

Ismerd meg az Alexander-technikát! **5. RÉSZ**

Angster Erzsébet,  
Alexander-  
technika tanár

*Az Alexander-technika a tudatos és helyes testhasználatra nevelés egyik leghatékonyabb eszköze. Ebben az írásban most röviden végigvesszük az Alexander-technika öt alapelvét. Aki ezzel a technikával él, ezeket az alapelveket folyamatosan alkalmazza. Bármit csinálunk, ott feszkelnek az agyunkban, pont annyira, hogy ne terelje el a figyelmünket az éppen végrehajtandó tevékenységünkről, de ne is felejtjük el őket. A tudatos és helyes testhasználat kulcsa ezen öt alapelv betartása.*

3. A téves észlelés felismerése (Recognition of the Faulty Perception)
  4. Irányok adása (Sending Directions)
  5. Elsődleges kontroll (Primary Control)
- Nézzük meg ezeket egyenként!

### 1. A szokás erejének felismerése

Szokásnak nevezzük az ismétlés által tudatosan vagy öntudatlanul begyakorolt viselkedést, amely egy kiváltó ingerre

# Az Alexander-technika öt alap

••••• **A**kik még csak tanulják a technikát, azok tudatát természetesen jobban leköti az állandó odafigyelés, de akinek már szokásává vált a



••••• Az úr szokás szerint hátrattett kézzel sétál, a gyermek pedig lesi őt, és viccesen utánozza

••••• helyes testhasználat, annak könnyebb a helyzete, mert figyelmének csak egy kicsi részét kell arra fordítania, hogy megmaradjon ez a jó szokása. Az alapelvek használatával kiegyensúlyozottabbak, rugalmasabbak és egészségesebbek lehetünk. Az öt alapelv a következő:

- 1. A szokás erejének felismerése (Recognition of the Force of Habit)
- 2. Megállás, megakadályozás és nem-csinálás (Stop, Inhibition and Non-Doing)

adott válaszreakcióként jön létre. Ha valamit gyakran ismétlünk, az könnyen szokássá válhat. Ilyenkor készíttetést érzünk, hogy az adott helyzetre mindig ugyanúgy reagálunk. Öntudatlan szokás esetén ez teljesen automatikus. Így aztán a viselkedés- és mozgásmintáinkat mi magunk alakítjuk ki életünk során, akár tudatosan, akár öntudatlanul. Az 1800-as években ezt írta dédapám a naplójában: „Minden a világon csak szokás.” És ez nagy igazság. Nem véletlenül keletkeztek

ezek a mondások: „Szokás teszi az embert”, vagy „Először mi alakítjuk ki a szokásainkat, aztán a szokásaink alakítanak ki minket”.

A kisgyermek úgy tanul, hogy folyton lesi és utánozza a felnőttet. Egészen addig, míg szép lassan kialakulnak a saját kis kiválasztott szokásai. Észre sem vesszük, és a szokások nyomán már kész is a felnőtt. Éppen ezért nekünk, akik már „felnőttünk”, nagyon kell vigyáznunk, mit csinálunk, hogy mozgunk.

# hnikaelve

A gyermek ugyanis minden apró kis mozzanatot képes ellesni, legyen az hátratett kéz vagy hanyag tartás. Ő még biztosan nem tudatos a szokások megválasztásában, és fogalma sincs arról, hogy melyik szokás jó, és melyik rossz. Sajnos az ember sok esetben azt gondolja jónak, amit megszokottnak érez. Pedig ez korántsem így van. Fontos lenne, hogy képesek legyünk tudatosan választani szokásaink között.

Nézzük meg egy kicsit közelebről a szokás két nagyon fontos jellemzőjét. Egyik sem fekete-fehér:

– **A SZOKÁS LEHET TUDATOS VAGY ÖNTUDATLAN**, illetve valahol a kettő között. Nem mindegy, hogy a szokást tudatos kontroll alatt tartjuk, vagy megengedjük, hogy lemerüljön a tudatalattinkba. Jellemzően tudatos szokás például a fogmosás vagy a csütörtök esti fűnyírás, öntudatlan (automatikus, ösztönös) szokás a szemöldök felhúzása vagy a csípő előretolása. Minden szokás valahol a tudatos és öntudatlan között van. A lélegzés például részben automatikus, hiszen ha nem figyelek oda, akkor is lélegzem, de ha van benne tudatosság, akkor jobban lélegezhetek. Az agy szerkezete olyan, hogy a belső, mélyebb rétegekben vannak az automatikus viselkedésminták, a külső rétegekben történik a gondolkodás. Az agy folyton keresi a takarékoskodás módját, ezért minden (rutin)feladatot megpróbál lenyomni az automatizmus szintjére.

