

Att lära med kroppen och frigöra sin förmåga

Text: Christina Schön-Ohlsson

Vår identitet och självbild är intimt förknippad med vår kropp, dess rörelser och uttryck. I dagens samhälle lever vi ofta, mentalt sett, i tre dimensioner samtidigt; vi funderar över det som varit medan vi mer eller mindre medvetet hanterar nuet och samtidigt oroar oss för morgondagen.

Resultatet av att försöka ha sin uppmärksamhet på flera olika ställen samtidigt resulterar i muskulära spänningar och negativa känslor av stress. Dessa förnimmelser kan betraktas som kroppens sunda protest när den är överbelastad och inte får utlopp för sin naturliga spontanitet och sin medfödda förmåga till ändamålsenlig rörelse.

Se på ett spädbarn som sträcker sig efter en leksak, en ettåring som tar sina första ivriga steg eller skolbarn som rullar utför en slänt! Kan du minnas hur det kändes när dina egna rörelser kändes så fria och lätta?

Feldenkraismetoden

Feldenkraismetoden är en pedagogisk process som innebär att lära med kroppen. Syftet är att vägleda individen till att, oavsett ålder eller nuvarande fysisk förmåga, frigöra den medfödda rörelseförmågan genom "sensomotoriskt lärande". "Sens" betyder sinnen och "motoriskt" syftar på kroppsrörelserna. Målet är att individen, i varje handling, endast ska använda den mängd energi som krävs.

Det sensomotoriska lärandets största värde ligger i att individen ökar tilltron till sig själv och till sin kropp och att han/hon därigenom stärker sin självkänsla. Resultatet av lärandet blir synligt i individens kroppshållning, i hennes röst, och i rytmen i det hon företar sig.

Moshe Feldenkrais (1904-1984),

utvecklade sin metod i mitten på 1900-talet. Han verkade i skärningen mellan fysik, ingenjörsteknik, judo och sitt intresse för människans utveckling. Han hämtade idéer och inspiration från så skilda vetenskaper som systemteori med cybernetik, neurofysiologi och antropologi. Feldenkrais nyskapande tanke var att visa hur kroppen genom rörelse kan påverka olika mentala förlopp. Han använde metoden med stor framgång på människor med helt olika inlärningsbehov, allt ifrån barn

effektivt för att främja en hälsosam benstomme; se www.bonesforlife.com

Vad innebär sensomotoriskt lärande

Det sensomotoriska lärandet enl. Feldenkraismetoden är ett upplevelsebaserat lärande som påminner om hur barnet genom rörelse naturligt lär känna sig själv och sina resurser. Arbetet innebär ett salutogent (fokus på det friska) alternativ till metoder där terapeuten är expert med symptomatiskt smärtlin-

Det sensomotoriska lärandets största värde ligger i att individen ökar tilltron till sig själv och till sin kropp och att han/hon därigenom stärker sin självkänsla.

med medfödda fysiska handikapp, till erkänt skickliga musiker. Han undervisade i Israel, Europa och USA, han skrev flera böcker och han fortsatte att utveckla metoden fram till sin död (Feldenkrais 1999).

Idag finns internationella Feldenkraisorganisationer och pedagogutbildningar. Den svenska föreningen för auktoriserade Feldenkraispedagoger nås via www.feldenkraismetoden.org

Ruthy Alon, som är en av Moshe Feldenkrais' pionjärer, har på senare år vidareutvecklat en del av hans idéer och skapat ett program inriktat mot att lära ut hur skelettet används

drande åtgärder.

Arbetsättet innebär frågor som pedagogen riktar till individens kinestetiska sinne (rörelsesinne) – antingen med ord eller via manuell guidning. Frågorna som ställs är inte menade att besvaras muntligen av individen; prat försämrar individens uppmärksamhet på de kroppsliga signalerna, eftersom fokus förflyttas till tankarna. Individen ska i stället stillsamt närvara och känna efter inom sig själv.

