

Ismerd meg az Alexander-technikát! **4. RÉSZ**

Angster Erzsébet,  
Alexander-  
technika tanár

*A konstruktív pihenés az Alexander-technika egyik alapvető gyakorlata. Asztalon vagy földön történik, háton fekvő, felhúzott lábakkal, éber tudattal. Testünk ilyenkor erős támogatást kap úgy, hogy közben nem kell küzdenünk a gravitációval. A gyakorlat célja felesleges feszültségeink elengedése, testünk tágitása, helyes irányaink megteremtése, figyelmünk aktiválása. Ezzel az egész szervezetünket egy nyugodt, természetes készenléti helyzetbe hozhatjuk. Ha az ember tíz-tizenöt perc konstruktív pihenés után felkel, sokkal kiegyensúlyozottabb és könnyedebb lesz a testtartása és a közérzete. Ebben a cikkben megmutatom, mi a gyakorlat lényege, hogyan ajánlatos végezni, mire érdemes gondolni pihenés közben. Szó lesz arról is, hogyan érdemes a pihenő helyzetbe leereszkedni, majd a gyakorlat végén felkelni. Végül elmondom, hogyan tud segíteni az Alexander-tanár.*

## A konstruktív pihenés (constructive rest) lényege

A gyakorlat más elnevezései: aktív pihenés (active rest), félig fekvő testhelyzet (semi-supine position). Az angolok nemes egyszerűséggel semi-supine-nak

mondják. F. M. Alexander ezt a gyakorlatot földön végeztette, és megakadályozó munkának (inhibition work) nevezte. Ez jól szemlélteti azt a tényt, hogy a gyakorlat során rendkívül fontos a gondolkodás, mely során megakadályozhatjuk a feszüléseket. A gyakorlatot

más technikák is átvették, mint például a Pilates.

Állásakor testünk alátámasztása mindössze néhány négyzetdeciméter, ami a magasságunkhoz képest igen kicsi terület. Ahhoz, hogy egyensúlyban legyünk, normális esetben elsősorban a testtartásért felelős izmaink dolgoznak folyamatosan. Ezek az izmok bírják a munkát. Sajnos azonban sokunknak már megbomlott az izomegyensúly, és nem a megfelelő izmokat használjuk ehhez a feladathoz. Részben ezért van az, hogy izmaink feleslegesen és rossz helyeken feszülnek. Álló helyzetben például hajlamosak vagyunk gerincünket összenyomni, főleg az ágyéki és a nyaki szakaszon.

A konstruktív pihenés fekvő történik, ezért nem kell küzdenünk a gravitációval. Így sokkal könnyebb feszültségeinket elengedni, tagjaink nyúlását, testünk tágitását előidézni. A gyakorlat során megérezzük a szilárd kapcsolatot a földdel, amely informál minket az izomszövetekről, a felesleges feszültségek relatív állapotáról, az elernyedésről, valamint hátunk,

# A konstruktív pihenés



törzsünk rugalmas tágulásáról. A gyakorlat egész lényünket tudatosabbá teszi a szerkezetünk lényegét alkotó fej, nyak és hát kapcsolatát illetően, és segít a figyelem kiterjesztésének aktiválásában is. Konstruktív pihenés után az ember kiegyensúlyozottabb, és átmenetileg még magasabb is lesz. Fontos azonban, hogy a gyakorlat ideje alatt éberek, tudatosak legyünk – csak így tudunk eredményt elérni, így tudjuk a testünkben keletkező érzéseket „átvinni” álló és más testhelyzeteinkre is.

A módszer akkor is hasznos lehet, ha meg akarjuk nyugtatni magunkat. De ellentétben különböző relaxációs módszerekkel, a konstruktív pihenésben fontosak a következő elemek: (1) Fejünk és lábunk emelt pozícióban vannak, ettől gerincünk hosszabbodik. A testhelyzet, a gravitáció és az elengedésre való törekvés együttesen

idézük elő a finom nyúlást a hátunkban. (2) Végig tudatosak vagyunk. Ez segít a figyelem-megosztási képesség javításában, testünk állapotának feltérképezésében, izmaink elengedésében és tónusba hozásában, ízületeink szabadabb tételében. (3) Lábaink egyensúlyoznak. Az, hogy lábainkat tónusban kell tartanunk annak érdekében, hogy ne essenek se össze, se szét, segít abban, hogy ébren tartsuk magunkat.

