



Bevisstgjøring gjennom bevegelse

– Jeg måtte lære å fungere bedre!



SMÅ BEVEGELSER: I Feldenkrais-timene gjør Karin langsomme, uanstrengte og små bevegelser med full oppmerksomhet og rolig pust, gjerne liggende på gulvet hvor man ikke påvirkes i samme grad av tyngdekraften.

Ved hjelp av metoden Feldenkrais har Karin Elisabeth fått et bedre samspill mellom tanker og bevegelser. Metoden er nå blitt hennes gode følgesvenn.

Tekst: Camilla Høy Foto: Anders Martinsen

Karin Elisabeth Hilden (63) var småbarnsmor til to og hadde akkurat gått gjennom en krevende periode med samlivsbrudd, da hun ved en ren tilfeldighet oppdaget Feldenkrais-metoden på slutten av 1980-tallet.

– Jeg hadde virkelig behov for å endre på en del ting i livet mitt den gangen. Det ikke å bare gjøre noe godt nok, men alltid så bra som overhodet mulig, lå liksom forankret i ryggmargen min. Jeg var så sliten av hele tiden å streve så mye. Nå skulle jeg i tillegg klare å gi barna mine alt alene, parallelt med at jeg måtte jobbe fulltid som familierapeut for å greie å forsørge oss. Jeg skulle være så mye for så mange, og samtidig behandle mine egne følelser av skam og skyld, sier Karin.

Hun innså at hun måtte finne et annet tempo i hverdagen, så hun bestemte seg for å gi Feldenkrais en sjanse.

Naturlig og fritt

– Feldenkrais er en pedagogisk metode som går ut på å bevisstgjøre elevene om hvordan vi bruker kroppen vår, om hvordan vi kan gjenskape og videreutvikle hensiktsmessige, effektive og behagelige bevegelser og vaner, harmonisere pusten og være våkent til stede i livet, forklarer fysioterapeut og Feldenkrais-pedagog Randi Peersen (66).

En Feldenkrais-pedagog vil forsøke å minne kroppen din om hvordan den beveget seg som et lite barn – helt naturlig og fritt på leting etter bevegelsesmangfold og glede. Vi skal ikke bli som barn

igjen, men gi friheten og mangfoldet tilbake til kroppen. Det er nemlig slik at de aller fleste av oss med årene blir bundet fast i spenningsmønstre som kan hindre oss i å leve et godt liv. Vi går gjerne rundt med disse mønstrene automatisert i kroppen, og vi tror det er normalt. Spenningene stjeler energi og kan blant annet føre til smerter, stivhet, hodepine og lite overskudd.

Randi forklarer:

– Når vi blir utsatt for noe som skremmer oss i livet, vil kroppen reagere. Det er helt normalt. Det kan være noe så konkret som et fall, et traume eller sjokk, hva som helst fysisk og psykisk. Reaksjonen er at musklene vil trekke seg sammen i beskyttelse. Dette gjør, blant mye annet, at det blir trangt for skjelettet å bevege seg. Slike forsvars- og beskyttelsesreaksjoner kalles gjerne «fight or flight», og det er bra vi har dem. Problemet er bare at vi ofte glemmer å slå dem av, sier hun, og legger til at også sorg, angst og stress vil sette sine spor i kroppen og bidra til spenninger og et innskrenket bevegelsesrepertoar.

Karin nikker anerkjennende.

– Da jeg deltok på min første Feldenkrais-time, kjentes brystpartiet mitt som sement. Jeg hadde holdt igjen så mye gråt og tatt meg så mye sammen, at bevegeligheten var fullstendig borte, forteller hun.

– Til å begynne med maktet jeg ikke engang å sette to fingre på brystkassen, ei heller tenke på å bevege den, uten at jeg ble sint eller at tårene begynte å trille. Det var så mye innestengte og over-



KVITT SMERTENE: Før Karin begynte med Feldenkrais hadde hun mye leddplager og smerter som ikke lot seg forklare. Disse er så å si helt fraværende nå.

kjørte følelser der inne som invalidiserte meg. Jeg hadde ikke tillat meg selv å kjenne på alt dette før, for hverdagen var for sammensatt, sier Karin.

