

Ismerd meg az Alexander-technikát! **3. RÉSZ**

Angster Erzsébet,
Alexander-
technika tanár

Ki nem hallott, olvasott arról, hogy túl sokat ülünk? Ülünk a munkahelyünkön a számítógép előtt, ülünk evés közben, ülünk az autóban, és ha van rá lehetőségünk, az autóbuzson is leülünk. Így beszélgetünk, így nézünk tévét, így olvasunk, így tanulunk. Ülve nyomkodjuk a mobilunkat, és „természetesen” a vécén is ülünk. Egy átlagos ember Európában naponta legalább 9-10 órát ül.

És ki nem hallotta, tapasztalta már, hogy a sok ülés ártalmas? Az ízületi és gerincbántalom ma már népbetegségnek számít, az internet pedig tele van hasznos tanácsokkal, tornákkal. Azonban a komolyabb változáshoz sokkal tudatosabbnak kell lennünk. Ebben a cikkben megnézzük, hogyan tudunk kevesebbet ülni, valamint azt, hogyan tudunk úgy ülni, hogy a lehető legkevesebbet ártsunk magunknak. Végigvesszük az Alexander-technika által kínált irányelveket, majd útmutatást, javaslatokat adunk ahhoz, hogy a körülményekhez képest helyesen és kényelmesen ülhessünk. Végül eláruljuk, hogyan tud segíteni az Alexander-tanár.

A civilizált embernek egyre több természetellenes eszközzel kell megküzdenie – ilyen a szék, a számítógép vagy a mobiltelefon. S mivel ezekhez az eszközökhöz nem kapunk megfelelő testhasználati útmutatást, elkezdjük testünket természetellenesen használni. Természetellenes testhasználat például a hosszan tartó, egyenlőtlen terhelés, a mozgásszegény életmód, valamint a stressz miatt kialakult rengeteg öntudatlan és felesleges izomfeszítés. Ha ezt nem akadályozzuk meg tudatosan, akkor elindul az ördögi kör. A természetellenes testhasználat rossz testhasználati szokásokhoz, előnytelen testtartásokhoz vezet. Ilyen a hanyag tartás, a nyak feszítése, az előretolt fej, vagy a derékból való hajlás. Előbb vagy utóbb felbomlik az izomegyensúlyunk, s ezzel a teljes pszichofizikai (testi és lelki)



Az ördögi kör. Bejutni könnyű, kijutni nehéz

egyensúlyunk is. Ízületeink, gerincünk, lelkünk megbetegedésével aztán jönnek a fájdalmak, a teljesítménycsökkenések, különböző szervi problémák és a depresszió. S mivel már nem tudjuk rendeltetésszerűen, természetesen használni magunkat, egyre természetlenebb lesz a mozgásunk. A kör bezárul, és szép lassan egyre mélyebbre kerülünk az ördögi spirál mentén.

Minél előbb megpróbáljuk visszafordítani ezt a folyamatot, annál egészségesebb és élvezetesebb lehet az életünk. Ebben a

visszafordításban vállalhat komoly szerepet az Alexander-technika azáltal, hogy segít azonosítani a helytelen mozgásmin-tákat, a felesleges izomfeszítéseket, és megfelelő testhasználati útmutatást ad a különböző testpozíciókhoz és mozgási módokhoz (pl. ülés, állás, leülés, felállás, hajlás, járás), illetve a különböző eszköz-ök használatához (pl. szék, számítógép, mobiltelefon vagy porszívó).

Az ördögi körbe jutás egyik fő oka a sok és helytelen ülés

Egy kisgyerek még szépen, egyenesen ül – törzse feszültség nélkül egyensúlyoz ülőgumója felett, feje pedig a gerince felett. Amikor a gyerek beül az iskolapadba, még többé-kevésbé egés-zéges a gerince.