Ennek nagy előnye, hogy más, újabb dolgokon tudunk gondolkodni, de hátránya, hogy a túl automatikus reakciókból baj lehet! A szokásokat persze nem csak kialakítani lehet, hanem – akarva vagy akaratlanul – meg is lehet változtatni. Azonban vigyázni kell, mert a jó szokás tudat alatt könnyen elromlik, viszont tudatosan nehéz visszaalakítani. Ilyen például a jó testhasználat. A nyugati ember kisgyerek korában még jól használja testét, de mire felnőtt, már guggolni sem tud. Nyilvánvalóan jó, ha a helyes testhasználat szokássá válik, azonban meg kell tanulnunk, hogy figyelmünknek egy kicsit részét folyamatosan szokásaink tudatos kontrollálására fordítsuk, mert a szokás könnyen lemegy a tudatalattinkba, ott pedig könnyen megváltozik, legtöbbször nemkívánatos irányban. Erről részletesen olvashatunk *Charles Duhigg*: A szokás hatalma című könyvében.

– **A SZOKÁS LEHET JÓ (KEDVEZŐ, ELŐNYÖS) ÉS ROSSZ (ÁRTALMAS, KÁROS)**, illetve valahol a kettő között. Általában nem lehet egyértelműen eldönteni. A kérdés az, hogy a szokás milyen hatással van ránk és a környezetünkre. Ez rengeteg dologtól függhet, azonban a legtöbb szokásról meg lehet mondani, hogy a kedvezőhöz vagy az ártalmashoz áll közelebb. A csípő előretolása ártalmas szokás, mert felborítja izmaink egyensúlyát. A szemöldök felhúzása egészségi szempontból lehet, hogy semleges, de ha ez idegesítő, akkor az emberi kapcsolatokra nézve káros is lehet. Ezt nehéz megállapítani. Ha hátratett kézzel megyünk az utcán, az semmiképp sem előnyös szokás, de ha emiatt gyakran elesünk, akkor kifejezetten ártalmas. Ha folyton hanyag tartásban ülünk, vagy mobilozás közben előretoljuk a fejünket, annak hosszú távon szinte biztosan káros a hatása.

## Gyakorlat – Tedd karba a kezed!

Figyeld meg, melyik kezéd van felül. Most próbáld meg fordítva! Ha ez nem természetes számodra, akkor az előző állapot a te szokásod. Ez egy öntudatlan és ártalmatlan szokás.

## Gyakorlat – Helyezd a súlyodat az egyik lábadra!

Figyeld meg magad, melyik lábadon kényelmesebb állni! Ha az egyikén hatá-

rozottan kényelmesebb, akkor ez a te szokásod. Általában ez a szokás is öntudatlan, viszont lehet ártalmas, mert így a csípő terhelése egyenetlen.

A felesleges és öntudatlan izomfeszítés szinte mindenkiben jelen van kisebb-nagyobb mértékben. Ezt azonban nehéz Alexander-tanár nélkül „bebizonyítani”. Jó esetben az ember magától is érzi, csak esetleg még nem tudja, mennyire káros.

Ahhoz, hogy leszokjunk egy-egy rossz szokásunkról, először is be kell azonosítanunk azt, és „be kell áraznunk” mindkét jellemzőjét: mennyire öntudatlan és mennyire ártalmas az a szokás. Aztán persze el kell határoznunk, hogy akarunk-e változtatni a szóban forgó szokásunkon. Ha igen, akkor jön a nehezebb feladat: a szokást tudatos szintre kell emelnünk, vagyis feljebb kell hoznunk az agyunk tudatalatti rétegeiből a gondolkodós rétegekbe. A tudatalatti szokásokról ugyanis nem lehet tudatosan leszokni!

