

# Enni Lakkala perusti Alexander-aseman

Piha-aitauksen kaksi lemmikkilammasta saivat käännellä ahkerasti päätään pitämään lukua Tikkanjantie 8:aan määrätietoisesti astelevista ihmisistä. Autojakin on pihassa ja tien varressa niin, ettei moista ole ennen nähty. Vietettiin emännän uuden yrityksen avajaisia.

Mietin monta vuotta omaa yrityksen perustamista, mutta lopullinen potku tuli Yli-Pirkanmaan yrittäjävalmennus -projektista, jonka kautta sain tilin myös starttirahan. Onhan se iso askel, kun olen ikäni ollut palkkatöissä, sanoo Enni Lakkala, jonka 13-vuotinen työrupeama Oriveden Opistossa puhe- ja mediaviestinnän opettajana lopetti pari vuotta sitten.

Opisto teki tuolloin päätöksensä keskittyä taidelinoihin. Sen jälkeen Enni on tehnyt määrätietoista työtä Pohjois-Pirkanmaan koulutusinstituutissa ja eri yrityksissä, järjestöissä, kansalaisopistoissa, yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa.

Lakkalan ulko-oven yläpuolelle on ilmaantunut kyltti, jonka teksti ei ihan jokaiselle avaudu: Alexander-asema Tietoinen Oy. Alexander-asema on lyhyesti ilmaistuna sitä, että omakotitalon olohuoneen nurkkauksessa tehdään Alexander-työtä joko yksityistunneilla tai ryhmässä: Opiskellaan kehon käyttöä uudelleen niin, että ihminen löytää luontaisen ryhtimekanisminsa.

Asemalta voi myös tilata lyhytkursseja yrityksiin, kouluihin ja yksityisillekin ryhmille emännän tietotaidon puitteissa.

Keväällä koulutan Lohjalta Kemiin, Raumalta Lappeenraantaan ja monessa paikassa näiden välillä. Uusille kursseille on tilaa vasta keuhalla tai syksyllä, jos aion pitää asemaakin auki yksityisopillalle.

Tekniikka saa nimensä keksijänsä ja kehittäjänsä, australialaisyntyisen F.M. Alexanderin mukaan. Aseman juuret löytyvät paljon lähempää. Se on jälle suunnitelmasta, jonka mukaan Enni olisi perustanut yrityksensä Oriveden asemalle, VR:ltä vapautuvaan

asemarakenkukseen.

Yrityksen toimipiste on aluperin tullut Oriveden asemalle. Mutta pian kävi ilmi, ettei sinne voinut perustaa yritystä, kun kaupunki tekee vuokratilauksensa vain kolmeksi, neljäksi kuukaudeksi. Se olisi kyllä helpokulkuinen ja hieno paikka Alexander-työlle ja muuhunkin koulutustoimintaan.

## Syväasukellus Alexander-oppiin

Alexander-tekniikka imaisi Ennin mukaansa jo kymmenkunta vuotta sitten, kun ensimmäinen kurssi järjestettiin Oriveden Opistossa.

Menin kursseille hyvän ystäväni neuvosta, kun selkäni oli ollut jo jonkin aikaa pahasti kipeä. Peruskursseilta oppi sen, miten käyttää kehoa niin, ettei kipeyttä selkäänsä. Sen jälkeen selkä ei ole vaivannut kuin kerran, ja sekin liittyi flunssastrykkyyteen, kertoo Enni Lakkala, joka ryhtyi tosissaan opiskelemaan alaa.

Hän valmistui Alexander-tekniikan opettajaksi Dick Gilbertin kolmivuotisesta opettajakoulusta vuonna 1999. Sen jälkeen Enni on pitännyt useita kursseja firmoissa, työyhteisöissä, kansalaisopistoissa ja ammattikorkeakouluissa. Yksityistunteja hän on antanut kotonaan ja Jyväskylässä. Nyt sama työ jatkuu oman yrityksen kautta.

## Arjen rutiineihin uutta oivallusta

Alexander-aseman avajaisissa vieraat saivat seurata menetelmän esittelyä kodikkaassa tunnelmassa. Halukkaat pääsivät kokeilemaan "semisupiini -pötkötelyä", jossa Alexander-opettaja antoi käsin ja sanallisesti suuntaa lihasten pitenemiselle ja kehon leventymiselle.

Oikein rentoutavaa. Ovela tunne siitä tuli, kuvaili Terttu Röman luovuttaessaan pöytäpaikan Sisko Saarelalle.

Sisko on kyliläkauppianaan Eräjärven Leväslahdella ja kertoo kuulleensa Alexander-tekniikan hyvistä vaikutuksista erältä asiakkaaltaan. Asia kiinnosti sen verran, että Sisko lähti hakemaan lisätietoa Enni Lakkalan esittelystä. Arkirutiineihin voisi löytyä ryhtimekanismin avulla uutta oivallusta. Moeni totuttu työtapa kun voi olla kehon kannalta huono ja pitemmän päälle terveyttä hakertava.

