

**A**lexander-tekniikka luullaan yleensä joko asento-opiksi tai jonkinlaiseksi terapiaksi.

- Terapiaa tämä ei ole, muuten tätä käyttäisivät vain sairaat. AT on menetelmä, jossa oikealla

kehonkäytöllä voidaan ihmisessä muuttaa ajatusmalleja, tunteita ja toimintaa haluttuun suuntaan, selventää Alexander-tekniikan opettaja Vertti Pöllänen, 29, Helsingistä.

- Eikä AT ole ryhtiäkään. Ihmisillä on yleensä väärä käsitys ryhdistä; sen ajatellaan olevan jo-

kin asento, joka pidetään. Jokaisella on luonnostaan hyvä ryhti, jota kehon refleksi- ja tukitoiminta pitää yllä. Hyvän ryhdin esteenä ovat kuitenkin erilaiset häiriö- ja jännitystilat.

Vielä vauvaikäisenä ihmisen selkäranka pysyy suorassa vaivattomasti ja väsymättä, samoin pää

pysyy tasapainossa niskaa jännittämättä. Mistä syystä tämä tila sitten häiriintyy?

- Lapset yksinkertaisesti matkivat aikuisia. Syytäitä ovat myös traumat ja pelkotilat. Alexander-tekniikassa ei kuitenkaan anneta diagnoosia. Jokainen voi itse miettiä syitä ja tehdä oivalluksia.

REA NIKKINEN KUVAT SEPPO KONSTIG

## ALEXANDER-TEKNIikka PARANTAA ITSETUNTEMUSTA

# Vapauta kehosi rentoon

Vertti Pöllänen esittää semisupiini-asennon, joka rentouttaa niskaa ja hartioita, venyttää selän nikamavälejä ja lihaksia sekä parantaa ryhtiä:  
- Aseta lattialle 5-15 senttiä korkea kirjapino. Käy makaamaan niin, että niskan ja päällin taite tulee kirjapinon reunalle. Jätä polvet koukkuun ja anna käsien levätä vatsalla, nivustaipolissa tai kehonmyötävästi maassa. Anna lihasten rentoutua. Pida silmät auki, jotta valppaus säilyy. Pysy asennossa 10-20 minuuttia kerrallaan, kaksi- kolme kertaa päivässä. Ylös noustessasi käännä ensin kyljellesi ja nouse siitä varovasti pystyyn.

Alexander-tekniikka perustuu ajatukseen, että ihminen on kokonaisuus: kehon käsitteleminen vaikuttaa myös mieleen, ja päinvastoin. Tekniikan kehittäjä E. M. Alexander otti käyttöönsä termin *self*: itse, tarkoituksenaan kuvata juuri tätä kokonaisuutta. Hänen omien sanojensa mukaan AT on reaktionhallintamenetelmä, joka opettaa itsekäyttöä – *use of the self*.

Mitä Alexander-tekniikka sitten antaa?

– AT parantaa lihastasapainoa ja koordinaatiokykyä. Se poistaa turhia jännitystiloja ja vapauttaa kehon refleksitoimintaa. Keskit-

tymiskyky paranee. Päämääränä on dynaaminen rentous sekä kehon ja mielen tasapaino. Vapautuminen sysää ihmisen muutokseen ja avaa hänessä uusia puolia. Ihminen tulee tietoisemmaksi itsestään ja ympäristöstään.

#### AT-TUNNILLA MAA KANNATTELEE

Alexander-tekniikkaa opiskellaan aina koulutetun opettajan henkilökohtaisessa ohjauksessa. On myös ryhmäkursseja, jotka auttavat alkuun.

Heti oppitunnin alussa Vertti Pöllänen pyytää minua istumaan

tuoliin ja nousemaan siitä normaaliin tapaan. Tottelen, ja omasta mielestäni suoritus oli rento. Pöllänen kuitenkin löytää siitä korjattavaa.

– Sinä työnnät noustessasi päätä taaksepäin niin kuin useimmat ihmiset tekevät. Kokeile uudestaan, onnistuuko se ilman sitä.