**AZ ALEXANDER-TECHNIKA ELSŐ ALAP-ELVE TEHÁT:** A szokás erejének felismerése. Légy tudatos! Tudd, hogy a szokás könnyen tudatalattivá válhat, ahol könnyen módosul! Lásd be, hogy a szokásokat a szükséges mértékben tudatos szinten kell tartani, hogy eldönthesd: kedvező vagy káros, és hogy választhass: akarsz-e változtatni rajta vagy sem! A szokás csak tudatosan kontrollálható! Ismerd fel és azonosítsd szokásaidat! A helyes testhasználat elengedhetetlen a tudás és a tudatosság.

## 2. Megállás, megakadályozás és nem-csinálás

A már kialakult szokásainkat nagyon nehéz megszüntetni vagy átalakítani. Mivel *Alexandernek* a szinpadai fellépések során minduntalan elment a hangja, elkezdte figyelni magát, hogy beazonosítsa a hangját befolyásoló kedvezőtlen szokásait. Észrevette, hogy amikor elkezd beszélni, nagy igyekezetében „kihúzza magát”, fejét hátraszegi, mellkasát kidülszti, állát a gégejére szorítja, kapkodja a levegőt, és „kapaszkodik” a lábával. Tükrök segítségével elkezdődött a végeláthatatlan kísérletezés. Alexander rájött, hogy a bajt magának okozza a sok, indokolatlan feszítéssel. Megállapította, hogy a megszokott reakciókon változtatni nagyon nehéz, valamint azt, hogy az

ember tudata és teste szétválaszthatatlan, ún. pszichofizikai egység, és abban minden mindennel összefügg. Rájött például, hogy addig nem javulhat számottevően a légzése, amíg „ökölbe szorítja” a talpát. Egy idő után már tudta, mit NEM kellene csinálnia, de a kritikus pillanatban, amikor elkezdett volna beszélni, mégis mindig az automatizmus kerekedett felül. Úgy tudott közelebb jutni szép lassan a megoldáshoz, hogy a kérdéses pillanatban megállt, és megakadályozta a rossz szokását, például azt, hogy fejét hátraszegje. Ilyenkor egy rövid ideig nem csinált semmit, aztán pedig a beszéd helyett valami mást csinált. Csak akkor kezdett el beszélni, amikor a megakadályozást már begyakorolta.

A szokásos előnytelen mozdulatok, reakciók megakadályozásához tudatosság kell. A kritikus pillanatban meg kell állnunk egy pillanatra (STOP), mert ez az a pillanat, amikor NEM CSINÁLJUK MEG a régi, megszokott reakciót. Ez először nem megy könnyen, sok gyakorlás kell hozzá. De csak így leszünk képesek TUDATOSAN VÁLASZTANI a következő lépésként adódó, lehetséges utakból. A választáshoz persze tudás és bölcsesség is kell. A lehetséges utak közül ugyanis van, amelyik „jobb helyre vezet”, mint a többi, és az is valószínű, hogy vannak könnyebben és nehezebben járható utak. Végig kell tehát gondolni, hogy egy út járható-e egyáltalán, jó-e az irány, és hogy tényleg azt akarom-e. Assisi Szent Ferenc mondta: „Uram, adj türelmet, hogy elfogadjam, amin nem tudok változtatni, adj bátorságot, hogy megváltoztassam, amit lehet, és adj bölcsességet, hogy a kettő között különbséget tudjak tenni.”

**TÖBBSZÖR VAN VÁLASZTÁSOD, MINT HINNÉD!** És ne feledd: Csak a jelenben lehet választani, a jelenben észlelt körülmények és a jelen tudásod alapján. Sajnos azonban általános jelenség, hogy a jelenben az agyunkat túlságosan lefoglalja a múlton és a jövőn való rágódás. Ezen kívül túl sok az öntudatlan reakció, ráadásul téves észlelések alapján! A múltat nem tudjuk megváltoztatni, a jövőt pedig csak a jelenben hozott döntésekkel tudjuk befolyásolni kisebb-nagyobb mértékben. Mi ebből a tanulság? Figyelj a jelenre, és legyél tudatos! Figyelj arra, aminek MOST van itt az ideje, és ÉLVEZD A VÁLASZTÁS SZABADSÁGÁT! Adj magadnak jó irányokat, legyen az testi vagy lelki irány:

– **MOZGÁSODAT ÚGY TUDOD JAVÍTANI**, ha minden apró mozzanat előtt megállsz egy pillanatra, megakadályozod az előnytelen használatot (például a túlzott izomfeszítést), majd kiválasztod a jó irányt, mint például „Fej felfel”. Meglátod, idővel egyre kisebb STOP-okat kell adnod magadnak, és szokásoddá válik a jó testhasználat.

