

Ismerd meg az Alexander-technikát! **2. RÉSZ**

Angster Erzsébet,
Alexander-
technika tanár

Mi, ndenki megtapasztalta már, hogy nem jó dolog sokáig egy helyben állni. Az ember mozgásra lett kialakítva, nincs is olyan póz, amelyben jó lenne sokáig maradni. Egy egészséges ember állandóan kívánja a kisebb-nagyobb pozícióváltást, mozgást – még alvás közben is forgolódnak. A sok és helytelen állástól megfájdulhat a derekunk, a lábunk, elgémbereghet mindenünk – hosszabb távon pedig elveszthetjük

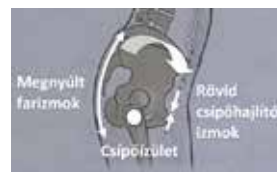
izmaink egyensúlyát, elkophatnak porcaink, károsodhat a gerincünk, visszeres lehet a lábunk, és már sajnos akkor sem fogunk tudni jól állni, amikor már tisztában vagyunk a helyes állás szempontjaival.

Ebben a cikkben megnézzük, mit tehetünk annak érdekében, hogy állás közben a lehető legkevesebbet ártsunk magunknak. Végigvesszük az Alexander-technika által kínált irányelveket, majd útmutatást és trükköket

testét: finoman egyensúlyoz a talpán, gerince ösztönösen nyúlik. Ez a piciny gyermek még kissé bizonytalan (még csak egy-két hónapja jár), de hagyja, hogy izmocskáit tegyék a dolgukat, ízületei szabadok, nincs kényszeres

tornázzunk! Ha ezt nem tesszük, akkor izmaink megszokják az ülő helyzetet, és alkalmazkodnak az „új kihíváshoz”, a csípőhajlító izmok rövidebbek lesznek, a farizmok pedig a kelleténél hosszabbak.

A megrövidült csípőhajlító izmok általában előreforgatják a medencét, a megnyúlt, ernyedtt farizmok pedig nem képesek visszahúzni azt. A has előre esik, és ettől persze nagyobbak is látszik. A test elején tehát többletsúly keletkezik, megbomlik a test egyensúlya. Ha nem akarunk orra bukni, akkor ezt valahogyan kompenzálni kell, vagyis valamely testrészünket hátrébb kell vinni. Sokan úgy kompenzálnak, hogy hátuk felső részét viszik hátra, azonban ezzel gerincünk ágyéki szakasza a természetes görbülethez képest jobban görbül, ami előbb vagy utóbb deréktáji



Álláskor a rövid csípőhajlító izmok előreforgatják a medencét

Hogyan álljunk,

hogyan ne ártsunk magunknak?



A kisgyerek még természetesen áll, ösztönösen nyújtja gerincét

adunk ahhoz, hogy a körülményekhez képest helyesen és kényelmesen állhassunk. Végül eláruljuk, hogyan tud segíteni az Alexander-tanár.

Ha túl sokat ülünk, állni is nehezebb lesz

Sajnos „elfelejtettünk” jól állni. A kisgyerek még természetesen használja

izomfeszítése. Talpa szétterül a talajon, onnan kissé eltolja magát, és egész testével felfelé törekszik.

Aztán kb. 4 éves kortól jönnek a problémák. Sajnos, már a gyerekek is többet ülnek, mint kellene, tv-t néznek, nyomkodják a különböző kutyüket. Amikor ülünk – még ha azt a legkedvezőbb módon is tesszük –, csípőnk behajlítva tartjuk, vagyis az elöl található csípőhajlító izmainkat feszítjük, röviden tartjuk, a hátul levő farizmainkat pedig elengedjük, nyújtjuk. Nagyon fontos, hogy ezt az egyenlőtlen séget folyamatosan korrigáljuk – óránként minden képpen keljünk fel, mozogjunk, nyújtózzunk,

fájdalmakhoz vezethet. Mások előretolják a csípőjüket, amivel látszólag felegyenesítik a medencéjüket, de ez megtévesztés, mert

ehhez a combjukat ferdén, a térdüket pedig behajlítva kell tartaniuk. Mindkét esetben az ember kissé „hátrafele fekszik”. A terhelés sehogyan sem kiegyensúlyozott.

