



LUND UNIVERSITY

Kan Feldenkraismetoden fördjupa, bredda, och effektivisera röst- och rörelseundervisningen vid Teaterhögskolan i Malmö?

Unné Göransson, Margareta; Wilczek Ekholm, Barbara

2004

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):

Unné Göransson, M., & Wilczek Ekholm, B. (2004). *Kan Feldenkraismetoden fördjupa, bredda, och effektivisera röst- och rörelseundervisningen vid Teaterhögskolan i Malmö?* (KU-arbete). Teaterhögskolan i Malmö, Lunds universitet.

Total number of authors:

2

General rights

Unless other specific re-use rights are stated the following general rights apply:

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Read more about Creative commons licenses: <https://creativecommons.org/licenses/>

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

LUND UNIVERSITY

PO Box 117
221 00 Lund
+46 46-222 00 00

Margareta Unné-Göransson
Barbara Wilczek-Ekholm



Information för studerande vid
Teaterhögskolan i Malmö om

Feldenkrais-metoden



LUNDS UNIVERSITET
Teaterhögskolan i Malmö

Lunds universitet, Teaterhögskolan i Malmö

Margareta Unné Göransson och Barbara Wilczec-Ekholm (2004)

Omslagsillustration: Nanna Nore

Kopiering av detta material är förbjuden.
Förbudet gäller såväl hela materialet som delar därav.

Teaterhögskolan i Malmö 2012

Vad är Feldenkrais-metoden

Feldenkrais-metoden är en pedagogik, en skolning av kropp och sinne via rörelse. Den utvecklar vår medvetenhet om oss själva. Metoden utgör en lärandets väg, den lär ut hur du lär dig. Den är ingen gymnastik eller avspänningsmetod; målet och tillvägagångssättet som ligger till grund för metoden är helt annorlunda. Feldenkrais-övningarna vänder sig till nervsystemet. Våra neurala mönster i hjärnan påverkas av rörelserna, vilket kan förändra kroppens organisation. Feldenkrais-metoden ägnar liten uppmärksamhet åt musklerna; mer fokus läggs på skelettet. Skelettet är mer "neutralt", medan musklerna kan vara påverkade av minnen och känslor. Skelettet får en stödjande funktion, som avlastar det muskulära systemet. Efter en Feldenkrais-lektion rör du dig ofta annorlunda jämfört med före lektionen: kroppen kan kännas lättare, rörelserna smidigare och tydligare.

Det finns två typer av lektioner: FI (Functional Integration) och ATM (Awareness Through Movement). FI är en individuell lektion, där eleven oftast ligger på en bänk och huvudsakligen vägleds manuellt av läraren. Verbala instruktioner kan förekomma. Lektionen är uppbyggd efter elevens individuella önskemål och behov. ATM är en grupplektion, där läraren vägleder eleverna genom olika rörelsesekvenser enbart med hjälp av verbala instruktioner.

Vad kan du förvänta dig?

Genom Feldenkrais-metoden kan du uppnå en förbättrad kroppsuppfattning och därigenom ett mer funktionellt sätt att använda dig på. Detta visar sig i en förbättrad rörlighet, det vill säga en rörlighet som är anpassad efter situationen. Med tiden blir du alltmer medveten om att den uppfattning vi har om oss själva präglar våra handlingar. Vår självbild blir förtydligad och förändrad genom metoden. Därigenom kommer förmågan att iaktta och förnimma oss själva att öka, vilket i sin tur ökar möjligheten att kunna styra oss själva.

Medvetna rörelser och förändrad rörelseförmåga kan påverka vårt sätt att handla, tänka, känna och uppleva.

"En förändring i dina handlingar ger en förändring i ditt sätt att tänka" (M.Feldenkrais)

Hur bör du närma dig en lektion?

Den enda regel som finns lyder: det finns inga regler. Även om det låter paradoxalt, så har det en djupare innebörd. Feldenkrais-metoden är ett odogmatiskt sätt att lära sig på. I en Feldenkrais-lektion är du din egen lärare. Det gäller därför att du själv försöker ta ansvar för ditt fysiska fungerande och välbefinnande. Det är viktigt att vara öppen, så att du kan utföra övningarna här och nu, utan störande förväntningar på resultatet. Var objektiv i dina iakttagelser och undvik att värdera dig själv som "bra" eller "dålig".

"När du vet vad du gör, kan du göra vad du vill" (M.Feldenkrais)

För stor ansträngning hindrar inläring

I Feldenkrais-metoden strävar vi efter att utföra rörelserna med ett minimum av muskelkraft, alltså använda bara en bråkdel av den kraft vi har till vårt förfogande.

Det minsta urskiljbara stimulus som vi kan uppfatta med våra sinnen står i ett konstant förhållande till ett redan förekommande stimulus. Inom det kinestetiska området (våra sinneskanaler för beröring, tryck, vikt etc) uppgår detta konstanta förhållande till 1/40 (Weber-Fechner-lagen). När du alltså med slutna ögon håller ett kuvert som väger 40 g i handen, räcker det med ett tillägg i vikt om 1 g för att du ska känna en viktförändring. Om du lyfter en 40 kg tung låda, måste du lägga på minst 1 kg på lådan, om du ska känna en förändring i totalvikten.

När det gäller hjärnan och nervsystemet kan vi tänka på samma sätt. När dina muskler arbetar med stor kraft och den allmänna aktivitetsnivån är hög blir det svårt att överföra komplexa budskap till nervsystemet. Arbetar du däremot med mindre muskelkraft och den allmänna aktivitetsnivån är lägre, kan nervsystemet lättare ta emot och bearbeta ny, detaljerad information.

