

Höllennä ja parane!

Jotta voisi hyvin, on annettava silleen itselleen mahdollisuus.

Aleksander-tekniikka opastaa hyvään kehonkäyttöön

Mistä on kyse, kun puhutaan Alexander-tekniikasta? - Asia on vaikea määritellä... Alexander-tekniikka on metodi, jonka avulla ihminen voi tutustua omiin tottumuksiinsa ja reaktiotapoihinsa. Alexander-tekniikka on myös ajattelutapa, Tiina Syrjä muotoilee vastauksensa.

- Kun alkaa perehtyä Alexander-tekniikkaan, oppii tunnistamaan itselleen tyypillisiä ajattelutapoja, joista jotkut ovat tavoitteita tukevia ja toiset niiden toteutumista jarruttavia. Alexander-tekniikassa huomio siirretään olennaiseen eli itse toimijaan sekä siihen miten toimii, miten jotakin tekee.

Oletko koskaan yrittänyt ja yrittänyt, lopulta antanut periksi ja yllätykseksi huomannut, että höllentämällä otettasi saavutat juuri sen, missä et ponnistelemalla onnistunut? Alexander-tekniikasta saatat löytää selityksen kokemukseesi.

Haluaisitko voida laulaa paremmin, puhua kantavammin tai jaksaa työskennellä näyttöpäätteellä koko työpäivän kipeyttämättä niskaasi tai hartioitasi? Alexander-tekniikkaan tutustuminen voi auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi.

Tiina Syrjä on puhetekniikan lehtori ja Alexander-tekniikan opettaja Tampereen yliopiston näyttelijätyön laitokselta. Hän tutustui vielä nykyäänkin melko vähän tunnettuun Alexander-tekniikkaan 1980-luvulla opiskellessaan Helsingin yliopistossa. Siellä englantilainen Dick Gilbert antoi Alexander-tekniikan tunteja siitä kiinnostuneille opiskelijoille.

Se, että Tiinasta itsestään tuli myöhemmin saman tekniikan opettaja, on paljolti sellisti Vivien Mackien ansiota. Mackien esitys Alexander-tekniikan hyödyntämisestä sellon soitossa teki Tiinan vaikutuksen. Tässä oli asia, jossa yhdistyivät hänen tärkeimmät kiinnostuksen kohteensa -

liike ja ääni. Alexander-tekniikka näytti vastaavan kysymyksen siitä, miten äänenkäyttöä voisi opettaa ei-mekanistisesti, ihmisen kokonaisuuden huomioon ottaen. Siten että äänen harjoittamisessa keskitytään pelkään äänielimistön sijaan ihmisen koko toimintaan.

Tekemisen tapa tärkeä

Alexander-tekniikalle tunnusomaista on juuri se, että tavoitteeseen - olipa se mikä hyvänsä - ei pyritä suoraan.

- Ei voi pyrkiä laulamaan hyvin, Tiina sanoo esimerkiksi ja täydentää:

- Jotta voisi laulaa hyvin, on annettava siihen itselleen mahdollisuus.

Huomiota ei kohdistetakaan hyvään laulamiseen, vaan siihen, miten itseään ja kehoaan käyttää laulamisen aikana. Annanko äänelle tilaa tulla vai jännitänkö niskani ja kurkkuni kiireksi, kallistanko päätäni taaksepäin, kiristänkö selkälihakiani tai seisonko polvet lukittuina?

- Kun oppii käyttämään kehoaan tarkoituksenmukaisesti, esteet tavoitteen saavuttamisen tieltä poistuvat ja saa mahdollisuuden laulaa hyvin, pelata tennistä hyvin tai työskennellä näyttöpäätteellä kipeyttämittä niskaan.

Elää tässä ja nyt

Alexander-tekniikkaan perehtyminen voi tuoda mukanaan monenlaisia asioita. Esimerkiksi:

- Läsnäolokokemus läsnäollessa, Tiina Syrjä sanoo lyhyesti hetken mietittyään.

Läsnäololla hän tarkoittaa keskittymistä olemaan tässä ja nyt, sitä, että elää ja tuntee täydesti mukana siinä, mitä milloinkin tekke. Jos esimerkiksi silittät pyykkää, silittät sitä koko olemuksellasi etkä huolehdi edessä odottavasta tiskivuoresta.

