



Alexander-opettaja
Matti Harilo ohjaa
Tiina Heinosta.

K&T kokeili

Apua selälle Alexander-tekniikalla

Alexander-tekniikka paransi brittitutkimuksessa kroonisesta alaselkävivusta kärsivien toimintakykyä ja kipua. Miltä tekniikka tuntuu? TEKSTI VIRPI PEURA KUVAT EERO AHO

Alexander-tekniikka on kehon ja mielen vuorovaikutusta opettava menetelmä, jonka tasmaniaalaissyntyinen **Frederick Matthias Alexander** kehitti noin sata vuotta sitten. Se opettaa löytämään kehon luonnollista tasapainoa ja käyttöä, jonka avaimia ovat erityisesti kaulan, pään ja selän vapaa yhteys ja tasapaino. Luonnontila näkyy lasten tai eläinten sulavassa liikkunnassa, jossa pää johtaa vapaasti liikettä. Vuosien myötä tila kuitenkin häviää useimmilta. Reagoimme stressiin ja muihinkin ärsykkeisiin, kuten kännin ääneen, herkästi jähmettymällä. Kaula jäykistyy, pää painuu usein taakse ja alas ja painaa selkärankaa, joka lyhenee. Kylkiluukehikko painuu kasaan ja jähmettyy, jolloin hengitys jäykistyy ja sisäelimekin puristuvat kasaan. Mielikin jää kiinni stressin aiheeseen.

Tekniikan tuoma tasapaino auttaa eroon automatisoituneista huonoista tottumuksista. Kehoon huomaamatta kasautuneista jännityksistä sekä jäykistävästä reaktiotaivoista voi päästä irti. Keho vapautuu ja laajenee. Koordinaatio paranee ja liikunta

on kevyempää. Hengitys ja puhuminen helpottuvat. Kropan keveneminen ja vapaus valita omia reaktiotapoja heijastuu myös mieleen. Tyyneys, valppaus ja elinvoima lisääntyvät.

Tuoreessa tutkimuksessa Alexander-tekniikka helpotti selkäkipua kroonisesta tai toistuvasta vaivasta kärsivillä. Vuoden seurannassa 24 oppituntia vähensi kipupäiviä 86 prosentilla ja paransi toimintakykyä yli 40 prosentilla kontrolliryhmään verrattuna. Tehoa tuli jo kuudellakin tunnilla: kipupäivät puolittuivat ja toimintakyky parani kuudenneksella. Kun kuuden tunnin lisäksi saatiin yleislääkäriltä aerobinen liikuntaresepti sekä käyttäytymisohjaus- ja tukikäynti hoitajan luona, tulos oli liki 80 prosenttia 24 tunnin tehosta.

Kokonaisuus käyttöön

Alexander-opettaja **Matti Harilo** pitää tutkimuksen kuuden kerran hyötyjä yllättävän hyvinä. Tekniikan soveltaminen arjen toimiin vaatii hänen mukaansa tavallisesti 20–30 käyntiä.

Brittitutkijat arvelivat tekniikan voivan vähentää lihaskouristuksia, vahvistaa asen-

tolihaksia, parantaa koordinaatiota ja joustavuutta sekä rankaan kohdistuvia paineita.

Harilokin uskoo paineiden rangassa vähenevän.

– Hyöty tulee siitä, että keho toimii kokonaisuutena elävän dynaamisesti. Paine ei kerry yksittäisiin rangan kohtiin vaan jakautuu vahvoille lonkkanivelille ja kaikille nikamille. Kun välilevyihin kohdistuva paine vähenee, ne nesteytyvät ja voitelevat itseään paremmin, jolloin keho pääsee parantamaan itse itseään. Emme siis hoida selkää, vaan kokonaisuutta. Yhtä lailla tasapainotus helpottaa vaikkapa kävelyongelmissa yksittäisten nivelien työtä.

Mielikin vaikuttaa.

– Monien selkävaivojen taustalta löytyy epätarkoituksenmukaisia tapoja reagoida stressiin jännittämällä ja lukitsemalla ►

**SELKÄVAIVOJEN
TAUSTALTA
voi löytyä myös
jännitystä.**

OLON KEVEYTTÄ

Istun tuolille. Matti Harilo kehottaa minua jättämään itseni rauhaan, mutta pitämään katseeni ja havaintokykyni hereillä. Hän ohjaa pääni ja kaulani asentoa kädellään ja kääntelee päätäni. Samalla hän neuvoa ajattelemaan selkärangan pää-töskohtaa korvieni välissä pääni keskellä vapaaksi ja päättää vapautumaan eteen ja ylös, selkää pitenemään ja levenemään.

Opettajan käsin ohjaus on tärkeää, koska totutut tavat ovat niin automatisoituneet kehon asento- ja liikemuistiin, että oma koordinaatio narraa. Oma yritys tuottaa lähinnä vääriä liikkeitä. Oppilaan täytyy siis antautua opettajan vietäväksi, jotta aistit oppisivat uusille tavoille. Samalla opettaja ohjaa puheellaan kehoa laajenemaan tietoisien ajattelun kautta, ei konkreettisesti venyttämällä. Ajatus lisää lihasaktiivisuutta ja herättää kehon toimintavalmiiksi jännittämättä sitä liikaa.

– Keho ja aistit herkistyvät näin vähitellen. Alussa tunteja olisikin hyvä olla vähintään pari viikossa, jotta tuntuma ei pääsisi katkeamaan liikaa, Harilo sanoo.