A következő képek különböző kompenzációkat, hátrahajlásokat mutatnak. Ami közös bennük, hogy túlgörbítik gerincünk ágyéki szakaszát, és ezzel extra nyomás alá helyezik a csigolyák közti porcok hátsó felét. Ha súllyal együtt hajlunk hátra, akkor a gerinc még inkább „szeneved”. Helyes álláskor a hát nagyjából



Ülő helyzetben a csípőhajlító izmok sokkal rövidebbek, mint a farizmok. Akkor is, ha ilyen szépen ül az ember



Jellegzetes kompenzálás az elötlet medence, hátrafesztett térd



A hölgy összeviszása kompenzál: a kompenzálásként kitolt csípőjét hátrafesztett karokkal próbálja egyensúlyba hozni



Balra: Az anyuka a gyerek súlyát kompenzálja kisebb hátrahajlással és térdre rogyasztásával. Jobbra: Sokkal jobb!



függőleges, amit akkor is meg kell őriznünk, ha súlyt tartunk magunk előtt, legyen az gyerek, zsák vagy has.

A sok ülés már önmagában is rongálja testünket, még akkor is, ha azt helyesen tesszük, azonban legtöbbször helytelenül ül, és más testhelyzetekben sem használjuk magunkat előnyösen. Eszközeink sem mindig segítenek bennünket a helyes testhasználatban, mint például a hátrafelé lejtő székek, a rosszul kialakított számítógépes munkaállomás vagy a kényelmetlen cipő. Ehhez még az is hozzájön, hogy keveset mozgunk. Az Alexander-technika segítségével megtanulhatjuk elengedni feszültségeinket, valamint megtanulhatunk helyesen állni, ülni, gyereket emelni stb. anélkül, hogy tönkretesszük saját testünket. A jó testhasználat szokássá válhat, de egy picit

mindig figyelünk kell magunkra, nehogy visszaessünk a helytelen használatba.

Állj kiegyensúlyozottan! A „Húzd ki magad!” feszültséget szül

Gyakran mondják a gyerekeknek, de akár a felnőtteknek is, hogy „Húzd ki magad!”. Ezzel az instrukcióval azonban sokszor pont az ellenkező hatást érzük el, mint amit szeretnénk. Ilyenkor ugyanis a legtöbb ember kidülleszti mellét, hátrafesztíti vállait, behúzza az állát, és ettől még talán a csípőjét is előrébb tolja, térdreit megfeszíti.

A testtartás akkor jó, ha kiegyensúlyozott, vagyis se nem összeesett, se nem kihúzott. Ez azt jelenti, hogy az összeesett, hanyag tartáshoz képest ki kell húzni

magunkat, a kihúzott tartáshoz képest pedig el kell engedni magunkat. Amikor nem mozgunk, testünk egyensúlyi helyzetben van. Azonban nem jó a testünknek, ha ezt a helyzetet túl nagy izomfeszítéssel tartjuk meg. Mindig, minden helyzetben pont annyit kellene dolgoznunk, amennyi az adott feladat elvégzéséhez szükséges. Helyes álláskor a testtartásért felelős, belső kis izmainknak felfelé

kell vinniük bennünket. De minek feszítenénk a karunkat, ha az lógni is tud?

A következő képsorozat az úr megmutatja az összeesett, a kihúzott és a kiegyensúlyozott testtartást. Természetesen egy ember nem tudja mindhárom tartást valóságosan mutatni, hiszen a testtartás jellemző ránk, szokásaink része. Ennek az úrnak egész jó a tartása.

A kiegyensúlyozott testtartáshoz kiegyensúlyozott izomzat szükséges. Nagyon nehéz egyensúlyban tartani például az egymással szemben „harcoló”, megrövidült csípőhajlító-

kat és a megnyúlt farizmokat. Tudatos testhasználat a kisebb kiegyensúlyozatlanság korrigálható, azonban ha már nagyon felbomlott az izmok egyensúlya (ilyen például az erősen előretartott fej vagy a púpos hát), akkor már kell egy kis extra segítség is. Ilyen lehet például a gyógytorna, a tajcsi vagy a testszobrászat. Fontos tudni azonban, hogy hiába hozza rendbe az ember az izmait, izompólyáit, ha továbbra is öntudatlanul és helytelenül használja magát, és továbbra sem képes elengedni a feszítéseket – az egyensúlyatlanság rövid idő alatt újra kialakul. Szerencsére az Alexander-technika hatékony segítséget nyújt a tudatosság és az egyensúly megteremtésében.