Läsnäolon taito on merkittävä muuallakin kuin kotoisella maaperällä. Taidekriitikot kirjoittavat usein jonkun näyttelijän voimakkaasta läsnäolosta luonnetuissaan onnistunutta roolisuoritusta. Vaikuttava saavutus urheilussa edellyttää yhtäläisiä hetkessä elämisen ja kehon tietoisien hallinnan taitoja.

Ei-sanalla on paikkansa

Maailma on täynnä erilaisia ärsyksiä, jotka vaativat huomiotamme ja joihin reagoimme her-

kästi koko olemuksellamme. Kylmällä säällä tulee huomaamaan kutistaneeksi itsensä kiireksi lihaskimpuksi tarkoitukseen pysyvä lämpimänä; työkiireet ja työn vaatimukset saavat monen jännittämään niskansa ja hartiansa kipeiksi tai toinen ihminen saa sinut käyttökseen puolustusasemiin, jolloin alat ehkä vetää hartioita eteenpäin minäsi suojaksi. Näin ei kuitenkaan tarvitse olla. Alexander-tekniikka auttaa reagoimaan tarkoituksenmukaisesti näihin ärsykkeisiin. Ihminen oppii sanomaan EI. Kehon ei tarvitse tulla mukaan kohtaamiimme asioihin, sen ei tarvitse reagoida jännityksellä kiireeseen tai toisen ihmisen käyttäytymiseen.

EI:n sanomista kutsutaan Alexander-tekniikassa inhibitioksi - olla puuttumatta asiaan. Tiina itse kertoo huomannensa, että toinen ei välttämättä olekaan vaatimassa jotakin sanoessaan niin ja niin, vaan että hän itse tulkitsee toisen sanat vaatimuksiksi.

Olla jännittämättä jännitystä

Entä esiintymisjännitys, sehän on väistämätön ilmiö? Pitää suoritua, ei saa muokata; ja huomaat jo jännityksen merkit kehossasi, pelästyt hikoilevia käsiäsi ja alat odottaa puheesi sammaltumista. Lopulta keskittät pääosan huomiostasi jännityksen peittämiseen.

Mutta, kenenkään ei ole tarpeen antaa turhan jännityksen torpedoida esiintymistään. Esiintyessä on mahdollista käyttää kehoaan tietoisesti ja tarkoituksenmukaisesti, jolloin voi keskittyä varsinaiseen asiaan, sanomaansa. Miten? Sanomalla mielessään ennen esiintymisen alkamista ei: en keskity jännittämiseen, keskityn asiaan.

Jännittäminen on luonnollista, siksi siihen ei tarvitse kiinnittää huomiota. Kun kädet alkavat hikoilla, antaa niiden hikoilla. Silloin kannattaa ajatella kehon perushallintaa ja jatkaa esiintymistä suunnitelmansa mukaan. Kun jännitysoireisiin ei kiinnitä huomiota, tilanne laukeaa, ja olo palaa pian normaaliksi.

Perushallinta on avain

Joskus on vaikea rauhoittua, kun käy kunnolla ylikierroksilla. Eikä unen päästä tahdo saada kiinni.

Tiina kertoo, että erityisesti näyttelijät tuntevat tämän on-

Oma kokemukseni Alexander-tekniikasta

Kärsin vuosia jatkuvasta selkäkivusta, johon en löytänyt pysyvää apua mistään kokeilemastani. Olin yrittänyt naprapattia, kiropraktiikkaa, riittälöityä kuntosaliharjoittelua, hankkinut hyvän työtuolin ja patjan, voimistelut ja liikkunut säännöllisesti.

Kun itse vielä juoksin naprapaatilta kiropraktikolle, kuulin velttini Alexander-tekniikasta. En oikein uskonut, että selkäni muka pysyy hyvässä kunnossa, vaikka ei kävisi kuntosalilla tai edes nostelisi kotona painoja. Hän sanoi ainoastaan tekevänsä "sitä maakuuharjoitusta", jossa maataan kovalla alustalla päli kirjapinon tukemana ja ajatellaan perushallintaa. Hiihdon ja tanssimisen hän oli myös kokenut hyväksi, luonnollisiksi liikuntamuodoiksi.

Kadonnut taito

Tilanteeni oli siksi kurja, että epäuskosta huolimatta päätin itsekkin alkaa perehtyä Aleksander-tekniikkaan. Lainasin ensin kirjastosta muutaman aiheita käsittelevän kirjan ja soitin sitten Tiina Syrjälle. Halusin aloittaa yksityistunnit.

