

Jette Grant var danser, inden hun blev Mensendiecklærer, og har flotte, lange ben. Mig kan hun ikke give længere ben, men det griner vi bare ad.



DET ER ALDRIG FOR SENT AT LÆRE NOGET NYT

Du skal simpelthen lære at bære din krop korrekt ...

For mange år siden strøg jeg til aerobic, mens en god kollega gik til Mensendieck. Det lød støvet dengang. Men måske er tiden inde til at dyrke langsomhed, fokusering, rolige bevægelser og at kende sin trapeziusmuskel, lodlinje og alt det, Bess Mensendieck grundlagde i 1905.

AF BRITTA BJERRE FOTO MEW

Nøgen? Altså NØGEN som i: Ingen tøj på. Slet ingenting?!

Jeg har lige trukket striktrøjen over hovedet og fået baksæt bukser og støvler på inde bag omklædningspladsens forhæng og er trådt ud på gangen, da Jette Grant, min nye Mensendiecklærer, der netop har styret mig igennem min allerførste lektion, fortæller mig, hvordan Mensendieck-gymnastikken oprindeligt blev udført uden tøj på. Og ja, hermed menes *helt uden* tøj. Først fra 1952 blev det tilladt elever at beholde trusser og eventuelt brystholder på.

På mig forekom det nu grænseoverskridende nok at stå dér for lidt siden kun iført trusser og BH i et lokale med alt for mange og alt for afslørende spejle, og jeg takkede mig selv for, da jeg stod der, at jeg havde valgt enetime og ikke undervisning på små hold. Den uha-uha-reaktion på det afklædte møde med sig selv i alle de spejle kender Jette godt, og den er jeg ikke ene om at have, men den skal jeg nok komme over, lover hun.

- Bess Mensendieck, som grundlagde gymnastiksystemet, ville kunne se alle muskler og ville have, at eleverne også selv kunne se deres muskler, mens de blev undervist, forklarer hun og fortæller som en sidehistorie, at hun selv havde en gudmor, der gik til Mensendieck, og at hun som barn netop fik fortalt, at hendes gudmor gik til en slags gymnastik, hvor man var nøgen, og dét syntes hun altså lød meget, meget underligt dengang.

I dag er Jette en erfaren og respekteret dame på 81 år, der har undervist i Mensendieck siden 1981, hvor hun stod færdiguddannet fra Dansk Mensendieck Forbunds skole, og hvor hun i øvrigt senere selv blev ansat og arbejdede som lærer i 11 år.

- Jeg tror, at næsten alle de Mensendiecklærere, der er i dag, har jeg været med til at uddanne, siger hun på én gang både ydmygt og stolt, så det virker helt rørende.

Det, du skal lære ...

- Det, du skal lære nu, er, hvordan du bruger din krop anatomisk rigtigt. Du skal simpelthen lære at bære din krop korrekt, siger hun som noget

af det første, da jeg lander foran hendes blik derinde i undervisningslokalet og pludselig husker næsten 40 år tilbage, hvor jeg strøg af sted til aerobic, mens en kollega, med den rankeste ryg, gik til Mensendieck. Det havde jeg nærmest kun hån tilovers for dengang, men nu kalder det altså på mig. For måske er der alligevel noget i det med at stå foran et spejl og få forklaret og vist, hvordan vi bruger vores muskler bedst til at hjælpe vores krop med at klare strabadserne og også afbøde den slitage, der dukker op med alderen.

Jette går graciøst rundt om mig, mens jeg først lærer den stående grundstilling. Det vil sige at stå med helt parallelle fødder med en afstand på cirka 10 cm imellem, og for at stå *helt* parallelt viser det sig, at jeg skal trække hælene, og altså kun hælene, lidt længere udad. Jeg kan tydeligt mærke, at sådan har jeg aldrig stået før, når jeg bare står.