Hogyan ülünk, hogy ne magunk



A kisgyerek még könnyedén, kiegyensúlyozottan ül

Az iskolában elkezdődik a munka, a sok írás, feladatlap, teljesítménykényszer. Sajnos gyermekeink ellen sok irányból elkezdődik a „támadás”: Először is túl

sok ülésre kényszerítjük őket. Másodszor, nem figyelünk arra, hogy ha már ül, helyesen üljön. Harmadszor, túl mereven, nem elég játékosan tanítjuk őket, és a folyamatos stresszélményeik öntudatlan izomfeszítésekkel alakulnak testükben. Az Alexander-technika segíteni tud a „hogyan üljünk helyesen”



Ez a 7 éves kislány azért görbíti a gerincét, mert nem megfelelő a széke, asztala. Egy idő után a görbített hát szokásává válik

Ártsunknak?

kérdésben, és abban is, hogyan élünk minél kevesebb izomfeszítéssel.

Megvizsgáltam néhány hét éves gyermeket, milyen a tanulólhelyük, hogyan ülnek otthon, amikor tanulnak. Megdöbbentem azon, amit tapasztaltam. Kivétel nélkül mindegyiknek rosszul volt kialakítva a tanulólhelye, és mindegyikük görbe háttal írta a leckéjét. Az is elgondolkodtató, hogy a szülők nem igazán vannak tisztában azzal, hogy ez milyen ártalmas a gyermeknek, de azzal főleg nincsenek tisztában, hogyan segíthetnék őket. Pedig tudható, hogy a hanyag tartás hosszú távon számos betegség okozója lehet.

A fenti képen egy 7 éves kislány látható, aki a felnőttek számára készült étkezőnél írja leckéjét. Mivel a szék túl magas, nem ér le a lába, s így nem tudja a törzsét megfelelően megtámasztani. Az asztal szintén túl magas a székhez képest, ezért a maga módján, görbe háttal, előretolt fejjel próbálja elérni füzetét.

Ha a gyerek sokáig görbe gerinccel ül, akkor izmai alkalmazkodnak ehhez a pózhoz. Így alakul ki a hanyag tartás. Ez a kislány még csak elsős, de már leckeírás nélkül is, automatikusan hanyag tartásban ül. A hanyag tartás ártalmas a gerincnek, hiszen a csigolyák közti porckorongok tartós nyomás alá kerülnek egy

cét már nem is az izmai tartják meg, hanem a szalagjai, és egyensúlytalan izmaival már nem tudja könnyedén egyensúlyban tartani magát. Törzse automatikusan „lekókad”, és hogy lásson előre, az 5 kg-os fejét előretolja, és egész nap „tartja”, nyakát feszítve. Egyébként a „Húzd ki magad!” azért sem jó, mert az



feszültséget okoz a gyermekben, pedig pont lazaságra kellene törekednünk.

Nem is olyan nehéz berendezni a gyermek tanulólhelyét. Ha nincs megfelelő magasságú asztalunk,

székünk számára, akkor fel kell találni magunkat. A képen látható kislány tanulólhelyét pillanatok alatt alakítottuk ki az anyukával. Én csak az ékpárnát vittem magammal, a többi dolog kéznél volt.

A legfontosabb, hogy a hátrafelé lejtő, teknős, bemélyedős, túl puha székeket messze el kell kerülni. Az ilyen szék nem ad kellő támaszt a törzs egyenesen tartásához. A vízszintes ülőalkalmatosság elvileg jó, de ha már hajlamos a gyermek az előregörnyedésre, segítsük őt azzal, hogy egy ékpárnát vagy egy előrelejtő széket teszünk a feneké alá. Így sokkal könnyebben tartja egyenesen a gerincét.

Megjegyzés: Egy egészséges gyermek a hátrafelé lejtő széket kifejezetten kényel-

irányban. A porckorongok előbb vagy utóbb „megadják magukat”, ebből lesz a sérv. Persze nem most, majd 20-40 év múlva. Egyszer volt alkalmam a gerinc-klinika konzervatív osztályán körbenézni, és azt tapasztaltam, hogy sokkal több a negyvenéves, mint a hatvan. Fiataljaink egyre veszélyeztetettebbek.

Hogy üljön a gyerek?

