



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 minsanden 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, roser 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

□