Ensimmäiseen tuntiin mennessä olin tullut siihen tulokseen, että minun täytyi arkielämässäni tehdä toistuvasti jotakin, joka sai selkäni oireilemaan. Olin kadottanut luonnollisen tavan liikkua. Hämmennystä lisäämässä olivat monet, sinänsä hyvää tarkoittavat neuvot, joita olin eri ihmisiltä saanut. Usein ne olivat keskenään ristiriidassa: yhden mukaan jotakin piti tehdä ja jotakin välttää, toisen mukaan asia saattoi olla päinvastoin tai ehkä aivan merkityksetön.

Nyt halusin oppia uudelleen käyttämään itseäni kunnollisesti. Halusin oppia makaamaan, istumaan, seisomaan, kumartumaan, kävelemään ja lopulta kirjoittamaan ja työskentelemään näyttöpäätteellä. Tarpeen oli tietää myös, miten pienikokoisena pärjään standardimitoitettuun maailmaan terveenä ja hyväkuntoisena.

Tekemisen tavan tiedostamista

Saamieni oppien mukaan aloin keskittyä kaikessa siihen, MITEN asioita tein: miten pesen hampaani, miten tiskaan, miten peataan sängyn tai solmin kenkäni. Tein tiuhaan semi-supine-harjoitusta ja kertosin perushallinnan sisältöä yhä uudelleen. Ajattelin lenkkeillessäni niskaan vapautumista, selän pitenemistä ja levenemistä, sitä kuinka istuinhuu ja päälaki loittonevat toisistaan, polvet suuntautuvat ylöspäin.

Koska Tiina oli painottanut minulle inhibition merkitystä, onnistuin melko hyvin olemaan vetämättä hartioita taaksepäin tai muuten väkisin ryhdistämään itseäni.

Ajatuksella on voimaa

Aluksi en oikein ymmärtänyt, mitä Alexander-tekniikka käyttämisessä oli. Koska se ei nimenomaisesti ollut tekemistä, sen oli oltava AJATTELEMISTA. Minulle Alexander-tekniikka tarkoittaa todella ajattelemista, kehon luonnollisen toiminnan ajattelemista ja samalla kehon huomioon ottamista.

Olen ollut yllättävää huomata, että pelkästään ajattelemalla voi saada aikaan todellisia muutoksia kehossaan. Selkäni on nyt hyvässä kunnossa, ryhtiäni parantunut ja voin tarvittaessa istua vaikka selkänojattomalla tuolilla pitkäinkin, mutta silti väsymättä. Olen onnellinen, että sain tilaisuuden perehtyä Alexander-tekniikkaan.

PS. Kävin aluksi jonkin aikaa rinnakkain Alexander-tekniikan tunteilla ja refleksologia-hoidossa (koko kehon vyöhyketerapia, ks. Luontaisterveyden Kuvalehti 6/98), jossa tarkoituksena on parantaa kehon aineenvaihduntaa ja solunmuodostusta. Nämä asiat yhdessä osoittautuivat siksi pysyväksi ratkaisuksi, jota olin selkäni kanssa niin kauan etsinyt. Etsivä löytää.

Alexander-termit

PERUSHALLINTA

Perushallinnalla tarkoitetaan Alexander-tekniikassa pään, niskan ja ylävartalon luonnollista keskinäistä suhdetta, joka luo edellytykset tasapainoiselle kehonkäytölle. Tasapainotilassa pää suuntautuu eteen- ja ylöspäin selkärankaan nähden.

INHIBITIO

Olla puuttumatta asiaan/johonkin ärsykkeeseen. Taito pysäyttää välitön alitajuinen reagointi ärsykkeeseen.

HISTORIAA

Alexander-tekniikka on tasmanialaisen näyttelijän Frederick Mathias Alexanderin (1869 - 1955) elämäntyön tulosta.

Alunperin Alexander pyrki ainoastaan ratkaisemaan omat äänenkäytön ongelmansa, mutta huomasi luoneensa samalla uuden, psykofyysisen kokonaisajattelun perustuvan oppimismenetelmän. Koska pelkät sanat eivät riittäneet välittämään kokemuksia toisille ihmisille, Alexander ryhtyi kehittämään hienovaraisia käsillä ohjausta, jonka avulla hän pystyi auttamaan oppilaitaan paremman kehon ja mielen välisen yhteyden löytämisessä. Alexanderin ääniongelmat alkoivat ratketa, kun hän oivalsi, ettei kannattanut yrittää tehdä oikein vaan lakata tekemästä väärin.

