

# Alexander venyttää rankkaa

Hämeenlinna ■  
Kari Rintakoski

**Alexander-tekniikka** on Suomessa tunnettu vasta toistakymmentä vuotta, vaikka se on jo sata vuotta vanha menetelmä.

— Tekniikan avulla ihminen tulee tietoisesti kehoaan rasittavista tottumuksistaan, jotka estävät häntä käyttämästä itseään tarkoituksenmukaisesti ja luonnollisesti, sanoo alexander-tekniikan opettaja ja näyttelijä **Riitta-Liisa Heikkinen**.

Hän luonnehtii tekniikan perusajatukseksi uudelleen oppimista, paluuta kehon luonnolliseen käyttöön ja liikeratoihin, joita ihminen käyttää pienenä lapsena, kun hän ei vielä ole kehittänyt itselleen jäykistäviä ja vääriä liikeratoja ja toimimisen tapoja.

Vaikka alexander-tekniikan avulla voi vapautua selän ja niskän lihasjännityksistä, se ei ole tavanomainen rentoutusharjoitus. Heikkinen sanoo, että tekniikan harjoittamisessa tietoisuus

omasta kehosta ja ympäristöstä on keskeistä.

Siksi tekniikan harjoittamisessa keskeisessä aktiivisessa lepoasennossakaan silmiä ei pidetä kiinni vaan auki. Aktiivinen lepoasento on puolittainen selinmakuuasento (semi-supine), jossa kovahkolla alustalla maataan pää tuettuna ja polvet koukussa.

Asennon sanotaan antavan selkärangalle ja lihaksistolle tilaisuuden vapautua rasituksesta, jolle ne ovat alttiita, kun ihmisen keho tasapainoilee maan vetovoimakentässä. Tekniikan vaikutusten puolestaan sanotaan tuntuvan ryhdin paranemisena, äänen ja liikkumisen helpottumisena sekä työasentojen helpottumisena.

Tekniikka hyväksytäänkin Riitta-Liisa Heikkisen mukaan joissakin valtion työpaikoissa jo työkyvyn ylläpitämistä edistävänä toimintana.

## Helpotusta lihasjännitykseen

Suomeen tultuaan Aleksander-

tekniikka oli pitkään ennen kaikkea esiintyvien taiteilijoiden sekä opettajien ja urheilijoiden suosiossa. Viime vuosina tekniikka on tehnyt itseään tuntuksi muidenkin lihasjännityksistä kärsivien ihmisten keskuudessa.

Heikkinen vetää kevättalvella Hämeenlinnan liikunta- ja balettikoulussa yhden alexander-tekniikan kurssin. Kurssilla on mukana mm. **Milja Tiainen**, joka opiskelee Sibelius-Akatemiassa nokkahuilun soittoa. Hän toivoo löytävänsä kurssilta eväitä soittoasentonsa parantamiseen.

— Nokkahuilun soitto vaatii hyvää ryhtiä, jotta soitinta pystyy soittamaan, Tiainen sanoo.

Aleksander-tekniikan soveltamisen mukanaan tuoma uusi ryhti vaatii opettelemaan uudenlaiset työasennot. Näyttelemistä harrastava **Katarina Konttinen** puolestaan kertoo, että puheään hallinta ei heti suju, vaikka ääni kulkeekin Aleksander-tekniikkaa soveltaen entistä vaipammin. ■



Riitta-Liisa Heikkinen ohjaa Katarina Konttista selkärankaa vapauttavan aktiivisen lepoasennon saloihin.