Onnistuuhan se, kun opettajan käsi on kevyesti niskalla estämässä pään koukkaamista ja antamassa suuntaa liikkeeseen. Koen ensimmäisen ahaa-elämyksen: miten vaivatonta ylösnousu voikaan olla!

– Oppilasta pyritään auttamaan turhien jännitysten ja liikkeiden tiedostamisessa. Tällainen pään työntäminen taaksepäin on täysin hyödytöntä. Kun se toistuu alitajuisesti monta kertaa päivässä vuosien ajan, niskat ja hartiat rasittuvat suunnattomasti. AT:n yksi päämäärä on liikkeiden taloudellisuus, Vertti valistaa.

Tunnin aikana opettaja antaa suuntaa liikkeille sanallisesti: "Ajattele, että niskasi vapautuu ja pää nousee ylös- ja eteenpäin." Hän myös luo mielikuvia, jotka vapauttavat liiasta yrittämisestä:

# elämäään

Ahdistaako? Onko selkä notkolla, kehossa jännitystä tai kipua? Vaivaako

tenniskyynärpää tai ramppikuume? Vai haluatko vain pari senttiä lisäpituutta?

Jos vastaus on kyllä, Alexander-tekniikasta voi löytyä apu.





"Kuvittele, että maa kannattelee sinua."

Tehokkaimman työn tekevät silti opettajan kädet, jotka pehmeästi korjaavat asentoa ja ohjaavat liikkeitä.

– Opettaja tekee silmillään havaintoja oppilaan liikkeistä, mutta lopullinen varmistus tulee käsien kautta. Kädet myös hiljentävät, rauhoittavat ja antavat suuntaa oppilaan tuntoaistille. Opettaja antaa omassa kehossaan mallin, ja oppilas oivaltaa sen hermostollisella tasolla, Vertti selittää.

– Kun on itse ratkaissut ongelmia kehonsa kanssa ja saavuttanut vapauden tilan, linkki oppilaan kanssa syntyy ihan luonnostaan. Saatun tuntoaistia kehossani jännitystä tunnin aikana ja hoksata, ettei tämä jännitys kuulu minulle.

#### KAKSI SENTTIÄ LISÄPITUUTTA

Alexander-tekniikan tunnilla opitaan uudelleen istumista, ylösnotusua, seisomista ja kävelyä. Näissä perusliikkeissä omat virheensä huomaa selvimmin.

Opettajan kädet ohjaavat lempeästi kehonosia oikeaan asentoon. Välillä tuntuu kuin selkä venyisi ainakin viisi senttiä. Onkin hyvin yleistä, että ihminen pitenee kaksi–kolme senttiä Alexander-kuurin jälkeen saavuttuaan optimaalisen pituutensa. Tämä selittyy sillä, että selkärangan turhan suuret kaaret ojentuvat ja välilevyt pääsevät venymään.

E. M. Alexanderin perusoivalus oli, että pään ja niskan suhde toisiinsa ja muuhun kehoon on ratkaiseva: pää johtaa ja keho seuraa. Alexander huomasi, että kun

HEIDI KÄRKKÄINEN KUVAT SEPPO KONSTIG

#### EEVA-LIISA HAIMELIN:

## ”Sain itseni takaisin”

–Kuin Alexander-tekniikasta ensimmäistä kertaa jo 1970-luvun lopulla näyttelijäkollegaltani **Stig Fransmanilta**. Kului kuitenkin melkoisesti aikaa, ennen kuin ryhdyin tuumasta toimeen, näyttelijä Eeva-Liisa Haimelin kertoo.

– Kahdeksan vuotta sitten kävin vihdoin Teatterikorkeakoulun Alexander-kurssin. Kun sen jälkeen harjoittelin **Anna Ahmatovan** runoja, tunsin, miten ää-

neni alkoi tulla syvältä ja juuri oikeasta paikasta. Olotilani oli suorastaan euforinen. Kaikki me osaamme puhua, mutta näyttämöpuheen alueella on monia tapoja käyttää ääntään.

Äänen lisäksi kurssilla haetaan oikeaa seisoma-asentoa sekä etsitään asennetta omaan olemiseen. Tarkoituksena on päästä eroon elämän aikana kerääntyneistä ”möykystä” ja löy-

tää uudelleen itsensä eli, kuten Eeva-Liisa asian ilmaisee, ”saa da itsensä takaisin”.