Öka förmågan istället för ansträngningen

När vi inte kan röra en del av vår kropp såsom vi skulle vilja, så tror vi kanske att det beror på dåliga leder, svaga muskler eller för korta senor. Vi tror att vi måste tänja, ta i mer eller ihärdigt upprepa rörelsen ända tills vi kanske på något sätt lyckas göra den; då är det viktigt att påminna sig att många av de begränsningar vi känner i vår kropp inte beror på leder,

muskler eller senor, utan de beror på och bestäms av vårt nervsystem och av tanken vi har om oss själva – vad vi tror oss kunna eller inte kunna.

Det är viktigt att inte tänja och sträcka på dig under övningens gång, utan att försöka komma underfund med hur stor eller liten rörelsen behöver vara, för att du ska kunna utföra den fullständigt och utan onödig ansträngning. Sedan ser du till att hålla dig inom detta rörelseomfång och på så sätt ökar du din förmåga istället för din ansträngning. Det är troligt att du efter ett tag märker att rörelseomfånget börjar öka.

Varför bör du utföra rörelserna långsamt?

Snabba rörelser kräver att rörelserna i hög grad är automatiserade. Drar du ner på ditt normaltempo, så bryter du automatiken. Nervsystemet behöver dessutom en viss tidsrymd för att kunna bearbeta och integrera ett nytt och ovanligt rörelsemönster.

Hur bör du som elev förhålla dig till arbetet?

Du behöver inte vara "duktig elev" och göra lektionerna "bra". Tvärtom – du kan helt lugnt göra "fel" och ge dig den tid du behöver, för att utveckla din känsla för vad som är riktigt och rätt för just dig. Det gäller att du arbetar fördomsfritt och gör dina egna bedömningar. Om du hastar igenom de enskilda lektionerna riskerar du bara att få en stel nacke, en öm rygg eller något liknande. Det är alltså viktigt att du ger dig tid och, än en gång, att du bara använder bråkdelen av den kraft du har till ditt förfogande. Ju lekfullare och lättsammare du tar dig an övningarna desto bättre.

"Ta reda på vad du är, inte vad du vill vara" (M.Feldenkrais)

Varför är pauserna så nödvändiga?

Hjärnan lär sig lättast, när den är utvilad. Man märker snart att många rörelser fungerar bättre efter en stunds vila. Ibland gör du framsteg genom att inte göra någonting. Pausen är också till för att du ska hinna lägga märke till eventuella förändringar i kroppen.

Varför arbetar vi oftast liggande?

När vi står eller sitter måste många muskler i kroppen arbeta för att hålla oss upprätta. Detta är ett stort arbete för nervsystemet och muskelorganisationen, trots att vi sällan förnimmer det. I liggande ställning kopplas en stor del av detta arbete bort, eftersom kroppen inte längre är "upptagen" av att motverka gravitationskraften för att hålla sig upprätt. I och med detta är nervsystemet mer mottagligt för ny information. Minskningen i muskelansträngning hjälper oss att kunna förnimma små skillnader i kroppen.

Underlaget bör vara tillräckligt fast för att beröringspunkterna kropp-underlag ska blir tillräckligt tydliga. Är underlaget för hårt så att du får obehag, välj ett mjukare underlag.

Att enbart tänka rörelserna

Feldenkrais-metoden har inte bara med rörelse, utan framförallt med tänkande att göra. Det kan därför vara lärorikt att pröva hur det är att utföra rörelsen enbart i tanken, att se den för sitt "inre öga". Att visualisera är ett effektivt sätt att få inläringen fast förankrad i nervsystemet och det kan ibland bli tydligare vilka delar av rörelsen du ännu inte är klar över; ännu tydligare än om du hade utfört rörelsen med kroppen.

Du bör ge akt på om den inre bilden av rörelsen verkligen är lika smidig och tydlig i alla sina delar. Om du upptäcker att vissa delar av rörelsen blir oklara eller långsammare i visualiseringen, så är det sannolikt just dessa delar av rörelsen som du bör ägna extra uppmärksamhet åt och som kan hjälpa dig till nya insikter.

Rörelse, personlighet och hälsa

De stimuli, som nervsystemet får genom Feldenkrais-metoden hänger främst ihop med rörelse, men efterhand kommer du att märka att arbetet innebär mer än detta, eftersom rörelse och personlighet hänger samman.

Många Feldenkrais-utövare anser att övningarna påverkar hälsan och livskvalitén. Med hjälp av metoden kan du träna dig i att ta ansvar för dig själv genom medvetna val och därigenom fungera bättre.

Förhållningssättet till övningarna är viktigare än övningarna i sig. Många av de svårigheter som vi upplever i vår kropp är resultatet av för stor ansträngning. Ofta kan rörelser som vi utför i vårt dagliga liv göras med betydligt mindre kraft. Om du lär dig att röra dig effektivt,

bestämmer du själv vad kroppen ska utföra och anpassar rörelsen efter situationen; dessutom fördröjer du onödig förslitning av kroppen. Feldenkrais-lektionerna är en väg att lära sig känna igen och undvika onödig ansträngning.

”Jag är inte intresserad av rörliga kroppar utan av rörliga sinnen” (M. Feldenkrais)

Några ord om smärta i samband med Feldenkrais-övningar

Smärta är en varningssignal som är till för att vi inte ska skada oss. Du ska aldrig tvinga dig igenom en rörelse som gör ont. Smärtan är en signal till dig att organisera kroppen annorlunda. Du bör alltid försöka utföra rörelserna så att du, kort innan smärtan skulle kunna tänkas uppstå, stannar upp och prövar en annan väg. Om du inte kan komma underfund med hur du ska kunna utföra rörelsen smärtfritt, så låter du bli att göra den eller arbetar vidare med den i tanken, det vill säga visualiserar rörelsen.

Besväras du sedan tidigare av smärta, kan metoden vara en hjälp att hantera denna.

