



Feldenkrais Skolan

Life is a process. Improve the quality of the process and improve life itself:

- Moshe Feldenkrais

Jag hör och glömmar. Jag ser och kommer ihåg. Jag gör och förstår:

- Kinesiskt ordspråk

Hebreiska ord förekommer här och där i texten. De behövs för trovärdighet, men du behöver inte lära dig dem – det viktiga är innehållet. Ta dem bara som hållpunkter längs vägen, som kryddor i en rätt: du kan urskilja smaken även om du inte kan receptet.

Den tredje vägen

Att läsa som en handling

Framför dig ligger en text som kan verka både bekant och ny. I sin sista publicerade bok påminner Moshe Feldenkrais oss om att förståelse ofta uppstår genom att göra. Detta är en längre text som ber dig att läsa – och att låta läsningen förklara sig själv. Jag har försökt vara tydlig, samtidigt som jag förblir trogen Feldenkrais' idé om att lärande ska vara icke-habituellt. Med detta menar jag att texten, snarare än att vara svår, kan vara obekant och förnyande, och därmed kräva uppmärksamhet.

År 1974 besökte jag regelbundet salen på Alexander Yanai-gatan där Moshe Feldenkrais undervisade. I femtio år har jag ständigt på olika sätt återvänt till detta lärande som tog form för mig där – platsen som är ursprunget till boken jag skriver om. Jag står i traditionen att erbjuda en nytolkning av en given text – ett konsekvent ordflöde, om man så vill – precis som en lektion kan kännas ny när den omformas och presenteras annorlunda för den som frågar.

Kom ihåg – texten ställer inga krav på dig som läsare. Den är uppbyggd som en lektion, och jag kommer att närma mig temat från flera håll.

Ord, fält och vägar

Temat för höstterminen 2025 har vuxit fram under sommaren genom en fördjupad läsning av enstaka hebreiska ord, deras innebörd och hur de används av Moshe Feldenkrais i hans standardverk om feldenkraispedagogiken. Hans språk, som ofta betecknas som arkaiskt, är i själva verket en missuppfattning: språket rymmer betydelsebärande former som inte är tillagda utifrån. En ökad förståelse av dessa nyanser ger mig nu en stabilare grund för den undervisning jag bedrivit sedan 1991. Jag studerar och undervisar Feldenkrais på tre språk:

svenska, engelska och hebreiska. Tre blir en yta, ett fält att fritt röra sig över. Att gå över ett verkligt fält innebär att finna något vi inte sett förut. Så är det även med detta fält.

Jag avser att tala mer direkt om den tredje vägen – Feldenkrais-vägen – utifrån dessa nya insikter. Det innebär att tydligare placera mig utanför det tvåfältssval som svenskan, engelskan och det västerländska kulturuttrycket ofta förutsätter, och att förmedla något mer av den mångtusenåriga tradition där hebreiskan tolkas och tillämpas.

Sammanfattning av texten

Jag utvecklar temat genom att ställa orden *hafshata* och *milulit* i centrum, tillsammans med orden *d'mut atzmenu*. Utgångspunkten är Moshe Feldenkrais' bok *Shichlul HaYecholet: Halacha u'Ma'aseh* och den systematiska skillnad som går förlorad i de engelska och svenska översättningarna, där två av orden reduceras till "abstraktion".

Genom att visa hur *milulit* gäller språkets bokstavliga nivå och *hafshata* inte är ett ting i sig, utan en egenskap som framträder när något dras undan, framträder en annan ordning än den västerländska dualismen mellan teori och praktik, kropp och psyke eller kropp och själ.

De fyra komponenterna – tanke, känsla, förnimmelse och rörelse – fungerar i samtidighet och skiftar inbördes, vilket understryker helhetens odelbarhet. Texten leder till en förståelse av Feldenkrais' metod som en tredje väg: inte en syntes av motsatser, utan en rörelse där språk, handling och riktning är ett och ömsesidigt formande.