Mi hát a megoldás? A legfontosabb az lenne, hogy vigyázzunk a gyermek természet adta testtartására, mozgására. Az egyik dolog, hogy ki kell alakítanunk számára egy megfelelő tanulási környezetet az iskolában és otthon egyaránt. De ami ennél is fontosabb, ki kell alakítanunk a gyermekekben egy belső igényt a helyes testhasználatra. A tudatos és helyes testhasználatot tanítani kellene minden korosztálynak!

Sajnos a tapasztalat az, hogy ha már felborult a gyermek izomegyensúlya, akkor hiába mondjuk állandóan, hogy „Húzd ki magad!” vagy „Ülj rendesen!”. Mivel még nem fáj neki, intelmünk egyszerűen elmegy a füle mellett. Gerin-



A megfelelő magasságú asztal és szék, valamint az ékpárna segíti a gyermeket gerince egyenesen tartásában

metlennek érzi. Ezért ilyenkor ösztönösen előrebillent magát a szék első két lábára – persze csak ha tudja. A gyerek még érzi, mit kíván a szervezete, csak így tud egyenes háttal előre dőlni. Mi, felnőttek pedig rászólunk, hogy, „Ne billegj! Ülج rendesen!” A gyerek „engedelmeskedik”, és begörbíti a hátát. Természetesen a billegés balesetveszélyes, sokkal jobb az ékpárna!

Az asztal és a szék magasságát úgy kell beállítanunk, hogy a gyermek karja kényelmesen fel tudjon feküdni az asztalra. Jelen esetben, mivel az asztal és a szék magassága adott, a székre kellett tennünk még egy magasztó párnát.



Osztálykép 1960-ból

Üléskor az is fontos, hogy a gyermek lába leérjen a földre, mert így kap a törzse támaszt. Enélkül a törzs csak „két lábon áll”, ami megnehezíti a helyes ülést. A kislány esetében a szék eleve túl magas, a magasztó párnával pedig még magasabb lett. Kell tehát egy megfelelő magasságú zsámoly, amire a gyermek ráteheti a lábát úgy, hogy a teljes talpa kényelmesen ráfeküdhessen a zsámolyra. Az a jó, ha a gyermek combja vízszintes, vagy kissé lejt a térde felé. A zsámoly legyen stabil és elegendően nagy felületű, hogy a gyermek padlónak érezhesse azt. Nem jó, ha a zsámoly könnyen elcsúszik, vagy billeg. A step pad is kiválóan alkalmas lehet erre a célra.

Persze jobb, ha a tanulóhelyet nem magasztókkal rendezzük be, hanem megfelelő magasságú asztallal és székekkel. Az is jobb lenne, ha az asztal nem lenne kerek, mert így kevésbé fekszik fel a gyermek karja az asztalra. Legjobb, ha fordítva görbül, különösen akkor, ha a gyermek már egeret is használ. Ilyenkor az asztal kissé körbeöleli a gyermek

törzsét, és a karja sokkal nagyobb támaszt kap. Külön jó, ha az asztal kicsit döntött, mert akkor a gyermeknek nem kell a fejét túlságosan lefelé fordítania.

Van egy osztályképem 6 éves koromból, ahol az iskolapad asztala kissé döntött volt. Külön figyelemre méltó, hogy amikor a gyermekek nem írtak, kezüket hátra kellett tenniük. Ez sokat segíthet az egyenesen ülésben.

Külön téma lehetne, hogyan ülnek a gyermekek az iskolában. Manapság divatos a csoportmunka, ami elvben nagyon jó. A gyermekek körbeülnek az asztalt, így dolgoznak együtt. Azonban ahhoz, hogy a gyermek lássa a tanárt és a táblát, sokszor lehetetlen pózokban ül, s ezzel tartósan és egyenetlenül, csavarva terheli a gerincét. Át kellene gondolunk a csoportmunka technikai megvalósítását, nehogy feláldozzuk gyermekeink egészségét a csoportmunka oltárán.