Är det viktigt att öva regelbundet? Hur ofta ska jag upprepa övningarna? Hur länge ska jag hålla på?

Om du gör arbetet med Feldenkrais-metoden till en återkommande del av ditt liv, kommer kroppen säkert att bli tacksam. Du ska dock inte låta det bli ett tvång, utan bara göra övningarna så ofta och så länge som du fortfarande har glädje av dem. Övningarna ska leda till en större medvetenhet om hur du använder dig själv. De bör inte upprepas mekaniskt. Därför är målet att var och en själv ska kunna avgöra hur ofta och hur länge han eller hon behöver göra övningarna. Ibland kan fem minuter räcka, ibland behövs kanske fyrtiofem minuter.

Hur länge sitter ”effekten” av Feldenkrais-övningarna i?

Det är som om du skulle fråga hur länge en god bok eller ett vackert musikstycke påverkar dig. Den första effekten försvinner säkert efter någon tid. Det kan vara efter några timmar eller först efter några dagar, men en del av den nya erfarenheten integrerar du i din person och detta är just vad pedagogiken är ute efter.

Om Moshé Feldenkrais

Moshé Feldenkrais föddes vid polsk-ryska gränsen av judiska föräldrar. 1918 vandrade han, fjorton år gammal, till fots till "hemlandet", dåvarande Palestina. Där studerade han och arbetade bland annat inom byggnadsbranschen och var med om att bygga upp det nya landet. Vid den tiden fick araber bära vapen, men inte judar. Därför började Moshé träna jiu-jitsu i självförsvar och blev medlem i motståndsrörelsen Haganah, som hade upprättats av judiska kolonister. Han undervisade också Haganahs medlemmar i jiu-jitsu.

1928 begav sig Moshé till Paris och började studera maskinteknik och fysik vid Sorbonne. Han fick anställning vid Joliot-Curies institut och var med om att utföra den första atomklyvningen i Frankrike, för vilken Joliot-Curie fick nobelpriset i kemi 1935. I Paris lärde Moshé känna Jigaro Kano, ett stort namn inom judo. Vid denna tid hade Moshé skrivit en bok om kampsport och självförsvar. 1936 grundade han den första jiu-jitsuklubben i Frankrike. Vid sidan om sitt arbete vid Joliot-Curies institut undervisade han i judo och han var en av de första européer att få svart bälte i denna sport.

Under Paris-tiden ådrog sig Moshé en allvarlig knäskada. Han kunde inte gå och bodde sju trappor upp utan hiss. Läkarna ansåg att endast en operation kunde bota skadan, i annat fall skulle knät bli obrukbart. Moshé vägrade låta operera sig. Han började istället arbeta på att utnyttja sin medfödda förmåga att lära sig i kombination med sina kunskaper i fysik och mekanik, anatomi och biologi. Han forskade med sitt knä och sin kropp som laboratorium. Kunde han hitta alternativ till operation? Ja, han lärde sig gå på nytt.

När nazismen började breda ut sig i Europa, sände Joliot-Curie "sina" judar till England av säkerhetsskäl. Moshé fick i uppdrag att ta med hemligt forskningsmaterial till den franska exilregeringen. Så småningom hamnade han i Skottland, där han arbetade för den brittiska marinkåren med u-båtskonstruktioner. Han avslutade sitt doktorsarbete och fick sin doktorsgrad i fysik vid Sorbonne. Vid sidan om undervisade han sina kollegor vid marinkåren i judo och började utveckla det som senare skulle komma att kallas Feldenkrais-metoden. Under vistelsen i Skottland påbörjade Moshé sin bok "Body and Mature Behaviour – a study of anxiety, sex, gravitation and learning". Vid denna tid hade han svårt att vinna gehör för sina tankar; han utvecklades för snabbt och vetenskapen var inte beredd. Idag finns dock en mängd vetenskapsmän som stödjer hans tankar.

1949 återvände Moshé till sitt hemland, Israel, som erkänts som självständig stat 1948. Han började undervisa David Ben Gurion (Israels förste premiärminister) i sina övningar. Ben Gurions hälsa förbättrades och denne inbjöd till och med pressen att fotografera honom stående på huvudet.

Moshé förestod under en period elektronikavdelningen vid det israeliska försvarsministeriet.

1971 samlade Moshé tolv lärjungar kring sig. Dessa tolv var de första som fick förtroendet att utbilda blivande pedagoger i metoden – de är idag de mest framstående på området (Gaby Yaron, en av de tolv, var vår huvudlärare). I arbetet med dessa tolv utkristalliserade sig de två arbetssätt, som vi idag kallar Funcional Integration (FI) och Awareness Through Movement (ATM)

Under åren 1972 till 1982 fortsatte Moshé att förfina metoden och att utbilda ytterligare pedagoger runt om i världen, främst i USA. Parallellt med detta arbete gav han ständigt individuella lektioner till behovande, som fann bättring och utveckling genom hans metod – allt från välfungerande elitidrottare, dansare och skådespelare till gravt handikappade.

1982 återvände han till Israel, där han dog två år senare, 1984, i Tel Aviv.

Karaktäristiskt för Moshé Feldenkrais var att han hämtade inspiration från vitt skilda kunskapsområden: anatomi, biologi, människans evolution, barnets utveckling, mekanik, fysik, lingvistik, psykologi, hypnos, neurofysiologi, cybernetik, systemteori, österländska kampsporter med mera. Från alla dessa områden hämtade Moshé material till sin egen metod. Han skapade något unikt och användbart inom alla områden – lärandets konst, det vill säga en metod i hur man lär sig att lära sig.