A konstruktív pihenőpózban a fej és a törzs a következő pontokon

kapnak támaszt: a nyakszirt (occiput), a két lapockatövis (spina scapulae) és a két hátsó, felső csípőtövis (posterior superior iliac spines). Ezek az ún. teherviselő vagy érintkezési pontok. Ezekon kívül még a



A fej és a törzs teherviselő pontjai a konstruktív pihenőpózban

nyakszirt (occiput), a két lapockatövis (spina scapulae) és a két hátsó, felső csípőtövis (posterior superior iliac spines). Ezek az ún. teherviselő vagy érintkezési pontok. Ezekon kívül még a érintse a falat. Fejed ne told a falhoz, hagyd feszültségmentesen, kényelmesen. Nézz előre, vagyis ne nézz se felfelé, se lefelé! Nagyjából akkor jó, ha az orrod hegye és a füled töve közti egyenes vízszintes. Valaki mérje le a távolságot a fejed és a fal között – ez lehet a könyvhalm magassága. A magasság inkább nagyobb legyen, mint kisebb!

jógamatrac, polifoam, szőnyegpadló). A felületnek erős támaszt kell adnia a fejnek, a felső hátnak és a medencének. A felület ne legyen puha (pl. az ágyad vagy egy bolyhos szőnyeg), mert az megghiúsítja a gyakorlat célját. A könyhakó se jó, mert az pedig kényelmetlen.

Fejed alá is hasonlóan kemény, de még kényelmes dolgot tegyél, például egy puha fedelű könyvhalmot. A halom legyen elég magas ahhoz, hogy nyakizmaid majd ne feszüljenek, és a fejed ne essen hátra. De ne legyen túl magas se, hogy a torkod ne nyomódjon össze, és a nyakad szabad lehessen, ne feszüljön.

#### EGY MÓDSZER A KÖNYVHALOM MAGASSÁGÁNAK

**MEGHATÁROZÁSÁHOZ:** Állj egy fal elé normál módon, ahogy szoktál állni. Ne próbáld kihúzni magad.

Feneked és lapockád lazán

## ereje

talp három pontja és a könyök érintkezik az asztallal. Pihenés közben ajánlatos arra gondolni, hogy az érintkezési pontoktól könnyedén távolodunk.

Ha elég kemény felszínen fekszünk, akkor az érintkezési pontok segítenek serkenteni a testtartási reflexet, és ezzel megengedi a teherviselő helyeknek, hogy kiegyensúlyozottan tartsák a test súlyát. Az érintkezési pontok alátámasztási pontok, onnan felfelé a test könnyebben el tudja engedni magát. E pontok gravitációval történő rögzítése képessé tesz minket arra, hogy a különböző izmok kioldódjanak a testben.

### Előkészület a lefekvéshez

A gyakorlat végzéséhez használj egy kemény, de kissé párnázott felületet (pl.

### Leereszkedés a pihenőpózba

A következő folyamat egy javasolt módja a lefekvésnek. Másképp is lefekhetsz, azonban végig figyelj az irányaidra és az egyensúlyodra. Figyelembe kell venned saját képességeidet is, nem szabad erőltetni az ízületeidet. A jobb és bal oldal természetesen végig felcserélhető. Tegyük fel, hogy a fekhelyed már elő van készítve: földön a vékony matrac, fejednél a könyvhalm.

**ÁLLJ MEG A MATRACON** a könyvek irányába, azoktól kb. 1 méterre (1. kép).

**LÉPJ KI AZ EGYIK LÁBADDAL, ÉS ERESZKEDJ LE A MÁSIK TÉRDEDERE.** A kilépő lábadra támaszkodhatsz. Törzsed maradjon függőleges, vagy döntsd előre egyenesen. Semmiképp ne hajolj deréknál (2. kép).

**MOST ERESZKEDJ LE** a másik térdedre is (3. kép).

**TOLD HÁTRA A FENEKEDET** a sarkad irányába, majd finoman lépegsz előre a kezeiddel úgy, hogy négykézláb pózba érkezzél (4. és 5. kép).