Alexander-tekniikka sopii eritoten luovaa työtä tekeville. Näyttelijöiden lisäksi sitä soveltavat paljon myös tanssijat.

Viisi vuotta sitten Eeva-Liisa tutustui toistamiseen tekniikkaan, nyt **Soile Lahdenperän** vetämällä kurssilla Helsingin Kaupunginteatterissa.

– Teatteri on kova maailma, jossa on oma nokkimisjärjestyksensä. AT-kurssilla jokainen osanottaja on samalla viivalla. Itsensä nollaaminen tekee välillä oikein hyvää. Kurssilla saa panna persoonansa ihan kokonaan pe-

Eeva-Liisa Haimelin uskoo Alexander-tekniikan auttavan eroon elämän aikana kerääntyneistä vääristä tottumuksista.



sivulle 60



liin. Samalla oppii hyväksymään sen, että jokainen lähtee liikkeelle omasta persoonastaan ja tekee tehtävänsä omalla tavallaan. Enää en ihmettele, miten tuo tekee noin, kun minä teen sen näin.

Eeva-Liisa palaa myös tänä syksynä Alexander-maailmaan. Opettajana on näyttelijä **Riitta-Liisa Helminen**. Kertaamisesta ja uuden oppimisesta tulee sekin ilo, että oppii olemaan välittämättä elämän häiriötekijöistä.

Kaiken ohella Eeva-Liisa Heimelin keskittyy **Slawomir Mrozekin** kirjoittamaan Tango-näytelmään, jota esitetään Helsingin Kaupunginteatterissa. Näytelmässä hän on 80-vuotias isoäiti. Rooliaan hän luonnehtii herkulliseksi.

## TERHI PANULA:

# ”Paras apu niskan jännitykseen”

Näyttelijä **Terhi Panula** kertoo saaneensa Alexander-tekniikasta apua selän ja niskan jännitystiloihin. Menetelmästä innostuneena hän esitteli sen aikoinaan myös unettomuudesta kärsivälle, tuolloin 14-vuotiaalle pojalleen **Timjamille**, ja hyvin tuloksin.

– Löysin Alexander-menetelmän puolitoista vuotta sitten ystävättäreni kautta. Hän opiskeli brittiläisen **Dick Gilbertin** Suo-

messä pitämällä kurssilla. Sain olla kurssilaisten ”marsuna” eli seurasin opintoja ja osallistuin harjoituksiin, minkä jälkeen ilmoittauduin Gilbertin yksityisoppilaaksi, Terhi Panula kertoo.

– Huomasin, että tekniikka oli mitä parhain rentoutuskeino. Teen edelleen harjoituksia kotonani.

Terhi suunnittelee jatkavansa Alexander-tekniikan opintojaan

Terhi Panula nauttii liikkumisesta. Alexander-menetelmän lisäksi hän harrastaa astangajoogaa ja syvävenytystä.

maaliskuuhun asti kestäväillä harjoitusvapaallaan.

Alexander-harjoitusten lisäksi näyttelijä pitää kuntoaan yllä käymällä Kansallisteatterin astangajooga- sekä syvävenytystunneilla. Hän ei koe tekniikkojen olevan ristiriidassa keskenään.

– Tässä on kyse vähän samasta asiasta kuin eri uskonnoissa: ne poikkeavat toisistaan, mutta tähtäävät samaan. Tärkeintä on päämäärä eikä se, mitä oppia noudattamalla sinne tähdätään, hän sanoo.



niska vapautuu ja pää liikkuu ylös- ja eteenpäin, kehon pituus lisääntyy ja koko kehon toimintakyky on parhaimmillaan.

Jotta muutos kehossa olisi pysyvä, Alexander-tekniikan periaatteita pitää aktiivisesti soveltaa jokapäiväiseen elämään. Kun oikeaa itsekäyttöä lisätään tietoisesti ja ahkerasti, vanha, vääristynyt malli häipyy vähitellen.