Som introduktion till den tredje vägen

Jag använder sedan många år tio riktlinjer som vägledning, och de fungerar både som introduktion till pedagogiken och som påminnelse för elevers praktik. De öppnar som inledning för berättelsen om den tredje vägen. Jag delar in de tio i två grupper utifrån betydelsen av orden *hafshata* och *milulit*. Vad dessa ord betyder och varför de inte kan översättas med *abstraktion* är det som texten nu handlar om – här börjar resan.

De fem första – *hafshata* (att dra undan, så att form framträder):

1. *Gör övningarna långsamt*
Detta är *hafshata* därför att tempot dras ned så att störande snabbhet och strävan att prestera avlägsnas.
2. *Gör mindre än vad du förmår*
Här sker *hafshata* genom att det maximala reduceras. Det onämnbare

som styr mot gränsprestation läggs åt sidan, och därigenom framträder rörelsens form och organisation tydligare.

3. *Det är lättare att känna skillnader när ansträngningen är liten*
Hafshata innebär att reducera det som överbelastar perceptionen, så att det som återstår är skillnaderna i form – vilket Weber–Fechners lag beskriver.
4. *Tvinga dig inte att vara effektiv*
Hafshata ligger i att avlägsna kravet på effektivitet – där prediktion blir till tvång och ett hinder för lärande.
5. *Lärandet och livet är inte samma sak*
Detta är *hafshata* när sammanblandningen mellan livets villkor och lärandets möjligheter dras isär. När man håller isär de två blir det lättare att se vad som faktiskt är lärande.

De fem senare – *milulit* (det bokstavliga):

6. *Fullfölj lätta enkla rörelser*
Detta är *milulit* därför att instruktionen står bokstavligt: gör just det som sägs. Enkelhet talar för sig själv när den väl förstås och accepteras som vägledande.
7. *Växla mellan detaljer och helhet och förhåll dig till rummet*
Detta är *milulit* eftersom orden anger bokstavligt vad som avses: en uppmärksamhet i ett dynamiskt agerande mellan konkreta detaljer, en helhet och hur du befinner dig i rummet. Detta är trygghet.
8. *Leta efter den behagliga upplevelsen*
Här är *milulit* tydligt: det är den direkta uppmaningen, känslor tilltalas utan omsvep. Leta efter vad de innebär för dig. Själva ordalydelsen anger riktningen.
9. *Försök inte att göra övningen bra, snyggt och rätt*
Detta är *milulit* eftersom negationen står bokstavligt i orden. Texten bär sig själv: gör inte så, gör som det står och möt dig själv.
10. *Säg inte i början vad det slutgiltiga målet ska bli*
Milulit är det bokstavligt sagda som gäller. Gå inte händelserna i förväg eftersom det hindrar nytänkande och bygger på antaganden.

Språk, översättningar och former

Utgångspunkten är läroboken skriven av Moshe Feldenkrais *Shichlul HaYecholet: Halacha u'Ma'aseh*. Den publicerades på hebreiska 1967, kom på engelska under namnet *Awareness Through Movement* 1972 och på svenska *Medvetenhet genom rörelse* – från den engelska – 1999. Den består av två delar: en teoretisk och en praktisk. Den teoretiska delen ger den begreppsliga och funktionella grunden för den praktiska delen, som innehåller lektioner med

teoriavsnitt eller metakommentarer. Lektionsdelen är konkretiseringen av de teoretiska förklaringarna: att lära genom att göra.

Moshe Feldenkrais framhåller att teoridelen bör läsas först, eftersom en fördjupad förståelse redan från början gör de praktiska momenten mer verksamma. Jag har tagit fasta på det. Yochanan Rywerant påtalade alltid att boken innehåller allt – med hänvisning till den hebreiska utgåvan. Jag tror inte att han djupläste den bristfälliga engelska översättningen. Det är vedertaget att varje översättning är en ny bok. Jag läser då tre olika.

Vägledning och det som görs

Bokens titel har även den två delar: den första delen översätts med *Förbättra förmågan*, den andra delen *Halacha v'ma'aseh* – vägledning och det som görs – och har försvunnit i den engelska och svenska boken, men är avsiktligt en del av titeln. I en lärobok är en titel konkret och anger innehållets funktionella riktning – till skillnad från en roman, där titeln ofta kan vara mer symbolisk.