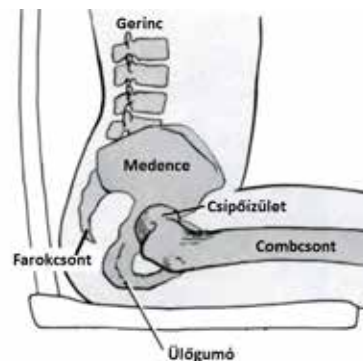
Az biztos, hogy ezzel a kérdéssel nagyon fontos lenne foglalkoznunk, hogy megvédjük gyermekeinket az egészségkárosodástól. Első lépésként be kellene tiltanunk a hátrafelé lejtő székeket. *Richard Brennan* vezetésével az írországi, majd az európai Alexander-tanárok 2012-ben kampányoltak a gyermekek iskolai ülésével kapcsolatban, és sikerült is megváltoztatniuk az iskolai székekre és asztalokra vonatkozó európai előírásokat. Az erről szóló jelentés itt olvasható: http://alexander.ie/pdfs/School_Furniture_Report_BackCare.pdf (Hogyan rontják az iskolai bútorok gyermekeink testi egészségét).

Törzsed talpa az ülőgumód!

A legfontosabb, hogy megtanuljunk az ülőgumónkon egyensúlyozni. Mit is jelent ez?

Az ülőgumó a medencecsont legsós görbülete. Elnevezése onnan ered, hogy azon ülünk. Legalábbis azon kellene

ülnünk! A képen egy ülő ember medencéjét, és az ahhoz illeszkedő gerincet és combcsontot láthatjuk. A combcsont a csípőízületben csatlakozik a medencé-



Az ülőgumó arra való, hogy azon ülünk. A farokcsont nem arra való

hez, ami mindig magasabban van, mint az ülőgumó, akár állunk, akár ülünk. Vagyis amikor – helyesen – az ülőgumónkon ülünk, akkor ez az a csont, ami közel van a székhez, könnyű azon „állni”. Ahogy álló helyzetben a talpunkból „nyomjuk fel” a testünket, úgy ülő helyzetben az ülőgumónkból nyomjuk fel a törzsünket. Csak úgy tudunk helyesen ülni, ha az ülőgumót használjuk támasznak. Gondolj arra, hogy az ülőgumód a törzsed talpa!

Amikor az ember hanyag tartásban ül, akkor nem az ülőgumóján ül, hanem hátrabillent medencével a farokcsontján. Ilyenkor a gerinc ágyéki szakasza visszafelé görbül, és a csigolyák közti porckorongok nyomás alá kerülnek. Ha ezt a pozíciót sokáig erőltetjük, akkor előbb-utóbb a porckorong benyomódik a gerincsatornába. Ezt nevezik sérvesedésnek, melynek végső stádiuma maga a gerincsérv. Ezt senki nem kívánja magának, csak sajnos nem mindenki van elegendő tudatosság ahhoz, hogy ténylegesen elkerülje a fájdalmat, az orvosokhoz rohángalást és a mozgáskorlátozottságot.

GYAKORLAT: Tapintsd ki az ülőgumódat! Tedd a kezéd a feneked alá, tenyérrel felfelé. Óvatosan, mert ha nincs elég „anyag” az ülőgumód és a szék között, akkor megfájdulhat a kezéd. Érezd, ahogy „áll” a törzsed az ülőgumódon. Képzeld azt, hogy az ülőgumód a törzsed talpa. Finoman nyomd fel a törzsedet az ülőgumódról. A gravitáció a barátunk – ha nem lenne gravitáció, akkor lehetetlen lenne a letámasztási felülettől felnyomni magunkat.

Útmutatás a támasz nélküli, kiegyensúlyozott üléshez

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

Ülj tehát egy széken, és figyelj a következőkre:

ÉBRESZD FEL a tudatosságod. Légy természetes, és próbáld elengedni a felesleges feszültségeidet mindenütt! Folyamatosan figyelj magad, és pász-tázd 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.

ÜLJ STABILAN az ülőgumódon. Az ülőgumódot legyen a törzsed talpa! Érezd, ahogy az ülőgumóból indulva felfelé nősz. Próbáld meg egy picit előre-hátra billegni a széken, és érezd meg, hogy a billegés forgástengelye az ülőgumóidat összekötő képzeletbeli rúd.

