

TEKSTI ANI KELLOMÄKI KUVA MARJAANA MALKAMÄKI

# Treffeillä Alexanderin kanssa

Näyttelijä Frederick Alexanderin kehittämä kehonkäyttötekniikka vapauttaa turhasta liikkeestä ja lihasjännityksestä.

**A**änenkäyttöongelmista kärsinyt nuori näyttelijä, Frederick Alexander, tarkkaili kehonkäyttöään peilin avulla 1800-luvun lopulla. Hän huomasi pian tiedostamattomia eleitä, jotka jännittivät lihaksia ja häittäsivät äänenmuodostusta.

Asiaan perehdyttyään Alexander havaitsi samanlaisen mekanismin vaikuttavan moneen muuhunkin toimintaan vahingollisesti. Pitkällisen tutkimus- ja kehitystyön kautta syntyi kehonkäytön menetelmä, jota kutustaan Alexander-tekniikaksi.

1900-luvun taitteessa kehitettyä Alexander-tekniikkaa luullaan usein asento- tai rentoutusopiksi, sillä tekniikan harjoittajat tapaavat seistä ryhdikkäinä ja näyttää seesteisiltä. Kyse ei kuitenkaan ole kummastakaan. Tekniikassa on pohjimmiltaan kysymys ajattelusta. Tiedostamalla ja tunnistamalla omia tottumuksia etsitään optimaalisia tapoja käyttää kehoa ilman turhia jännityksiä. Keskeisintä on pään, niskan ja selän yhteistyö.

## Eroon turhasta

"Ihminen tekee huomaamattaan lihaksillaan paljon tarpeetonta. Siitä syntyy virheasentoja, kipuja ja kolotuksia. Vapautuessaan tarpeettomasta keho kykenee käyttämään ryhti- ja tasapainomekanismejaan parhaalla mahdollisella tavalla", Alexander-tekniikan opettaja Sirpa Tapaninen selittää.

"Itse asiassa voitaisiin puhua tekemättä jättämisestä, sillä luonnollinen tapahtuu itsestään. Tekniikan avulla liikkeessä pyritään käyttämään ainoastaan siihen tarvittavia lihaksia ja jättämään turhat kiristyksen muualla kehossa pois."

Muiden muassa laulajat, näyttelijät ja tanssijat ovat jo kauan vannoneet Alexanderin nimeen. Tekniikasta on löytynyt apu monenlaiseseen vaivaan, kuten selkäkipuihin tai heikkoon hengitystekniikkaan.

