

Ismerd meg az Alexander-technikát!



Dr. Angster Erzsébet

A hosszú ideig tartó természetellenes testhasználat – a nem megfelelő testtartások és a bennük végzett mozgások, erőfeszítések – következtében egyes izmainkat öntudatlanul is feszítjük, másokat pedig nem használjuk vagy túlnyújtjuk. Ehhez hosszú távon alkalmazkodik a testünk, idővel a testtartásunk és mozgásunk egyre jobban eltér a természetes, eredeti, egészséges állapotától, izomegyensúlyunk felborul, ízületeink elkopnak, szerveink nyomás alá kerülnek, és végül fájdalmaink lesznek, megbetegszünk. Sajnos a már rögzült mozgásminták nagyon makacsak, nehéz őket átalakítani.

Miért fontos

a tudatos testhasználat?

Az Alexander-technika a tudatos testhasználatra nevelés egyik leghatékonyabb eszköze. Méltatlanul kevesen ismerik, pedig társadalmi szinten is jelentős változást lehetne elérni vele. Az Alexander-technika elsajátítása során a tanár finom érintésekkel és magyarázatokkal segíti a tanítványt abban, hogy feszültségeit elengedje, helytelen szokásait felismerje és átformálja, hogy mozgása kiegyensúlyozott és könnyed lehessen.

Ahogy egy gép elromolhat, úgy a test is

Hamar kialakulnak az önkéntelen és felesleges izomfeszítések, az előnytelen testhasználati szokások, mint például a felhúzott váll, az előretolt fej, a görnyedt testtartás. Mindezek a legkülönbözőbb testi betegségekhez vezethetnek. Például ha valaki egész nap görbe háttal, hanyag tartásban ül, akkor a természetellenesen meghajlított gerince egyoldalú nyomás alá kerül, és jelentkezik a fájdalom, vagy akár a sérv. Ráadásul tartós előrehajlás-kor az ember összepréseli belső szerveit is, amitől szenved a máj, a tüdő, nem jó a



Bal oldal: hanyag tartás, jobb oldal: egyenes tartás

véréllátásuk, nem jó a teljesítményük. Ha valaki a térdét álláskor folyton hátrafeszíti, akkor elkophat a porc. Ha az izmainkat sokáig kiegyensúlyozatlanul használjuk, akkor az egyik megrövidül, a másik megnyúlik, és elveszítik rugalmasságukat. Felborul az ember izomegyensúlya, egyre kevésbé tudja koordinálni magát. Elkezd bizonytalanul járni, elveszti az uralmat maga felett. Jönnek a fájdalmak. Gondoljunk ilyenkor arra, hogy „Hű, de jó lett volna nem elrontani a természet adta működést!”

A következő két kép gyönyörűen bemutatja a helytelen és a helyes ülést. A bal oldali hölgy hanyagul, görbe háttal ül.

Neki fájdalmai vannak, csak nem igazán tudatosul benne a hanyag tartás veszélye, illetve nincs energiája a változtatásra. A jobb oldali képen a 75 éves hölgy a legnagyobb természetességgel ül, egyensúlyozva ülőgumóján, törzsének alsó két csontocskáján. Ő nem ismeri a hátfájást. Egyetlen dolog azonban közös bennük: mindketten ezt az ülést érzik „kényelmesnek”.

Minden géphez kell egy használati utasítás, a testhez is!

A gépekhez, eszközökhöz általában adnak használati utasítást, amiben leírják, hogyan bánj a géppel, hogy az jól működhessen. Az emberi test használatát sajnos nem igazán

tanítják sem a gyerekeknek, sem a felnőtteknek, pedig nagy szükségünk lenne rá. Hányan tudják például, mennyire ártalmas a derékból való hajolás (amikor úgy hajolunk le, hogy a törzs a deréknál megtörik)? Sokan nincsenek tisztában azzal, hogy melyik ízületünk milyen terhelésre alkalmas. Alapvető testhasználati szabály, hogy ha fel akarunk venni valamit a földről, akkor a legjobb egyenes derékkal leguggolni. A derék ugyanis nem ízület, annak gyakori görbítése árt a gerincnek. Hajoláskor a bokát, a térdet és a csípőt nagyjából egyenlő mértékben ajánlatos használni. Gyerekkorban ez még természetes. Ha egész életünkön át így „hajolnánk le”, nem felejteneink el a guggolást, ahogy egyes



A kisgyerek még természetesen, guggolva hajol le. Sokunknak ezt újra kell tanulnunk.

keleti népeknél ez nem is jelent gondot. Ráadásul ők telitalppal guggolnak – még a sarkuk sem emelkedik fel.