Képzeld azt, hogy mint egy bábu, fel vagy függesztve!

A 68. oldalon, a balra lévő képen a hölgy elengedi magát. Számára ez a testtartás a „kényelmes”, mert ezt szokta meg. Láthatóan nincs kiegyensúlyozva, előre eső medencéjét csípőkitolással és térdrogyasztással kompenzálja. Izmai nem dolgoznak egyenesen, és biztos, hogy így nem érzi jól magát.

A jobb oldali képen felébredt a hölgy testtudata, talpával kissé eltolja magát a talajtól, és felfelé igyekszik. Ez a kép jobban hasonlít a felfüggesztett bábuhoz, ugye? Itt olyan, mintha a feje búbjához kötnénk egy madzagot, és onnan lógnánk lefelé. Most azok az izmai is dolgoz-



Összeesett, kihúzott és kiegyensúlyozott testtartás



nak, amelyek általában nem szoktak. Idővel, amikor a hölgy szokásává válik ez a jobb tartás, akkor az izmai is egyensúlyba jönnek majd, és egyre természetesebb és kényelmesebb lesz számára a kiegyensúlyozott testtartás. Ez dupla előny, jobban érzi magát, és ízületeit megkímélve egészségesebb életet élhet.

Útmutatás a kiegyensúlyozott álláshoz

Ez az útmutatás alexanderi irányelveket ad a helyes, kiegyensúlyozott álláshoz. Adj magadnak öt percet. Próbáld meg elcsendesedve állni, és figyelni az itt leírtakra. A szöveget megtalálod egy hangfájlban is az angstererzsebet.hu/hanganyagok oldalon.

Állj tehát egyenesen, és figyelj a következőkre:

- **Ébreszd fel a tudatosságod!** Légy természetes, és próbáld elengedni a felesleges feszültségeidet mindenütt! Folyamatosan figyelj magad, és pásztazd a testedet. Legyél laza, és törekedj felfelé!
- **Nyakad legyen szabad,** fejed egyensúlyozzon a gerincet tetején! A fej iránya legyen felfelé és előre, mintha egy picit biccentenél, miközben el akarod érni a plafont a fejed búbjával! Orrod lefelé irányul, tarkóizmód finoman nyúlik.
- **Mosolyogj! Lazítsd el az arcodat,** hagyd lefelé esni az arcbőrödöt, fejbőrödöt, füledet. Nyelved lazán megpihen a szápadlásodon. Orrodon vedd a levegőt.

- **Állj stabilan a lábadon!** Lábfejeid legyenek csípőszélességben. Keresd a kapcsolatot a földdel! Gondolj a nagylábujj és a kislábujj alatti párnákra, valamint a sarkad közepére: mindkét lábadon, azok mindhárom pontján legyen súly.

- Gondolj arra, hogy a **térdeid előreirányulnak**, mintha egy picit fel akarnád emelni azokat. **Térdeid kövessék a lábfejek irányát.** Lábujjaid irányuljanak a végtelenbe, ne kapaszkodj velük a földbe!

- Képzeld el, hogy **van a testednek egy függőleges tengelye.** Ez a tengely felfelé a fejed búbjától az ég felé megy, lefelé pedig a föld középpontja felé mutat. Oszd el a súlyodat egyenletesen a tengely körül! Gondolj arra, hogy a belső, tengely menti izmaid felfelé nyújtanak téged, a külső izmokat most engedd el teljesen.

- **Karjaid szabadon lógjanak!** Képzeld el, hogy vállöved szabadon mozoghat a bordakosarad felett. Vállaid ne essenek előre – távolodjanak egymástól és engedd le őket. Szegycsontod felfelé és befelé irányuljon. Sehol ne legyen felesleges izomfeszültség.

- **Ízületeid legyenek szabadok.** Figyelj a csípődet, térdedet, bokádat! Egy egész picit rogyasszál velük. Ez elsősorban egy belső érzés kell legyen, kívülről nem feltűnő.