– **LELKEDET IS ÚGY TUDOD JOBBÍTANI**, ha jobban reagálsz a lelki ingerekre. Ha például megsért valaki, állj meg egy pillanatra, és tudatosan dönts el, mit válaszolsz, mit csinálsz, milyen legyen a testbeszéded. Gondold végig, milyen reakcióval éred el azt, amit hosszabb távon szeretnél. Persze ehhez is kell egy kis pszichológiai tudás, mert általában nincs arra idő, hogy konzultálj egy pszichológussal.

Érdeemes meggondolni a JELEN fontosságát. Sajnos legtöbbünk nem a jelenben él, mert ezt tanítják nekünk. Mérgeledünk a múlton, vágyódunk a jövőbe. Pedig az élet MOST-okból áll! Figyelj, és élvezd a célhoz vezető utat! Ne legyél célhódító! A „hogyan” szinte fontosabb, mint a „mit”! Ahogy Buddha mondta: „A boldogsághoz nem vezet út. Az út



Az úr azt hiszi, ott van a karhajlata

maga a boldogság.” Amikor például a pingpongütővel lecsapsz, elsősorban ne a pontszerzés lebegjen a szemed előtt, hanem a jó és élvezetes technika. Aztán ha jó a technika, meglesz a pont is.

**AZ ALEXANDER-TECHNIKA MÁSODIK ALAPELVE TEHÁT:** Megállás, megakadályozás és nem-csinálás. Mielőtt bármit „lépsz”, állj meg egy pillanatra. STOP! Akadályozd meg, ne csináld meg a káros mozdulatot,

reakciót! Gondolkozz egy kicsit, s aztán dönts tudatosan! Van választásod, de csak a jelenben! Viszont jó tudni, hogy a választási lehetőségek palettáját meghatározzák az előző választásaid is. Kezd el a tudatosságot. Ha kell, lassulj le! „Lassan járv, tovább érsz”. Ha a szükséges mértékben tudatos szinten tartod a reakcióidat, egyre kevesebb és egyre kisebb STOP-okkal kell élned! Így a szokásaidat kedvezőbbekké alakíthatod.

A megakadályozás gyakorlásában az Alexander-tanár hatékonyan tud segíteni. A kritikus pillanatokban a megfelelő érintéssel és szavakkal arra ösztönzi a tanítványt, hogy a megszokott mozdulat ne történjen meg.

### 3. A téves észlelés felismerése

Az idő múlásával és a helytelen testhasználattal kinesztetikus (mozgásos) érzékelésünk szép lassan elromlik, és testrészeink egymáshoz viszonyított helyzetét nem érzékeljük helyesen. Be kell látnunk: érzékszervi megítéléseink, azaz észleléseink meglehetősen megbízhatatlanok. Egyszerűen szólva: nem ott van, nem akkora, nem olyan, ahogy gondoljuk. A helyes észlelést

tanulnunk kell – csak így van esélyünk a helyes testhasználatra.

A téves észlelésről szóló csoportos foglalkozáson számtalan gyakorlatot végzünk el. Nézzünk ezekből néhányat:

#### 1. gyakorlat – Magasságod fele

Mutasd meg, hol van a magasságod fele! A tanítványok többsége a köldökük körül mutatja,

pedig a csípőhajlatukat kellene mutatni, a comb tetejét. Nehéz

elhinni, hogy lábunk ugyanolyan hosszú, mint törzsünk és fejünk együttvéve.

#### 2. gyakorlat – Vállmagasság

Csukd be a szemed, és mondd meg, melyik vállad van feljebb! Aztán nézd meg, mi a valóság!

Az esetek jelentős részében az emberek azt hiszik, hogy a két válluk egy

magasságban van, pedig az egyik jóval feljebb van, mint a másik. Meg is lepődnek, amikor tükröt tartok eléjük. A legtöbb ember sosem figyeli meg magát, pedig jó tudni, hogy a váll felhúzása ártalmas szokás.