Litteratur: Ruthy Alon: Mindful Spontaneity

Moshé Feldenkrais: Awareness Through Movement

Fallet Nora

Lawrence W Goldfarb: Diverse artiklar

Jan Grönholm: Feldenkrais-metoden

Thomas Kirchner: Die Feldenkrais-Methode

Yochanan Rywerant: The Feldenkrais-Method

Hemsidor på internet: Thomas Kirchner Seminare

Sv Förening För Auktoriserade Feldenkrais-pedagoger

Böcker av Moshé Feldenkrais

"Judo", London, 1941

"Body and Mature Behaviour: A Study of Anxiety, Sex, Gravitation and Learning",
London, 1949

"Higher Judo", London, 1952

"Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth", New
York/London, 1972, 1977, San Francisco, 1990 (även på svenska: Medvetenhet
genom rörelse, Lund, 1999)

"The Case of Nora: Body Awareness as Healing Therapy", New York/London,
(även på svenska: Fallet Nora: Kroppsmedvetenhet som läkande terapi, Lund,
1998)

"Twenty-five Lessons", Tel Aviv, 1977

"The Elusive Obvious", Cupertino, 1981

"The Master Moves", Cupertino, 1984

"The Potent Self", San Francisco, 1985

För ytterligare litteratur och artiklar se www.feldenkrais-method.org/

EXEMPELÖVNINGAR

- "Scanning"
- Liten introduktionsövning
- Förlängning av sidan
- Rotation av ryggraden
- Andning
- Ryggförlängning
- Käke och tunga
- Bäckentrörelse

”Scanning”

Inför en Feldenkrais-lesson är det viktigt att ha en referens, något att utgå ifrån, som man sedan kan jämföra med vid lessonens slut. Vi ger här ett förslag på hur du kan gå tillväga. Vi kallar denna genomgång av kroppen för ”scanning” och den kan du göra som inledning till de lesson som startar med att du ligger ner.

Ligg på rygg med armarna vilande längs med kroppen och benen utsträckta.

Gå igenom kroppsdel för kroppsdel. Börja nedifrån fötterna.

Uppmärksamma minsta skillnad i hur höger respektive vänster häl vilar mot underlaget.

Fortsätt vidare upp genom kroppen och jämför på samma sätt. Uppmärksamma vader, knän, lår, bäcken, svank, bröstorg, skulderblad, nacke, bakhuvud, armar och händer.

Kanske du uppmärksammat någonting ytterligare – en särskild känsla, en spänning i käken, att tungan pressar mot gommen eller något annat? Minns också detta och ha det som jämförelse vid lessonens slut..

Liten introduktionsövning

Stå bekvämt med fötterna isär, en fotlängds avstånd emellan. Lyft upp vänster arm rakt framför kroppen. För armen så långt över åt vänster som det är bekvämt, samtidigt som du följer handen med blicken.

Se ut en punkt på väggen som berättar hur långt du kom.

För armen tillbaka till utgångsläget och vila.

Gör samma rörelse igen samtidigt som du vrider huvudet och blicken åt motsatt håll. Upprepa rörelsen några gånger.

Kom tillbaka till utgångspositionen och vila.

Upprepa den första rörelsen och se hur långt du kommer nu. Är det någon skillnad?

Förlängning av sidan

Ligg ner på rygg, gå igenom kroppen – gör en ”scanning”.

Böj upp benen, fötterna i golvet. Hur förändras kroppens kontakt med underlaget? Hur andas du, var känner du andningen tydligast?

Sträck ut benen igen. Hur andas du nu?

Böj upp benen igen. När känns det lättast att andas – när benen är böjda eller när de är sträckta?

Låt nu höger ben förbli böjt och sträck ut vänster ben. Tryck höger fot mot underlaget och lyft samtidigt höger höft från golvet, så att bäckenet roterar över litet till vänster och kom tillbaka.. Upprepa flera gånger. Vad händer med ryggraden? Vad händer med andningen?

Vila och känn efter hur höger respektive vänster sida vilar mot underlaget. Upplever du någon skillnad?

Böj upp höger ben, foten i golvet. Vänster ben förblir utsträckt. Sträck ut vänster arm bekvämt på golvet ovanför huvudet. Tryck ifrån med höger fot mot underlaget, så att höger höft lättar från golvet och roterar över litet till vänster och vänster arm förlängs något utesluttat golvet.

Upprepa några gånger. Vad gör huvudet? Ligger det stilla, rullar det med eller mot rörelsen? Vilken variant har du valt spontant?

Pröva de tre olika varianterna. Vilken variant känns bekvämast?

Vila,

Böj upp höger ben igen, vänster ben vilar utsträckt, vänster arm ligger bekvämt utsträckt på golvet ovanför huvudet. Fatta nu med höger hand om vänster handled. Tryck ifrån med höger fot, så att höger höft lättar från underlaget och roterar åt vänster, vänster arm förlängs, höger hand hjälper till. Känn hur hela vänster sida förlängs. Känn vänster sidas kontakt mot underlaget. Kom tillbaka. Upprepa några gånger. Hur andas du? Hur rullar huvudet?

Kom tillbaka på rygg och vila. Jämför höger och vänster sida.

Rotation av ryggraden – ”skurtrasan”

Ligg på rygg och gå igenom kroppen uppmärksamt – ”scanning”. Rulla huvudet från sida till sida och notera hur långt ner i ryggen du kan känna rörelsen. Är det någon skillnad när huvudet rullar till ena sidan jämfört med andra sidan.

Böj upp benen, knäna mot taket, fötterna i golvet. Kors vänster ben över höger så att knäna kommer tätt ihop. Låt ben och bäcken tippa över till vänster sida och tillbaka igen. Upprepa några gånger. Hur långt upp i ryggen kan du känna rörelsen?

Samma åt höger med höger ben över vänster. Jämför.

Vila.

