

Alexander-tekniikasta kokonaisvaltaista apua jännitykseen

Alexander-tekniikka on australialaisen näyttelijän F.M.Alexanderin (1869-1955) kehittämä kehon ja mielen vuorovaikutuksen tiedostamista lisäävä menetelmä. Alexander-tekniikan avulla oppii tunnistamaan ryhtimekanismit, joiden toiminta kehossa heikentyy useimmilla jo varhaislapsuudessa. Ihmisen luonnollinen tasapainotila häiriintyy ja ihminen alkaa kuormittaa kehoaan ylimääräisillä jännityksillä, jolloin kehonasento vääristyy.

Ihmisen kokonaisvaltaisen tilanteen heikentyminen jatkuu kiih-tyvällä vauhdilla nykyelämän stressin ja kiireen keskellä. Kun tasapaino ja luonnollinen kontrolli häviävät, liiallinen yrittäminen ja turhat jännitykset alkavat hallita tapaamme liikkuu, ajatella ja tuntea sekä sitä, miten reagoimme ympäristön tuottamiin tarpeellisiin ja tarpeettomiin ärsykkeisiin. Päivi Saraste, yksi paristakymmenestä suomalaisesta Alexander-tekniikan opettajasta sanoo. Päivi on kouluttautunut Alexander-tekniikan opettajaksi 90-luvulla Englannissa. Hän on yksi ensimmäisistä suomalaisista alan asiantuntijoista ja opettanut laajasti Suomessa ja Tallinnassa. Päivi Saraste on ammatiltaan laulupedagogi ja on toiminut laulunopettajana Kuopiossa Sibelius-Akatemian toimipisteessä ja Kuopion konservatoriossa. Päivi on työskennellyt laulajien ja muiden ääniammattilaisten, kuten opettajien ja näyttelijöiden kanssa molempia erityisalojaan yhdistäen. Hän on perehtynyt erityisesti hengityksen ja äänen vapauttamiseen sekä äänen luonnollisen kehittymisen tukemiseen. Päivin ohjauksesta on ollut apua monille ääniongelmiä kärsiville. Alexander-tekniikkaa opetetaan yksityistunneilla sekä ryhmäkursseilla, joita järjestävät muun muassa monet kesäyliopistot, kansalaisopistot sekä eri musiikkioppilaitokset ja teatterikoulut. Vuosittain Suomessa järjestetään arviolta 60-120 Alexander-tekniikan kurssia, joille osallistuu 600-1200 kurssilaista.

Avuksi moneen

Alexander-tekniikkaa ei ole kehitetty pelkästään äänityöläisille, laulajille ja näyttelijöille, vaan se auttaa meitä tiedostamaan paremmin tapojamme missä tahansa jokapäiväiseen elämään liittyvissä toimissa. Näitä voivat olla yhtä hyvin koti- ja toimistotyöt kuin kommunikaatio-työt ja urheileminen. Avuksi se voi olla myös soittajille ja taiteilijoille. Henkilökohtaisessa ohjauksessa kehon oikeaa asentoa haetaan oppilaan tietoisien ajatusten ja opettajan lempeän kosketuksen avulla. Liikkeeseen yhdistetään ajatus niskan vapautumisesta ja pään pyrkimyksestä mennä eteen ja ylös. Samalla keho pitenee ja levenee. Ihmisen kannalta tärkein on rento, tasapainossa oleva selkä, joka vapautuu vasta kun pää tasapainottuu luonnollisella tavalla niskan vapautumisen seurauksena. Työskentely tapahtuu seisten, istuen, kävellessä sekä selällä maaten pää leväten sopivalla korkeudella olevan kirjapinon päällä.

Aleksander-tekniikan opetusta

Turun Luontaishoitolassa n. kerran kuussa

Päivi Saraste

Aleksander-tekniikan opettaja, laulupedagogi
tiedustelut 050-5188 057, psaraste@nic.fi



Päivi Saraste ohjaa Mervi Strömmeriä nousemaan oikeaoppisesti ylös tuolilta.

Särkyläkkeet jäivät

Turkulainen opettaja Mervi Strömmer törmäsi sattumalta Alexander-tekniikkaan kolme vuotta sitten, kun työpaikalta osallistui osa henkilökunnasta TYKY-toimintana Alexander-tekniikan kurssille. Mervi oli kärsinyt jo pitkään kovista selkälääkkeiden avulla. Kurssin aikana jokin laukesi lihaksissa ja selkä vapautui. Kurssin jälkeen Mervi lopetti särkylääkkeiden syönnin. Lääkkeiden popsamisen sijaan hän on ohjeiden mukaan pötkötellyt kerran päivässä lattialla kirjapino niskan alla. Lisäksi hän on käynyt kerran kuukaudessa yksityistunnilla. Näkyvimmat muutokset ovat olleet vinon selän suoristuminen, aamujäykkyyden ja jännityspäänsäryn katoaminen sekä selän lisäksi myös jalkojen lihasten vapautuminen ja pehmeneminen. Lisäksi ajatukset ovat vapautuneet; ajattelutapa on monien asioiden suhteen muuttunut.

Ihmisen on kokonaisvaltainen. Päivi kykenee kosketuksella ja puheella ohjaamaan kehon liikettä ja mieltä oikeaan suuntaan, Mervi sanoo ja harkitsee itsekkin Alexander-tekniikan opettajaksi kouluttautumista. Parasta Mervi Strömmerin mielestä Alexander-tekniikassa on se, että ohjeet perustuvat ihmisen anatomiaan eikä tarvitse tehdä mitään temppuja. Voi vain antaa itsensä olla. Hän myös lisää, että jokaisen pitää löytää oma tapansa, samalta kurssilta on työkalvereista kolmasosa jatkanut menetelmän opiskelua.