

# Kurts kommentarer

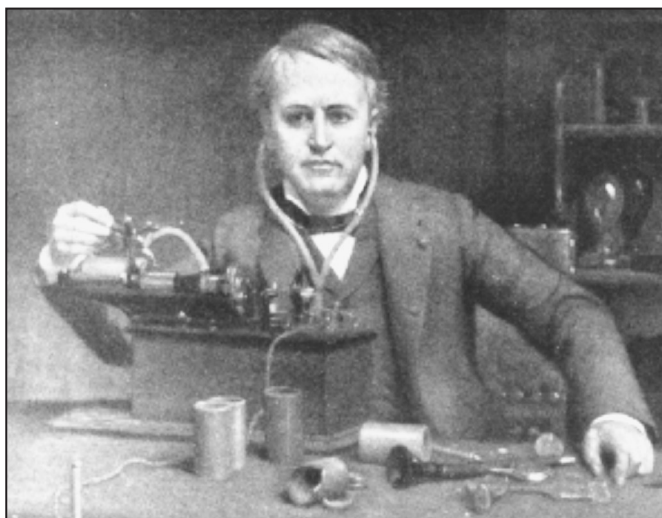
## Attitydförändring

Vi kan ändra på allt vi **vill** ändra på. Till och med att ändra på ett av de svåraste av våra attityder det vill säga våra inrotade vanor. Exempelvis vårt sätt att tala eller vårt sätt att röra oss.

Vill vi sluta svära så kan vi det. Vill vi sluta röra oss stressigt eller obalanserat så kan vi det med. För att lyckas med något invariant så måste vi först ändra attityd till misslyckandet. Jag vill travestera Thomas Alva Edison:

” Om vi försöker så är det inte ett misslyckande om vi inte lyckas, ty varje misslyckande är ett lyckat försök

– det visade ju att det inte fungerade.”



*Thomas Alva Edison, ett föredöme.  
”Kunskapens bok”.*

Edison sade, när en vän försökte trösta honom efter tiotusen experiment med ett batteri som inte blev något lyckat resultat:

”Hur så, inte har jag misslyckats. Jag har just prövat tiotusen sätt som det inte fungerar på”.

Med sina ”misslyckanden” blev han ändå den förmodligen främste uppfinnaren i historien med inte mindre än 1093 inregistrerade patent.

Med det här vill jag komma fram till att vi kan ändra vår attityd till kraftanvändandet.

Rätt kraftanvändande är grunden till kompetens i de flesta praktiska göromål. I både arbetsmetodik och i självförsvar. Vi skall försöka att använda minsta nödvändiga kraft i allt vi gör, utom när vi specialtränar för att bli starkare. Finns det egentligen något mer självklart för oss människor än just detta att vi inte skall ta i mer än nödvändigt. Vi spar på våra resurser och vi riskerar inte att tappa balansen.

För utomstående ser vi ut att ”kunna vår sak” om vi gör något med ett minimum av kraft. Något som andra tror fordrar en stor kraftinsats. Naturligtvis får vi räkna med marginaler. Vi har ofta svårt att begränsa oss när det gäller kraftanvändandet. Vår attityd, våra tvivel på att det skulle gå med mindre kraft och våra invanda mönster gör att vi tar i onödigt mycket. Även när det gäller enkla och lätta göromål.

## Koncentration påverkar

En av orsakerna till att ”vi tar i för mycket” är att vi är så koncentrerade på vad vi skall göra. Då har vi inte en tanke på hur vi använder våra händer och vilket mått av kraft vi tar till. Vi har helt enkelt en form av ”tunnelseende”. Inte på **hur** vi skall göra utan på **vad** vi skall göra. Så börja med att försöka använda Durewall-Metodens motto:

– att med minsta möjliga kraft nå största möjliga effekt utan att förorsaka smärta eller skada.

Gör det till en hobby att vad du gör, dygnet runt, använda minsta möjliga kraft. Som i jiu-jitsu = mjuk teknik. ”Mjuk” innebär att övervinna krafter, tyngder och motstånd med minsta möjliga ansträngning. Använd den mjuka tekniken! Snart sitter den attityden i ryggmärgen.

Utan att ta till överord skulle resultatet då bli en mycket stor nedgång på sjukskrivningar och förtidspensioneringar orsakade av belastningsbesvär och arbetssjukdomar.

**Ändra din attityd till kraftanvändandet!**