

Hur du får ut så mycket som möjligt av feldenkraismetoden av Mikael Lönnbjer

Lite praktiska tips

Det här ska du tänka på innan du sätter igång med feldenkraismetoden.

Försök att inte ha en förutfattad mening om vad du ska lära dig. När vi upplever något nytt så har vi ofta väldigt bråttom att kategorisera det. Det påverkar så klart attityden till det vi ska göra och resultatet vi får av vår handling. Feldenkraismetoden är inte träning och inte stretching och faktiskt inte heller sjukgymnastik även om den kan ha en läkande effekt. Feldenkraismetoden erbjuder ett systematiskt sätt att undersöka våra handlingar och vanor. När vi vet hur vi gör så får nervsystemet en chans att anpassa sig till vad vi vill uppnå och vi blir mer precisa i våra handlingar.

Eftersom vi lär oss genom att känna skillnad så ska underlaget du ligger på vara så tunt som möjligt utan, och det är viktigt, att det är obekvämt eller gör ont. Får du ont så hitta något mjukare att ligga på.

Om rörelsen du utför gör ont eller känns obehaglig så gör den mindre, färre gånger eller bara i tanken. Eftersom vi arbetar med bilden som föregår handlingen så fungerar det även om det kan kännas ovant ibland.

Ta en paus innan du blir trött. Om du behöver ta en liten paus innan du får instruktion att göra det så gör det.

Ha på dig kläder som du kan röra dig i. Feldenkraismetoden ska hjälpa oss att förstå hur vi hindrar oss själva från att vara effektiva. Om du har byxor som är trånga kan du inte veta om du själv är onödigt spänd.

Se till att du är ostörd och inte har bråttom. Lärande tar tid och bra lärande tar ännu längre tid.

Om du gör feldenkraislektionen själv hemma så kan det vara en bra ide att låta det vara det sista du gör för dagen och gå och lägga dig sedan.

Förhållningsätt

Hur du förhåller dig till det du ska lära dig är avgörande för resultatet, oavsett det handlar om feldenkrais eller något annat.

Gör varje rörelsesekvens långsamt. Du behöver tid på dig för att upptäcka små skillnader mellan det du tror att du gör och det du faktiskt gör. Efterhand som du vet vad du gör kan du göra det snabbare. Att ha bråttom leder bara till slarv och förvirring.

Låt lärandet vara en lustfylld och behaglig upplevelse. När du utför rörelsesekvenserna så se till att du koordinerar dem med din andning. Onödigt ansträngning och obehag stör lärandet och du är mer effektiv om du har kul. Det som är behagligt gör vi gärna om igen.

Försök inte vara duktig. Vi kan inte göra något bättre än vi kan just nu. Men vi kan lära oss att göra det bättre. Vår föreställning av oss själva som otillräckliga får oss att ignorera vår okunskap men ändå försöka så hårt vi kan. Det motverkar som vi redan vet lärandet. Om vi är ambitiösa och skyndar mot en slutsats så missar vi värdefull tid att utforska hur vi gör. Moshe Feldenkrais jämförde ofta attityden som gynnar lärande med att rulla tummarna med uppmärksamhet.

Undvik att försöka röra dig snyggt. Om du låter din föreställning om vad som är en fin rörelse guida dig så bjuder du in självmedvetenhet i stället för den medvetenhet och insikt som vi söker med feldenkraismetoden. En effektiv rörelse utan onödigt ansträngning är vacker i sig och behöver ingen yttre estetisk form.

Sök efter det lätta och enkla. Vårt nervsystem lär sig på så sätt att det succesivt letar efter och skalar av onödiga rörelser som inte tillför något till det vi vill uppnå med vår handling. En effektiv handling är en handling utan onödigt ansträngning. När vi slutar att förfina, differentiera våra handlingar så stannar de i utvecklingen. Din uppmärksamhet ökar ju mindre du anstränger dig. Det innebär, eftersom vi lär oss genom att uppmärksamma små skillnader, att om du inte tar i så lär du dig mer. En slutsats som kan kännas märklig för oss som är vana att alltid anstränga oss mycket när vi ska göra något nytt. Men om du studerar någon som uppnått mästerskap i vad som helst så kommer du troligen upptäcka att den personen rör sig väldigt ekonomiskt oavsett om aktiviteten handlar om att göra krukor eller rida på en häst.

Varför ska du bry dig om att vara effektiv? Muskelkraft som inte omsätts i rörelse försvinner inte utan resulterar i slitage på muskler och leder. Så om vi inte lär oss att utföra våra handlingar effektivt så kan vi förvänta oss att i framtiden få ont (hur stor andel av befolkningen har inte ont i ryggen?) och att vår handlingsrepertoar krymper. Det blir helt enkelt obekvämt att göra det vi förut tog för

givet. Om du dessutom har ambitionen att bli duktig på något så är effektivitet något självklart eftersträvansvärt.

Koncentration är bra. Om du med koncentration menar ett öppet fokus som ser till både helheten och delarna. En koncentration där du fokuserar bara på en del i taget har du ofta liten nytta av. Om violinisten bara fokuserar på en ton i taget så blir humlans flykt inte särskilt snabb.

Ha inte bråttom till poängen. Många av oss gör allt för att uppnå ett mål som förväntas av oss och glömmer då allt annat. Genom att inte rusa mot målet så kan du tillgodogöra dig feldenkraislektionen på ett bättre sätt och lära dig något som du inte förväntade dig när du började. Även om du från början är övertygad om att du vet precis hur en instruktion ska utföras så prova andra alternativ. Du kommer att bli förvånad över resultatet. Om vi sätter upp ett mål så riskerar vi att nöja oss med det vi uppnår och missar på så sätt massor av potentiellt lärande.

Gör lite mindre än du kan. En friidrottare springer och hoppar eller kastar inte sitt yttersta hela tiden när de tränar. Det ska du inte heller göra när du håller på med feldenkrais. Om du håller dig en bit under gränsen för vad förmår så kommer du att flytta den gränsen framåt utan att bjuda in onödiga misstag och anspänning. Dessutom blir det en vana att uppnå ditt mål på ett behagligt sätt, vilket ökar motivationen att fortsätta med aktiviteten.

De här riktlinjerna är inte utarbetade för att vara snälla utan för att de leder till ett bättre resultat när du vill lära dig något oavsett om det handlar om feldenkraismetoden, krukmakeri eller gitarrspel.

Den här texten bygger på min tolkning av Moshe Feldenkrais text "Learn to learn" och mina erfarenheter som feldenkraispedagog. Alla eventuella felaktigheter i texten är mina egna.

Jag som skrivit den här texten heter Mikael Lönnbjer. Jag är feldenkraispedagog och musiker och driver företaget Feldenkraisstudion i Stockholm. Om du har frågor om feldenkraismetoden så får du gärna skicka ett mejl till mikael@feldenkraisstudion.se. Min hemsida hittar du på www.feldenkraisstudion.se.