

## **1. Vem du är och vad du gör, vilken klinisk erfarenhet/inriktning du har.**

Jag heter Eva Laser och är verksam som feldenkraispedagog på Feldenkrais Skolan i Solna. Jag har sysslat med feldenkrais sedan min utbildning till sjukgymnast i Tel Aviv färdig 1975. Jag blev färdig feldenkrais pedagog 1991 i Stockholm efter studier med Yochanan Rywerant. 1998 fick jag en etablering för att erbjuda rehabilitering i Stockholms läns landsting. Under åren har det samlats en väl beprövad teoretisk och praktisk erfarenhet.

Jag är mångkulturell. Min inre värld vilar inte på kristen grund och med det menar jag att jag inte har en torterad gudsbild med sargad kropp som återuppstår från döden som tankemodell i idéer om mind & body. En föreställning som skapat en kulturell förebild i Sverige under 12 hundra år.

Jag är medveten om vad uppdelningen mellan vetenskap och kyrka har inneburit i synen på människan och den indoktrinering som ligger som en dimma över det västerländska samtalet, skolmedicinen & sjukgymnastiken.

## **2. Vad innebär begreppet kroppsmedvetande för dig?**

Jag ser inte att det finns ett avgränsat kroppsmedvetande eller en avgränsad kroppsmedvetenhet. Jag undrar alltid vad som utelämnas i ett sådant språkbruk, vilken trosuppfattning, även vetenskaplig sådan man förfäktar.

Jag föredrar att använda ordet människa i stället för kropp. Hela hon.

Jag stryker avsiktligt prefixet kropps- och blir i det universell.

För att förtydliga ytterligare. I ett vetenskapligt arbete skriver Amanda Lundvik Gyllensten och Gunvor Gard, citerande flera andra som uttalar sig på liknande sätt, ”... feldenkrais används för att hjälpa patienten att bli mer medveten om hur han/hon använder kroppen...”

Jag ställer mig kritiskt frågande till en sådan beskrivning och det är väl därför jag är här idag. "Feldenkrais används för att hjälpa patienten att bli mer medveten om sig själv" bör det stå rätt och slätt. Vi använder en del av självet för att utforska en annan del av självet. Jag använder mig själv. Jag är mig själv. Jag handlar & agerar. Det är inte kroppen och jag. Det är inte kroppen, själen och medvetandet. Lämna religionen, även i sin sekulära form, i kyrkan.

Jag väljer att fokusera på begreppet **awareness** rätt och slätt som på svenska översätts med medvetenhet (insikt & urskiljning) Jag ser det skilt från **consciousness** som även det översätts med medvetenhet.

Etymologiskt kan det härledas via engelska; wær försiktig, tyska; giwar uppmärksam, latin; vereri – att frukta , grekiska; horan - att se Awareness hjälper oss kontrollera rädslan genom uppmärksamhet. Det handlar med andra ord om livet & lärandet. om biologisk hållning & överlevnad.

När vi är sovande har vi varken tidsuppfattning eller rumsuppfattning. I drömmen kan igår komma efter idag och vi kan gå i taket. När vi är vakna är vi medvetna om vi står, sitter eller ligger ner. Det betyder att vi vet hur vi är orienterade i relation till gravitationen. **Men vi kan även dagdrömma eller halvsova** och därmed ha en lägre nivå eller flyktigare awareness. Awareness betyder att ha tillgång till kunskap om oss själva, en beredskap och vakenhet. Avsaknad av awareness skapar en alienering, ett främlingskap inför självet – och omgivningen.

### 3. Är det något du använder/använde dig av inom din kliniska verksamhet? Varför?

Jag lär ut ökad & vidgad awareness genom fokus på rörelsekomponenten i människan, som i grunden är påtagligt neutral. När den

sensoriska informationen uppmärksammas under lugna & lekfulla former leder det till ökad kontroll & awareness. Jag söker spontana leenden. Jag bidrar till en tydligare självbild. Tekniken jag använder är utmejslad för att skapa kortikal kontroll. Det är grunden i mitt anslag. Feldenkraissystemet definierar **handlingen** som innefattande komponenterna tankar, emotioner, varseblivning & rörelse. Se mitt kort. Sysselsättning med en komponent i taget är en omöjlighet och kan enbart rättfärdigas språkligt eller litterärt. I det vakna tillståndet används de i en sammansmältning. En detaljerad uppmärksamhet mot en komponent påverkar de övriga och därmed hela personen. Det kräver en varsamhet med ordvalen. Jag anser att det även innebär ett paradigmskifte.

#### 4. Om och i så fall hur arbetar du med kroppsmedvetande?

Ökad awareness (genom rörelse) ger snabbare läkning & återhämtning. Det går inte att bli rehabiliterad om vederbörande dagdrömmar i väsentliga avseenden. Ovetande om överflödigt tonus i buken, sin fixering av bäckenet, blicken & andningsrörelse osv. Exempler är många men tidskrävande.

#### 5. Hur uppfattar du patienterna profiterar på behandlingen? Vad är den stora vinsten med behandlingen?

Jag skojar ibland med en släng av marxistiskt språkbruk där profiterande hör hemma och talar om att hejda ”parasiterande handlingar” och lära sig att styra motivationer.

Kanske är det bättre att fråga sig/oss om hur vi uppfattar att patienterna har nytta och kan tillgodogöra sig behandlingen och på vilket sätt den har bäring på deras funktion & förmåga & livssituation i allmänhet?

På det är svaret ett otvunget ja.

## **6. Finns det några negativa aspekter på kroppsmedvetandeträning eller restriktioner för behandling mot ökad kroppsmedvetenhet?**

Ur mitt perspektiv är frågeställningen paradoxal eftersom jag ser awareness som bidragande till ökad hälsa och tillfrisknande.