Derfra går det slag i slag. Øvelse på øvelse. Helt stille. Helt roligt. Fokus på én muskel. Så én muskel til. Jeg er bedst, da vi kommer til trapezius-musklen, der er forankret nederst på kraniet og går ned på hver side af rygsøjlen ned til de sidste brystvirvler. Det er ofte den muskel, der bliver belastet og giver smerter i nakke og skuldre ved stillesiddende arbejde foran en computer f.eks.

Jette forklarer og udpeger de berørte muskler på plancher, hun har hængende, og sætter mig i gang med flere øvelser, som hun dikterer fra sin plads på afstand af mig.

- Du skal ikke huske noget. Du skal bare følge det, jeg siger, forklarer hun, - her er det mig, der dirigerer.

Bess Mensendiecks grundtanke var, at det er vigtigt, at kroppen er i balance, og den balance har i stående stilling sit tyngdepunkt omkring korsbenet. Derfor arbejder man i Mensendieck med en stående udgangsstilling, hvor lodlinjen set fra siden går fra lige foran øret, ned gennem skulder, albue, lillefinger med håndfladen vendt bagud og videre ned midt igennem hoftelod og knæled og ned til forrest i ankelledet. Set forfra går lodlinjen ned gennem næsen,

KORT OM MENSENDIECK

Mensendieck er opkaldt efter den hollandsk-amerikanske læge Bess Mensendieck (1864-1957), som udviklede Mensendiecksystemet i slutningen af 1800-tallet og grundlagde det i 1905.

Her, i 1905, begyndte hun at uddanne instruktører i Potsdam i Tyskland. Senere oprettede hun flere skoler i Tyskland, men førte sit system med til bl.a. Belgien, Holland, Østrig, Norge og Danmark.

I bogen "De daglige bevægelers skønhed" fra 1934 skrev hun: "Vi bør vænne os til at "se" vort legeme som en bygning". Hun var inspireret af sin far, der var ingeniør og lærte hende, hvor afgørende et godt fundament er for en bygning. Selv var hun skulptør i Paris, inden hun lod sin interesse for anatomi føre sig til universitetet i Zürich, hvor hun uddannede sig til læge og blev en af de første kvindelige læger.



Det her er lidt misvisende. Dels fordi jeg tog bluse på, da fotografen kom. Og dels fordi Mensendiecklærere sjældent rører eleverne.



På plancher vises de muskler, vi har gang i. Det hjælper på forståelsen. Og hov, her står jeg og hænger i hoften. Undskyld, Jette!

brystbenet, navlen, skambenet og ned midt imellem de helt parallelle fødder. Og de lodlinjer skal jeg have lært så godt, at jeg har dem siddende på rygraden, så at sige.

Er skæv

Jette opdager lynhurtigt, at jeg har en skæv kropsholdning.

– Jeg tror, det er din benlængde, siger hun og konstaterer kort efter: – Yes, dit venstre ben er lidt længere end dit højre. Men hvis det ikke har generet dig hidtil, er det ikke sikkert, at det nogensinde kommer til at genere dig. Benlængden kan jeg altså ikke rette op på, (latter) men med træning kan vi træne din venstre side op ved at strække de muskler, der er blevet kortere i venstre side end dem i din højre, og så får du efterhånden en lige rygsøjle. Der skal bare øvelser til.

– Når du hen ad vejen har lært dine muskler at kende og ved, hvordan du spænder en muskel, og hvordan den slappes af, kan du overføre alle de bevægelser, du lærer her, til din dagligdag. Det er det, det hele går ud på: At når

man har lært at bruge kroppen anatomisk korrekt er det i virkeligheden dine daglige bevægelser, som er den daglige gymnastik.

En almindelig Mensendieck-lesson varer en halv time. Mere kan hoved og krop sjældent rumme ad gangen, forklarer Jette, og en halv time ugentligt er nok.

”
En almindelig Mensendieck-lesson varer en halv time. Mere kan hoved og krop sjældent rumme ad gangen.

