Kropp och moget beteende
en studie om ångest, sexualitet, gravitation och lärande

Föredrag SFAF 13 mars 2010

Eva Laser
Feldenkrais Skolan
www.feldenkraisskolan.org

Alternativa rubriker

- "NEW SELF or
  "Gravitation, Impotence & Learning"
- "TRUE - SELF
  or Gravitation, Anxiety & Learning".

  Utgåva från 1966 av ALEF LDT.,TEL AVIV, ISRAEL

  Med undertext

  - ”A study of movement, body orientation and muscular perception and their influence on doing, facility of learning, anxiety and behaviour in general. In short, a study of muscle and behaviour.”

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Översättning

- *Self* är på svenska språkligt sett *jag*
  - Därav är The potent self översatt med Det starka jaget
- medan self image blir självbild

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Självsuggestion

- 1929 ger Dr Feldenkrais ut en hebreisköversättning av C. Harry Brooks bok Autosuggestion enligt Émile Coué
  - (1857-1926).
- Han ger ut den i ny upplaga 1977 efter utbildningen i San Fransisco på brodern Baruch förlag Alef (anykrom

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

- Det är främst två fraser som ska sättas i samband med Coué
- ”Var dag och på all sätt blir jag bättre och bättre”
  - som vi känner igen från Ernst Rolfs kuplett
    - Bättre och bättre dag för dag.

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Det andra är

- ” våra handlingars ursprung är inte viljan utan våra föreställningar. ”
  - imagination

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

- Dr Feldenkrais behöll under hela livet två idéer från läsningen av Coué nämligen
  - vikten av föreställningsförmågan (imagination) och
  - Användningen av olika medvetenhetsnivåer för att åstadkomma självförbättring.

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

- Han diskuterar Coué och Freud i inledningen till kroppen och det mogna beteendet
  - Freud pratade in i vänster öra, Eriksson först i vänster sedan höger och Coué i båda ☺

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Citat från inledningen av K&MB

- ”Coué litade uttryckligen på att det omedvetna skulle åstadkomma alla de önskade förbättringarna. Han anvisade flera sätt att gå förbi den medvetna kontrollen och inympa tankar ”direkt” i det omedvetna.
- Han använde stunden före sömnen när vi är halvt medvetna; att viska i örat på den som sover; att snabbt upprepa – och så vidare, med syftet att nå det omedvetna och undvika den medvetna kritiska förmågan som inte tror på den ena eller andra tanken, inte tror att ”jag kan”, utan avvisar den. När väl tanken når det omedvetna börjar den fungera. För Coué var hypnos en framgångsrik form av självsuggestion och han förnekade betydelsen av hypnotisörens kraft.”

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Autosuggestion 1929 & 1977

- I utgåvan 1929 skriver filosofen Hugo S Bergman ett förord om Émile Coué.
  - Han var klasskamrat med Kafka, emigrerade och bosatte sig i Jerusalem där han var verksam vid Hebreiska universitet. Bl a som rektor. Han var intresserad av Buber & Steiner

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Autosuggestion 1977

- I nyutgåvan 1977 skriver professorerna Hans och Shulamit Kreitler en introduktion
- De är grundarna av psykologiinstitutionen vid Tel Avivs Universitet och Deras forskning hör hemma i den kognitiva psykologisfären.
  - Dr Feldenkrais tycker det är viktigt att de stöder Coué så sent som 1977

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Tel Avivs Universitet

- Dr Feldenkrais höll en serie föredrag på deras institution 1964 & 1965 för psykologi studenter
- Mind & matter upptar honom
  - eller
- CNS & materia - omgivningen

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Förädla förmågan teori & praktik

- Boken shichlol ha’jecholet teoria v´maase kom februari 1967
- Boken har två delar;
- del 1 att förstå genom att göra
  - och
- del 2 att göra för att förstå: tolv praktiska övningar.
  - På en sida, före förordet, skrev Moshe Feldenkrais en uppmaning som saknas i svensk utgåva.

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Medvetenhet genom rörelse

– Han skriver:

- ”Del 2 av boken är skriven på ett sådant sätt att det är möjligt för läsaren att börja med det praktiska arbetet före läsandet av del 1. Men det är bättre att läsa boken i den ordning som den är skriven. Det ger läsaren en vidgad horisont och en djupare förståelse av de praktiska lektionerna och övandet blir på så sätt mer effektivt.”

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Tiden i England Skottland

- Dr Feldenkrais kom till England från Frankrike i juni 1940
  - I bagaget hade han sin Judo och vetenskapliga dokument
- Han publicerade
  - "Judo the art of defense and attack" 1941

  och
  - "Practical Unarmed Combat" in 1942.

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Tiden i England Skottland

- Published "Judo the art of defense and attack" in 1941
  Published :"Practical Unarmed Combat" in 1942

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Ny bok!