Halacha är inte en anvisning i sekvens, utan en form av riktning som blir till i samspelet med det som görs. Ordet kommer från roten *halach* – “att gå, att vandra” – vilket visar att dess innebörd i grunden är rörelse och väg. Därför översätter jag *Halacha v'ma'aseh* här till vägledningen och det som faktiskt görs, det utförda. Det avser inte anvisning och utförande som orsak och verkan, utan en ömsesidig och kontinuerlig egenskap – en korrelation där riktning och gärning formar varandra.

Vägledning och det som görs bär samtidighet och återkoppling i ett. Detta har gått förlorat i båda översättningarna när titelns uttryck utelämnats och förenklats till *Awareness Through Movement* och *Medvetenhet genom rörelse* som resultat. Därmed får den linjära formen företräde.

Från epilog till lärobok

Feldenkrais fortsätter den väg han stakade ut redan 1929, när han publicerade sin hebreiska översättning av *The Practice of Autosuggestion by the Method of Emile Coué* av C. Harry Brooks och kompletterade den med en epilog med titeln *Hamachshava VeHama'aseh*, eller – *The Thought and the Deed*.

En titel med bestämd artikel – om det avgränsade och det partikulära. Inte generellt, utan specifikt: *the Deed*. *Tanken och det gjorda* – och konsekvensen av denna förening.

Ma'aseh från titeln 1929, i betydelsen *deed*, återkommer i en annan kombination i boken från 1967, där han samlar många års undervisningserfarenheter. Han gör det i samma riktning, nu som

dokumentation av elevprocesser och som instruktion för pedagogiken i hans namn för att lära sig lära – *igen*, nu med en artikulerad erfarenhet och insikt om att hans väg fungerar – för oss som följer honom vidare blir det också en naturlig kontinuitet hundra år senare.

Bokens struktur

Shichlul HaYecholet: Halacha u'Ma'aseh har först en *mavoh* (introduktion), sedan består första delen av fem teoretiska kapitel. Den andra delen inleds med två kapitel – allmänna anvisningar och praktiska anvisningar – följt av tolv lektioner som inte är en systematisk kontinuitet utan enbart valdes för att belysa metodens principer och dess medel.

Det är just så Feldenkrais skriver i inledningen till lektionsdelen: ”belysa metodens principer”. Detta försvinner i både den engelska och svenska utgåvan. Han påpekar att de omfattar hela människan och hennes mest grundläggande funktioner. Det betyder att människan, i alla sina delar, är närvarande i varje lektion, oavsett tema, när en noga utvald aspekt utforskas. Detta kan belysas genom andningen, som självklart alltid är närvarande. Boken avslutas med *sof davar* (slutord).

Temats fokus – *d'mut atzmenu, milulit och hafshata*

För att utveckla den tredje vägen tar jag avstamp i hur tre distinkta ord kan fungera som nycklar till centrala delar av det feldenkraiska förhållningssättet. De står i centrum och är beskrivna i förordet och i tre olika kapitel. Jag kommer att problematisera kring kapitlens hebreiska rubriker och orden som i översättning till svenska slarvats bort. Därigenom stängdes möjligheten till en nyskapande förståelse där betydelsen i stället kunnat ta helt nya riktningar.

Eftersom hela förhållningssättet som *d'mut atzmenu, milulit och hafshata* representerar är en del av det unikt mänskliga, blir också detta ett försök att visa på varför metoden fungerar som den gör – hur hjärnans funktioner kan adresseras genom en systematisk form av interaktion. Detta sker enklast utan att den uppenbara skillnaden mellan *milulit* och *hafshata* ersätts och feltolkas till ett enda gemensamt ord – ”abstraktion”.

Dimuy och d'mut – samma rot, helt olika funktion

Jag började studera den engelska ATM-boken 1980 och tog starkt intryck av kapitlet om självbilden. Som pedagog har det varit något svårförklarat vad orden egentligen innebär. Det handlar om något annat än vad man vanligen menar. I alla år har jag vetat att det är självbilden som är central i pedagogiken, att ändra sin självbild – och i det har jag tänkt *dimuy atzmi*.