### 3. gyakorlat – Hol van a karhajlatod?

Ez egy páros gyakorlat. „A” csukott szemmel ül a széken, és egyik karját odanyújtja „B”-nek felfelé néző tenyérrel. „B” az ujjával lassan közelít „A” csuklójától a karhajlata felé, akinek szólania kell, amikor úgy érzi, most már a karhajlatánál tart az érintés.

Az esetek többségében „A” még jóval előbb szól, mint kellene. A kép azt a pillanatot rögzítette, amikor „A” úgy érezte, hogy „B” ujjá épp a karhajlatban van. Jó tudni, hogy a helytelen észlelések is okozhatnak izomfeszültséget.

### 4. gyakorlat – Állj egyenesen!

Állj egyenesen, és kérj meg valakit, hogy fényképezzen le oldalról.

Sok ember azt hiszi, hogy egyenesen áll, amikor az nem úgy van. A képen levő hölgy például meg van győződve arról, hogy szép, egyenes a tartása. Pedig ez az ún. kihúzott testtartás, ami tele van feszültséggel. A hölgy szándéka, hogy elkerülje az összeesett testtartást, és nem veszi észre, hogy így már szinte hátrafekszük. Egész felsőteste feszül, ami messze van az Alexander-technikában tanított ún. kiegyensúlyozott testtartástól. Érdekes, hogy a hölgy ezt érzi helyesnek. Amikor egy közel kiegyensúlyozott helyzetbe segítettem, rosszul érezte magát, és azt hitte, menten előreesik. Ezt teszi a szokás...

Az érzékelés (sensation) és az észlelés (perception) különböző fogalmak. A Wikipédia szerint „az érzékelés a környezet bizonyos változásaira hangolt ingerspecifikus érzékszervek (szem, fül...) változásregisztráló folyamata, melyben az adott érzékszervhez tartozó receptorok regisztrálják a környezet változását (az ingert), majd ezt az információt (ingerületet) továbbítják az idegrendszer központi részei (agy, gerincvelő) felé”. Próbáljuk meg párba állítani az érzékeléseket és az érzékszerveket. A vastagon szedett érzékelések fontos szerepet játszanak a tudatos testhasználatban:

Az érzékszervek „csak” regisztrálnak és továbbítanak. Ha egészségesek az érzékszerveink, akkor azok jól működnek.



A hölgy azt hiszi, egyenesen áll, pedig hátát erősen hátrafeksziti

Érzékelések	Érzékszervek, bennük receptorok
Látás	Szem
Hallás	Fül
Szaglás	Orr
Ízlelés	Nyelv, száj
Tapintás	Bőr
Egyensúly	Fül, belső ívjáratok
Helyzet- és mozgás-érzékelés	Izmok, ízületek, fasciák stb. helyzet-érzékelő receptorai
Egyéb (pl. szomjúság, éhség, fájdalom, hő)	Egyéb receptorok

Sajnos azonban a beérkező jeleket gyakran tévesen dolgozzuk fel. Észlelésnek nevezük az érzékszervi megítélést. Agyunk analizálja a bejövő érzékszervi ingereket (egyszerre többet is), és ezeket jelentéssé szervezi, megítéli. Egy-egy jelenségre minden egyén az ő saját észlelése alapján reagál. Érzékelésünk tehát még nagyjából objektív, bár nyilvánvalóan nem egyforma a látásunk, hallásunk stb. A nagy különbség az észlelésben van, mert az meglehetősen szubjektív – az egyén szűr, kiegészít, torzít. Szoktuk mondani például, hogy valakinek „szelektív a hallása” – ilyenkor az illetőnek nem a fülével van a baj, hanem egyszerűen nem vesz tudomást az adott hangjelenségről. Általában igaz, hogy ugyanazt a jelenséget különböző emberek különbözőképpen dolgozzák fel, és különbözőképpen reagálnak rá. Az észlelést sok tényező befolyásolhatja, például előzetes tapasztalatok, megszokások, ismeretek, érdeklődési kör, kulturális háttér, vagy éppen a pillanatnyi szükségletek, hangulatállapot.