Ligg på rygg med böjda ben, fötterna i golvet. Sträck armarna rakt upp mot taket, handflatorna i kontakt med varandra. För armarna till vänster och tillbaka några gånger, hela tiden med raka armbågar. Vad gör huvudet? Hur långt ner i ryggen kan du känna rörelsen?

Samma rörelse men med utsträckt vänsterben. Höger knä riktar sig fortfarande mot taket.

Samma rörelse samtidigt som du rullar huvudet åt höger.

Samma rörelse samtidigt som du rullar huvudet åt vänster.

Är det någon skillnad?

Vila

Ligg på rygg med böjda ben, fötterna i golvet. Krama om dig själv; vänster hand om höger skuldra och vice versa. Rulla skulderpartiet höger-vänster med händernas hjälp.

Rulla huvudet åt samma håll.

Rulla huvudet åt motsatt håll

Kontrollera att knäna hela tiden pekar mot taket.

Fortsätt rörelsen men skifta grepp i kramen.

Behåll ”krampositionen”, tippa bäckenet från sida till sida och håll bröstkorgen stilla.

Vila.

Böj upp benen, fötterna i golvet. Krama om dig själv igen och behåll den positionen.

Variera nu bäckenet, bröstkorgen och huvudet på följande sätt:

Tippa	Bäckenet	till vänster	(höger)
	Bröstkorgen	till vänster	(höger)
	Huvudet	till vänster	(höger)

	Bäckenet	till vänster	(höger)
	Bröstkorgen	till höger	(vänster)
	Huvudet	till höger	(vänster)

	Bäckenet	till vänster	(höger)
	Bröstkorgen	till höger	(vänster)
	Huvudet	till vänster	(höger)

Vila och upprepa sedan alla variationerna åt andra hållet (inom parentes)

Vila.

Ligg på rygg. Tippa bäckenet med böjda, korsade ben (vänster över höger) åt vänster- Sedan (höger över vänster) åt höger. Jämför med hur det var i början.

Vila.

Lyft armarna som tidigare (obs, raka), böj knäna, korsa benen vänster över höger och variera enligt följande några gånger:

Tippa	Korsade ben	till vänster	(höger)
	Armar och bröstkorg	till höger	(vänster)
	Huvud	till vänster	(höger)

	Korsade ben	till vänster	(höger)	(gå bara så långt
	Armar och bröstkorg	till vänster	(höger)	att du kan
	Huvud	till vänster	(höger)	hålla balansen)

Korsade ben	till vänster	(höger)
Armar och bröstorg	till höger	(vänster)
Huvud	till höger	(vänster)

Var uppmärksam på ryggradens olika grader av rotation.

Vila.

Upprepa samma variationer åt motsatt håll med höger ben korsat över vänster (inom parentes)

Vila.

Ligg på rygg med utsträckta ben. Gå igenom kroppen – ”scanna”. Jämför med hur det var i början av lektionen. Rulla huvudet från sida till sida. Hur långt ner i ryggen känner du rörelsen nu?

Andning – ”gungbrädan”

Ligg på rygg. Gör en genomgång av kroppen – ”scanning”

Böj benen, knäna pekar mot taket, fötterna på golvet, på höftbredds avstånd. Lägg en hand på magen och en på bröstbenet. Iaktta uppmärksamt din andning. Var börjar andningsrörelsen – nere i magen eller i bröstet?

Lägg nu båda händerna på magen, nere vid blygdbenet. Förstärk den naturliga rörelsen, så magen dras in mer när du andas ut och lyfter och vidgar sig mer när du andas in. Se till att du arbetar lugnt så du inte hyperventilerar. Upprepa flera gånger.

Vänd nu på förhållandet andning-rörelse, så du lyfter och vidgar magen vid utandning och drar in magen vid inandning. Upprepa flera gånger.

Vila.

Placera båda händerna på bröstet och vidga bröstkorgen när du andas in och sjunk ihop i bröstkorgen när du andas ut. Upprepa flera gånger.

Gör nu tvärtom; vidga bröstet vid utandning och sjunk ihop vid inandning. Kan du känna av rörelsens effekt någon annanstans i kroppen? Upprepa flera gånger.

Vila och sträck ut benen. Lägg en hand på magen och en på bröstbenet och känn hur du andas nu. Har någonting förändrats?

Böj upp benen, så knäna pekar mot taket och fötterna står i golvet.

Vidga bröstkorgen samtidigt som du drar in magen. Vidga magen samtidigt som du drar in bröstkorgen. Det blir som en gungbräderörelse: när den ena sidan går upp går den andra sidan ner. Upprepa flera gånger. I vilket mönster väljer du att följa med i andningen; när andas du in, när andas du ut? Byt till motsatt mönster.

Här följer en serie varianter som du kan undersöka gungbräderörelsen i. Vila mellan varje.

- Koppla andningen helt fri från rörelsen, så den sker oberoende.

- Pröva att göra tre rörelser på en utandning och tre rörelser på en inandning.
- Pröva att andas långsamt och göra så snabba rörelser du kan.

Pröva alla dessa andningsvarianter i följande positioner:

- med utsträckta ben
- med böjda ben, där det ena benet korsar det andra. Pröva först höger korsat över vänster, jämför sedan med vänster korsat över höger
- liggande på sidan. Iaktta särskilt ryggens rörelser. Byt sida.
- på alla fyra. Först på händer och knän, jämför sedan rörelseomfånget stående på underarmar och knän.
- liggande på mage
- liggande på rygg, böjda knän, fötterna i golvet. Korska vänster ben över höger utan att justera "ståbenet". Fäll över båda benen till vänster och gör gungbräderörelsen i denna position. Skifta ben och gör samma sak åt andra hållet
- kom upp till sittande, fötterna i golvet, knäna mot taket på höftbredds avstånd. Luta dig något bakåt med rak rygg, stöd dig på raka armar med händerna i golvet bakom dig
- stående
- gående

Vila mellan de olika varianterna.