Det är först helt nyligen som jag förstod att Feldenkrais i sin bok i stället använder ett annat ord från samma rot – *d'mut*. Den insikten var startpunkten för den tredje vägen

Dimuy atzmi har en typisk funktion som betecknar en inre föreställning, en representation, och översätts med: självbild, föreställning och inre bild. *Dimuy* är något vi bär inom oss som en bild, ett inre "som om". Självbild i denna mening tillhör det representativa, inte det levda.

D'mut atzmi har en funktion som betecknar form eller gestalt i det levda och verksamma, och översätts med: likhet, form, gestalt. Det är hur något faktiskt sker – hur vi är i det som sker. Det är levd likhet, inte föreställd.

Sammanfattningsvis:

Inre representation är det som föreställs, det som bärs som en bild inuti – ett "som om", en projicerad likhet.

Levd, icke-representativ organisation är det som sker utan att representeras – en faktisk form, en faktisk likhet, inte som bild utan som verkan.

Denna distinktion blir tydlig redan i förordet till boken, där Feldenkrais väljer att börja med just *ha-d'mut shel atzmenu*.

Förordet inleds med *D'mut atzmenu* – inte bild, inte symbol

Jag återger förordets tre första meningar och därefter en avslutande mening som visar på möjligheter – för ja, allt.

Feldenkrais inleder bokens text med meningen: "*Anu po'alim l'fi ha-d'mut shel atzmenu*", och redan där börjar översättarens dilemma – dels i överföringen från hebreiska till en annan språkdräkt, dels i förståelsen av varför Feldenkrais väljer just dessa specifika ord.

Översättningen i den engelska boken är: "*we act in accordance with our self-image.*"

Den svenska boken är helt annorlunda: "*vår självuppfattning bestämmer vårt beteende.*"

Meningens första del är enkel: *Anu po'alim l'fi* betyder bokstavligt "vi handlar eller agerar enligt" – det vill säga som i den engelska boken.

Det centrala i meningen, *ha-d'mut shel atzmenu*, är emellertid varken entydigt i sin grundförståelse eller i översättning. Det finns anledning att problematisera den.

För att förstå dessa ord i sitt sammanhang hänvisar jag till den direkta fortsättningen av förordet. Feldenkrais skriver:

“Jag äter, går, talar, tänker, ser, älskar osv. – så som jag känner i det tillstånd som jag befinner mig i när jag gör dessa handlingar. Denna *ha-d'mut shel atzmenu* kommer till oss delvis från arvet, delvis från uppfostran och delvis från *chinukh ha-atzmi*, det egeninitierade lärande som utgår från mig själv. (Observera att *atzmi* förekommer igen).”

Och han avslutar förordet med:

“I denna bok har vi utforskat början av vägen på ett omfattande och heltäckande sätt, så att många läsare ska kunna fortsätta av egen kraft.”

För att tränga in i de olika förståelserna av *ha-d'mut shel atzmenu* börjar jag bakifrån med *atzmenu*. Dess rot eller grundform är *etzem*, som betyder: själv, kärna, substans, essens, ben (bokstavligt). *Atzmenu* betyder “oss själva” / “vi själva”. Jag finner rotens olika betydelser intressanta i Tredje Vägens sammanhang.

D'mut härleds från verbet *damah* – “att likna / vara lik”. *Ha-d'mut shel atzmenu* blir likheten, formen, gestalten, som tillhör oss själva. *Anu po'alim l'fi ha-d'mut shel atzmenu* översätts till: vi handlar enligt likheten, formen eller gestalten som tillhör oss själva.

Frågan är alltså: vad menar Feldenkrais med att välja detta undflyende ord?

Kanske är *d'mut* bekant från bibelversen om människans skapelse i Första Mosebok 1:26: *Na'aseh adam b'tzalmenu kid'mutenu* / Let us make man in our image, after our likeness. Låt oss göra människan till vår avbild, till att vara oss lika.