**EZUTÁN ERESZKEDJ LE A JOBB FENEKEDRE,** de előtte egy kicsit lépeggess balra a térdeddel, hogy a feneked a matracon maradjon (6. kép).

Maradj támaszkodva a két kezeden. Próbáld emelgetni egyik-másik kezedet, hogy biztosan elegendő támaszt kap-e a gerinced (7. kép).

**MOST EMELD FEL A JOBB KEZED, ÉS JÓLESŐEN CSÚSZTASD KI** azt a bal tenyered és a bal térded között. Közben a törzsed stabilan támaszkodjon a bal kezedre (8. és 9. kép).

**ÓVATOSAN GÖRDÜLJ A HÁTADRA!** A könyvek a fejed alá kerüljenek. Próbáld elkerülni a nyak feszítését és a hirtelen mozdulatokat! **LASSAN ÉS EGYENKÉNT HÚZD FEL A LÁBAIDAT TALPRA.** Talpaid feküdjenek simán a padlón, egymástól csípőszélességben, és legyenek kontaktusban a földdel a három pontokon (sarok, valamint a nagylábujj és kislábujj alatti párnák) keresztül! A lábfejek legyenek a lehető legközelebb a fenekedhez úgy, hogy az még kényelmes legyen. Térded mutasanak a plafon irányába, és tartsd őket holtpontra. Lábad megtartásához minimális izommunkát használj. **KEZEID PIHENJENEK** a törzseden kényelmesen, nem összekulcsolva, valahol a csípőlapátod és a bordakosarad alja között.

**SZEMEIDET AJÁNLATOS NYITVA TARTANI,** mert úgy jobban érzékeled a külvilágot, jobban tudsz figyelni. Vedd észre a látóteredben levő személyeket, tárgyakat, mozgásokat. Figyeld a hangokat. Nyugodtan feltehetsz egy lágy zenét (10. kép).

Ha fáj a derekad vagy a hátad, akkor felteheted a lábadat egy szivacsömbre vagy egy székre úgy, hogy a csípődöt és a térdedet kb. 90 fokos szögben hajlítod meg. Ezzel a derekadat jólesően meg tudod nyújtani. Így még kevesebb nyomás nehezedik a gerinced ágyéki szakaszára, ami erősen csökkentheti a fájdalmat. Ha nehéz egyensúlyoznod a lábaidat, akkor egy kis időre nyugodtan összedöntheted a két lábadat, hogy egymást megtámasszák. Rövid időre ki is nyújthatod egyik-másik, vagy akár mindkét lábadat. De ilyenkor sokkal jobban kell figyelni a tudatosságra, mert ebben a pózban könnyebb elalélni.

## Tizenöt perc konstruktív pihenés

**EZ AZ ÚTMUTATÁS ALEXANDERI IRÁNYELVEKET AD A KONSTRUKTÍV PIHENÉSHEZ.** Adj magadnak tíz-tizenöt percet.

Próbáld meg elcsendesedve feküdni, és figyelni az itt leírtakra. A szöveget megtalálod egy hangfájlban is az angstererzsebet.hu/hanganyagok oldalon.

Feküdj le a kiszemelt fekhelyre, konstruktív pihenőpózba. Ha egyedül vagy, vagyis nincs melletted Alexander-tanár, akkor a pihenés megkezdésekor alkalmazd a következő gyakorlatot saját magad tágitásához.

– **ELŐSZÖR HOSSZABBÍTSD A GERINCEDET!** Lassan húzd fel az egyik, majd a másik lábadat a mellkasodhoz. Fogd át a térdedet, és segítsd a közelítést. Most húzd fel a fejedet a térdedhez. Ezzel összegömbölyödtél, gerinced ágyéki szakasza kisimult. Kis idő múlva lassan ereszd le a fejedet, aztán ereszd le a lábaidat a padlóra lassan, egyiket a másik után. A gerinc ágyéki szakasza csigolyáról csigolyára érzjen földet! Térded végig törekedjenek felfelé a plafon irányába. Lábad nagyjából csípőszélességben érjenek a talajra, minél közelebb a medencédhez!

– **AZTÁN SZÉLESÍTSD A HÁTADAT!** Keresztezd a karjaidat, ölelj át egy képzeletbeli vékony fatörzset! Fogd meg az ellentétes vállaidat. Lapockáid széthúzódnak, amennyire csak tudnak. Kicsit gördülj jobbra, aztán balra, hogy a hátad még szélesebb lehessen! Kis idő múlva lassan ereszd le a karjaidat úgy, hogy a hátad szélessége megmaradjon!