LÁBFEJED legyenek csípőszélességben, és az egész talpad terüljön el a földön. Gondolj a nagylábujj és a kislábujj alatti párnákra, valamint a sarkad közepére: mindkét lábadon, azok mindhárom pontján legyen súly. A talpadra most csak a lábad súlya nehezedjen. Gondolj arra, hogy a combod csak lazán oda van „fércelve” a törzsedhez, szabadon tud mozogni jobbra-balra. A lábad egy kis támaszt ad a törzsednek – egyébként nehéz lenne egyensúlyoznia két ponton, az ülőgumókon.

TÉRDEID most is előreirányulnak, mint álláskor, és követik a lábfejek irányát.

KÉPZELD EL, hogy van a törzsednek egy függőleges tengelye. Ez a tengely felfelé a fejed búbján át az ég felé megy, lefelé pedig a két ülőgumó között áthaladva, a föld középpontja felé mutat. Oszd el a törzsed súlyát egyenletesen a tengely körül! Gondolj arra, hogy a belső, tengely menti izmaid felfelé nyújtanak téged, a külső izmokat most engedd el teljesen.

KEZEDET tedd lazán a combodra, tenyérrel félig felfelé. Figyeld a karjaidat, nincs-e bennük feszültség. Ha igen, engedd el azokat.

KÉPZELD EL, hogy vállöved szabadon mozoghat a bordakosarad felett. Vállaid ne essenek előre – távolodjanak egymástól és engedd le őket. Szegycsontod felfelé és befelé irányuljon. Seholy ne legyen felesleges izomfeszültség.

ÍZÜLETEID legyenek szabadok. Figyeld a csípődöt, térdedet, bokádat! Csak gondold végig, képes lenné-e mozgatni azokat.

HAGYD MEG a gerincet élettani görbületét. Fejed felfelé, medencéd, farokcsontod lefelé irányul. Gerinced legyen hosszú, hátad legyen széles. Gondolj arra, hogy a gerincet mentén, a farokcsontodtól a koponyáig van egy rugalmas gumi, ami éppen hogy ki van nyújtva.

TÁGULJ! Gondolj arra, hogy hosszú, széles és tág vagy.

FIGYELD a légzésedet. A légzés legyen mély, de erőlködés nélküli és egyenletes. Meg kell engedni a tüdőnek, hogy felvesse a természet adta legnagyobb térfogatot, hogy a levegő szabadon áramol-

hasson ki és be. A helyes légzés beállítja a hasúri nyomást, s ez tartást ad a törzsednek.

ÉREZD, hogy laza vagy. Ha túl sok feszültséget érzel a testedben, akkor állj fel, mozgasd meg kezedet, lábadat, és rázd ki magadból a stresszt! Aztán újból ülj le, és pász-tázd magad. Ne feszítsd magad, és gondolj az irányaidra.

Mikor, hogyan és min üljek? Javaslatok az ülés megkönnyítéséhez

Az első számú szabály – bármily furcsán is hangzik –, hogy **MINÉL KEVESEBBET ÜLJ!** Ugyanis az ember nem arra lett kitalálva, hogy egy-egy pózba bemevedjen! Ha nem mozgunk, elsoványodunk. A gipszben levő láb például azért lesz jóval vékonyabb, mert mozgás hiányában leépül az izomzat. Kevesen tudják, hogy az ízületi nedvet az ízületi tok belső rétege termeli mozgás hatására! Ha tehát nem mozgunk, akkor ízületünk nincs „olajozva”, ettől bemevedszik, és előbb-utóbb már nem is képes „bejárni” a számára kijelölt mozgástartományt.

A második számú szabály, hogy sokkal fontosabb a „hogyan ülsz”, mint a „min ülsz”. Aki tudatos, az szinte „bármire” helyesen ül. Persze vannak eszközök, melyek jobban támogatják a tudatosságot, az ember egyéni adottságait, pillanatnyi állapotát, mások kevésbé. Fontos tudni, hogy minden eszközön lehet rosszul ülni, de nem minden eszközön lehet jól ülni. A hátrafelé lejtő, teknős széken például aligha lehet jól ülni.