Tudatos testhasználat szempontjából nagyon fontos az egyensúly-, helyzet- és mozgásérzékelésünk. Ha az innen bejövő jeleket rosszul dolgozzuk fel, akkor mozgásunk természetellenes lesz, és szép lassan kialakulnak a mozgás-érzékszervi problémák. Ahogy F. M. Alexander írja Az egyén konstruktív tudatos kontrollja című könyvében: „az érzékszervek fokozatosan kudarcot vallottak az ember mindennapi tevékenységei során az önhasználat irányításában, és ez végül az ember pszichofizikai szervezetének rossz koordinációjához vezetett”. Egyik tanítványom mondta: „Folyton felfelé nézek, pedig azt hittem, hogy előre. Meglepődtem, amikor láttam a képeken...” Azt is érdekes megfigyelni, hogy egy kamasznak, aki rövid idő alatt sokat nő, bizonytalan lesz a mozgása. Ez azért van, mert nem ott vannak a testrészei, ahol megszokta, ahol gondolja. Helyzet- és mozgásészlelését újra kell tanulnia. Egy átlagos felnőttnek könnyebb a dolga: neki csak nem kellene elfelejtenie... Sajnos általában a begyakorolt, megszokott mozdulatokat érezzük természetesnek és helyesnek. Pedig ezek sokszor természetellenesek, károsak, és nem is elég hatékonyak.

**AZ ALEXANDER-TECHNIKA HARMADIK ALAPELVE TEHÁT:** A téves észlelés felismerése. Be kell látnunk, hogy észlelésünk (érzékszervi megítélésünk) nem

megbízható! Egyensúlyi és helyzetészleléseink rosszul informálnak arról, hol vagyunk a térben, milyen a testtartásunk. Ahhoz, hogy észlelésünk javuljon, szükséges a tudás és a tudatosság is. Tudnunk kell azt is, hogy a látás az az érzékszervünk, melynek érzékszervi megítélése a legmegbízhatóbb. Ezért a helyes testhasználat elsajátításához és ellenőrzéséhez használnunk kell tükröt, fényképet és videót. Ezen kívül jó, ha van körülöttünk valaki, aki reális visszajelzést ad számunkra a testhasználatunkról. Ilyen például az Alexander-tanár.

#### 4. Irányok adása

Az Alexander-technikában iránynak nevezzük az adott testrész(ek)nek a többihez viszonyított állapotát, helyzetét,



A tanár segít a helyes irányok megteremtésében

tónusát. Az irányadás az idegrendszer parancsa az izomrendszer felé, melynek hatására az izom tónusa enyhén megváltozik. Az irányadás tulajdonképpen egy nagyon kicsi mozgás a testben, szinte csak egy „gondolat”, melynek célja, hogy egy adott testrész ne feszüljön, ne törekedjen az ellentétes irányba. Például a „Fej előre és felfelé” lényegében azt jelenti, hogy a fejed vezesse a gerincet, ne nyomja azt hátra és lefelé. Egy picit

nyúljon a tarkód! A „Könyök kifelé” azt jelenti, hogy a könyököd igyekezzon távolodni a törzsedtől. Ezeketől a gondolatoktól az izmok elengedettek és hosszúak, az ízületek pedig szabadok lehetnek. Az alexanderi irányok mindig kifelé mutatnak (centrifugálisak), ami hozzájárul ahhoz, hogy testünk táguljon, mozgásunk rugalmas és kiegyensúlyozott legyen. A hanyag tartásos, magába zuhanó ember irányai befelé mutatnak, ami kerülendő, mert rossz érzést és betegséget okozhatnak.

Az Alexander-tanár látja, érintésével pedig érzi a tanítvány irányait, amit szükség esetén megpróbál korrigálni. A tanár először minden esetben megteremti a saját helyes irányait, amit aztán érintéssel és megfelelő magyarázattal átad a tanítványnak. A tanítvány figyeli a tanár irányadásait, azt, hogy mi merrefelé törekedjen benne. Ez sokszor csak egy finom tónusváltozást eredményez a tanítvány izomrendszerében, de ha a tanítvány izomegyensúlya komoly deficitben szenved, akkor nála ez komoly izommunkát is kiválthat.

Irányadások, a teljesség igénye nélkül:

- Fej előre és felfelé, mintha picit biccentenél. A lényeg, hogy nem hátra, és nem lefelé. Orr, áll iránya lefelé. Lásd *Theodore Dimon* híres „majompozíciós” ábráját.

- Talp lefelé, 3 pont mindkét talpon! Engedd a súlyodat a földre!

- Lábujjak a végtelenbe!
- Térdek előre és egymástól el. Követik a lábfejek irányát.

