

Den drygt 70 åriga kvinnan kom till min praktik bekymrad över sin begynnande hälta och åldrade gång. Hon berättade att hon ofta vinglade till och gärna fäktade med armen för att hjälpa upp sin lokomotion.

Som vanligt bad jag henne välja en bekväm position på min brits. Först kröp hon ihop i fosterställning på sidan men ändrade sig snart och intog ryggläge. Det var inte helt bekvämt, ryggen var spänd sa hon och hon vilade inte ländryggen på ett bekvämt sätt. Jag försökte avhjälpa detta med att placera en rulle under hennes knän, jag valde min mellanrulle men den var inte tillräckligt stor. Helst skulle hon vilja ligga i fosterställning fast på rygg. Vi kompromissade med den stora rullen ca 20 cm i diameter. Under huvudet lade jag flera lager av centimetertjocka plattor. Vi provade oss fram till dess kvinnan var nöjd, hon låg nu med huvudet i ungefär samma position som när hon stod upprätt, ganska kraftigt framåtskjutet. Höfterna var också vilsamt böjda motsvarande hennes framåtböjda gång. Jag ansträngde mig att ge henne maximal vila och stöd mot min breda låga brits.

För några år sedan hade hon fått en lektion, hon visste att det föll på hennes lott att försöka slappna av så mycket hon förmådde men kvinnan var lite orolig. Hennes mimik och oupphörliga öppnande och slutande av de av spänning förvridna händerna skvallrade om alltför mycket aktivitet för att jag skulle säga att hon var komfortabel.

Långsamt lyfte jag hennes vänstra underben vid fotknölen. Hon hjälpte till. Det blev kvar i luften. Igen och igen gjorde jag långsamma rörelser med benet. Efter en stund märkte jag att tonusen i hela benet långsamt sänktes. Jag kunde både lyfta sänka och vrida runt höft och knä utan att hon hindrade mig alltför mycket. När jag sköt undan den stora rullen kunde jag måtta in hennes ben som ett stöd och mycket lätt tryckte jag upp hela foten i benets längdriktning mot bäckenet. Hon förstod. Hon tog emot stödet från skelettets stadga och svarade mig med en djup suck. Jag upprepade dessa handgrepp flera gånger och för varje suck bedömde jag att hon långsamt neutraliserade den höga tonus hon hade i hela kroppen. Hennes andning blev även allt djupare och lugnare. Jag växlade mellan vänster och höger ben några gånger och la hennes ben bekvämt vilande på rullen med lite utåtvidna höfter.

På min pall placerad vid hennes huvudända försökte jag med den allra lättaste beröring få hennes huvud att rulla från sida till sida. Det var omöjligt. Nacken och kotpelaren hölls i ett skruvstäd. Det otroligt sinnrika mönster som håller upp ett rest huvud hade gått i lås. För trots att hon vilade mot huvudstödet kunde jag knappt rubba henne. Istället gav jag henne stöd via huvudet i riktning ner mot bäckenet och fötterna. Samma snabba reaktion. En djup suck. Jag lyfte långsamt hennes huvud och stödde det i mina kupade händer. Mycket uppmärksam på hennes andningsrytm sökte jag olika riktningar för att rubba huvudet från sin fastlåsta position. Halsmusklerna på var sida om nyckelbenet skvallrade om hennes omedvetna ansträngning och avsaknad av verklig vila.

Så plötsligt blev huvudet tyngre, mer den förväntade reella tyngden av ett människohuvud. Jag blev trött i händerna och makade in några plattor under huvudet för att ge det stöd. Men - det var halva antalet mot lektionens början.

Jag återgick till proceduren från fötterna. Rörelserna i bålen var följsamma när jag omväxlande lätt höll drog eller stödde hennes ben i riktning till och från huvudet. Den minsta rörelse och jag såg att huvudet började gunga med. När jag stannade upp de långsamma rörelserna suckade hon djupt.