Frågorna vägleder individens uppmärksamhet. En fråga till en individ som ligger på rygg på ett plant golv kan t.ex. vara: Hur

stor del av din baksida har just nu kontakt med golvet? Föreställ dig att du ligger på en sandstrand! Vilket avtryck gör din kropp i sanden? Föreställ dig att du betraktar detta avtryck i sanden! Hur djupa är dalarna och hur höga är kullarna?

Frågorna har även fokus på rörelser. Frågorna baseras inte på att något bör ändras. Tvärtom, utmaningen för individen ligger bl.a. i att kunna låta det som är få vara som det är. Om individen lyckas avstå från en medveten korrigerande, som tenderar att bli överdriven, så sker ofta en ändamålsenlig förändring automatiskt, så snart individen genom sitt kinestetiska sinne, upptäcker att hon/han håller igen (muskulärt) eller undviker att ta ut rörelsen i någon del av sig själv.

Inre mentala bilder och metaforer är pedagogiska redskap och de används för att vägleda den lärande dit språket inte når och upptäcka hur känslomässiga, kognitiva och fysiska faktorer samspelar. Sådär beskriver en elev betydelsen av de bilder hon fått:

Jag tycker mycket om de bilder och liknelser som, egentligen på ett barnsligt sätt, förklarar vad det rör sig om! Jag förstår precis vad som menas och det är som om bilderna ”sätter tummen på” sådant som jag

själv har velat säga.

Vikten av medveten närvaro

Rent kroppsligt lever vi alltid i nuet och lärandet enligt Feldenkrais-metoden innebär bl.a. att förmågan till mental närvaro tränas. Kroppens fysiska signaler, såsom förnimmelser av kroppsdelarnas positioner och rörelser, är konkreta och därmed lätta att uppfatta och utforska; till skillnad från tankar och känslor som oftast är svårfångade och flyktiga.

För detta syfte läggs fokus ofta på andningsrörelserna; på samma sätt som inom flertalet kropps- och rörelseinriktade metoder inklusive s.k. ”Mindfulness” (Kabat-Zinn 2005).

Det finns inget som bör göras, utan pedagogen arbetar för att eleven skall hitta resurser för att kunna göra det som hon/han känner mest lust till. Här ges inga föreskrifter. Det är den skärpta uppmärksamheten som gör det möjligt att upptäcka vilka valmöjligheter som står till buds. Då gäller det att inte stänga av kroppen, utan att istället använda den kroppsliga, konkreta handlingen till att reflektera utifrån vad som händer och i vilken mån detta handlingsmönster är kännetecknande för individen.

Sådär skrev en individ efter en

lektion: Jag blev förvånad av hur kraftiga de kroppsliga reaktionerna kunde bli efter att jag endast i stillhet hade lyssnat till min egen andning. Hur varm jag blev i hela kroppen och hur vilsamt och energigivande det kändes efteråt. Det känns fantastiskt att man på egen hand kunde framkalla ett tillstånd som kändes så främjande för kroppens förmåga till återhämtning och självläkning.

Relationen mellan pedagogen och den lärande

För att eleven ska få tillgång till hela sin varelse – sin spontanitet, sin kreativitet, tolerans och sin känslomässiga intelligens, krävs en terapeutisk relation som är karakteriserad av tillit, empati och utforskande partnerskap. I den empatiska positionen bekräftar pedagogen sin elev genom att lyssna aktivt, utforska den lärandes egna motiv och drivkrafter och uppmuntra hopp och optimism.

Eleven får veta att det inte finns något som är ”rätt” eller ”fel” utförande av övningarna. I stället uppmanas man att följa sin inre, kroppsliga känsla och låta kroppen röra sig i den riktning som känns lättast och intuitivt mest ”lockande”.

Bara genom att inte aktivt försöka ändra sitt rörelsemönster kan individen upptäcka hur han/hon vanemässigt och därmed omedvetet själv gör så att en viss kroppsdel är spänd; d.v.s. insikten att jag spänner min nacke, i stället för min nacke är spänd.

Neurobiologiska rön bekräftar erfarenhetsbaserad kunskap

Grundtanken bakom interventionen sensomotoriskt lärande enligt Feldenkraismetoden är, att det som en gång lärts in, också kan läras om. Individens handlingsförmåga och därmed hälsa förväntas öka i takt med att hon/han kan uppfatta sig själv och kroppens signaler som begripliga, hanterbara och meningsfulla.