Óvatosan tedd fel mindkét kezéd a hasadra a bordakosár alá, de közben maradjon meg a könyököd kifelé irányba!

**GONDOLJ ARRA, HOGY** a félig fekvő testhelyzet a leghatékonyabb módja annak, hogy elengedjük a felesleges feszültségeinket. Ilyenkor sokkal kevésbé hat ránk a gravitáció, nem kell

megtartanunk a különböző testrészeinket, ezért könnyebben tudjuk érvényesíteni a megfelelő irányokat. A félig fekvő pozíció olyan erős támogatást ad a testnek, hogy alkalmas a feszültségek kiengedésére, az izmok teljes hosszának visszanyerésére, valamint a tartási reflexrendszer helyreállítására.

**ELLENŐRIZD,** hogy biztosan jó magasságú könyvhalom van-e a fejed alatt. Fontos, hogy a fej, a nyak és a gerinc semleges kapcsolatban legyenek – fejed ne hajljon se hátra, se vissza, ne nyomd a gégedet semmilyen irányban.

**FONTOS, HOGY A LÁBAK FEL LEGYENEK HÚZVA.** A lábad súlyát próbáld leereszteni a padlóra a talpad három pontján keresztül. Lábadat minimális izomerővel tartsd úgy, hogy azok épp hogy csak ne dőljenek el. Ha kifelé akarunk dőlni a térded, akkor tedd egymástól távolabb a talpaidat, ha befelé akarunk dőlni, akkor tedd azokat közelebb egymáshoz. Kísérletezz. Talpaid iránya legyen a combod és lábszárad folytatása. A lábfejek ne nézzenek se befelé, se kifelé. Talpaid legyenek minél közelebb a fenekedhez, úgy könnyebb egyensúlyozni a lábaiddal.

A felhúzott láb kettős célt szolgál. Ha a lábak teljesen ki vannak nyújtva, akkor hajlamosak a medence előrebillentésére, amely túlzott ágyéki görbületet okoz, ugyanakkor a fej is könnyebben hátrahajlik, amely rövidíti a nyakat. Az, hogy a láb rövidebb ideig történő kinyújtása javasolt-e, az az egyén testi adottságaitól (főleg a medence állásától), valamint aktuális állapotától függ. Általában rövid időre ki lehet, és ki is kell nyújtani a lábakat, hogy aztán jobban megérezzük a támasztott helyzetet. A felhúzott láb azért is fontos, mert folyamatos és finom



Konstruktív pihenés – helyesen



Konstruktív pihenés – helytelenül

egyensúlyozása segít az éberség fenntartásában.

**A KONSTRUKTÍV PIHENÉS ELSŐSORBAN NEM RELAXÁCIÓ.** A cél most az izomrendszer aktiválása. Maradj éber, hogy az izomrendszer aktív maradjon. Ha elalszunk, akkor a testtartási reflex nem működik, és az izmok elveszítik tónusukat. A tónustalan izom nem támogatja a testet, és nem történik hosszabbodás. Ha figyelmetlenek vagy túl lazák vagyunk, akkor lehetetlen a nyúlás, és a gyakorlat nem éri el a célját.

**TÁGÍTSD A TUDATOSSÁGOD!** Használd a szemed, füled és a többi érzékszerveidet arra, hogy a környezetről információt gyűjts! Közben próbáld megérezni az ízületeid helyzetét, izmaid, kötőszöveteid állapotát. A figyelem kiterjesztése javítja a tudatosságodat.

**A HÁTAD ÉS A NYAKAD IZMAIT BÁTÓRÍTSD ARRA, HOGY HOSSZABBODJANAK!** A fejnek a törzséből kifelé kell irányulnia, a hátnak pedig szélesednie kell úgy, hogy szétterüljön a padlón.

