

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 ansatte 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.

Travlhed, 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.



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