– Oppilaan menestymiseen vaikuttaa motivaatio, kinesteettinen älykkäisyys ja lähtötilanne. Jotkut voivat kehittyä paljon jo parilla oppitunnilla. Suositus on kuitenkin 20–30 tuntia melko intensiiviseen tahtiin, jotta pysyvä muutos saataisiin aikaan ja oppilas pystyisi soveltamaan AT:n menetelmiä jokapäiväiseen elämään, Vertti Pöllänen selittää.

#### KEVYT OLO

Tunnin jälkeen olo on ryhdikästä. Keho on rento ja samalla valpas. Mieli tuntuu asettuneen hetkeksi paikoilleen.

– Kun hermosto saa rauhan, mielikin tasoittuu. Yleisimmät tuntemukset Alexander-tekniikan tunnin jälkeen ovat keveys ja pituuden tunne. Myös outouden tunne on yleistä, koska keho on uudessa, ei-totunnaisessa asennossa. Normaali tila on totunnainen, mutta ei välttämättä luonnollinen, Vertti Pöllänen muistuttaa.

Totta se on. Monta päivää tuntui kuin jotain olisi heräämässä sisästä. Keho omaksui paremman, ylöspäin kohoavan asennon.

– Kehon refleksi- ja tukitoiminta on kuin suihkulähde. Se on jatkuva sisäinen liike, joka tasapainottaa ja korjaa, Vertti Pöllänen sanoo ja on omalla rennon

### Kuka oli F. M. Alexander?

**Fredrick Matthias Alexander** (1869–1955) syntyi Tasmaniassa, Australiassa. Hän oli lahjakas näyttelijä, jota vaivasi äänen käheytyminen ja katoaminen esityksissä. Lääkäreiden epäonnistuessa hoitoyrityksissään temperamenttinen nuorukainen alkoi tarkkailla omaa lausumistaan. Katsottaessaan itseään peilistä hän huomasi työntävänsä päätään alas- ja taaksepäin. Korvaamalla sen vastakkaisella suuntauksella – ylös- ja eteenpäin – hänen lausuntansa ja äänensä paranivat huomasti.

Alexander kehitti tekniikkaansa monien vuosien ajan päivittäisillä kokeilla. Lopulta opetustyö vei hänet mennessään. Australian jälkeen Alexander houkuteltiin 1904 Englantiin, jossa hänen oppilainaan oli kuuluisia näyttelijöitä. Siellä myös julkaistiin hänen ensimmäinen kirjansa.

Alexander ehti levittää tekniikkaansa myös Yhdysvalloissa. Monet hänen aikalaisensa, tiedemiehet ja kulttuurihenkilöt, olivat AT:n puolestapuhujia, kuten Nobel-palkittu neurofysiologi **Sir Charles Sherrington** ja **George Bernard Shaw**.

ryhdikkäällä olemuksellaan tästä hyvänä esimerkkinä.

– Joo, Vertti nauraa, sukulaiset ihmettelivät, että sinäpä olet kasvanut vielä. Hyvin usein myös luullaan, että olen käynyt punttisalilla. Tämä johtuu siitä, että rinnan vapautuessa hartiat levenevät. Suoraselkäisyys liitetään rehellisyyteen ja reippauteen, siitä on aina hyötyä. AT:n opiskelu ei mene koskaan hukkaan, se toimii pohjana myöhemmille jutuille, tekeepä elämässäni mitä tahansa.

#### NÄYTTELIJÖIDEN TEKNIikka

Perinteisesti näyttelijät, muusikot ja laulajat ovat hyötynneet Alexander-tekniikasta. Suomesakin sitä on opetettu Teatterikorkeakoulussa ja Sibelius-Akatemiassa. Myös urheilijat ja eri taitolajien harrastajat voivat soveltaa AT:n oppeja menestyksellisesti lajiinsa. Yleisesti ottaen tekniikan avulla voi parantaa mitä tahansa toimintaa, olipa kyse lattioiden moppaamisesta tai laskeutujohjauksesta.