Feldenkrais inleder förordet med *ha-d'mut shel atzmenu* – likheten, formen eller gestalten som tillhör oss själva.

Det är inte en symbol, inte en bild, inte en idé. Det är en konkret början.

I judisk användning är *d'mut* inte en bild som skilts från sitt ursprung, utan en likhet i förbindelse med det. Den är bunden till det egna, genom *shel atzmenu* – av oss själva, tillhörande oss själva – och därmed förankrad i det levda.

Det vi agerar inom är den hjärnburna organisation som bestämmer hur tanke, känsla, förnimmelse och rörelse samverkar i handling.

Denna organisation är:

- konkret
- levd
- icke-representativ

D'mut atzmenu är inte en avbild, utan själva organisationen av hur vi är i det som sker.

Det är ur denna levda likhet – inte från en föreställning – som vår förmåga att göra skillnad, uppfatta riktning och förändras uppstår.

I den linjen blir levd likhet det väsen ur vilket en handling sker. Inte vad som görs. Inte vem som gör det. Utan hur.

Och det är detta hur som bär igenkänning, etik, förändringsmöjlighet.

Vi handlar enligt vår egen bestämda organisation – en levd helhet ur vilken handling sker.

De fyra komponenterna i handling redan i första kapitlet

I det första kapitlets andra stycke formulerar Feldenkrais en definierande sats som samtidigt fungerar som en princip i hans metod.

Han skriver:

”Vår *d'mut* är sammansatt av fyra olika delar som alltid deltar i varje handling: rörelse, förnimmelse, känsla och tanke. Det är fyra komponenter i varje aktivitet. Det kvantitativa och kvalitativa förhållandet mellan varje komponent i en viss handling är olika, precis som de människor som utför handlingen är olika, men varje komponent deltar, i större eller mindre grad, i varje handling.”

Han slår fast att varje handling alltid består av fyra komponenter. Därmed ges en strukturell grund som inte bara beskriver handlingens sammansättning, utan också fastställer en ordning som hela metodens resonemang och praktik vilar på.

När översättningen förändrar rubrikens mening

Boken är uttryckligen skriven för att ange principerna för författarens metod och dess medel. Rubrikerna är därför inte prydnader, utan bärande delar av strukturen. De är så viktiga att varje stycke har sin egen rubrik, jag räknar till 230. De pekar ut riktning och funktion, och varje förskjutning i översättning påverkar förståelsen av principerna som helhet. När rubriken förändras, förändras också läsarens karta över metoden.

Det är två rubriker som särskilt fångat min uppmärksamhet. Rubriken i det tredje kapitlet har i original den hebreiska titeln *Bameh Lehatchil u'Madu'a*, på svenska återgiven som *Med Vad Börja och Varför*.

I den svenska boken har denna, via den engelska översättningen, förändrats till *Var och Hur Man Börjar*.

Skillnaden mellan de två formuleringarna är avgörande. *Vad/Varför* riktar uppmärksamheten mot innehåll och motiv: först att det är ett distinkt innehåll som kommer att behandlas i kapitlets 17 stycken och varför det är väsentligt. Här betyder *Varför* inte en praktisk följdfråga, utan den principiella motiveringen till metodens struktur – varför den är som den är. Kapitlet utvecklar detta genom att visa varför rörelse är valt som redskap för lärande.

När rubriken däremot blir *Var/Hur*, förskjuts betoningen till plats och metod. Fokus flyttas från avsikt och struktur till orientering och teknik. Det innebär att läsaren leds mot genomförande innan själva avsikten har blivit synlig. Förskjutningen är därmed inte bara språklig, utan förändrar kapitlets ingång och den riktning som ges åt förståelsen och lärandet.

Rubriken från det fjärde kapitlet har i original den hebreiska titeln *Hamivneh v'sgulot pe'iluto* som på engelska översätts till *The Structure and Virtues of Its Functioning*. (Jag behåller den engelska för att inte behöva ytterligare ett led.) Den engelska och svenska översättningen följer varandra och är *Structure and Function* respektive *Struktur och funktion*.