Az is nagyon ártalmas lehet, ha gyakran felhúzzuk a vállunkat, előretoljuk a csípőnket. Az előreesett váll, az előretolt fej is rengeteg bajt okozhat. Ha a csuklyás izom, „a hátunk teteje” beszélni tudna... De hiszen beszél! Az ő nyelve a fájdalom.

Az ember „használati utasításában” benne van, hogy „Mozogj sokat!” és „Tartsd karban az izmaidat!”. De nem mindegy, hogyan! A mozgás és az izomerősítés felerősíti a test irányait, ami alatt ilyeneket értünk: a fejed irányuljon felfelé és előre, állj stabilan a földön, onnan egy kicsit nyomd fel magad, törzsed legyen hosszú, széles és tág, térdeid kövessék a lábfejek irányát. Ha például görnyedten futunk, még görnyedtebbek leszünk. Ha előretolt fejjel erősítjük a nyakunkat, az még jobban előre fog állni. A jó hír az, hogy ha megvannak a helyes irányaink, akkor minden mozgás hasznos lehet. Ilyenkor még az autómósás vagy a söprés is jó testedzés!

Az Alexander-technika születése

Egyedül, segítség nélkül nagyon nehéz megszabadulni a már kialakult, kedvezőtlen szokásainktól, felesleges izomfeszültségeinktől. Különösen akkor, ha nem is tudjuk biztosan, mi a helyes irány. Ehhez szakavatott segítség szükséges. Az Alexander-technikát *Frederick Matthias Alexander* dolgozta ki a huszadik század első felében. 1869-ben született Ausztráliában, eredetileg színész volt. Sajnos pályája már fiatalon kettétört, mert súlyos hangképzési zavarral küszködött: amikor színpadra lépett, mindig berekedt, elment a hangja. Az orvosok és a beszédtechnika-tanárok nem találtak nála szervi elváltozást, javaslataikkal csak rövid ideig tartó enyhülést hoztak. Mivel a panasz elsősorban a színpadon jött elő, Alexander megkérdezte orvosát: „Nyilván a színpadon csinálok valamit, amitől elmegy a hangom. Mit gondol, mi az?” Orvos: „Nem tudom.” Alexander: „Akkor majd én fogom kitalálni!”



Alexander és egyik híres tanítványa: John Dewey filozófus

És elkezdett kísérletezni – tükrökkel figyelte magát, fáradhatatlanul. Észrevette, hogy nagy igyekezetében fejét hátraszegi, mellkasát kidüleszti, gégéjét préseli, kapkodja a levegőt, „kapaszkodik” a lábujjaival. Apró lépésenként jutott eredményre, s miközben javult az állapota, felfedezte a test helyes használatának alapelveit. Alexander kb. 10 év alatt



F. M. Alexander munka közben

dolgozta ki technikáját, s közben elkezdte tanítani színésztársait. Kezét finoman a tanítvány megfelelő testrészére (fejére, hátára, karjára) tette, és így ösztönözte őket a jó tartásra, a mozdulatok helyes kivitelezésére. 1904-ben Londonba költözött, ahol hamar híres tanárrá vált. Tanítványai közt volt

Bernard Shaw, Aldous Huxley és John Dewey is.

1931-től már tudatosan képezte a jövő tanárait, egészen 1955-ben bekövetkezett haláláig. Az Alexander-technika azóta világszerte elterjedt, és nagyon sok embernek nyújtott segítséget azzal, hogy visszaadta a test szabadságát, a természetes mozgást. A szabad testben könnyen elmúlhat a migrénünk (hiszen nem

préseljük össze a nyakunkban futó ereket, idegeket), a hátfájásunk (nincsenek már nyomás alatt a csigolyáink), illetve a külön-

böző ízületi fájdalmaink (végre visszakapják szabadságukat).

Hogyan segít az Alexander-technika?