- Hadaka Jime “naken strypning” The core technique for Practical Unarmed Combat
  - är namnet på den nyutgåva som getts ut 2009 med ett initerat intressant förord av Moti Nativ
  - (www.achieving.excellence)

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Tiden i England Skottland

- Han placerades i Skottland där höll föredrag på kvällarna i Association of Scientific Workers i Fairlie, Skottland
  - Han blev civil i maj 1945 och tillbringade ett år i London med manuskriptet till K&MB
  - Manuskriptet skrev på kontrakt med förläggaren i Augusti 1948. Boken kom ut 1949

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Tiden i England Skottland

- Efter 1947 skrev han även två böcker
  - Higher Judo klar juli 1948 och utkommen 1952.
  - A Practical Guide to Sexual Self
- Den är publicerad postumt 1985 som The potent self Det starka jaget.
  - Han var inte helt nöjd med sitt manus säger välunderrättade källor

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Tacket i K&MB

- Tack
- Bokens huvudsakliga innehåll presenterades för Association of Scientific Workers i Fairlie, Skottland, i en serie föreläsningar under perioden 1943 – 44.
- Jag vill tacka prof J. D. Bernal, F.R.S, prof Solly Zuckerman, F.R.S. och hans kollega, specialisten på hållning och växande, för att de har läst manuskriptet och kommit med värdefulla förslag. Jag vill också tacka mina vänner, makarna S. Byard, W. Halliday och R. G. Serle för att de har lyssnat så tålmodigt och dr G. D. Morgan för att ha förtydligat mina tankar om vissa företeelser inom psykologins område.
- Jag vill särskilt tacka min vän R. B. Serle som ett flertal gånger har läst och korrigerat manuskriptet och Dorothy Smith som har skrivit ut det. Jag står i särskild tacksamhetsskuld till Vera F Salomons och Charlotte Nissen vars vänskap har möjliggjort detta arbete.

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Branowski och den biologiska hållningen

- Centralt i feldenkraismetoden är självbevarelsedriften och överlevanden
  - Branowski finns med i Skottland och benämns av Dr Feldenkrais i Amherts år 2, 11 juni 1981. Finns i publicerat manuskript från IFF och på Amherts video & DVD
  - Denne hjälper DrF att formulera flyktinstinkten

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Talking is not thinking what is good posture
11 juni 1981

- “Now what is a good posture? A good posture is the one which *[we]* organize ourself in such a way that we don't have to decide what to do in the moment that it's done. The nervous system is already organized in such away that we can make the necessary movement, which will come. If it's wrong or right is a question of chance. The biology makes it... The survival of the species makes it a tiny little chance better than just chance that you will do the right thing”.

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Mer om Bronowski 11 juni 81

- “The biology makes it... The survival of the species makes it a tiny little chance better than just chance that you will do the right thing. And the fact that you grew up to now gives you a good chance that your response would be the right one. He means it will be a little bit better than just pure chance.
- He said that out of the chance movement that animals do, if there was not an asymmetry in the chance movements, from biology, there wouldn't be a single species alive. Huh? And what does it mean?”

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Vetenskapliga referenser

- Namn att komma ihåg från refrenser 1949 som återfinns i Elusive obvious från 1981
  - J.D. Bernal, Charles Darwin, Paul Schilder, A.D. Speransky och J. Z Young.
- Det går att googla vetenskapliga verk på alla namn i indexet

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Innehåll & kapitel i Kroppen och det mogna beteendet

- Degeneration och okunnighet
- Några viktiga fakta
- Utmattning
- Anpassning och korrelation
- Lärande – människans unika möjlighet
- Betingade reflexer och vanor
- Antigravitationsmekanismerna

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Innehåll & kapitel i Kroppen och det mogna beteendet

- Upprätt hållning och handling
- Förnimmelse- och balansapparaten
- Kroppens ångestmönster
- Rörlighet och anpassning
- ”Mätning” av hållningen
- Det sjätte sinnet

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Innehåll & kapitel i Kroppen och det mogna beteendet

- Normal anpassning till gravitationen
- Tonisk anpassning
- Kropp och känslor
- Muskulär vana och sexualakten
- Lokalisering av funktioner och mognad
- Sammanfattning och genomgång
- Slutsatser

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

8 Upprätt hållning och handling

- Förflyttning framåt erhålls genom att kroppens övre delar börjar röra sig framåt först.
- Det ben som rör sig framåt stödjer och hindrar de övre delarna från att sjunka längre ner.
- Vristen på det ben som rör sig framåt bör därför inte flyttas längre fram än till en lodlinje genom bålens tyngdpunkt i det ögonblick då bålen kommer att vila över vristen.
- Det andra benet förlängs genom att fotleden sträcks.

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

8 Upprätt hållning och handling

- Detta ben trycker inte på för att få kroppen att röra sig framåt utan fungerar endast riktningsgivande och stabiliserande.
- Den horisontella delrörelse framåt som uppstår genom att bålen sänks, används för framdrivning.
- Arbetet för rörelsen framåt kräver energi som tas från kroppens lagrade lägesenergi.
- Lägesenerginivån återställs genom att det främre benet sträcks i samma ögonblick som kroppen får stöd underifrån.