Nem fontos méregdrága széket vened. Természetesen a hiper-szuper irodaszék segíthet, azonban a tudatosságot nem helyettesíti. Az ergonomikus széket is tudni kell használni! Nincs egyértelmű recept. Vannak szempontok, ötletek. Találd fel magad a különböző helyzetekben!

Nem kell mindig ülnöd. Váltogasd a pózokat, és ha teheted, gyakorlatozz a különböző tevékenységek közben. Tv-nézéskor, beszélgetéskor például nyugodtan állhatsz, és végezhetesz egyensúlygyakorlatokat. Állj például fél lábon, dőlögess előre-hátra. Helyezd át egyik-másik lábadra a súlyt, és finoman nyomd fel magad a földtől. Vagy támaszkodj a falnak, és közben figyelj a hátad kontakt pontjait: érjen a falhoz a



Állva is lehet dolgozni. Ez az asztal elektromosan emelhető

medencéd és mindkét lapockád, és közben ereszd el az összes feszültségedet. Autóbuzsón sem kell mindig leülni, ott lehet a legjobb egyensúlygyakorlatokat végezni. Állj terpeszben oldalirányban, plusz tedd előrébb az egyik lábadat, hogy minden irányban reagálhass a busz rángatására. Persze közben a kezed legyen egy picit a fogantyún.

Dolgozhatsz állva is. Vegyél például egy állítható magasságú asztalt, és időnként húzd fel, ereszd le. Változatosságnak tedd fel egyik-másik lábad egy kis számolyra vagy labdára!

De ha már mindenképpen ülni szeretnél, akkor ülj az ülógumódon, és lehetőleg támasz nélkül törekedj felfelé. Soha ne ülj lecsúszva a széken, a farokcsontodon, keresztcsontodon, mert az hosszú távon sérvesít! Hosszítsd a gerincet mindkét irányban. Ha már nagyon fáradt vagy, fekjüdj le teljesen, vagy hajtsd hátra az irodaszéket, menj át egy fotelágyba vagy billenőszékbe, amelyben félig hátrafekszél. Figyelj arra, hogy a hátad és a fejed jól meg legyen támasztva, ne legyen lyuk a gerincet és a háttámla között. A gerincet ne legyen meggörbített állapotban hosszú időn keresztül semmilyen irányban. Ilyenkor fontos, hogy az izmaid pihenőállásba kerüljenek.

Minél többet váltogatsz eszközt és testhelyzetet, annál jobb. És közben lehetőleg 20-30 percenként tarts szünetet. Állj fel, mozogj, tornázz. Közben gyakran igyál vizet!

Rengeteg ötlet van az ülés megkönnyítésére, válogass kedvedre:

VÁLASSZ megfelelő keménységű ülést. Minél keményebb az ülőfelület, annál nagyobb támaszt kap a törzsed az ülógumódon keresztül, valamint így tudsz megfelelő visszajelzést kapni az ülés minőségéről. Azonban az is fontos, hogy kényelmesen ülhess. Válaszd az arany középutat.

MINDIG FIGYELJ gerincet kétirányú nyúlására. Fejedet irányítsd felfelé, medencédet ejtsd lefelé.

HASZNÁLJ ékpárnát vagy előre felé lejtő széket. Ez segít téged a medencéd egyenesen tartásában.

TOLDD BE a feneked a székhajlatba, ha meg szeretnéd támasztani a hátadat. Ekkor ugyanis kénytelen a gerincet a támlához simulni és kiegyenesedni. Éppen ezért kerülj azokat a székeket, kanapékat, amelyek túl hosszú az

ülőfelülete. Ha betolod a székhajlatba a feneked, akkor a lábszárad még kényelmesen lóghasson!

ÜLJ FORDÍTVA a széken, és tedd a kezed az előtted levő támlára. Ekkor a törzsed egy extra támaszt kap, és könnyebben tudod egyenesen tartani a gerincedet.

ÜLJ A SZÉK SZÉLÉRE, támasz nélkül. Ez egyenes tartásra ösztönöz, és jobban érzed az ülógumód.