Lägg dig sedan på golvet igen och känn hur kroppen tar kontakt med underlaget. Hur andas du nu jämfört med i början av lektionen? Lägg igen en hand på magen och en på bröstbenet; har någonting förändrats?

Ryggförlängning – arbete med flexorer

Ligg på rygg. Gör en genomgång av kroppen – ”scanning”. Rulla huvudet från sida till sida. Hur lätt rullar det?

Böj upp benen, så att knäna pekar mot taket och fötterna står i golvet på höftbredds avstånd från varandra. Knäpp händerna och placera dem bakom huvudet. Låt armbågarna gå uppåt så att de pekar mot taket och lyft huvudet, så att det lättar från underlaget. Kom tillbaka ner igen. Upprepa några gånger.

Placera de knäppta händerna vid skallbasen och lyft huvudet. Upprepa några gånger. Placera sedan de knäppta händerna vid nacken och lyft huvudet. Upprepa några gånger. Vilken variant känns lättast? I vilken variant kan du tydligast känna en förlängning av ryggen? Välj den bekvämaste varianten.

Vila

Knäpp händerna och placera dem bakom huvudet. Lyft huvudet och låt händerna följa med. Pröva sedan att låta händerna lyfta och huvudet följa med. Vilken variant känns bekvämast?

Vila

Böj upp knäna och sätt fötterna i golvet. Knäpp nu händerna tvärtom, så att den andra tummen kommer överst. Lyft huvudet med händernas hjälp, så att det lättar litet från underlaget. Kom tillbaka. Är det någon skillnad att lyfta huvudet med händerna knäppta på detta sätt? Upprepa några gånger.

Knäpp händerna på valfritt sätt, placera dem bakom huvudet. Lyft huvudet från underlaget med händernas hjälp och med armbågarna pekande uppåt. Upprepa några gånger och uppmärksamma andningen. Lyfter du lättast på ut- eller inandning? Tänk bålen som en stor, luftfylld ballong: är det lättast att böja den litet när den är full med luft eller när den töms litet på luft?

Vila

Böj upp knäna. Pröva nu olika alternativ när du lyfter huvudet med knäppta händer. Arbeta lugnt. Du behöver inte lyfta huvudet så högt som möjligt – det är ingen gymnastik. När känner du ryggens förlängning tydligast?

Lyft huvudet

- och tryck svanken mot underlaget. Jämför med hur det känns om du låter svanken lämna från underlaget. Vilken variant är bekvämast?
- och låt fötterna trycka ifrån mot underlaget
- och låt blygdbenet gå i riktning mot bröstkorgen
- med ena handen medan du med den andra handen trycker bröstbenet nedåt i riktning mot magen. Hur andas du? När andas du ut, när andas du in? Pröva att andas tvärtom. Välj den bekvämaste varianten.

Byt händer och gör samma. Jämför

- och låt ögonen se mot naveln. Jämför med om ögonen ser mot taket. Hur påverkas rörelsen?

Vila

Böj upp knäna. Lyft huvudet igen med knäppta händer och tryck ifrån med båda fötterna mot underlaget. Har någonting förändrats i ryggen? Hur andas du? Upprepa några gånger.

Lyft huvudet med knäppta händer samtidigt som du trycker ifrån med höger fot (vänster fot står fortfarande) och låter höger armbåge närma sig höger knä. Arbeta lugnt, armbågen behöver inte nå fram till knät – igen: det är ingen gymnastik.

Gör samma, men låt nu höger armbåge närma sig vänster knä. Vad händer i ryggen?

Växla några gånger mellan de två varianterna.

Vila

Upprepa samma sak på andra sidan. Jämför om det är någon skillnad.

Vila

Böj upp knäna. Lyft huvudet med knäppta händer som tidigare samtidigt som du lätta höger fot från underlaget och låter höger knä närma sig höger armbåge. Var i ryggen ökar trycket mot underlaget?

Gör samma sak med vänster knä mot vänster armbåge. Känner du någon skillnad?

Vila

Böj upp knäna. Växla mellan att lyfta höger och vänster knä mot höger armbåge, sedan höger och vänster knä mot vänster armbåge. Följ ryggens rörelser.

Vila

Böj upp knäna. Lyft huvudet med knäppta händer och lätta båda fötter från underlaget och låt höger knä närma sig höger armbåge, vänster knä närma sig vänster armbåge; sedan höger knä mot vänster armbåge och vänster knä mot höger armbåge – alltså diagonalt. Hur förändras ryggens kontakt mot underlaget?

Ligg på rygg igen och ”scanna” igenom kroppen. Lägg märke till eventuella förändringar. Rulla huvudet från sida till sida. Hur lätt rullar det jämfört med i början av lektionen?

Rulla långsamt över på sidan och stå upp. Hur är din balans? Hur tar fötterna kontakt med golvet? Hur stabilt står du? Hur känns ryggens resning? Hur andas du?

Ta en promenad i rummet och uppmärksamma din rygg. Känns någonting annorlunda? Vad?

Käke och tunga – ”måla tänderna”

Ligg på rygg med sträckta eller böjda ben. Öppna och stäng underkäken några gånger och jämför rörelsen i höger käkled med den i vänster käkled; märker du någon skillnad? För underkäken till höger och vänster några gånger; märker du någon skillnad mellan höger och vänster? Rörelsen behöver inte vara stor. Var i munnen vilar tungan? Rulla huvudet åt höger och vänster i lugnt tempo; rullar det lättare åt något håll?

Placera tungspetsen bakom framtänderna i överkäken. Vandra med tungspetsen på baksidan av tänderna åt vänster, bak mot käkleden och tillbaka fram igen. Tänk dig att du målar tänderna på baksidan med hjälp av tungspetsen, en tand i taget ”Måla” sträckan bak och åter några gånger. Hur många tänder känner din tungspets; hur känns tändernas yta mot din tunga – slät eller skrovlig; kan du känna sista tandens baksida? Håller du andan eller andas du? Vila.