**FOLYAMATOSAN PÁSZTÁZD A TESTEDET,** és figyeld, hol van felesleges izomfeszítés!

**NE FESZÍTSD A NYAKADAT!** Ne tartsd a fejed, annak teljes súlya nehezedjen a könyvekre. Ekkor a nyakszirtednél támaszt kap a fejed, és kioldhat a nyakad. Meg tudnád mozdítani a fejedet könnyedén jobbra-balra? Maradj szinte mozdulatlan, csak figyeld a belső tónusváltozásokat! Nyelved legyen laza teljes hosszában, vége enyhén tapadjon rá a szájpaddlásodra, közel a felső fogsorodhoz.

**FIGYELD AZ ARCIZMAIDAT!** Elengeded teljesen? Gondolj valami pozitív dologra, hogy ellágyulhasson az arcod. Szinte mosolyogj! Próbáld még jobban elengedni az arcbőrödöt, hogy az teljesen kisimulhasson!

**FIGYELD A VÁLLAIDAT!** Le van engedve? Kulcsontjaid távolodnak egymástól?

**NE CSINÁLJ MÁST,** csak engedd el, amit feszítettél, és gondolj az irányokra! Az irányadás finom tónust ad a testednek.

**FIGYELD A KARJAJDAT!** Könyökeid iránya legyen kifelé és lefelé. Érezd, hogy hosszú a felkarod és az alkarod, kezéd szétterül a hasadon. Újjaid irányuljanak a végtelenbe! Nyugodtan emeld meg egy picit a karodat, figyeld és engedd el a benne levő feszültségeket. Teheted azokat egy kicsit távolabb is a testedtől. Ha úgy kényelmesebb, tedd le magad mellé a karjaidat. Tenyered iránya lehet akár felfelé, akár lefelé.

**FIGYELD A TÖRZSEDET,** engedd le a súlyát. Hátad terüljön szét a talajon, de érezd a négy kontakt pontot (lapocka- és csípőtövis). Azonban ne feledd, hogy a törzsed háromdimenziós, hosszú, széles és tág. Nyúljon a gerinced, távolodjon egymástól a két vállad, és távolodjon a két csípőd! Távolodjon a jobb csípőd a bal válladtól amellet, hogy a válladat nem húzod fel! Ugyanígy távolodjon a bal csípőd a jobb válladtól!

**FEJED TÁVOLODJON A TÖRZSEDTŐL,** ezzel felszabadítod a nyakadat!

**LÁBAD IS TÁVOLODJON A TÖRZSEDTŐL,** ezzel felszabadítod az alsó háti gerincszakaszodat!

**FIGYELD A LÁBAIDAT!** Finoman egyensúlyoznak a talpakon? Még mindig megvan a 3-3 pont? Térdeid felfelé, a plafon felé irányuljanak. Gondold azt, hogy egy plafonról leengedett madzag tartja. Tónusosak a lábaid? Meg tudod tartani a lábad egyensúlyát minimális izommunkával? Ha nem, akkor egy kicsit igazíthatasz rajta.

**CSÍPŐD LAZA?** Tudod, hol van a csípőízületed? Mozdasd meg egy picit. Képes vagy a lábaidat egymástól és a medencétől függetlenül mozgatni feszültségmentesen, könnyedén? Gondold azt, hogy csípőízületeid alaposan be vannak olajozva, combcsontjaid könnyedén mozognak az ízületi vápában.

Figyelj egyszerre mindenre, ami körülötted és benned van! Ügyelj arra, hogy semmi se sajtátsa ki a figyelmedet.

**FIGYELD A LÉGZÉSEDET,** és engedd meg, hogy az mély és egyenletes lehessen. A felületes légzés nem jó. Ha nincsenek benned felesleges feszítések, akkor légzőrendszered automatikusan jól végzi munkáját, és ezzel elegendő oxigénhez jutsz. Ne akadályozd ebben! Nyakad, torkod végig legyen laza. Kilégzéskor hagyd, hogy ürüljön ki a tüdőd, amennyire csak lehet. Ehhez azonban el kell engedned a rekeszizmot. A rekeszizom ugyanis belégzéskor összehúzódik és lelapul, kilégzéskor elernyed és a közepe magasabbra kerül. Ha ilyenkor megfeszíted, akkor az elhasznált levegő nem képes kellőképpen távozni a tüdőből. Ne siettesd a belégzést. Kilégzés után várd meg a belégzési ingert. A hosszú kilégzésnek stresszoldó hatása is van. Az Alexander-technika szerint, ha kellően odafigyelsz a kilégzésre, a belégzés automatikusan jól működik. Gondolj arra, hogy a helyes légzés minden szinten támogatja a működésed. Ne erőltessd a légzést, csak engedd meg, hogy a átalakuljon erre a mintára.