ÜLJ SZÉLES TERPEZBEN. Így jobban megtámasztod a törzsed, gerinceden kevesebb lesz a nyomás.

ÜLJ BÁRSZÉKEN. Ezen félig ülsz, félig állsz. Természetesen az asztal magassá-

figyelni kell arra, hogy törekedj felfelé! Az óriáslabdával óvatosan kell bánni, mert annyira mozog, hogy simán hátratólod a fenekedet, ami által a gerincet görbített állapotba kerül. Egy fokkal jobb a lábas labda, ami nehezebben gurul el.

ÜLJ TÉRDEPLŐ HINTASZÉKEN. Ez elősegíti az aktív ülést, könnyen kiigazíthatod a gerincedet, változtathatod a törzsed dőlési szögét. Azért tudni kell, hogy tartós használata jobban igénybe veszi a térdet, és csökkenti a véráramlást a lábban. Éppen ezért időnként tedd le a talpadat a földre.

ÜLJ A FÖLDÖN, törökülésben, ha tudsz. Ilyenkor a csípő és a törzs aktív marad, a térdhajlító izmaidat pedig kíméled.

TÁMASZD MEG a gerincet autóban is. Nyomd a feneked egészen hátra, amennyire csak tudod, fektesd az egész hátad a támlának. Fogd két kézzel a kormányt, és finoman húzd meg, ereszd el. Figyeld a hátad szélességét.

A fotelben, kanapén is úgy ülj vagy fekjüdj, hogy meg legyen támasztva a gerincet teljes hosszában.

HA MOBILOZOL, ne görnyedj rá a mobilodra, inkább emeld azt a fejedhez. A

fejdeddel biccenthatsz, de csak a gerincet tetejéről. Gerincet teteje a fültöved magasságában van. A nyaki szakasz a gerincet háti szakaszának folytatása. Az egész gerincet irányuljon felfelé!

OLVASÁSKOR tegyél az öledbe egy párnát és/vagy egy kis asztalkát, amire ráteszed a könyvet vagy a laptopot. Így az olvasnivaló közelebb kerül hozzád, megkíméled a gerincet, és a karoddal sem kell annyit dolgoznod.

EVÉS KÖZBEN se görnyedj a tányérod fölé. Húzd közel magad az asztalhoz,



Ülthetsz térdeplő hintaszéken is. De ne mindig!

gát hozzá kell igazítani.

ÜLJ NYEREGSZÉKEN. Ez nagyon jól megtámasztja az ülógumókat. Ilyeneken ülnek a fodrászok is.

ÜLJ DINAMIKUS ÜLŐFELÜLETEN.

Ilyen a dinamikus párna és az óriás labda. Ilyenkor önkéntelenül mozogtató az izmaidat. Tulajdonképpen egyensúlygyakorlatot végzel, és ezzel a gerinc menti, testtartásért felelős izmokat finoman dolgoztatod, ami jó. Azonban a dinamikus ülőfelületen különösen

és a kanalat vidd a szádhoz, ne a szádat a kanálhoz! Ha előre szeretnél hajolni, akkor teljes törzszel tedd azt. Iváskor se told előre a nyakad.

Még egyszer: Ha teheted, váltogasd a pózokat, az ülőeszközöket, ülési módokat. És ne felejtsd: A „hogyan” szinte fontosabb, mint a „mit”! Mindig a „MOST”-ban élünk, csak a „MOST”-ban tudjuk jól érezni magunkat. Ha kiegyensúlyozottan, egészségesen tudsz ülni, az maga a boldogság.

Helyes ülés a számítógépnél

Ha számítógépnél ülsz, akkor is az előző gondolatok az irányadók. Összefoglalva:

Amíg friss vagy, az a legjobb, ha háttámla nélkül ülsz az ülógumódon, felfelé törekvő gerinccel. Gerincsed legyen hosszú! Amikor az ember előre-görnyed, akkor az izmok helyett az ínszalagok tartják meg a gerincét, és a csigolyák közti porckorongok összenyomódnak, rongálódnak! Ezt el kell kerülnünk. Ha fáradt vagy, illetve izom-egyensúlyi problémáid vannak, akkor támaszd meg a gerincet annak teljes hosszában!

