrais kan också bli ett intresse för livet. Det har det blivit för Jonathan. Han känner att han utvecklas hela tiden, både i kampsporten och som person.

– Man gör saker man inte provat förut och hittar nya möjligheter. Man blir mer nyfiken på livet, mer levande, säger Jonathan Ede.

Elin Steen
elin.steen@ka.se

FAKTA. Kroppskännedom

● Den som vill utforska sin kropp har flera olika tekniker att välja på. Här är några lättillgängliga metoder som det ofta ordnas kurser i.

● **Feldenkraismetoden**
Fick sitt namn efter grundaren Moshe Feldenkrais. Han var ingenjör och doktor i fysik, men det var intresset för judo som ledde till att han skapade sin metod.
www.feldenkraismetoden.org

● **Alexanderteknik**
www.alexanderteknik.se

● **Antigymna**
www.antigymna.nu

● **Antigymnastik**
www.antigymnastique.com/sv/

FAKTA. Behandlingar

● Dessa räknas som behandlingar och ges av en sjukgymnast eller terapeut.

● **Basal kroppskännedom**
www.ibk.se

● **Tragerterapi**
www.trager.se

FAKTA. Övrigt

● **Österländska metoder**

I Kina och Indien har man övat sig i kroppskännedom långt innan européer och amerikaner kom på tanken. De flesta metoderna ovan har inspirerats av yoga och qigong, liksom taichi och andra kampkonster.

● **På gymmet**
Vissa träningspass lånar rörelser från de olika metoderna ovan. Ett par exempel är Nia och KI balans. Floorteknik finns framförallt på träningsställen med dansinriktning.