Hän alkoi harjoitella ärsykkeen vastaanottamista olemalla reagoimatta siihen välittömästi millään tavalla (inhibitio).

Uuden asian oppimisen kannalta on tärkeää ensin estää totut epätarkoituksenmukaiset reaktiotavat ja sitten löytää tarkoitukseen sopiva tapa toimia.

gelman, näytökset päättyivät myöhään, ja mielessä on roolihahmo ja esityksen saama vastaanotto. Silti seuraavana aamuna pitäisi olla taas virkeinä harjoituksissa; kotonakin on asioita hoidettavana.

Tiinan kokemuksen mukaan jälkitilan purkamiseen hyvä apu on Alexander-tekniikan ehkä ainoa perinteiseksi harjoituksiksi mieltettävä toiminto, semi-supine. Semi-supinella tarkoitetaan puolittaista makuuasentoa, jonka avulla opetellaan kehon perushallintaa painovoimasta vapaana. Kun perushallinnan alkaa muistua mielessään ja tunnistaa kehossaan, sen pystyy hyvin siirtämään paljon vaativampaan istuma- tai pystyasentoon.

Alexander-tekniikan tunneilla opiskellaan juuri perushallintaa, makaamista, istumista, seisomista, kumartumista ja muita tavallisia toimintoja. Kuinka nopeasti opiskelu tuottaa konkreettisia tuloksia?

- Se on yksilöllistä ja riippuu siitä, kuinka paljon Alexander-tekniikan periaatteita käyttää jokapäiväisessä elämässään. Yleensä kymmenisen yksityistuntia riittää antamaan valmiudet soveltaa tekniikkaa omiin päihin, mutta toi-

saalta jo kaksi tuntia voi vaikuttaa toivottuun suuntaan, Tiina sanoo.

Paljon pelissä

Vahva opiskelumotiivi ja valmius omaehtoiseen työskentelyyn nopeuttavat edistymistä. Tiina kertoo palkitsevasta kokemuksesta viime kesältä, jolloin hänen luokseen tuli selkälaukauksella säikäytetty mies. Mies oppi nopeasti käyttämään kehoaan uudella tavalla, ajamaan esimerkiksi autoa kehon kannalta tarkoituksenmukaisesti. Leikkauksihka väistyi uusien oppien ansiosta.

-Vastarinnan vahvuus vaikuttaa myös edistymiseen, se miten valmis on muuttamaan omia tottumuksiaan. Moni haluaisi muuttua, kun ei vain tarvitsisi muuttaa mitään!

Vastuu on itsellä

Voiko Alexander-tekniikasta olla jotakin haittaa?

- Ei pysy samana ihmisenä, Tiina toteaa ja hymyilee päälle. Ja lisää hetken harkittuaan, että "tekniikan myötä menettää viattomuutensa".



Tiina Syrjä: Alexander-tekniikka on myös ajattelutapa.

- Kun tajuaa vastuun omasta itsestään, aikuistuu väistämättä. Ihminen on itse vastuussa siitä, miten asioihin reagoi ja miten toimii. Kun huomaa, että ongelmien syyt eivät ole itsen ulkopuolella, alkaa nähdä asiat niin kuin ne ovat.

Omat tottumukset eivät muutu hetkessä, joten kärsivällisyyttä Alexander-tekniikan opiskelijalta kysytään. Oppimisessa on omat epämiellyttävät vaiheensa, jotka Alexander-tekniikassa tarkoittavat lähinnä omien ajattelutapojen kohtaamisen tuomia vaikeita tunteita. Ihminen joutuu miettimään, miksi tekee niin kuin tekee. Miksi jännitän niskaani aina kun...?

Tiinan mukaan tie Alexander-tekniikan opettajaksi ei ollut kivuton eikä helppo, vaikka opiskelumotivaatio oli vahva. Yhdessä vaiheessa hän harkitsi tosissaan opiskelun lopettamista, niin voimakkaasti kipulemalla hänen kehonsa reagoi käynnistyneeseen muutosprosessiin.