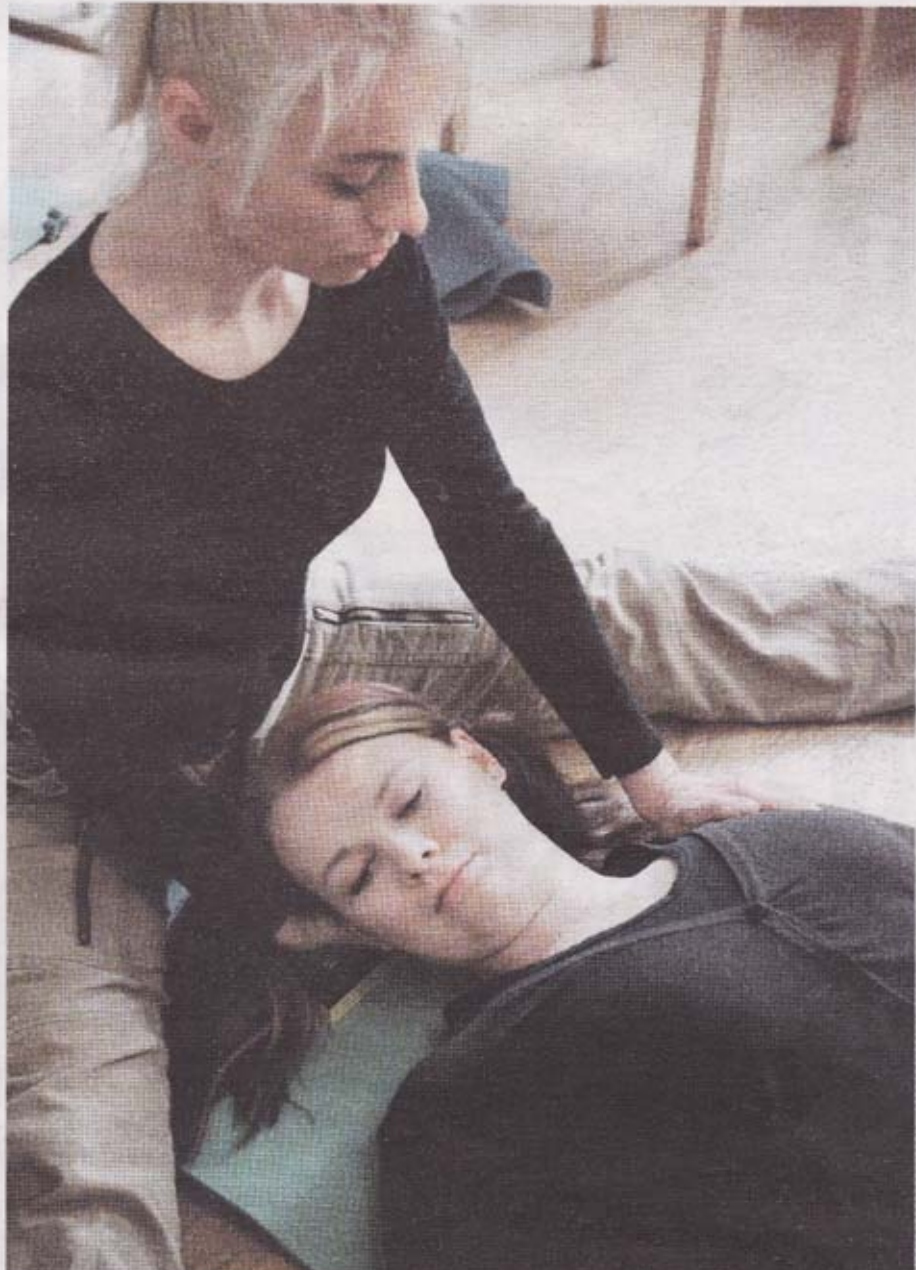
## Ryhtiä kirjapinosta

"Vapauta niska. Ajattele, että ikenet ovat pehmeät ja hampaat vain kelluvat suus-

sa", Tapanisen rauhallinen ääni kuuluu hiljaisessa huoneessa. Makaan lattialla ohuen makuualustan päällä pino kirjoja pääni alla, ja yritän ajatella ikeniä ja hampaita. Opettaja painaa sormet pehmeästi niskaani ja ohjaa puheella ajatustani oike-

aan suuntaan. "Anna niskan vapautua niin, että pää pääsee siirtymään eteen ja ylös."

Ikiäkaisen jäykistelyn jälkeen irti päästäminen tuntuu aluksi vaikealta. Pikkuhiljaa lihakset kuitenkin antavat myöden. Sel-



"Totutuista tavoista luopuminen vaatii ajatustyötä ja usein hiukan ohjaustakin", toteaa Alexander-tekniikan opettaja Sirpa Tapaninen.



# issa

kä hakee pisintä ja leveintä tilaansa niin sanotussa Semi-supinessa, aktiivisessa lepoasennossa. Parinkymmenen minuutin kuluttua päänaluskirjoja voidaan siirtää jo monella sentillä kauemmas.

Viikonlopun mittaisen Alexander-tekniikan kurssin ensimmäinen aamupäivä pistää hymyilyttämään. Kun kokeilemme pienryhmässä erilaisia kehonkäytön tapoja ja pyrimme vapautumaan turhista jännityksistä, olo on ensin hämmentynyt. Huomaan alitajuisesti vetäneeni vatsaa sisään viimeiset viisitoista vuotta!

## **Paluu luonnolliseen liikkeeseen**

Aktiiviseen lepoasentoon rauhoittuminen on aluksi kiusallista. Mietin, miltä kaksoisleuka näyttää, roikkuvatko posket ja osaanko olla lattialla oikein. Muutaman tunnin harjoittelun jälkeen mieli alkaa päästä jutun jujuun. Rennossa ja ergonomisessa asennossa on ehdottoman mukavaa, vaikka vatsa sitten vähän pömpöttäisikin.

Myös tottumuksenmukaisen reaktion estämiseen tähtäävät ns. inhibitio-harjoitukset tuntuvat ensin vaikeilta. "Kun ihminen inhiboi, hän pysähtyy hetkeksi miettimään. Hän tulee tietoiseksi valinnan mahdollisuudesta ja lakkaa toimimasta automaattisesti totutulla tavalla. Lyhyen pysähdyksen tarkoituksena on vapauttaa kulloiseenkin tilanteeseen sopiva spontaani, luonteva reaktio", Tapaninen perustelee.

Kun ohjaajan antama käsky tulee, jännitty keho ensin automaattisesti valmiustilaan. Kaksipäiväisen kurssin viimeisillä tunneilla tuntuu kuitenkin jo ihan helpolta olla tottelematta. Otan ärsykkeen vastaan ilman välitöntä reaktiota. Punnitsen rauhassa, mitä haluan tehdä, ja toimin vasta sitten.

Tämän vapauden haluan ehdottomasti ottaa käyttöön arkielämässäkin! Myös aktiivinen lepoasento Mika Waltarin pienoismaanien päällä päätyy osaksi jokailtaista rutiinia. ■