Nogle elever vælger et Mensendieck-forløb på nogle måneder. Andre fortsætter undervisningen i årevis, ”fordi de trænger til deres ugentlige stræk”, som Jette udtrykker det. Og blandt sine elever har hun endda en enkelt, som er kommet trofast igennem næsten 40 år.

Ifølge Jette findes den typiske Mensendieck-elev ikke. Hun har både yngre

og ældre elever.

– Det er alle slags mennesker, som synes, de hænger i holdningen eller f.eks. har ondt i lænden eller spændte muskler i nakken. Jeg har også haft to piger på ni og ti år som elever i to måneder, som kom her, fordi deres bedstemor syntes, de fra starten skulle lære at rette sig op. Folk siger jo tit til



Jette Grant har sit efternavn efter sin afdøde mand, der var skotte. Og ja, hun er mor til kokken Hannah Grant, der ses i Go' morgen Danmark af og til.



Her er Jette tilfreds. Nybegynderen gør sig umage. Og billedet viser det realistiske billede af undervisningen – nemlig nu uden sportstøj.

hinanden: "Ret dig op!" Og så ser man, hvordan folk helt overdrevent ryger baglæns med overkroppen. Man ved jo ikke, hvordan man skal gøre.

Da jeg siger, om det ikke er underligt, at vi ikke kan noget så enkelt som bare at rette sig op, lyder det fra hende: – Men det er netop ikke "bare"! Hvis man har en meget svajet ryg eller en meget hængende holdning, er dét "at rette sig op" meget vanskeligt og ikke noget, man "bare" kan, fordi man får at vide, at man skal.

Holdningskorrigerende

Mensendieck kaldes holdningskorrigerende gymnastik. Da jeg senere samme dag står og venter i køen i Netto, flyver det pludselig igennem mit hoved: "Hvad ville Jette sige nu?!" Og så kan det nok være, jeg fik korrigeret min ventestilling!!! Jeg ved ikke, hvor længe sådan en Jette-effekt holder. Men foreløbigt har jeg for en sikkerheds skyld booket tid til Mensendieck nogle måneder frem. Hvornår jeg må-

DEN DANSKE HISTORIE

Der er i dag cirka 60 Mensendiecklærere eller -instruktører, som de også kaldes, i Danmark.

Danske Mensendieckinstruktører er specialiseret i træning af bl.a. brystopererede kvinder, graviditets- og barselstræning og selvfølgelig: Træning af dårlige rygge.

Uddannelsen til Mensendieckinstruktør var i Danmark en privatbetalt uddannelse. De første instruktører blev uddannet hos allerede praktiserende instruktører. Senere overtog Dansk Mensendieck Forbund uddannelsen via forbundets skole.

ske skifter holdning, det må tiden vise. Vi talte forresten også om, Jette og jeg, da vi gik ned ad gangen efter den første lektion og endte i hendes køkken med hver en kop kaffe, om hun aldrig keder sig, når hun står dér og studerer muskler og dirigerer med sine elever?

– Nej, aldrig, siger hun, – og det er nemlig ret fantastisk. Jeg har undervist i over 40 år, og jeg tænker da også selv: Hvordan kan det egentlig lade sig gøre at stå og undervise i så mange år uden at kede sig? Men det er jo nærmest min hobby.

Man skal ikke tale om otium med Jette, for hun har tænkt sig at blive ved med at undervise lige så længe, hun kan. Og den måde, hun rank og graciøs bevæger sig rundt, tyder godt.

Og nårh ja, lige til sidst: Da jeg på et tidspunkt derinde foran spejlene blev glad for at høre ros fra Jette, fik jeg sagt noget om, at hun var "sød ved sine elever", men det mente hun nu ikke selv, at hun er. For hun rettede mig og sagde: – Jeg tror nok, de kalder mig generalen ude i byen. ●