- **Hagyd meg a gerincet élettani görbületeit!** Fejed felfelé, medencéd, farokcsontod lefelé irányul. Gerinced legyen hosszú, hátad legyen széles. Engedd le a fenekedet, mintha épp készülnél leülni egy bárszékre.

- **Tárgulj!** Gondolj arra, hogy hosszú, széles és vastag vagy. Ne félj, a mérleg így is, úgy is ugyanannyit fog mutatni. Lehet, hogy 1-2 cm-rel magasabb leszel, de ez látványban pozitív hatással lesz az emberekre, te pedig sokkal jobban érzed magad.

- **Figyeld a légzésedet!** A légzés legyen mély, de erőlködés nélküli és egyenletes. Meg kell engedni a tüdőnek, hogy felvehesse a természet adta legnagyobb térfogatot, hogy a levegő szabadon áramolhasson ki és be.

- **Érezd, hogy laza vagy.** Ha túl sok feszültséget érzel a testedben, akkor egy kicsit mozogj összevissza, és rázd ki magadból a stresszt! Aztán újból nyugodj meg, és pásztazd magad. Ne feszítsd magad, és gondolj az irányaidra.

Trükkök az állás megkönnyítéséhez

Ha sokat kell állnod, bevethetsz különböző trükköket, gyakorlatokat, gondolatokat. Fontos azonban, hogy egyikhez se társuljon felesleges feszítés. Nézzünk néhány ilyen trükköt:

- **Keresd az egyensúlyod!** Billegj egy kicsit előre-hátra teljes testtel: először helyezd a talpad elejére a nagyobb súlyt, aztán pedig a sarkadra. Végül állj meg közepén! Aztán billegtesd a medencédet először előre, aztán hátra. Most állj meg közepén! Végül mozgassd egy picit a fejedet, és ellenőrizd, hogy finoman egyensúlyoz-e a gerincet tetején. Ha túl sok feszültséget érzel a nyakadban vagy másutt, akkor engedd el!
- **Támaszkodj nyugodtan!** Inkább támaszkodj, mint hogy összeess. Ha az asztalra teszed a kezed, onnan egy picit felnyomhatod magad, és ezzel nyújthatod a gerincet, elengedheted a lábizmaidat. Támaszkodj a falnak a keziddel, és közben gondolj arra, hogy a tested hosszú és elengedett. Támaszkodhatsz a karoddal, csípőddel, fejeddel is. Mosogatás közben például neki-támaszthatod a fejedet a mosogató feletti szekrénynek. Csak ne mindig ugyanúgy csináld. Váltoгasd a lehető-

ségeket és az oldalakat. Persze ha nincs szükséged támaszra, az a legjobb, hiszen ha helyesen csinálod, az sokszor felér egy gyógytornával.

- **Ne állj összetett lábakkal.** Állás közben minél messzebb van a két talpunk, annál nagyobb a testünk alátámasztási felülete. Ettől stabilabban tudunk állni a talajon, nagyobb lesz a biztonságunk, könnyebben el tudunk lazulni. Persze az sem jó, ha túl nagy a két talp közti távolság, mert ahhoz is extra izommunka szükséges, és ízületeink sem lehetnek elegendően szabadok.
- **Váltogasd a súlylábát!** Nem baj, ha az egyik lábadra nagyobb súlyt teszel, csak tudjál róla, és váltogasd a terhelést. Nyugodtan hintázz jobbra-balra.
- **Tedd előrébb az egyik lábad!** Ilyenkor a törzsed extra támaszt kap. Törekedj felfelé, és váltogasd a lábad. Fel is teheted az egyik lábadat egy zsámolyra!
- **Változtass pozíciót. Mozgasd, lazítsd az ízületeidet, izmaidat!** Óránként mindenképpen menj arrébb, guggolj le, állj fél lábon, billegtesd a medencédet, körözz a karjaiddal, mozgasd a nyakadat, és sokat nyújtózkodj! Persze csak annyira, amennyire az aktuális élethelyzeted megengedi.

Amikor épp egy fontos üzenetet kötsz, nem túl nyerő, ha fél lábon állsz vagy tornáztatod a szemedet.