Tiina löysi tien eteenpäin katsolessaan vanhoja valokuvia, joista hän saattoi seurata notkoselkensä kehittymistä vuosien varrella. Notkoselkäisyys alkoi näkyä kuvissa samoihin aikoihin, kun Tiinan kotona oli vaikeuksia; silloin hän oli oppinut, "ettei elämässä pärjää kuin hampaat irtovessa". Notkoselkä oli kehon tapa ilmentää tuota asenetta.

Vaikka muutosvastarinta oli kova, Tiina saattoi lopulta todeta

rauhallisesti, ettei enää tarvinnut lapsena omaksuttua puolustusmekanismeja. Kun tietää, että hankaluudet kuuluvat oppimisen kuvaan, niihin on helpompi suhtautua rauhallisesti.

- On oltava itselleen armollinen ja muistettava, ettei ole olemassa oikeita ja vääriä tapoja käyttää itseään. On vain tarkoituksenmukaisia ja vähemmän tarkoituksenmukaisia tapoja.

Miten se toimii?

Alexander-tekniikan avulla voi vapautua selkävaikeuksista tai saada äänensä kantamaan esiintymistilanteissa, mutta mihin tuo kaikki perustuu?

Tärkeä asia on perushallinta, kehon luonnollinen käyttö. Kun perushallinnan saa toimimaan jokapäiväisessä elämässään eli kun kehoaan käyttää luonnollisesti, virheellisistä tottumuksista aiheutuneet ongelmat häviävät vähitellen. Perushallinta liittyy ennen kaikkea pään, niskan ja ylävartalon tasapainoiseen suhteeseen, mikä mahdollistaa selkärangan pitenemisen. Selkäranka saavuttaa maksimipituuden, kun lihakset ovat aktiiviset mutta samalla rentoutuneet. Kun oppii säilyttämään perushallinnan ja samalla aktiivisen rentouden tilan, selkäranka voi pidentyä ja veri pääsee kiertämään elimistössä kunnolla. Samalla selän välilevyt saavat tarvitsemansa ravinnon ja tehokas aineenvaihdunta huo-

lehti myös kuona-aineiden poistumisesta. Ulospäin tämä kaikki näkyy esimerkiksi ryhdin parantumisena. Vastaavasti lihasjännityksen lyhentämä selkiranka tarkoittaa välilevyjen puristustilaa ja heikentynyttä ravinnonsaantia: lopulta selkäkipua.

Jätä itsesi rauhaan

Koska Alexander-tekniikka on myös ajatustapa, se voi aiheuttaa muutoksia ihmisen koko elämään.

Alexander-tekniikka on opettanut Tiinan päästämään itsensä vähemmällä. Hyviä tuloksia saavuttaakseen ei ole välttämätöntä yrittää entistä rankemmin. Kun höllentää otettaan ja keskittyy olennaiseen, alkavat tavoitteet ja tulokset usein kummasti toteutua.

Otetaan vaikka juuri ryhti: kuinka kauan jaksat pitää vatsan sisässä, rinnan ulkona, selän suorassa ja hartiat takana? Et varmaan kovin kauan. Ryhtiään saa parannettua, kun huomaa päästää irti totutusta jännityksestä.

- Kun suorituskeskeisyys väistyy, tekemiseen tulee iloa ja mieltä, voi keskittyä täydesti siihen tekemiseen, Tiina miettii.

Opiskelemaan!

Tiinan mielestä Alexander-tekniikan kanssa pääsee parhaiten alkuun ottamalla yksityistunteja pätevältä kansainvälisen liiton STAT:n hyväksymältä opettajalta, joita Suomessa on tällä hetkellä seitsemän: Helsingissä, Tampereella ja Kuopiossa.

Opettajan pätevyys on tärkeää, koska opetus perustuu opettajan omaan kehonkäyttöön. Opettajan on itse osattava käyttää kehoaan luonnollisesti voidakseen ohjata siihen toista ihmistä. Muita mahdollisuuksia ovat erilaiset kurssit, joita järjestävät esimerkiksi kansanopistot (ainakin Oriveden opisto on yleensä tarjonnut Alexander-tekniikan kesäkurseja). Kurssit ovat hyvä vaihtoehto sille, joka haluaa ensin selvittää, olisiko Alexander-tekniikka sitä mitä senhetkessä elämäntilanteessaan tarvitsee.*

TEKSTI JA KUVA: TUULA SAARISTO

KIRJALLISUUTTA

GELA, MICHAEL 1994: RYHTI ELÄMÄÄN. JOHDATUS ALEXANDER-TEKNIikkaAN.