## Pään ja selän ratkaiseva suhde

Alexander-tekniikka on niitä asioita, joita on vaikea kuvata ilman kokemusta. Enni kertoo, että moni yksityistunneilla kävijä kokee ahaa-ellämyksiä etenkin ensimmäisillä kerralla.

Kysymys on kehon käytön uudelleen oppimisesta. Se on poissopimista tottumuksista, jotka ovat romuttaneet ihmisen luontaisen ryhtimekanismin. Se on ryhtimekanismin käyttöä uudelleen oppimista, Enni Lakkala vastaa kysymykseen, miten ilmaista asiaan ydin muutamalla sanalla.

Ryhti perustuu passiivisten punaisten lihassäikeiden toimintaan eikä sitä saada käskemällä ojennukseen. Pään painon tietoinen suuntaaminen eteen ja ylöspäin laukaisee ryhtimekanismin, saa niskaan lihakset pitenemään ja vaikuttaa edelleen selän syviin lihaksereksiin saaden kehon pitenemään tilaan.

Oleennaista on pään suhde selkärankaan, mikä säilyy, vaikka ihminen on kaiken aikaa liikkeessä. Pää johtaa ja keho seuraa liikettä.

## Ei hoitoa, vaan oppimista

Alexander-opettajan ohjauksessa oppilas voi antaa kehoonsa mukautua uudelleen pitenemään käyttöönsä. Käsitely ei ole hoitoa, vaan oppimista.

On kysymys oppimisesta ja tiedostamisesta. Ja op-

pia voi missä liissä tahansa, Enni painottaa.

Voimakkaat tottumukset pyrkivät kuitenkin tulemaan pintaan vielä aikojenkin päästä. Systemaattisella tottumusten tiedostamisella, poissopimisella ja kehonkäytön tutkimisella muutoksia kuitenkin syntyy. Uudenaikainen kehon käyttö siirtyy parhaimmillaan kaikkeen tekemiseen, tiskaamisesta autolla ajamiseen.

Kun keho saa tukensa sisältä päin, istuimet ja työpaikat ovat erilaiset. Enni tekee töitä satulatuolissa eikä atk-työssä tarvita ranne- tai kyynäntukiä. Monitorin näyttökin on korkeammalla kuin yleensä. Ryhtimekanismi kantaa ihmistä, ja näyttö on silmien tasolla, ikään kuin face-to-face-kontaktissa.

Alexander-työstä löytyy apua kehon väärästä käytöstä johtuvien ongelmien lähes alalla kuin alalla. Menetelmän ovat löytäneet etenkin taiteen alan ammattilaiset. Enni Lakkalakin hyödyntää Alexander-opettajan tietoa soveltuvin osin antaessaan puheviestinnän opetusta.

## Pois koneen orjuudesta

Ei ole satunnaa, että jo 1900-luvun vaihteessa kehitetty tekniikka kasvattaa edelleen suosioitaan.

Arvostettu ranskalainen tulevaisuudentutkija Debray on ennustanut, että meidän aikanamme tapahtuu laaja murros, jossa kehotehtoisuus nousee.

Teollistumisen, automaation ja informaatioyhteiskunnan aikana on toimittu koneiden ehdoilla ja koitettu säätää ihminen tekoneiston suorittavaksi osaksi.

Tietoisuus ihmisyydestä ja kehollisuudesta nousee arvona, ei pelkästään tietäminen ja osaminen.

Hannele Havas

Lisätietoa aiheesta löytyy Alexander-tekniikan keskuksen nettisivuilta: [www.kolumbus.fi/at-keskus](http://www.kolumbus.fi/at-keskus)



Alexander-opettaja Enni Lakkala antaa käsillään suuntaa kehon pitenemiselle ja leventymiselle. Terttu Römanin tehtävänä on olla tekemättä mitään.



Myös kymmenpohjan jännittymät voivat heijastua selän alueelle ja päinvastoin.



Kirjapino auttaa niskaa pidentymään. Enni Lakkala ohjaa Sisko Saarelle oikean kirjapinon korkeuden semisupiini-asetusta varten.

## Hukattu ryhti ei ole iäksi mennyttä

Ihminen on taipuvainen hukkaamaan elämänsä taipaleella luontaisen ryhtimekanisminsa, joka pitäisi kehon käytön oikeilla urilla. Alexander-tekniikan avulla moni on löytänyt ryhtimekanisminsa uudelleen ja saanut apua erilaisiin kiputiloihin ja vaikeisiin. Tottumuksesta pois oppiminen ei kuitenkaan ole mitään hokuspokkus-juttu, vaan vaatii työtä.

Enni Lakkala on ympäri maata kiertävä Alexander-opettaja, joka perusti yrityksen ja Alexander-aseman kotiinsa Oriveden Tikkanjantiele. Kuvassa Enni Lakkala ohjaa Sisko Saarelaa semisupiini-asetukseen. Siinä haetaan sellin pitenemistä ja leventämistä asennossa, jossa kehon ei tarvitse "taistella" painovoimaa vastaan.



Semisupiini-asetusta haetaan sellin pitenemistä ja leventämistä, kun kehon ei tarvitse taistella painovoimaa vastaan.