Nu la jag upp hennes händer på magen, tidigare hade armarna vilat längsmed bålen. Mina händer sökte rörelse och gav stöd under skuldertoppen och axeln. Jag försökte rikta rörelsen mot hennes mittpunkt. Hennes bröstorg hävdades för var andetag. Beroende på riktningen av mitt stöd och de rörelse riktningar jag valde kunde jag variera var

revbenen gav sin plasticitet till känna. Jag valde att inte röra vid hennes händer. Mycket medvetet. Denna gamla kvinna hade ett långts livs vana att gripa i saker, lyfta, bära, stödja. Hur skulle hon ta emot rörelse som inte kom via de intelligenta händerna? Jag letade efter det ovana. Efter rörelser utan förutfattade meningar. Jag sparade händerna till sammanfattningen. Ånyo sökte jag ge huvudet stöd och fri rörelseförmåga. Plötsligt erfor jag en möjlighet att vinkla det bakåt. Nackmusklerna blev mjuka i samma ögonblick som halsmusklerna blev det. Intuitivt fäste jag blicken på bukens än lugnare djupa rörelse. Ansiktet var fridfullt. Det var ingen svårighet att lägga ner huvudet direkt på britsen. Jag gick tillbaka till fotändan och bytte ut den stora rullen mot en mindre. Gav stöd, vred och lyfte. Förnam en möjlighet att låta henne ligga raklång med utsträckta höfter. Höftens vana att vara böjd hade gett med sig när allt som drog ihop hennes framsida sakta förlängdes. Hon accepterade stödet via fotsulans yttre sida, svaret blev igen en suck. Här, här är ditt skelett! - ville jag säga högt, men visste hur oförstående hon skulle blivit av orden. Det ordlösa budskapet var tillräckligt.

Jag gick tillbaka till huvudändan och fattade hennes händer bakifrån som vid en hälsning. Lyfte hennes armar mot taket. Kände genast greppet i överarmen nypa till. Flera gånger höjde jag och sänkte jag till hon började förstå. Så släppte jag händerna. Den vänstra handen hade bytt form, var helt avslappnad. Kloheten i den vanligen spända handen var försvunnen. En sista gång en lealös hälsning och armarna vreds denna gång utåt, ända från skulderbladens vingar.

Jag harklade för att bryta den ca fyrtiominuter långa tystnaden.

Vilken vila, sa hon, jag har inte vilat så här på 40 år. Sedan jag gick avslappningskurs på BB. Hon ville ligga kvar ett tag, alldeles raklång. Ryggen hade sjunkit ner, den besvärade henne inte alls. Hon låg där reslig i sin fulla längd. När hon så småningom satt på britsens kant med löst hängande axlar och naturligt lyft bröstorg såg hon annorlunda ut än när hon kom. Hon började gå runt i rummet. Mycket rakare än vanligt men jag sa inget. Jag kände på mig att mina kommentarer skulle ha fel verkan. Istället avledde jag hennes fråga till mig om hon haltade mindre. Vad jag såg var viktigt men viktigast var vad hon kände.

Så stannade hon plötsligt och berättade.

Vet du, jag har svept döda kvinnor i 30 år. När jag låg på din brits och du gick runt och lyfte mig på olika sätt kom jag att tänka på hur jag hjälper dessa döda att kläs i sin sista klädnad. De hjälper ju inte till, det är en speciell känsla att klä en död. Deras armar är tunga och faller ner så fort jag släpper taget. När du först lyfte min arm och jag kände hur jag stretade emot för att sen bara känna dess tyngd fick jag en förnimmelse av hur det känns när jag sveper dessa kvinnor, fast tvärtom. Hur min arm sen bara dråsade ner på britsen.

Plötsligt förstod jag skillnaden mellan en död och en levande människa. Jag är glad att jag lever. Jag hann tänka så mycket när jag låg där på britsen. Hur mycket spänning vi använder när vi lever. Mot alla svårigheter. Jag hann lösa en del problem också. Det var väldigt vilsamt, en verklig vila. Vad är muskelspänning egentligen? - frågade hon.

Spänning är liv inflikade jag, utan spänning inget liv. Du låg stilla, du gjorde allt du förmådde för att inte spänna emot eller med när jag gjorde rörelser med dig. Med du levde och du kände och du tänkte ovanliga tankar.

Kanske kunde en person som iakttog oss säga att jag gjorde rörelse och du var passiv, men det du berättar vittnar om motsatsen. Du deltog i allra högsta grad. Hela ditt system vibrerade av intryck och information på det mest ovanliga sätt. Du lärde dig något om dig själv och det du förtäljer är bara ett fragment av allt det som skedde.

När hon lämnade mottagningen såg jag efter henne. Hennes gång hade förändrats. Även om hon fortfarande höll krampaktigt om axelremsväskan hade hon en resning av en flera år yngre kvinna.

För ett ögonblick hade vi tillsammans stannat tiden och vägt dess öde.