

Mensendieck

de daglige bevægelsers skønhed



Bess Mensendieck var både billedhugger, lærer og folkeoplyser og læge. Og det er viden og inspiration fra alle tre fagområder, kunst, pædagogik og naturvidenskab, der tilsammen danner systemets fundament.

Bess Mensendieck udviklede sit gymnastiksystem inspireret af græske guders skønhed og ynde. Hun mente, at vi alle bærer potentialet til at se sådan ud, men at alt for få udnytter det. Derfor uddannede hun sig som en af de første kvinder i verden til læge og skabte Mensendieck-gymnastikken.



Fra 1953 og to år frem boede Bess Mensendieck (forrest) sig i Danmark, hvor hun uddannede instruktører i sit gymnastiksystem.



AF LENE RODE / FOTO: BRIAN RASMUSSEN OG GETTY IMAGES

Bess Mensendieck elskede kunst. Som helt ung rejste hun fra New York til Paris for at uddanne sig til billedhugger. Hun blev hurtigt interesseret i menneskets krop og det at kunne »modellere« den levende krop ved bevidst at bruge sine muskler.

I sin bog »Look better, Feel better« skriver hun, at det, der drev hende, var nysgerrighed. Hvis nogle modeller havde harmoniske linjer som græske statuer og naturlig ynde, hvorfor havde andre det så ikke? Vel vidende at ikke alle kunne ligne en græsk gud, virkede det på hende, som om mange ikke udviklede deres krops fulde potentiale, og det undrede hende.

Bess Mensendieck blev født i New York i 1864 og voksede op i en epoke af naturvidenskabelig fremgang. Hendes far, som betød meget for hende, var ingeniør og gav hende bl.a. en forståelse for, at et solidt fundament er en forudsætning for ethvert afbalanceret bygningsværk. I sin bog »De daglige bevægelers skønhed« takker hun begge sine forældre, fordi de tidligt lærte hende at se.

Bess Mensendieck oversatte de kundskaber, hun havde lært af sin far, til at omfatte det levende bygningsværk, menneskekroppen. Med anatomen som baggrund udformede hun i be-

gyndelsen af det 20. århundrede sit gymnastiksystem The Mensendieck system of functional exercises – Mensendieckgymnastikken – hvor udøveren instrueres i eksakte bevægelser.

Førsteklasses system

Bess Mensendieck blev så interesseret i menneskets anatomi, at hun ønskede at studere medicin. På det tidspunkt var Schweiz det eneste land, hvor kvinder kunne det, så hun rejste dertil og uddannede sig til læge, som en af de første kvinder. Hun stiftede bl.a. bekendtskab med den dengang banebrydende forsker C.B. Duchenne, der forskede i musklers reaktion på elektrisk påvirkning. Da Bess Mensendieck konkluderede, at hvis Duchenne kunne give impuls til muskelkontraktion med elektriske påvirkninger, som simulerede signaler fra hjernen, måtte præcise verbale impulser have samme effekt. Det viste sig at være rigtigt, og Bess Mensendieck opnåede stor anerkendelse for effekten af sit system på blandt andet trafikskadede.

Bess Mensendieck fremhævede, at hurtige bevægelser kan dække over meget, der er ukorrekt og lagde vægt på, at det kun var gennem langsomme bevægelser, at den rigtige fremgangs-

Fortsættes næste side



måde kan læres. Kun når man har opnået fuldstændigt herredømme over langsomme bevægelser, kan man forene nøjagtighed og hurtighed. Hun var meget ambitiøs og krævede, at hendes system til enhver tid var *first class*.

Bess Mensendieck havde fra barn fået udviklet sin sopranstemme og deltog flere gange med succes i operaen i Rom og Paris. Senere anvendte hun sin viden om åndedrættet i sit gymnastiksystem. Efter at Mensendiecksystemet var grundlagt, brugte Bess Mensendieck meget tid på at træne og oplære nye lærere i det meste af Europa. Senere slog hun også igennem i USA, hvor hun bl.a. underviste på Yale Universitet og underviste tidens største stjerner – blandt andre Greta Garbo, Ingrid Bergman og Frederic March.

Ansvar for eget helbred

Bess Mensendieck var både billedhugger, lærer og folkeoplyser og læge. Og det er viden og inspiration fra alle tre fagområder, kunst, pædagogik og naturvidenskab, der tilsammen danner systemets fundament.