Rubriken syftar inte på ”funktion” som en fast kapacitet eller en statisk roll. Den syftar på fungerande – den pågående verksamheten, det sätt på vilket systemet verkar i ett levande skeende. På hebreiska uttrycks detta med ordet *pe'iluto*, som just hänvisar till hjärnans aktivitet, dess sätt att verka, dess kontinuerliga plasticitet.

Kapitlet handlar om strukturen i en dynamisk process och de egenskaper som framträder i själva fungerandet.

Feldenkrais använder ordet *segula* för att markera något särskilt: inte moralisk dygd, utan en inneboende, exceptionell egenskap. Därför översätts det bäst med *virtue*, eftersom det pekar på en kvalitet och förmåga som redan finns i människan – inte som värdering, utan som självklarhet i ett sammanhang byggt på kontroll och medvetenhet. Kapitlet visar att metoden inte är en samling tekniker, utan ett sätt att utveckla och göra denna unika förmåga tillgänglig.

Vägen tillbaka leder framåt

Metoden kan förstås som ett medvetet återbruk av något nedärvt och medfött och – för att citera Feldenkrais – av mänskliga egenskaper som blivit föremål för alienation, ett främlingskap. Det är skillnad på att tala och att läsa. Det senare är en färdighet med bokstäver och meningsbyggnad enligt vissa principer som är överenskomna och olika för olika språk. Spädbarnet behöver ingen förebild, instruktion eller principer för sin utveckling – lärandet finns redan i hjärnans egenskaper. Avsikten med överlevnaden är inte att detta ska slumra.

Är då metoden ett återupptagande eller kanske ett uppvaknande? Att det finns en klyfta som behöver överbryggas hör till övergången från spädbarnets lärande till den vuxnes ATM-lektioner. Språket, rädslor och (o-) vanor kan stå i vägen, men när det används i samstämmighet med ”principerna för författarens metod och dess medel” med insikt, kunskap och lyhördhet, blir de nedärvda egenskaperna tillgängliga på nytt. Avsikten med denna text är att förstärka elevens lyssnande insikt utifrån den tredje vägen.

Abstraktion, *milulit*, *hafshata* och människans unikt mänskliga egenskap

I den västerländska förståelsen innebär ordet abstraktion att man exempelvis ser flera enskilda hästar – var och en med sin färg, sin storlek, sin ålder och sina särskilda drag – och därefter drar bort dessa individuella olikheter tills endast det som alla hästar har gemensamt återstår.

Det som blir kvar är inte en levande häst utan ett begrepp: en abstraktion av det alla hästar har gemensamt. På detta sätt förvandlas det som är konkret och närvarande till något allmänt tillämpligt och avlägset. Abstraktionen gäller en grupp hästar, men representerar inte någon enskild häst. Det är ett abstraherat begrepp om en grupp, inte om själva djuret.

I den hebreiska förståelsen innebär ordet *milulit* något muntligt eller bokstavligt – det som sker i ordens form, som språkligt uttryck. Feldenkrais var medveten om hur lätt missförstånd uppstår i språkets förmedling. När han i boken använder *milulit* förtydligar han att skillnader och uppdelningar kan uttryckas i tal och skrift, men att de då endast hör hemma i själva språkformen. *Milulit* är alltså inte en idé eller princip, utan en benämning i sin mest konkreta och bokstavliga mening.

I den västerländska förståelsen blir resultatet däremot något allmänt och avlägset – en begreppslig enhet skild från det samtidiga och närvarande. I den hebreiska förståelsen blir resultatet i stället det bokstavliga: åtskillnaden är språklig, inte verklig. Skillnaden är avgörande. Abstraktioner leder bort från det konkreta till en högre idé eller en allmängiltig princip, medan *milulit* markerar att uppdelningen endast sker i språkets uttryck. Genom att ersätta *milulit* med ”abstraktion” går denna precision förlorad, och texten framstår som om den handlade om idéer i stället för om språkets egen ordning.

