

Hyvä olo on oma valinta

Länsimainen kulttuuri opettaa meille käyttäytymis- ja toimintamalleja, jotka eivät ole välttämättä terveellisiä. Kehomme on vaarassa rapautua lopullisesti, Martti Syrjä sanoo.



Martti Syrjä opiskeli kymmenisen vuotta sitten silloisen vaimonsa Tiinan kanssa Alexander-tekniikan opettajiksi. He olivat ensimmäiset alan ammattilaiset Suomessa. Kolmevuotisen koulutuksen perään oli lähdettävä ulkomaille, Tanskaan ja Saksaan.

– Liikunta tähtää aineenvaihdunnan kiihdyttämiseen, rasvan polttamiseen ja lihaskunnan parantamiseen. Alexander-tekniikka ei ole mitään näistä. Se ei ole voimailua, ei venyttelyä eikä hikiliikuntaa. Alexander-tekniikka on vähän niin kuin budolajit, karate tai judo. Se on prosessi, oppimiseen tähtäävän tekniikan hidasta, työllistä ja pitkäjänteistä opettelua

Meidän alitajuntamme ohjaa tapoja, joilla reagoimme ympäristöömme tuleviin ärsykkeisiin. Pelottavat, yllättävät ja stressaavat tilanteet saavat meidät puolustusasentoon: vetäydymme kuoreemme kuin kilpikonnan. Pää painuu suojaan hartioiden väliin, olkapäät nousevat korviin, rintakehä painuu kasaan.

– Eivät kaikki automaattiset, refleksiinomatiset reaktioimme suinkaan ole meille pahasta, mutta jotkut ovat. Silloin kun jostain alitajuisesta tavasta toimia jossain tietyssä tilanteessa on meille selkeästi haittaa, on tietysti hyödyllistä päästä siitä eroon.

– Tämä haitallisista reaktioista

eroon pääseminen tapahtuu siten, että tietoinen kontrolli korvaa tiedostamattoman, automaattisen tavan toimia. Ennen kuin ihminen oppii estämään itseään reagoimasta automaattisesti ärsykkeisiin, hänellä ei ole muuta toimimisen vaihtoehtoa.

Inhibitio on avain hyvään oloon

– Inhibitio tarkoittaa aivokuoren kykyä estää aivoissa valmiiksi syntyneitä toimintamalleja toimimasta.

Vanhan kansan mukaan vanha koira ei opi enää uusia tempuja, mutta Alexander-tekniikan oppien mukaan koko elämä voi olla yhtä oppimista. Piintyneiden tapojen ja ratkaisumallien unohtaminen vain on työllistä puuhua.

– Muutos parempaan ei voi onnistua, jos se ei ole vapaan tahdon tulos. Länsimaisissa kulttuureissa mallit tulevat ulkoa, ja jos ihminen väkipakolla sovittaa itsensä niihin muotteihin, hän masentuu ja ahdistuu. Tämän seurauksena hän alkaa hakea nopeita ja radikaaleja muutoksia itseensä, mutta muutokset eivät jää pysyviksi.

– Meitä ympäröivät olosuhteet alkavat painaa meitä kasaan viimeistään koulussa, jossa meidät puristetaan pulpetin ja tuolin väliin. Pienet koululaiset alkavat väkisininkin kallistua pöydän suuntaan, ja siitä valutaan luokka luokalta alemmas ja alemmas. Kunnes viimeisillä luokilla jo puolittain maataan penkissä.

Alexander-tekniikan mukaan ei ole olemassa oikeaa ja väärää tapaa tehdä asioita. Toiset tavat vain ovat mekaanisesti edullisempia kuin toiset.

– Koska olemme painovoimamomentissa, on edullisinta lähteä nousemaan tästä tuulista kaatumalla "tuulta päin". Silloin saamme liike-energian parhaaseen hyötykäyttöön, Syrjä antaa esimerkin.

Alexander-tekniikkaa opetellaan aina yksityisopetuksena koulutetun ohjaajan johdolla. Tarpeellisten tuntien määrä ja tiheys ovat hyvin yksilöllisiä. Toiset saattavat tarvita tunnin kerran viikossa, toisille riittää tunti puolessa vuodessa. Olenaisista on se, miten hyvin kykenee arkielämässä soveltamaan tunnilta opeltuja asioita.

Monet näyttelijät ja laulajat hakevat Alexander-tekniikkaa apua äänenmuodostusongelmiinsa, mutta tekniikka on tervehdettävä myös tavallisille ihmisille. Sieltä voi hakea apua jumituneeseen niskaan, lysiäntyneeseen ryhtiin tai koukkuun painuneeseen lonkan asentoon. Jotkut hakevat sieltä myös voimaa tupakkalakon tekemiseen tai helpotusta muihin elämän kriiseihin. □

Tiedustelut ja opettajien yhteystiedot:
www.kolumbus.fi/vat-keskus
Yhden yksityistunnin hinta on noin 150 markkaa.

Eppu Normaalin Martti Syrjä:

Alexander-tekniikka on hidasta oppimista



teksti Kari Silvola
kuva Taina Värri