Bess Mensendiecks tese var, at gennem træning skal bevægelser opleves, erkendes og bevidstgøres. Gennem gentagelsens kunst, indsigt, præcis instruktion og vejledning er det muligt at lære korrekte bevægelsesmønstre, så de bliver en del af de daglige bevægelser. Mensendieckgymnastikken kom til Danmark i begyndelsen af 20'erne. I 1925 blev Dansk Mensendieck Forbund oprettet, og året efter var Bess Mensendieck på sit første besøg i Danmark. Hun aflagde senere adskillige besøg i Danmark og opholdt sig bl.a. fra 1953-55 permanent i Ålborg, hvor hun uddannede Mensendiecklærere. Fra 1941 har uddannelsen af danske Mensendiecklærere fundet sted her i landet. Bess Mensendiecks vision var, at det enkelte menneske kan lære at tage medansvar for sit eget helbred. Selv døde hun i 1957, 93 år gammel. □

Hjælp, jeg er pilskæv

Og det er desværre ikke af for megen god rødvin, men bare af dårlige vaner og forkerte arbejdsstillinger. Psykologi tog med på en prøvetime i Mensendieck og blev rettet op og ud.



Sammen med udgangsstillingen er gulvøvelserne god træning. Men også åndedrættet er vigtigt, da det ilter musklerne.

– Egentlig laver man Mensendieck i trusser og bh og intet andet, for så kan man se musklerne og holde øje med, hvad man laver, forklarer Mensendiecklærer Annette Ravn. Jeg skuler rædselsslagen til fotografen. Og vi beslutter, at til ære for fotografens og læsernes ve og vel og deres udsendtes blufærdighed, så bliver det altså med tøj på i dag.

Inde i salen i Højbjergklinikken i Århus er der spejle i alle retninger. Jeg kan altså med andre ord se mig selv forfra, bagfra og fra begge sider – på en gang – og beslutter mig for, at det der med tøj er en helt utrolig god idé. Annette spørger til min fysik, og jeg fortæller, at jeg har en lændehvirvel, som er skredet lidt, men som ikke generer mig, og at jeg desuden er hypermobil og gravid – men i øvrigt forholdsvis normal. Jeg er vant til at motionere en del og føler mig overbevist om, at det her bliver en smal sag.

Fra top til tå

Annette beder mig stille mig midt på gulvet, som jeg normalt ville stå. Og det gør jeg så, med rank ryg og det hele. Tror jeg. Annette folder mine lange bukser op over knæene, så hun bedre kan se mine ben.

– Du overstrækker dine knæ, siger hun så og beder mig bøje lidt i dem. Det føles lidt slasket.

– Og så er der din lænd. Du er meget stram i lænden og svajer i ryggen, så



overkroppen presser lige ned på dit svage sted. Føl, at du har en elastik i maven, og træk den sammen.

Jeg føler selv, at jeg nu er helt foroverbøjet og krumrygget – men da jeg ser mig i spejlene, er jeg er lige.

Annette går videre til mine ankler. Hun går rundt om mig og ser på dem fra alle sider.

– Jeg gætter på, at du slider dine sko på indersiden, siger hun så. Bingo.

Det viser sig, at den også er gal helt nede ved min jordforbindelse. Jeg tipper let indad på hælene, hvilket betyder, at balancen forskubbes hele vejen op. Desuden står jeg for meget på forfoden og for lidt på hælene.

Så er turen kommet til det øverste af overkroppen, hvor mine brystmuskler er lidt for stramme. Og minsandten om ikke også den er gal i skuldrene. De sidder for højt og er hårde som sten af at overspænde i forkerte arbejdsstillinger ved computeren. Nårh, ja, og så er der selvfølgelig hovedet, som sidder for langt fremme.

Jeg skal skubbe hagen bagud og føler straks, at jeg får den ondeste dobbelt-hage og i det hele taget bare ser mærkelig ud. Men spejlbilledet er nu ikke mere sært, end det plejer at være.

Der er håb endnu

Hold da op. Jeg er ellers i hæderlig form og synes selv, jeg har en ganske fornuftig kropsfornemmelse. Men jeg er jo pilskæv fra top til tå. Eller rettere: det var jeg, for nu står jeg præcis, som jeg skal. Og det er så udgangsstillingen i Mensendieck. Annette beder mig nu sætte mig på en skammel, og så forsætter hun ellers sin nådesløse gennemgang af min mangelfulde holdning. Også her svajer jeg for meget. Og jo, jeg har det vist også med at skubbe hovedet frem til computeren i stedet for omvendt. Op at stå igen, og så laver jeg øvelser, hvor jeg spænder i låret, så knæskallen trækker sig op.

– Meget flot. Det er sjældent, at folk med så overstrakte knæ kan det, viser Annette.

