

Nouse ns. apina-asennon kautta: niska vapautuu, pää ylös- ja eteenpäin, suuntautuen takanais- takana ja alhaalla, jolloin selkä pääsee pitenevän ja levenemään ja polvet loittonevat ristisuoraan.



Alexander-tekniikassa hyvä ryhti tulee kuin sivutuotteena. Auli Hohenthal ohjaa.

Alexander-tekniikka vapauttaa jännityksistä

Alexander-tekniikkaa voi soveltaa mihin tahansa arkielämään, esimerkiksi päätetyöskentelyyn, autolla ajoon, kuntosaliharjoitteluun, lattioiden luultuamiseen tai laulamiseen, Alexander-tekniikan opettaja **Auli Hohenthal** sanoo.

– Tämä ei ole hoitomuoto tai rentoutustekniikka, vaan syvälinen oppimisprosessi, jonka avulla etsitään keveämpää,

tarkoituksenmukaisempaa ja tietoisempaa tapaa toimia jokapäiväisessä elämässä. Eniten sitä käyttävät näyttelijät, tanssijat ja muusikot. Suomessa Alexander-tekniikkaa opetetaan väkionloppukurssoilla, aikuis- ja työväenopistoissa tai yksityistunneilla. Kolmivuotisen koulutuksen saaneita opettajia on meillä vain 16.

Alexander-tekniikkaa käyttävät monet teatterit, teatteri-, musiikki- ja tanssilaitokset, yliopistot ja yritykset ympäri maailmaa.

Ihminen on kokonaisuus

Jos keho kärsii, mielikkään ei voi hyvin. Tämän oivalsi jo yli sata vuotta sitten australialainen näyttelijä Frederick Matthias Alexander, joka alkoi etsiä apua omaan äänenkäyttöön ja kähäyteen, joka vaivasi häntä aina näyttämöllä. Hän alkoi tutkia omaa sekä muiden pään ja niskan asentoa ja huomasi, että useimmat kulkevat pää takakenossa ja niska jykkäinä. Silloin selkäranka jumittuu, sisäelimillä on vähemmän tilaa ja hengittäminenkin on suun kautta haukkomista.

Mitä vähemmän jännitystä kehossa on, sitä vapaammin myös rintakehä ja keuhkot toimivat.

Nenän kautta hengittäessä ilma saa-

vuttaa keuhkot kosteana ja lämmentenään. Kehon luontevan asennon ja luonnollisten liikeratojen löytäminen on auttanut monia urheilijoitakin parantamaan suorituksiaan.

Pois epätasapainosta

Niska-, selkä- ja hartia-vaivat, päänsärky ja astmakin johtuvat usein huonoista liikkotottumuksista. Alexander-tunneilla opiskellaan kehon oikeaa käyttöä ja vähiten rasittavaa tapaa liikkua. Vähitellen jännitykset helpottavat, rentous lisääntyy ja lihastasapaino ja koordinaatiokyky paranevat. Keskittymiskyky kasvaa ja hyvä ryhti tulee kuin sivutuotteena. Opiskelu tapahtuu aina pätevän opettajan henkilökohtaisessa ohjauksessa sanallisesti ja käsin ohjailmalla.

– Kysymys on siitä, uskallanko muuttua, tämän tekniikan opettaja, näyttelijä **Riitta-Liisa Helminen** sanoo. – Turha karsiutua pois ja suojamuurit murtuvat, hän kuvailoo. Ennaltaehkäisy merkitsee kykyä pysähtyä ennen kuin reagoi ja toimii vanhojen totuttujen tapojen mukaan.

Miltä tuntui?

Alexander-tekniikkaa on niin vaativa, ettei se auennut yhdellä harjoituskerralla.

Hyödyt ja haitat

- + Alexander-tekniikka rentouttaa
- + vapauttaa lukkiutuneita lihasjännityksiä
- + liikkuminen kevenee
- + olo vapautuu
- + ryhti paranee
- + stressi purkautuu
- ei sovi ihmisille, jotka eivät ole valmiita oppimaan uutta ja muuttamaan
- oppimisprosessi on hidas – ei sovi hätäisille
- ei sovi niille, jotka eivät kestä kosketusta
- vaatii kurssin, joka maksaa noin 100 € tai yksityistunteja 32-35 €/kerta

Lisätietoja:

Alexander-tekniikan keskus, (09) 765 058
at.keskus@kolumbus.fi, www.kolumbus.fi/at-keskus