Att bli medveten om sitt rörelsemönster är en del i behandlingen.

Foto: Christina Schön-Ohlsson

Interventionen bygger på insikten att orsaken till kroppens stress- och överbelastningsrelaterade signaler inte återfinns lokalt i muskler, skelett eller leder. Stress- spänningsproblemen har uppkommit till följd av plastiska förändringar i nervsystemet och hjärnan och medfört begränsningar i det vanemässiga sättet att röra sig.

Begränsningar i en individs rörelsemönster förändrar den kroppsliga självbilden som är dynamisk och beroende av det kinestetiska sinnet d v s perceptionen av olika kroppsdelars rörelse i förhållande till varandra och till omgivningen.

Ett icke välfungerande kinestetiskt sinne leder till biomekanisk och funktionell obalans och smärta medan ett välfungerande kinestetiskt sinne ger förutsättningar för att kroppens alla delar ska kunna samspela för att få till stånd en smidig och maximalt energisnål sensomotorisk handling.

Under de senaste två årtiondena har det skett en explosionsartad ökning av forskningsresultat som bekräftar att en individs motoriska förmågor avgörs av hur väl samspelet mellan kroppen och hjärnan fungerar.

Den kroppsliga självbilden är dynamisk och plastisk och den omformas och uppdateras oavbrutet, i såväl positiv som negativ riktning. Man har tydliga belägg för att patienter med stress- och belastningsrelaterade symptom som oro, ångest, dålig balans och smärta ofta har störningar i kroppens representation i hjärnan.

De nyvunna neurobiologiska kunskaperna förklarar varför en individ med en tydlig kroppslig självbild inte bara har välfungerande motorik utan även tilltro till sin förmåga att påverka sin egen situation (Blakeslee and Blakeslee 2008; Damasio 2010).

En individ som har haft ryggsmärta under många år och arbetat med sensomotoriskt lärande



Genom att noga observera hur de tre individerna utför vridningen upptäcker man att de utför rörelsen olika.

Foto: Rosalie O'Connor.

Under de senaste två årtiondena har det skett en explosionsartad ökning av forskningsresultat som bekräftar att en individs motoriska förmågor avgörs av hur väl samspelet mellan kroppen och hjärnan fungerar.

under sex månader säger:

Förut har jag tänkt att det var fel på ryggen. Genom det här arbetet har jag förändrats; inte bara detta med att uppmärksamma kroppen och utföra vissa rörelser utan jag har lärt mig att tänka på ett helt annat sätt. Jag förstår mig själv och min kropp bättre.

Ingen kan säga vad som är rätt eller fel för mig utan det är jag själv som känner vad som är bra eller dåligt. Jag blir inte så orolig när kroppen säger ifrån och jag stoppar i tid. Det är en metod för att lära känna sin kropp så att man belastar den så lite som möjligt och ändå kan man röra sig lättare.

Meningen är att man ska använda övningarna innan man får problem genom att upptäcka de första symtomen. Det kräver att man är väldigt avslappnad och samtidigt helt koncentrerad och uppmärksam. Jag tror inte att de positiva förändringarna tar slut utan jag anar

att detta är ett livslångt lärande!

Referenser:

Blakeslee, S. and M. Blakeslee (2008). The body has a mind of its own : new discoveries about how the mind-body connection helps us master the world. New York, Random House.

Damasio, A. R. (2010). Du och din hjärna Så skapar hjärnan ditt medvetande Sundbyberg, Optimal Förlag

Feldenkrais, M., Ed. (1999). Medvetenhet genom rörelse Övningar för personlig utveckling. Lund, Booklund.

Kabat-Zinn, J. (2005). Coming to our senses : healing ourselves and the world through mindfulness. New York, Hyperion.

Christina Schön-Ohlsson, med. dr., universitetslektor, leg sjukgymnast, aukt. Feldenkraispedagog, är verksam i Göteborg och kan nås på: Christina.Schon-Ohlsson@neuro.gu.se