Hurra! Der er håb endnu, tænker jeg. Og så går vi videre til gulvøvelserne. Jeg ligger på ryggen og løfter benene langsomt op og ned, mens jeg spænder i maven. Det føles godt, og Annette minder mig om, at mine nederste rygmuskler skal strækkes, så jeg kan lære at bruge mine mavemuskler til at holde bækkenet. På den måde falder vægten af overkroppen og tyngdekraften ned i bækkenet og belaster ikke min lændehvirvel. Og så er der åndedrættet.

– Det er vigtigt at ilte sine muskler, så man undgår unødige spændinger.

– Derhjemme må du lave gulvøvelserne, og ellers træner du bare ved at huske udgangsstillingen i alt, hvad du foretager dig. Maven op, skuldrene tilbage og ned, hagen ind og stå på hele hælen. Det er faktisk masser af træning til en hel dag, lover Annette. Og så er timen slut, og jeg kan begynde på mit nye liv som (nogenlunde) lige. Så er det bare med at huske det hele. Hele tiden.

Maven op, skuldrene tilbage og ned, hagen ind og stå på hele hælen. Kan man blot huske udgangsstillingen i Mensendieck, er man allerede nået langt.

Fortsættes næste side

□

Annette Ravn har været uddannet Mensendiecklærer i 17 år, og for hende er det nærmest blevet et kald. Hun er vild med systemets forebyggende og helende egenskaber og ville ønske, at alle fik sig et grundkursus.



Mensendieck burde være obligatorisk

– Ofte kommer folk

først, når de har rigtig ondt, men faktisk arbejder Mensendieck forebyggende. Det er virkelig et genialt system, som kan hjælpe folk helt utroligt, siger Mensendiecklærer Annette Ravn.

Det er vigtigt for hende at understrege, at hun er underviser og ikke behandler. Men en del af hendes elever har det rigtig dårligt, når de kommer – ofte anbefalet af lægen.

– Nogle har haft så ondt så længe, at de tror, det aldrig går væk. Og pludselig får de et redskab til at tackle smerten og få leddene i balance, og så bliver de så lettede. Jeg har endda haft en elev, der ligefrem fik tårer i øjnene af glæde, fortæller Annette.

Selv afsluttede hun uddannelsen, da hun var gravid i tredje måned. Et

halvt år senere fødte hun på 20 minutter, så meget havde hun styr på sin krop. Og nu brænder hun for at dele den viden med andre.

Skæv på jobbet

– Folk i dag har ofte et meget stille-siddende arbejde og har alt for travlt – og så spænder de. Jeg tager gerne ud til arbejdspladser og ser på, hvordan de står og sidder og korrigerer deres arbejdsstillinger. Det er jo ikke nok, at man har de rigtige borde og stole, hvis man bruger dem forkert. På samme måde er det heller ikke nok, at man har stærke mavemuskler, hvis man ikke bruger dem og bækkenet rigtigt. Og når folk først har lært sig systemet, kan de se logikken og korrigere sig selv. Det forebyggende arbejde er afgørende for, at folk ikke får dårlig ryg, spændinger i nakke og skuldre med hovedpine til følge. Og virksomhederne har endda mulighed for fradrag for at sikre de ansattes ve og vel.

Annette Ravn vurderer, at det typisk tager hendes elever to-tre måneder at lære systemet godt og få de små muskelgrupper spændt op.

– Og så kan man for min skyld godt

gå til kickboksning, eller hvad man nu har lyst til. Det gælder bare om at få balanceret sin krop – og så tage den balance med sig. Men jeg har også elever, for hvem Mensendieck er blevet en livsstil og noget, de går til hele livet. Og det kan man også sagtens. Man kan øge sværhedsgraden hele tiden, og så ender man i nogle meget æstetiske øvelser.

Privat oplever Annette Ravn, at hendes teenagebørn kommer slæbende med kammerater, som har ondt forskellige steder og gerne vil have hendes hjælp. Og hun hjælper gerne.

– Men det er vigtigt at være motiveret, understreger hun.

Annettes elever er lige dele mænd og kvinder i alle aldre – også teenagere. Og hun vil godt have fat i de endnu yngre.

– Allerhelst ville jeg ind i folkeskolen og lære børnene at bruge deres krop rigtigt, så de kan forebygge alle de skader, vi ser senere hen. Det ville være rigtig godt.

Annette Ravn er tilknyttet Højbjerg Klinikken i Århus og driver desuden sin egen klinik i Ry ved Silkeborg. www.hoejbjergklinikken.dk □

Travlheden, stress og for meget stillesiddende arbejde er en af vores livsstils værste syndere. Resultatet er, at mange får gener som dårlig ryg, hovedpine og spændinger i nakke og skuldre, forklarer Mensendiecklærer Annette Ravn.