Pää alkaa tuntua vapaalta. Keinun kevyesti edestakaisin istuinluideni päällä Harilon ohjauksessa päätäni johtamaan liikettä. Samalla tavoin pääni johtamana Harilo ohjaa minut ylös ja kävelen pää edelleen opettajan käsissä.

Osa työskentelystä tapahtuu makuulla niin sanotussa aktiivisessa lepoasennossa. Polveni ovat koukussa ja pääni alla kirjapino. Harilo kehottaa ajattelemaan pääni liikkuvan pois päin selkärangasta ja selkärangan venyvän alas. Polvet kasvavat ajatuksissa ylös kattoon ja kantapäät maahan. Harilo korjalee pehmeästi asentooni ja venyttää kevyesti raajojani. Niveleni kiittävät. Selkärangan painuu entistä vapaammin pöytään ja tunnen kasvavani hiukan. Tunnin lopussa oloni on kevyt kuin olisin puoliksi ilmassa. Tunnen olevani auki, hymyilyttää. Varaan uuden ajan.

POHJAA SELÄN HALLINTAAN

Vanhempien käymät kurssit ja ratsastus saivat **Saara Uusitalon**, 24, kiinnostumaan Alexander-tekniikasta kahdeksan vuotta sitten. Ratsastajille tarkoitettun kurssin jälkeen Saara on käynyt tunneilla jaksottain.

– Edelleen peilaan hevosen selkään noustessani ja siellä ollessani kehon käyttöä Alexander-tekniikan kautta. Ratsastus on suurin motivoijani tekniikkaan. Jos ratsastus ei oikein toimi, on aika mennä tunnille.

Tekniikka on ollut suuri apu selkävaivojen karkotuksessakin. Saara pitää kipujensa alkujuurena tallilla kaatumista, vaikka oireilu alkoi vasta myöhemmin liikuntatreenien jälkeen. Kipu viilsi istumasta ylös noustessa niin, että pahimmillaan jalat tuntuivat menevän alta.

Alexander-tekniikka helpotti oloa. Fysioterapeutti Saara pitää tekniikkaa hyvänä pohjana lantion ja vartalon hallinnan parannukselle.

– Tekniikka ei yksin riitä, sillä alaselkävivussa vatsa- ja selkälihaksat kaipaavat usein vahvistusta. Kivussa on kuitenkin mahdollista olla vapaasti. Tekniikka on se työkalu, joka auttaa pääsemään tiedostamattomasta kipua aiheuttavasta jännityksestä niin, että lihashallintaa päästään taas työstämään. Ryhtimekanismin palikoiden pitää ensin olla kohdallaan, asennon anatomisesti hyvä, jotta hallintaa voisi parantaa.

Saara hoitaa yhä alaselkensä ajoittaisia kipuiluja Alexander-tekniikan avulla.

– Olen taas käynyt useammin tunneilla, joissa äreys ja kipukohtia on tuoretta. Osaan myös itse auttaa itseäni tekniikan avulla. On jännä, miten paljon vaikutusta sillä on, että vain ajattelee aktiivisemmin lantionseutuaan.

kehoa niin, että lopulta se reagoi kivulla. Joskus jähmettyminen voi olla jonkin aikaa tarpeenkin turruttavana psyykkisenä suojamekanismina. Se voi kuitenkin jäädä päälle, vaikka tilanne menee ohi. Alexander-tekniikka voi aukaista jännityksen.

Kun avoin tila on opittu, stressiä voidaan kohdata toisin. Ihminen ei reagoi stressiin tai muihin ärsykkeisiin automaattisesti, vaan hän voi käyttää niin sanottua inhibitiota.

– Se on tavallaan aikalisä ärsykkeeseen ja reaktion välillä. Ihminen ei lähde automaattisesti joka ärsykeeseen mukaan. Hänen ei tarvitse reagoida jännityksellä, vaan hänellä on mahdollisuus valita tietoisesti toimiiiko vai ei. Systeemi ei kuormitu liikaa, eivätkä voimavarat kulu hukkaan. Kokonaisuus pysyy elävänä, energisenä ja toimintakykyisenä.

ALEXANDER- TEKNIikka saattaa auttaa myös oppimisvaikeuksissa.

Elävää prosessia

Yksi tekniikan perusajatuksia on myös liian päämääräsuuntautuneisuuden välttäminen.

– Päämääriä toki tarvitaan, mutta niitä ei pidä tavoitella millä keinolla tahansa. Elävyys ja vapaa tila on hyvä säilyttää, niin ettemme jäykistä itseämme hampaat irtovessa puserrukseen jonkin deadline takia. Tärkeä on itse prosessi – se miten asioita tehdään siinä matkalla.

Näin tekniikka voi Harilon mukaan auttaa esimerkiksi oppimisvaikeuksissa, jossa kova yritys olla parempi tuottaa helposti vain lisää painetta ja jännitystä. Ne eivät oppimista helpota. Tekniikkaa opiskelevat myös usein eri vaikeisiin apua hakevien ohella esimerkiksi urheilijat, laulajat ja muut muusikot sekä puhetyöläiset, kuten näyttelijät.

Tehokkainta oppiminen on yksityistunnilla. Tunti kestää 30–45 minuuttia ja maksaa 30–40 euroa. Pienryhmäkurssikin on hyvä keino aloittaa. Opettajia on Suomessa 24. ■

Lisätietoa www.finstat.fi