Placera nu tungspetsen bakom framtänderna i underkäken. ”Måla” tänderna åt vänster på samma sätt och ställ dig samma frågor. Jämför med hur det kändes i överkäken. Vila.

Kombinera nu de två sträckorna: börja med tungspetsen bakom framtänderna i överkäken, ”måla” baksidan av tänderna åt vänster bak mot käkleden, vandra vidare ner i vänster underkäke och ”måla” vidare baksidan av tänderna fram mot mitten av underkäken och vandra hela sträckan tillbaka. Upprepa några gånger. Hur många tänder får tungspetsen kontakt med; hur långt bak mot käkleden når du med lätthet? Hur andas du?

Öppna och stäng underkäken några gånger. Känner du någon skillnad mellan vänster och höger käkled? För underkäken till höger och vänster. Känner du någon skillnad mellan käklederna? Rulla huvudet sakta från höger till vänster några gånger. Har någonting förändrats i huvudets sätt att rulla?

Gå igenom samma moment i höger käkhalva, det vill säga spegelvänt. Känns det annorlunda jämfört med vänster käkhalva? Ta en paus och vila. Hur vilar tungan?

Kombinera nu de två käkhalvorna: låt tungspetsen "måla" baksidan av tänderna från framtänderna i överkäken åt vänster, bak mot käkleden, ner i vänster underkäke på baksidan av tänderna fram mot mitten och vidare över i höger underkäke, bak mot käkleden, upp i höger överkäke fram mot mitten och så vidare i ett vänstervarv. "Måla" några sådana vänstervarv med tungspetsen. Hur andas du? Håller du andan? Spänner du dig – isåfall var? Skifta varv och "måla" baksidan av tänderna åt höger några gånger. Är det någon skillnad mellan att "måla" åt höger och att "måla" åt vänster? Vilken i så fall? Vill nackmuskeln hjälpa till eller kan du frikoppla nacken från tungans arbete? Arbetar du med slutna mun eller öppna mun? Pröva båda varianter och känn vilken som är lättast.

Vila.

Gör nu samma procedur som ovan: "måla" ett helt varv med tungspetsen, men denna gång på utsidan av tänderna, mellan tänder och insidan av läppar/kinder, några varv åt höger och några varv åt vänster. Är det lättare eller svårare att känna alla tänder och att nå bak mot käkleden jämfört med varven du gjorde på baksidan av tänderna? Är det någon skillnad om cirkeln går till vänster eller till höger? "Målar" du med slutna eller öppna läppar? Pröva båda varianter och känn vilken som är lättast för dig. Vill nacken hjälpa till eller känns den fri?

Vila

Slutligen: öppna och stäng underkäken några gånger. Känner du någon skillnad jämfört med i början av lektionen? För underkäken från höger till vänster några gånger. Känner du någon skillnad? Rulla huvudet från vänster till höger. Har någonting förändrats i huvudets sätt att rulla?

Rulla över på vänster sida; hur påverkar gravitationen underkäken? Rulla över till höger sida och ställ dig samma fråga. Var uppmärksam på hur gravitationen påverkar käken samtidigt som du kommer upp till sittande. Tala en bit text, säg några ord eller sjung en sång – hur känns käke, tunga och svalg? Har det hänt något med rösten?

Bäckenrörelse – ”urtavlan”

(Denna övning är en klassiker inom Feldenkrais-metoden. Den finns beskriven i en mer omfattande version i Moshé Feldenkrais' bok *Awareness Through Movement*, på svenska: ”Medvetenhet Genom Rörelse”)

Ligg på rygg, dra upp knäna, placera fötterna på bekvämt avstånd från varandra på underlaget, ungefär i linje med höfterna. Lägg händerna på underlaget på vardera sidan om kroppen, också de på bekvämt avstånd.

Lyft korsryggen i riktning uppåt (svanka) och kom tillbaka till utgångsläget. Upprepa några gånger. Känn hur trycket på svanskotan ökar vid svank.

Tänk dig att du har en urtavla ritad på baksidan av bäckenet. Siffran sex har skrivits på svanskotan medan siffran tolv finns längst upp på bäckenet, där bäckenet möter ryggraden. Om vi tänker på denna imaginära urtavla kan vi säga att i den just utförda rörelsen, kom det mesta av trycket från bäckenet att vila mot den punkt som hade märkts ut som klockan sex när du svankade.

Om vi fortsätter med urtavlan kommer klockan tre att hamna i närheten av höger höft och klockan nio vid den vänstra höften. Övriga timmar finns på passande ställen däremellan.

Flytta åter över det mesta av bäckenets tryck mot underlaget till punkten ”klockan sex”, svanskotan. Med hjälp av ryggmusklerna bildar ländkotorna en båge.

Flytta sedan över det mesta av trycket till punkten ”klockan tolv”. Den övre delen av bäckenet och ländkotorna vilar nu mot underlaget. Svanskotan kommer i sin tur att lätta från underlaget och trycket på fötterna ökar därmed.

Flytta bäckenets tryck fram och tillbaka mellan klockan sex och klockan tolv. Upprepa några gånger.

Försök nu göra rörelsen samtidigt som du skiljer andningen från rörelsen. Din andning bör fortgå lugnt och bekvämt, utan hänsyn till förändringarna i kroppens läge. Bäckenets rörelser ska vara långsamma och kontinuerliga.

Sträck ut benen och vila. Känn efter hur det känns i bäckenet. Försök lägga märke till i exakt vilka punkter som kontakten med underlaget har förändrats. Tänkte du på att huvudet började röra sig samordnat med bäckenet, som om det ”kopierade” bäckenrörelserna i mindre skala, så snart andningen skildes från rörelsen?