– Tärkein syy AT-tunneille tuloon taitaa silti olla se klassinen kipu ja särky. Niska-, selkä- ja hartiavaivat, päänsärkyt ja astma ovat yleensä seurausta huonoista liiketottumuksista. Alexander-

#### ALEXANDER-TEKNIikasta on apua SEURAAVISSA VAIVOISSA:

- stressi ja ahdistus
- masennus ja väsymys
- niska- ja hartia kivut
- päänsärky ja migreeni
- selkäongelmat
- jännittyneisyys
- nivel- ja lihasongelmat
- hengitysvaikeudet, astma
- reumatismi
- toistuvat rasitusvammat
- urheiluvammat
- mahalaukku- ja suolistongelmat
- ulostamisvaikeudet
- tietyt seksuaaliongelmät

tekniikka tarjoaa todellista apua, sillä se poistaa vaivan aiheuttajan, kehon vääran käytön, ja ehkäisee siten vaivan uusutumisen.

#### LEPOA HERMOSTOLLE

Vertti Pöllänen kertoo käyttävänsä AT:n periaatteista eniten *inhibitionia* eli ennaltaehkäisyä. Se tarkoittaa kykyä pysähtyä, ennen kuin reagoi, ja ehkäistä jo ennalta vanha, totuttu reagoitapa. Näin uusi ja spontaani reaktio saa mahdollisuuden.

– Huomaan, kuinka ajatus nousee päässä, mutta en reagoi siihen heti. Inhibition on vapauttava, kokonaisvaltainen päätös olla toteuttamatta vanhaa kaavaa. Siitä tulee valtava hyvän olon tunne, Vertti sanoo hymyillen.

– Yksi tuttu kertoi, että hänellä oli ollut paha tapa ostaa joka päivä lähikaupasta karkkipussi. Eräänä päivänä hän vain päätti inhibition kautta, että tänään

ei karkkia osteta. Hän ymmärsi, ettei tarvinnut sitä.

Nykypäivänä meitä ympäröi viihteen, median, teknologian ja koko kaupunkikulttuurin tuottama valtava ärsykkeiden viidakko, johon hermojärjestelmäämme ei ole luotu. Jotta ylikuormitukselta vältyttäisiin, omaa reagoitintaan kannattaa seurata.

#### TUNNE ITSESI

F. M. Alexander on todennut kehittämästään tekniikasta näin: *"Pohjimmiltaan (AT:ssa) on kyse yksittäisen reaktion ennaltaehkäisystä annettuun ärsykkeeseen. Mutta kukaan ei tule näkemään sitä niin. Ihmiset tulevat näkemään sen oikeana tapana istuutua ja nousta ylös tuolista. Se ei ole mitään sellaista. Se on sitä, että oppilas päättää, mitä hän suostuu tekemään ja mitä ei!"*

– Vaikeutena on välittää Alexander-tekniikan syvällisyys. Mielikuvaksi saattaa jäädä pelkkä ryhti, mutta se antaa aivan väärän kuvan asiasta. Elämähän on reagoimista ärsykkeisiin. Jos reagoititapaa muuttaa, ero on valtava, Vertti Pöllänen sanoo.

Katselen bussipysäkillä ihmisten liikkeitä ja asentoja. Mies työntää lantiotaan taaksepäin, naisella on madon ryhti. Nuori mies harppoo jäykästi eikä ole varma, kummalta puolen ohittaisi vastaan tulijan. Mieleeni tulevat AT-opettaja **Michael Gelbin** sanat:

*"Keho on välineemme, jotta voimme täyttää tehtävämme maapallolla. Tämä väline voi olla joko kömpelö ja velto tai tarkasti viritetty ja vastaanottavainen – valinta on meidän."* □

**Vertti Pöllänen**, puh. (09) 446 131, 050 341 2707  
vertti.pollanen@iobox.fi  
**Alexander-tekniikan keskus**, puh. (09) 765 058, fax (09) 753 7491  
**Lisätietoja, linkkejä ja lista Suomesta toimivista AT-opettajista:**  
[www.kolumbus.fi/at-keskus](http://www.kolumbus.fi/at-keskus)

#### KIRJALLISUUTTA:

**Michael Gelb:** Ryhtiä Elämään, Johdatus Alexander-tekniikkaan (WSOY)  
**Ailsa Masterton:** Alexander-tekniikka, Pieni Käytännön Opas (Karisto)