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

8 Upprätt hållning och handling

- Den viktigaste egenskapen är emellertid den minimala muskeltonusen vid bibehållandet av en upprätt hållning hos normala (inte genomsnittliga) kroppar. Utan denna går vissa av den instabila jämviktens fördelar förlorade.

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

8 Upprätt hållning och handling

- Utifrån detta sinnes- och kroppstillstånd utförs framgångsrikt handlingar med minsta ansträngning. Eftersom ramens kapacitet och frihet att pröva och utföra en handling är större i detta tillstånd, har vi gett det beteckningen det potenta tillståndet.

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

8 Upprätt hållning och handling

- Varje enskild handling innefattar så många muskler och en så omfattande aktivitet att det är bättre att beskriva funktionen än mekanismen.
  - Och detta är

(1) att kroppens rätta hållning är sådan att den lika lätt kan inleda rörelse åt vilket håll som helst;

(2) att den kan börja alla rörelser utan någon förberedande anpassning;

(3) att rörelsen utförs med minsta möjliga arbete, det vill säga med maximal effektivitet.

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

8 Upprätt hållning och handling

- ”Människor med en god kroppskontroll för sig själva så att inga förberedande justeringar eller rörelser behövs för övergången från stående till gående eller från gående till springande. De kan också mycket lättare än andra människor när som helst återgå till varje tidigare rörelse. De kan också utan någon mellanliggande, förberedande anpassning hålla uppsikt åt alla håll samtidigt som de förflyttar sig.”

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

10 Kroppens ångestmönster

- ”Även om vi för stunden godtar klassifikationen ovan, kan vi emellertid iaktta något anmärkningsvärt – att endast en av instinkterna hämmar rörelse, nämligen rädsla eller flykt. Ett skrämt djur kan antingen stelna till eller springa bort. I båda fallen blir den första reaktionen på den skrämmande stimulusen en våldsam sammandragning av samtliga böjmuskler, särskilt i bukområdet.

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

10 Kroppens ångestmönster

- Andningen stannar också upp och snart följer en hel serie vasomotoriska störningar såsom ökad puls och svettning, störningar av urinering och avföring. Böjmusklernas sammandragning hämmar de antagonistiska sträckmusklerna eller anitgravitationsmusklerna. Ingen förflyttning sker alltså innan denna initiala reaktion är över. En initial hämning av sträckmusklerna sker tillsammans med alla förnimmelser som åtföljs av rädsla.
- Det här är vid första påseende något förvånande.”

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

10 Kroppens ångestmönster

- ”Å andra sidan har en nyfödd, trädlevande primat som faller ner från ett träd, något som sannolikt alla gjorde vid kraftiga jordbävningar, en god chans att överleva om bröstkorgen görs fjädrande genom en våldsam kontraktion och andan hålls med huvudet nerböjt i den totala böjsammandragningen.

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

10 Kroppens ångestmönster

- Detta hindrar inte bara huvudet från att krossas mot marken, utan säkerställer också att den del av kroppen där djuret tar mark kommer att vara någonstans i området kring de lägre bröstkotorna eller längre ner, precis där bågens topp formas av böjmuskelsammandragningen i bukområdet. Stöten omformas på så vis till en tangentiell, något mindre stöt längs ryggraden på vardera sidan om kontaktpunkten och tas upp av skelettet, ligamenten och musklerna i stället för att överföras direkt till de inre organen, vilket skulle ha åstadkommit livshotande skador.”

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

19 Sammanfattning och genomgång

- Omskolning av det kinestetiska sinnet och ett återställande av det normala förloppet av all muskelaktivitets självanpassande förbättring – livets essens – är grundläggande. Detta, som är ett företag som alltid är värt mödan, ger genom principen om inbördes växelverkan fördelen av en direkt förbättring av andningen, matsmältningen och den sympatiska och parasympatiska balansen, som är så viktig för den sexuella funktionen, allt sammanlänkat med emotionell erfarenhet.

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

20 Slutsatser

- En tydlig skillnad bör göras mellan betingning hos djur och inlärning hos människor liksom mellan adaptation, som är en evolutionär process som binder samman hela arter med en miljö, och anpassning som gör att individer kan anpassa sig efter speciella omständigheter av ett mer tillfälligt slag.

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

20 Slutsatser

- Radikala förändringar kan inte förväntas utan att muskulära vanor och hållningsvanor förändras. Emotionella störningar åtföljs av dålig matsmältning, felaktig andning, krokiga tår och fötter, felaktigt sexuellt beteende, stel hållning och muskelspänning. Hela jaget, kosten, andningen, sexualiteten, muskulära vanor och hållning måste angripas direkt och samtidigt med en emotionell omskolning.

© Feldenkrais Skolan Eva Laser 2010

Tack för mig!

© Feldenkrais Skolan Eva Laser
2010