Az ülőfelület vagy vízszintes legyen, vagy lejtessen egy kicsit előre. Semmiképpen ne lejtessen hátra, mert attól könnyen begörbül a gerinc ágyéki szakasza.

Lábfejek legyenek a talajon. Ha nincs súly a talpadon, akkor könnyen ráülsz a keresztcsontodra, és az árt a gerincnek. Térded ne legyen feljebb, mint a csípőízületed, vagyis a combod vagy vízszintes legyen, vagy inkább lejtessen a térded felé.

A billentyűt, illetve egeret használó alkarjaid legyenek letámasztva, simuljanak rá az asztalra úgy, hogy ne legyen bennük semmi felesleges feszültség. Ne üsd a billentyűzetet, csak nyomd – pont annyira, hogy a billentyű lenyomódjon. Ugyanígy az egeret is csak finoman használd. Gondolj arra, hogy a felkarod, az alkarod és az ujjaid mind hosszúak.

Fejed finoman egyensúlyozzon a gerincetetején. A fejedet ne told előre, füled maradjon a vállad felett! Ha lehajtod egy picit a fejed, akkor biccent a gerincetetejéről, ami a füled töve magasságában van.

A monitor a szemed magasságában, és a szemedtől kellő távolságban legyen!



Úgy kell beállítani, hogy a helyes ülés és fejtartás mellett jól lássad a képernyőt.

Hogyan segít az Alexander-tanár a helyes ülésben?

Az egyéni Alexander-technika órákon a tanár jól irányzott érintésekkel mutatja a tanítványnak a helyes ülést. Finoman megfogja például a tanítvány fejét, és együttműködésre hívja őt törzsének előre-hátra billentésében. Megkérdezi, érzi-e, hogy az ülógumóján ül, valamint érzi-e, hogy a billenésnél a forgástengely az ülógumóit összekötő egyenes. A tanítvány figyel, és a megfelelő izmait pont olyan feszültségi szintre hozza, ami a billenést előidézi, és közben állandóan megújítja saját irányait. Közben pásztázza a testét, és minden felesleges feszültségét elengedi. A tanár érzi, hol vannak a tanítványban feszültségek. Ha ezt észleli, akkor megkéri a tanítványt, hogy itt vagy ott – nyakában, hátában, karjában, lábában – végezzen kevesebb izommunkát. Közben szükség esetén felhívja a



tanítvány figyelmét a helyes légzésre, megkéri, hogy gondoljon a térdre és lábfeje irányára, vagy hogy nyissa ki a szemét, és előre nézzen.

Segítség nélkül nagyon nehéz a már mélyen rögzült megszokásokat megszüntetni, átprogramozni. Az Alexander-tanár ebben hatékonyan tud segíteni. A tanár abban is tud segíteni, hogy a tanítvány képes legyen megosztani a figyelmét. A finom figyelemmegosztás készségszintre emelése teszi lehetővé, hogy bármilyen tevékenység közben érzékeljük a felesleges izomfeszültségeinket, illetve azt, hogy sokszor a „kevesebb is elég” az adott tevékenység megvalósításához.

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

Tudatos testhasználat – Alexander-technika

Egy kurzus a kiegyensúlyozott mozgásért, a feszültségmentes életért!

Fáj a hátad, nyakad? Vannak izületi problémáid? Tudatossággal megváltozhat az életminőséged!

Az Alexander-technika segítségével észreveheted és elhagyhatod felesleges izomfeszültségeidet, kedvezőtlen szokásaidat, valamint megtanulhatod, hogyan ajánlatos ülni, állni, járni, takarítani stb., hogy ne árts magadnak.

A legközelebbi 16 hetes kurzus
2023. szeptember 9-én indul.

Minden héten van egy csoportos és egy egyéni foglalkozás.



Helyszín: 1031 Budapest, Kolta u. 8.
Tel.: 70/543 7997
Részletek: <https://angstererzsebet.hu>