



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 fæet 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 udsendes 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