Då bäckenets tryck är som störst vid klockan-sex-punkten dras huvudet nedåt av ryggraden, så att hakan vilar mot bröstet och det mesta av trycket hamnar på klockan sex även på huvudets "urtavla". Då bäckentrycket hamnar på klockan tolv dras huvudet bakåt av ryggraden och hakan skjuts bort från bröstet. Den punkt där trycket är störst förskjuts i riktning mot hjässan – mot klockan tolv på huvudets "urtavla".

Dra upp knäna. Flytta bäckenets tyngd från klockan tolv till klockan sex och tillbaka igen, men se den här gången till att du inte hindrar huvudet från att upprepa bäckenets rörelser. Iaktta hur rörelsen påverkar andningsprocessen och även hur bålen förmedlar bäckenets rörelser till huvudet och vice versa.

Vila.

Dra upp knäna igen och luta bäckenet mot den punkt på den högra höften som har fått beteckningen klockan tre. Nu vilar en större tyngd på vänster än på höger fot och den vänstra höftleden höjs upp från golvet. Trycket på höger ben minskar något. Vänd på rörelsen och stöd mot den punkt som har fått beteckningen klockan nio. Rulla bäckenet från höger till vänster och tillbaka igen. Upprepa några gånger.

Lägg märke till hur huvudet upprepar denna rörelse i mindre skala så länge du inte spänner bröstkorgen i onödan och inte stör din andningsrytm.

Vila.

Dra åter upp knäna. Vila bäckenet på klockan tolv. Flytta kontaktpunkten med underlaget till klockan ett. Återgå sedan till klockan tolv. Upprepa några gånger.

Flytta därefter bäckenets tryck från klockan tolv via klockan ett till klockan två och så tillbaka. Upprepa några gånger.

Flytta så tyngden till klockan tre på samma vis (via ett och två).

Upprepa varje rörelse några gånger och lägg sedan till ytterligare en timme och upprepa igen tills du kommer fram till klockan sex. Varje rörelse ska bestå av en kontinuerlig bågrörelse utan pauser vid de mellankommande timplagen.

Iaktta hur din medvetenhet om bäckenets position blir allt exaktare och hur din tyngd flyttas i en jämn halvcirkelbåge i stället för med stegvisa, raka rörelser från ett "klockslag" till nästa.

Vila, sträck ut benen och jämför höger och vänster sida. Kan du minnas om huvudet följde med rörelsen?

Dra upp knäna. Låt bäckenets tryck gå till klockan tolv. Flytta bäckenets tyngd till klockan elva och därefter tillbaka till klockan tolv. Upprepa några gånger. Fortsätt via klockan elva till klockan tio och tillbaka. Fortsätt som tidigare tills du kommer fram till klockan sex.

Vila och iaktta det som händer i kroppen.

Dra upp knäna igen. Lägg större delen av bäckenets tyngd på klockan tre, det vill säga vid höger höft. Flytta tyngden till klockan fyra, gå tillbaka till tre, flytta vidare till två. Gå mellan klockan fyra och två (via klockan tre) några gånger. Utöka rörelsen med en "timme" i vardera änden.

I nästa rörelse pendlar du mellan klockan ett och fem och i nästa mellan tolv och sex. Upprepa varje rörelse några gånger

Vila och notera hur kontakten mellan bäckenet och underlaget har förändrats efter övningen.

Upprepa rörelseserien på vänster sida med klockan nio som utgångspunkt.

Vila. Lade du märke till dina huvudrörelser? Tänkte du på vad du gjorde med fötterna eller med någon annan kroppsdel?

Dra upp knäna. Rita nu upp en hel cirkel på underlaget med bäckenet. Bäckenet ska börja röra sig medurs. Upprepa flera gånger. Under denna rörelse ska du betrakta din kropp både som helhet och som enskilda delar. Flytta uppmärksamheten från en punkt på kroppen till en annan, utan att förlora helhetsbilden av din kropp. Uppmärksamma huvudets rörelser utan att avbryta de rörelser bäckenet gör.

Vila.

Gör nu samma cirkelrörelse med bäckenet moturs.

Dra upp knäna. Hittills har vi föreställt oss urtavlan uppritad på själva kroppen i punkter som angivits genom kroppens tryck mot underlaget. Föreställ dig nu att urtavlans sexa och tolv i stället är uppritade på underlaget och mät mentalt avståndet mellan dem. Gör en mental mätning av motsvarande avstånd på din kropp och notera skillnaderna i avståndsupplevelsorna i de bägge fallen. Vilken upplevelse är mest konkret? Är din bedömning i det första fallet (underlaget) mer objektiv? Är din bedömning i det andra (på din kropp) mer subjektiv?

Vila.

Dra upp höger knä och låt det vänstra knät ligga kvar utsträckt på underlaget. Gör upprepade rörelser medurs med bäckenet. Tänk på vilka "klockslag" som trycker kraftigare mot golvet än tidigare och vilka som trycker mindre kraftigt.

Gör några bäckenrörelser moturs med vänster knä böjt och undersök vilka klockslag som har blivit tydligare markerade. De som nu är mindre tydligt markerade kommer att vara spegelvända i förhållande till dem som är mindre tydliga då höger knä är böjt.

Sträck ut benen och observera om det har uppstått några ytterligare förändringar i kontakten mellan bäckenet och underlaget.

Pröva ytterligare en variant: Sätt dig med fotsulorna ihop, luta dig bakåt, antingen vilandes på underarmarna eller på händerna med armarna raka. Gör cirkeln med bäckenet med- och moturs. Vad sker i resten av kroppen?

Ligg ner, gå igenom kroppen och jämför med hur du upplevde dig före övningen.