I den hebreiska förståelsen, sådan den framträder hos Feldenkrais, innebär ordet *hafshata* att något blir urskiljbart – helt och fullt närvarande i sin egen form, med alla särdrag och detaljer som tillhör det. *Hafshata* är inte ett ting i sig, utan en unikt mänsklig *segula* – en egenskap som framträder när något dras undan och en annan ordning kan uppfattas. Det som tas bort är inte

variation, utan det som skymmer eller stör formens klarhet. Det som blir kvar är inte ett allmänt begrepp, utan den faktiska formen – tydligare i sin egen närvaro.

På detta sätt blir det som först var otydligt nu tillgängligt och användbart, utan att lämna det påtagliga – den konkreta verkligheten.

Detta är grunden för att förstå hur *hafshata* och *segula* samverkar – en unikt mänsklig egenskap som framträder i sin egen funktion: inte genom att höja sig över det konkreta, utan genom att bli synlig i det.

Att tro – som många i det engelskspråkiga lärarkollektivet gör – att detta rör sig om ålderdomlig hebreiska, visar på okunnighet om hur exakt Feldenkrais väljer sina ord utifrån en flertusenårig användning av betydelseerna i *d'mut atzmenu*, *milulit* och *hafshata*.

Ingen nämnd, ingen glömd.

Milulit – det bokstavliga uttryckets form

Ordet *milulit* står i rubriken till det fjärde stycket i kapitel tre. Som nämnt tidigare diskuterar hela kapitlet frågan *Med vad börja och varför*.

Styckerubriken lyder: *ha'hafrada bein ha'merkavim hi milulit bilvad* – ”åtskillnaden mellan komponenterna är enbart *milulit*.” Den svenska översättningen lyder: ”Att tala om åtskillnad är en abstraktion.”

Men *milulit* är inte abstraktion. Det är bokstavlighet. En närmare återgivning blir därför: ”åtskillnaden mellan de fyra komponenterna är enbart bokstavlig.” Skillnader finns endast i orden, i deras språkliga form – inte i handlingen eller inte i metodens avsiktliga principiella struktur.

Styckets titel syftar på Feldenkrais' definition av handling (*action*) med de fyra oskiljaktiga komponenterna. Den finns först beskriven i bokens inledningskapitel om *d'mut atzmenu*. I kapitel tre återkommer de i en annan ordning – förnimmelse, känsla, tanke, rörelse – och det är inte en slump. Tanken står här på tredje plats i stället för först.

Milulit anger alltså något bokstavligt. Det visar att varje särskiljande mellan komponenterna endast existerar i talet, inte i (med-)vetandet. Uppmaningen är handfast: även om språket nämner en komponent är de andra tre alltid närvarande – *in-dividum*. Människan är en sammansatt helhet.

Att *milulit* placeras redan i kapitlets början är avgörande. Det markerar att åtskillnaden hör hemma i språket och inte i handlingen. Den ramen utvecklas sedan genom de följande tio sidorna. Här står i kontrast den ofta återkommande satsen: *ha-derekh ha-ya'ila yoter hi tiqqun ha-tenu'a* – ”den mer

verksamma vägen är att korrigera rörelsen.” I detta kapitel diskuterar Feldenkrais hur han ser på rörelsen som handlingens konkreta nivå. *Milulit* gäller språkets bokstavliga nivå.

Många vill kalla Feldenkrais en rörelsemetod. Utifrån *milulit* är det lika väl en känslornas metod.

***Hafshata* – det unikt mänskliga**

Ordet *hafshata* bär innebörden av att något dras bort. Det betyder att det som inte är essentiellt tas undan, så att det väsentliga kan framträda: ett konkret klagörande.

Vad som förbryllar är att den svenska översättningen helt har förbisett fjärde kapitlets centrala ord, där Feldenkrais avsiktligt använder det bibliska ordet *segula* i plural för att peka på olika egenskaper i hjärnan. Närmast i den engelska översättning är *virtue*. (Jag behåller det engelska ordet för enkelhetens skull). *Segula* är inte en moralisk dygd utan en särskild egenskap, något inneboende och exceptionellt. Pluralformen syftar på ursprungliga egenskaper som finns i en mänsklig hjärnas struktur och funktionalitet.

