

Höstterminen spaning 2026 är: *Vi agerar enligt vår d'mut form*

Vad är då *d'mut* form?

Anu po'alim l'fi ha-d'mut shel atzmenu — Vi agerar och handlar i enlighet med vår *d'mut* — är inledningen till boken om ATM *Shichlul HaYecholet: Halacha u'Ma'aseh*, som jag diskuterar i essän [Den tredje vägen](#), där jag gör nyöversättningar från det hebreiska originalet.

D'mut är den ordning som håller samman det som ingår i en mänsklig handling och relationerna mellan dess delar.

D'mut kommer från roten d-m-h: att likna, vara lik eller motsvara. I ordet finns därmed en relation av likhet. Något står i likhet med något annat.

Självbild förändrar denna relation. En bild kan förstås som något som föreställer eller representerar det som avbildas. *D'mut* säger däremot inte att något avbildas. Det anger att något liknar.

Jag använder ordet form på svenska för *d'mut*, eftersom det behåller denna relation utan att göra *d'mut* till en bild. Vi handlar alltså inte utifrån en bild som föreställer oss. Vi handlar utifrån en form som liknar oss själva. Form betyder här inte enbart struktur eller organisation, utan den form enligt vilken vi handlar. I handlingen ingår samtidigt tanke, känsla, förnimmelse och rörelse.

En form är spatial och tredimensionell. I praktiken och i terminens lektioner, som till stor del är tolkningar av Alexander Yanai-materialet, återkommer Moshe Feldenkrais formulering av *d'mut* som fem linjer och fyra punkter, alltid närvarande i sin helhet. Terminens undervisning bygger till stor del på mina egna nyöversättningar av Alexander Yanai-lektionerna direkt från hebreiska till svenska, utan att använda IFF:s översättningar.

Vi handlar alltså inte utifrån en bild som föreställer oss. Vi handlar utifrån en form som liknar oss själva.

Den koncentrerade *d'mut* formen (se AY#388) är nåbar, kännbar och påtaglig i hur vi agerar i gravitationen. Den kan därför utforskas under lektionerna. Rörelsen blir då redskapet.

När detta skrivs har arbetet med de nyöversatta lektionerna och min konsekventa användning av form i stället för bild i undervisningen inneburit en avgörande skillnad för elevernas utforskande. Här följer fyra utvalda, nyöversatta stycken ur lektion 8. Komplettera gärna med hela texten ur antingen den engelska eller den svenska översättningen (som har brister!).

Lektion 8 Medel för att komplettera vår egen *d'mut* form

1 – I lektionen.

- Aktivering av en muskelgrupp som utgör en viss rörelse, i olika positioner av kroppen.
- Ökning av smidigheten i de leder som deltar i den nämnda rörelsen, upp till den anatomiskt möjliga gränsen, under lektionens gång.
- Effekten av huvudets rörelser i rummet på muskelspänningen.
- Föreställd handling och dess inverkan på handling i praktiken.
- Betoning på hämning av verbalisering i föreställd handling.
- Komplettera av kroppens *d'mut* form.
- Överföring av den förbättring som uppnåtts under handling på ena sidan av kroppen till den andra sidan, som inte aktiverats, genom föreställning eller tänkande i sitt inre.

2 – Verbalisering i stället för förnimmelse och kommando

Det är uppenbart att det inte finns någon svårighet alls att tänka rörelsen i ord. En av det talade språkets stora nackdelar, i förhållande till dess oändliga nytta, är att språket möjliggör fullständig självalienation, till den grad att vi ofta inbillar oss att vi har föreställt oss något eller att vi har svarat på det, medan vi i själva verket endast har återkallat det motsvarande ordet ur minnet.

Man kan lätt konstatera att man redan i föreställningen tydligt stöter på samma brister i utförandet som visar sig i handlingen. Vi har svårt att utföra en handling eftersom kommandot från nervsystemet till musklerna inte motsvarar den önskade handlingen.

Kroppen viker inte ihop tillräckligt eftersom det medvetna kommandot om hopvikning inte kan uppfyllas, och också därför att de antagonistiska musklerna – ryggens sträckmuskler i detta fall – fortsätter att arbeta mer än nödvändigt till följd av vanan att hålla kroppen på ett dåligt sätt.

Det räcker att deras störande arbete passerar medvetandets tröskel för att en absolut smidighet – likt ett spädbarns – plötsligt ska framträda, och för att hopvikningen ska utföras flytande, bekvämt och underbart.

I det ögonblick något sådant sker känner man det som om ett fönster öppnas i ett mörkt rum och förmågans ljus flödar rikligt och ger människan liv. Hon upptäcker förmågan att styra sig själv och urskiljer därigenom att ansvaret för bristande förmåga huvudsakligen vilar på henne.

3 – Komplettera din kropps *d'mut* form

Slut ögonen och föreställ dig alla de olika positioner som hittills har nämnts. Ge vid varje rörelse akt på förnimmelsen av lemmarna och försök att komplettera din kropps *d'mut* form i dess handling, två eller tre gånger i varje position, med märkbara uppehåll mellan gångerna.

Försök därefter att lyfta fotsulan för att se om den lyder bättre vid lyftningen ovanför huvudet och om det verkligen nu är möjligt att lägga den på hjässan.

4 – Samma övning – endast i föreställningen.

Om du inte har lyckats rulla från liggande till sittande och tillbaka, försök att föreställa dig rörelsen medan du ligger på rygg och även när du sitter, fem gånger i varje position. Lyssna i din föreställning och se din handling som flytande. Ge akt på att andningen fortsätter i den lugna rytmen och försök sedan igen och utför handlingen muskulärt.

Eva Laser, 25 oktober 2026

www.somatik.se

FeldenkraisATM@evalaser ID 260826 Tema: den koncentrerade formen #AY 338