A tanítási-tanulási folyamat során a tanítvány újratanulja testének természetes használ-



latát. Az Alexander-tanár ösztönzi tanítványát, hogy engedje el felesleges feszültségeit, hogy minden mozdulat előtt egy pillanatra megállva gondolja végig a mozdulat helyes irányait, valamint izmainak feszültségi szintjét (tónusát) hozza a feladat elvégzéséhez szükséges szintre. A tanár érintésén keresztül létrejön egy kapcsolat a tanár és a tanítvány között. A tanítvány reagál a tanár érintésére, ami által izomtónusa folyamatosan változik. Sokszor kívülről nem is látszódik semmi, a változás a testen belül zajlik. Más esetekben a tanár végigvezeti a tanítványt egy mozgásminta mentén, mint például a leülés, a felállás vagy a járás.

A tanár legtöbbször asztalon vagy széken dolgozik a tanítvánnyal. Az asztali munka arra való, hogy a szervezet ellazuljon és táguljon. Az asztról felkelve az ember szinte újjászületik: magasabbak és könnyedebbek leszünk. A szék munka elsősorban a mindennapi tevékenységek helyes kivitelezésének szolgálatában áll, ha az ember megtanul helyesen leülni és felállni, azzal elsajátítja a technika lényegét.

A helyes testtartás nemcsak a fizikai jólétünk kulcsa. Mivel a test és a lélek kéz a



Tanár és tanítvány – asztali és szék munka

kézben járnak, a testtartás erősen összefügg az önbizalommal, illetve annak hiányával. A jó tartással lelkünk is jobban lesz, és nemcsak elhithetjük magunkkal és másokkal, hogy rendben vagyunk, hanem valóban derűsebben viszonyulunk a jövőhöz, ezáltal pozitívabb mederbe terelődhetnek a velünk történő dolgok is. Az érintés arra is képes lehet, hogy oldjon bizonyos múltbéli traumákat.



Az Alexander-technika segítségével az ember mozgása kiegyensúlyozott és könnyed lehet

Miben egyedi az Alexander-technika?

Természetesen a helyes testhasználat szempontjai nem lehetnek technika-függőek. Furcsa lenne, ha az egyik technika azt javasolná, hogy törekedj felfelé, a másik pedig azt, hogy törekedj a föld felé. Természetesen az alexandri irányok, alapelvek nagy része más technikákban is megtalálható. Az Alexander-technika lényegét talán így lehetne összefoglalni:

A jó testhasználat általános szempontjait tanítja, vagyis ha valaki megtanulja, jó eséllyel alkalmazni tudja bármely élet-helyzetben. Tudja, érzi, hogyan kell biciklizni, teniszezni, fát vágni, takarítani stb.

Az Alexander-tanár segít beazonosítani a helytelen szokásokat, és segít ezeket kijavítani.

Amiben igazán egyedi ez a technika, az a tanár érintése. Ilyenkor a tanítványban olyan belső folyamatok zajlanak,

amelyek megérzése kulcsfontosságú a helyes testhasználat kialakításában.

Érdemes felkeresni az Alexander-technika Tanárok Egyesületének honlapját, ahol lakóhely szerint is lehet tanárt találni.

Dr. Angster Erzsébet ■
Alexander-technika tanár
<https://angstererzsebet.hu/>

NÉVJEGY

Angster Erzsébet

Harminc 30 éven át a programozás és szoftverfejlesztés oktatásának egyik hazai emblematikus alakja volt. Könyveiből számos hazai középiskolában és felsőoktatási intézményben tanultak a diákok.

Miután a sok munkával és a helytelen testhasználat „sikeresen” elrontotta gerincét, elkezdte keresgélni a számára még járható utakat. Szép lassan rájött, hogy fájdalmait saját maga okozza azzal, hogy testhasználatában nincs különösebb tudatosság. Amikor rátalált az Alexander-technikára, már tudta, hogy ez az ő további útja. Rádöbbsent, hogy az emberek mennyire nem tudnak bánni a testükkel, és hogy ennek milyen nagy az ára.

Most Alexander-tanárként szeretné átadni a tudását mindazoknak, akik ismeretek hiányában a legjobb úton haladnak testi, és ezzel együtt a lelki egyensúlyuk felborulása felé. A 16 hetes Tudatos testhasználat/Alexander-technika alapozó kurzusán csoportos és egyéni foglalkozások keretében tanítja a helyes testhasználatot. Tananyagfejlesztési és oktatási tapasztalatait most ezen a kurzuson kamatoztatja. A tanítással párhuzamosan folyamatosan fejleszti saját mozgáskultúráját és egyensúlyát.

Hobbija a hegedülés (az Óbudai Kamarazenekar oszlopos tagja), séta, tollaslabda, pingpong és az unokázás.