Kapitel 4 öppnar med rubriken: *Ha-hafshata – segulato ha-bil’adit shel ha-adam* – the exclusive *virtue* / *segula* of man. Feldenkrais markerar här att *hafshata* gör människan till en särart bland all andra djur. Med biologisk skärpa slår han fast att människan har en egenskap som gör det bortdragande enkelt och möjligt.

Efter denna inledande markering återvänder han i bokens text till de fyra komponenterna ännu en gång. Men ordningen är nu förändrad: rörelse, förnimmelse, känsla och tanke. Att tanke står sist visar att det inte är tanken som leder, utan att den följer efter vad *hafshata* redan gjort möjligt.

I den svenska översättningen återges detta som ”abstraktion är exklusivt mänskligt”. Men här sker den förskjutning jag pekar på: *hafshata* är inte abstraktion i västerländsk mening.

Feldenkrais exemplifierar med harmoniläran i musik, rymdgeometri, gruppteori och sannolikhetslära – områden där människan använt *hafshata* för att låta form träda fram. Det handlar inte om att skapa begrepp ovanför verkligheten, utan om att avlägsna det som stör så att olika funktionella former träder fram.

I den feldenkraiska betydelsen är *hafshata* en funktionellt tillbakadragande av det som parasiterar på handlingen. Det är en omorganisation, det som inte behövs upphör, och formen blir fri att framträda. Men samma egenskap innefattar också hjärnans plasticitet: förmågan att omforma och nyforma

organisationen. *Hafshata* betyder alltså både förenkling och skapande – att dra bort det som inte behövs, samtidigt som nya mönster kan uppstå i själva lärandet.

Hafshata sker i samtidighet. Digitalt. Det är ingen linjär, abstraktion analog ordning som språket – först den ena, sedan den andra, därefter den tredje. Först en kroppsdel, sedan en emotion eller känsla, därefter en annan kroppsdel, sedan tonus osv. Formen blir tillgänglig i samma akt – i samtidighet överallt.

Det är inte av något, utan med något. Där abstraktion söker det allmänna, låter *hafshata* det specifika, för den unika situationen framträda.

Att säga *hafshata* är därför inte att använda en metafor, utan att namnge en strukturell förutsättning.

Hafshata som Feldenkraispedagogikens funktionella förutsättning

- *Hafshata* är inte en variant av abstraktion, utan en funktionell omorganisation av handlingen.
- Den verkar samtidigt i rörelse, förnimmelse, känsla och tanke.
- Där abstraktion söker det allmänna, låter *hafshata* det specifika framträda.
- Att benämna *hafshata* är att ange en strukturell förutsättning för metodens verkan.

Milulit anger formens villkor i språket, *hafshata* i handlingen. De verkar inom samma riktning.

Den tredje vägen

Att läsa *milulit*, *hafshata* och kapitel 5 *la'an* – vart?
(svensk översättning; framstegens riktning) tillsammans visar inte bara en serie felöversättningar, utan pekar mot en annan ordning än den västerländska dualismen.

I den västerländska traditionen delas begrepp och erfarenhet, språk och handling, teori och praktik. Hos Feldenkrais är det tvärtom: *milulit* (ordets utsaga), *hafshata* (bortdragande) och den öppna frågan *la'an* (vart?) är tre former av samma konfiguration.

Till detta fogas de fyra komponenterna – tanke, känsla, förnimmelse och rörelse – som hela tiden byter plats inbördes. Ingen av dem är fixerad, och ingen är överordnad de andra. Det är i detta växlande som helheten blir synlig.

När en människa går ut genom en dörr är det inte en del som går ut, utan hela människan. Och hon går ut på sin egen väg.

Här uppstår en förståelse av människan som odelbar. Inte en summa av delar, inte en motsättning mellan språk och handling eller kropp och själ/psyke, utan en ständig omfördelning där riktning och mening blir till i själva skiftet.

Den tredje vägen framstår därmed som ett tydligt avsteg från västerländsk dualism. Den håller fast vid individens odelbarhet och visar hur helheten framträder genom det som faktiskt sker.

Sollentuna
18 september 2025
Elul 25, 5785
Eva Laser

www.somatik.se