- **Tegyél a fejedre valamit!** Nagyban segíti a felfelé törekvést, ha a fejed búbjára teszel egy kisebb homokzsákot egy zacskó sötét vagy tejet. Próbáld ki! Akkor teszed fel helyesen, ha érzed tarkóizmaid finom nyúlását. Próbáld meg járni is ezzel a súllyal.

Figyelemre méltó, hogy a kenyeri nők ilyen módon akár 50-60 kg-ot is megtartanak a fejükön, helyes testtartással. Ők minimális izommunkával tartják a terhet, mert vázrendszerük passzív részén, csontjaikon egyensúlyozzák azt. Minél inkább egymás felett vannak a testrészek (boka, térd, csípő, váll, fej), annál kevesebb izommunka kell az egyenesen álláshoz.

- **Időnként rázz fel egy tejesdobozt!** Ez felébreszti és erősíti a törzsizmaidat.

Hogyan segít az Alexander-tanár?

Eddig rengeteg információt kapott a kedves Olvasó, hogy állás közben mire figyeljen, „hogyan érezze magát”. Azonban a megrögzült szokások és a kiegyensúlyozatlan izomrendszer miatt az emberek többsége nem tud, vagy csak nehezen tud helyesen állni. **Ilyenkor jól jöhet az Alexander-tanár segítsége.**

Az Alexander-technika foglalkozáson a tanár felhívja a tanítvány figyelmét a téves észleléseire. Ilyen például, amikor a tanítvány azt hiszi, egyenesen áll, közben elég erősen „hátrafekszük”, vagyis a válla sokkal hátrébb van, mint a hátsó fertálya. Sok

működése szempontjából. A foglalkozások alatt a tanár a helyes testhasználatra tanítja a tanítványt.

Az első képen asztali munka látható, melynek célja, hogy a tanítvány megérezze a szilárd kapcsolatot az asztallal, képes legyen tágulni és elengedni felesleges feszültségeit, és hogy felébredjen a

tudatossága. Amikor a tanítvány felkel az asztalról, háta szélesebb lesz, és már sokkal egyenesebben és elengedettebben fog állni, mint amikor lefeküdt. Ez a kiegyensúlyozott állás „előszobája”.

A második képen a tanár „kiegyensúlyozott állásra” hívja tanítványát. Jól irányított érintésekkel mutatja, hogy merre van a felfelé és az előre, és arra ösztökéli őt, hogy megtalálja a helyes izomtónust. Miközben a tanítvány együttműködik a tanárral, be kell tartania az



A tanár finom érintésekkel serkenti a tanítvány izomrendszerét a helyes irányok betartására állás közben

alexanderi alapelveket. Minden megszülető mozdulat előtt meg kell állnia egy pillanatra, és el kell gondolkodnia a testtartásán és a következő mozdulaton. Van, hogy látszólag percekig nem történik semmi – azonban a tanítványban olyan belső folyamatok zajlanak, amelyek hatására a testében működő apró impulzusok kifelé irányulnak, és ez hozzásegíti őt a táguláshoz, a helyes testtartáshoz. Amikor megszületik egy mozdulat, a tanítvány leül, vagy éppen feláll. Ilyenkor a mozgató idegrendszer tanítjuk – megpróbáljuk elfeledtetni vele a hosszú időn át berögzült helytelen szokásokat.

Az Alexander-technika semmi más technikához nem fogható. A helyes irányokat és a jó testérzéseket „haza kell vinni” és egész nap felidézni, gyakorolni, egészen addig, amíg a helyes testhasználat szokássá nem válik. Ezután pedig már csak fenn kell tartani ezt a jó állapotot, amelyben jól érezzük magunkat, és amelyben egészségesek maradhatunk.

Angster Erzsébet ■

Alexander-technika tanár
<https://angstererzsebet.hu/>



Az asztalon a tanár segíti a tanítvány törzsének, gerincének hosszabodását

ember azt hiszi, a két válla egy magassági szinten van, miközben az egyik válla sokkal magasabban van. Ezeket a téves észleléseket tükör vagy videó segítségével könnyű megállapítani, de az embernek általában nem jut eszébe az ilyesmi. **Az Alexander-tanár segít beazonosítani a tanítvány szokásait is, és segít annak eldöntésében is, hogy mely szokásai ártalmasak a test helyes**