Minimal anstrengelse

I Feldenkrais-timene lærte hun å gjøre langsomme, uanstrengte og små bevegelser med full oppmerksomhet og rolig pust, gjerne liggende på gulvet hvor man ikke påvirkes i samme grad av tyngdekraften. Ved bevisst å kjenne på disse bevegelsene, vil sentralnervesystemet etablere mer funksjonelle nerveforbindelser mellom den motoriske hjernebarken og nervesystemet, og på denne måten får enklere og mer hensiktsmessige bevegelsesmønstre lov til å komme frem.

«Målet er en kropp som er organisert til å bevege seg med

minimal anstrengelse og maksimal effektivitet, ikke gjennom muskelstyrke, men gjennom økt bevissthet om hvordan den fungerer», hevdet den israelske fysikeren Moshe Feldenkrais (1904–1984), utvikleren av metoden. Han brukte hele sitt liv på å studere samspillet mellom kroppens bevegelser og tankelivet vårt.

– Nettopp det å gjøre bevegelsene mindre, enklere, langsommere, mer komfortable og med mindre kraft og anstrengelse, har vært vanvittig viktig lærdom for meg og som jeg kan overføre til mange områder i livet. For jeg vet nå at jeg ikke trenger å være i kamp eller beredskap hele tiden, og at det ligger mange kvaliteter i dét å ikke være så utålmodig og eksplosiv. Mot slutten av en Feldenkrais-time er det ak-



Dette er Feldenkrais

– Feldenkrais er hverken terapi eller behandling, men en pedagogisk metode hvor du lærer hvordan du kan bli i stand til å ta mer ansvar for din egen helse, forteller fysioterapeut og Feldenkrais-pedagog Randi Peersen (bildet).

I stedet for å fokusere på problemer, fokuseres det i undervisningen på din egen gjenkjennelse av de enkle, behagelige, rolige bevegelsene og den gode pusten.

– Det vonde fortreges ikke. Det erfares og kjennes, men du lærer hvordan nervesystemet ditt kan finne nye koblinger og endre spenningene. Den utvidede kroppslige bevisstheten gir en større evne til endring og grensesetting, redusert angst og bedre mestring av opplevd stress. Dette fører til en mer avspenningstilstedeværelse i livet når det gjelder de situasjonene vi er i, sier Randi.

Feldenkrais utføres i grupper (Awareness Through Movement, ATM) hvor Feldenkrais-pedagogen veileder deg gjennom bevegelsessekvensene, eller du kan få individuell undervisning (Funksjonell Integrasjon, FI) hvor Feldenkrais-pedagogen beveger kroppen din.

kurat som om kroppen min flyter utover gulvet, og skuldrene er helt løse og ledige. Etterpå føler jeg meg glad, opplagt og i balanse, forklarer Karin.

Feldenkrais har hjulpet henne til å bedre kjent meg selv. Karin mener hun har fått et ærligere bilde av hvem hun er som person, men også av sine muligheter og begrensninger.

Hjerneblødning

– Dét at jeg nå kan bruke kroppen og stole på den og signalene den gir meg, på en helt annen måte, gjør at jeg også føler meg friere når det gjelder psykiske utfordringer. Som familierapeut jobber jeg mye med seksuelle overgrep og vold, og jeg blir veldig berørt, men jeg går ikke i stykker av det. Jeg tør stille direkte spørsmål og blir aldri redd, sier Karin.

I tillegg har hun fått en ukuelig tro på at hun som menneske har et uendelig forbedringspotensial som skal og bør utforskes, og at endring alltid er mulig.

– Vi er alle utstyrt med et lærevillig nervesystem. Skal du for eksempel bli pianist, er det ingen grenser for hva du kan trene en lillefinger til å gjøre. Vi har så mye potensial i oss! Men, som sagt, dersom vi er bundet opp i forkrøplede mønstre, begrenser vi våre muligheter, og det er rett og slett for galt når det gjelder det å være et menneske i utvikling, sier Randi.

For fem år siden fikk Karin en hjerneblødning, og som følge av dette slet hun med dårlig balanse. Hun klarte ikke å kjenne forskjellige deler av kroppen, og visste ikke hvilke muskler hun skulle bruke for å klare å løfte hånden sin.

– Det at Feldenkrais sitter så godt i systemet mitt, har hatt en utrolig effekt på min tilfriskning. Jeg hadde hele tiden en indre ro og tro på at jeg aldri skulle gi opp å bruke kroppen min på samme måte som før, eller gi opp å komme tilbake i jobb igjen. Begge deler klarte jeg i rekordfart, og det kan jeg takke mange år med Feldenkrais for, sier Karin. ❁