

Útgerð og mýkja vøddar



Tær bjóða seg fram at vitja út á skrivstovur at læra fólk, hvussu tey sita best, og hvussu skrivstovuútgærðin eigur at standa. Eru fólk fongd við spentum vøddum og pínu, fáa tey viðgerð á staðnum. Anna Maria Persson er útbúgvinn vøddamýkjari, og Malan Thomsen er útbúgvinn mensendieck-lærari

Mynd: Jens Kr. Vang

arbeiðspláss fara at senda boð eftir okkum, siga tær báðar.

Mensendieck

Men hvat er mensendieck, og hvaðani kemur orðið og viðgerðin aftanfyrir, kunnu vit spyrja.

Navnið stavar frá Bess Mensendieck, sum er fødd í USA. Sum ung fór hon til París í Fraklandi, har hon lærði til myndahøggara. Tá hon arbeiðdi við "modellum", undraði hon seg ferð eftir ferð yvir, at hesi brúktu vøddar og liðir óskynsam. Hetta fylti so nógv í henni, at hon fór at lesa um anatomi.

Seinni legði Bess sítt lív í læknagerningin og stóð í nógv ár fyrir eini granskningarverkætlan við eitt sjúkrahús í París. Teoriin aftanfyrir verkætlanina var um nervalagið at aktivera forsømdar vøddabólkar í kroppinum, og tað er framvegis henda teoriin, sum liggur aftanfyrir útbúgvningina á Mensendieck-skúlunum kring um heimin.

- Mensendieck-fimleikurin er ógvuliga effektivur og fer í dýpdina við vøddunum. Soleiðs er fimleikurin eisini ein háttur fyrir styrkivenjing, bæði fyrir tey, sum hava trupulleikar og tey, sum kenna seg frísk, sigur Malan Thomsen.

Anna Maria er onga løtu í iva um, at tilboðið, sum tær báðar nú marknaðarføra, er ein ógvuliga góð samantvinning av fyrirbygging og viðgerð.

- Vit okkara førleikum kunnu arbeiðspláss, sum taka av okkara tilboði, náa rættiliga langt, siga tær báðar, Anna Maria Persson og Malan Thomsen.

fimleikarørslur, sigur mensendieck-lærarin.

Hon vísir á, at tað finnst nógv sløg av finum, sergjørdum og kostnaðarmiklum borðum, stólum og øðrum skrivstovumøblum, men kortini er eingin trygd fyrir, at kroppurin fær tað betri av hesum.

- Mín uppgáva verður at læra fólk at seta stól, borð og teldu rætt, soleiðis at tey eisini kunnu brúka kroppin rætt. Hetta fyrir-

byrgir trupulleikum – og er samstundis hjálp til sjálvhjálp, sigur Malan Thomsen.

Mýking á staðnum

Meðan Malan vegleiðir skrivstovufólk um hesi viðurskifti, er Anna Maria tøk til mýking og strúking, um fólk longu hava drigið á seg trupulleikar við spentum vøddum.

Anna Maria vísir á, at

vøddaspenningar kunnu koma av mongum, eitt nú sitiðarbeiði, einsháttaðum arbeiði, einum strongdum gerandisdegi, stúran, angist, irritatið og vánaligum trivnaði.

- Spenningar kunnu vera meira ella minni tilvitaðir og kunnu hava nógv ymiskar trupulleikar við sær.

Hon sigur, at pína í ryggi, nakka, hondum, akslum, ørmum og beinum eru vanligir

trupulleikar, tá vøddarnir eru spentir.

- Vit merkja eisini hesar spenningar sum stirvni og pínu í vøddum og liðum – og við darvaðum andadrátti. Avleiðingarnar kunnu verða svøvntrupulleikar, sum aftur føra til, at tú hevur trupult við at slappa av, vera virkin og njóta lívið, sigur Anna Maria.

Hon leggur aftrat, at klassisk massasja er ein samanrenning av mýking og

strúking sum strekkir spentu vøddarnar.

Í síni tænastu til skrivstovufólk, fer Malan soleiðis at taka sær av tí fyrirbyggingini arbeiðnum, meðan Anna Maria tekur um endan hjá teimum, sum longu hava trupulleikar at dragast við.

- Jú, vit eru ógvuliga spentar upp á, hvussu undirtøkan verður fyrir okkara tilboði. Fólk eru vorðin meira og meira tilvitað um likamið, og tí vænta vit, at