Ezzel a gyakorlat véget ért. Maradj még nyugodtan ebben a helyzetben egy darabig. Gondold végig az érzéseket, melyek a gyakorlat során keletkeztek benned. Gondold át, mely izmaidat volt nehéz elengedni, illetve hogy használt-e neked az, hogy a megfelelő irányokra gondoltál. Ha úgy érzed, hogy eljött az idő a felkeléshez, akkor egy kicsit mozdasd meg a tagjaidat, és kelj fel.

## Felkelés

A felkelés tulajdonképpen a lefekvés fordítottja. Határozd el, melyik oldal felé szeretnél felkelni! Ha jobbra, akkor nézz jobbra, görgesd utána a fejedet! Közben engedd ki jobbra mindkét térdedet, és görgesd az egész testedet a jobb oldaladra!

- Bal kezedet tedd a fejed magasságába, és finoman nyomd fel magad. Közben húzd ki a jobb kezedet a bal alól, és tedd mellé. Állj négykézlábra!
- Lépegess hátra a kezeiddel, feneked közelítse a sarkaidat.
- Emelkedj fel két térdre!
- Most tedd előre a jobb lábadat, hogy fél térdén legyen.





Asztali munka. Az Alexander-tanár segíti a tanítványt csipőjének elengedésében

- Told fel magad álló helyzetbe! Támaszkodhatsz a jobb lábadra, ha ez szükséges. Közben folyamatosan gondold a fej felfelé-előre irányára. Így a bal lábadat szinte automatikusan a jobb mellé teszed, s ezzel álló helyzetbe kerülés.

## Hogyan segít az Alexander-tanár?

Amikor a tanár asztalon dolgozik a tanítványával, akkor a tanítvány konstruktív pihenőpózban van. Az Alexander-tanár először megnézi, hogy a tanítvány egyenesen, szimmetrikusan fekszik-e az asztalon, és szükség esetén kiigazítja őt. Ellenőrzi, hogy a nyaka nem feszül-e, és ha kell, csökkenti vagy növeli a feje alatti könyvhalom magasságát. Aztán körbemeleg, és jól irányított érintésekkel hosszítja gerincét, végtagjait, egész testét. Segít abban, hogy a tanítvány ízületei szabadok lehessenek, valamint hogy törzse és egész teste tágulhasson. A tanár, miközben finoman mozgatja a tanítvány fejét és végtagjait, megérzi, ha valamit feszít, erőltet, emel, lenyom vagy csak egyszerűen ellenáll. Fontos, hogy a tanítvány ízületei olajoz-

zottak, könnyedek legyenek. Ha a tanár nem tudja szabadon és könnyen mozgatni a tanítvány végtagjait, akkor ez azt jelenti, hogy a tanítvány izmai feszülnek. Ilyenkor a tanár megkéri őt, hogy csináljon kevesebbet.

Fontos lenne mindenkinek megértenie, hogy az elengedés, a „semmittevés” is egy tudás! Abszolút nem mindegy, hogy az erős, rugalmas izmainkat képesek vagyunk elengedni, vagy a gyenge, rugalmatlan izmainkat képtelenek vagyunk elengedni. Ha a tudat alatti állandó feszítés már szokásunkká vált, akkor az elengedés már nagyon nehéz feladat. A legtöbb tanítvány például önkéntelenül, minduntalan emeli a karját, hiába kéri a tanár, hogy engedje annak súlyát a kezébe. Pedig az állandóan dolgozó izom nem kap elég vért, gyenge, és nagyon szenved.

napján, a nap minden órájában, vagy sem.

A konstruktív pihenést ajánlott egyedül is elvégezni minden nap. Mindössze tíz-tizenöt percet vesz igénybe. Eleinte, amíg tanuljuk a technikát, érdemes naponta többször is lefeküdni, és közben elgondolkodni a tanultakon, a testünkön. Később kevesebb is elég, még az öt perc is nagyon hasznos lehet. Csináld rendszeresen, és előbb-utóbb beindul egy változás.

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 ízületi 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>**