- Ülőgumód lefelé. Üléskor egyensúlyozz az ülőgumódon! Ilyenkor a talpadra csak a lábad súlya esik.

- Vállak egymástól el (hát szélesedik); lefelé (nem felfelé). Lapockák iránya lefelé, távolról nézik egymást. Kulcsontok távolodnak egymástól!

- Szegycsont felfelé, felső része befelé, és az egész távolodik a gerinctől.

- Könyök hátra, kifelé, és lefelé. Engedd le a karod súlyát!

- Kéz ujjai a végtelenbe. Ujjak vezetik a kart. Hasonlat: kézfej  $\approx$  fej, csukló  $\approx$  nyak, alkar  $\approx$  gerinc.



Theodore Dimon híres „majompozíciós” ábrája. Forrás: [www.dimoninstitute.org](http://www.dimoninstitute.org)

- Ellentét minden egyes testrész két vége között. Összességében: talp lefelé, fej felfelé.

- Ellentétes irányok az előre-hátrában is! Ha előrenyúlsz, vidd hátra a feneked, nyúljon a gerinced!

- Csípő hátra lefelé. Ne told előre a csípődet! Lógasd a feneked, hosszítsd a gerincet! Engedd el az ágyéki feszültséget! Stb.

Ezeket az irányadásokat másodlagos irányadásoknak is szokás nevezni, mert a legfőbb irányadás az elsődleges kontroll megteremtése, lásd a következő pontot.

Alexander mondta: „Nincs olyan, hogy jó testtartás, csak jó irány.” Ezt legfőképpen azért mondta, hogy a helyes testtartást ne feszítésekkel, például a „hát kihúzásával” próbáljuk elérni, hanem a helyes irányok megteremtésével. Ettől lesz az ember laza, rugalmas és kiegyensúlyozott.

Az Alexander-tanár hatékonyan tudja segíteni a tanítványt a helyes irányok kialakításában. Átadja saját irányait, melyet magyarázatokkal is megtámogat, mint például „Fej felfelé”, „Térdek kifelé, és távolodjanak a csípőízülettől!”, „Itt engedd el”, „Itt kérek egy kicsit többet”, „Itt pedig kevesebbet” stb.



A képen F. M. Alexander látható a tanítványaival. Fejük utat mutat a gerincüknek. Mindenkinek megvan az elsődleges kontrollja

### Gyakorlat – Irányok adása

Folyamatosan pázstázd a tested, és gondoldj a helyes irányokra. Figyeld a testedben bekövetkező finom tónusváltozásokat, ahogy adod az irányokat!

**AZ ALEXANDER-TECHNIKA NEGYEDIK ALAPELVE TEHÁT:** Irányok adása. Megállás és megakadályozás után helyes irányokat kell adnunk az egyes testrészeinknek, valamint együtt az egész testünknek. Ez a helyes testhasználat elengedhetetlen feltétele.

## 5. Elsődleges kontroll

Alexander egyik legnagyobb felfedezése, hogy a fej-nyak-törzs egysége, dinamikus kapcsolata rendkívül fontos szerepet játszik a testhasználatban, mivel befolyással van az egész test, és azon belül bármelyik testrész működésére. A tarkóizmok tónusos izomorsói képesek érzékelni az egész testben bekövetkező egyensúlyi változásokat, és az egész testet összehangolják. Minden mozgás elindítását megelőzi a nyakban egy tónusváltozás, és ha a testben bárhol feszültség van, az megjelenik a nyakban is. Ha a nyakizmok túlfeszülnek, akkor az izomorsók nem működnek helyesen, nem jól érzékelik az egyensúlyi változásokat, ezért mozgásunk koordinálatlan és természetellenes lesz.

A fej-nyak-törzs egység szerepét Alexander elnevezte elsődleges kontrollnak (EK, primary control). Ez egy pszichofizikai állapot, melyben az agy kontrollálja a fej-nyak-törzs dinamikus kapcsolatát annak érdekében, hogy jól használhassuk magunkat. Az EK-ra úgy is tekinthetünk, mint testünk egy kitüntetett „irányítóközpontjára”. Ha

erre odafigyelünk, a többi testhasználati szokásunk is javul. Amikor ez helyesen működik, akkor azt szoktuk mondani, hogy az ember „elsődleges

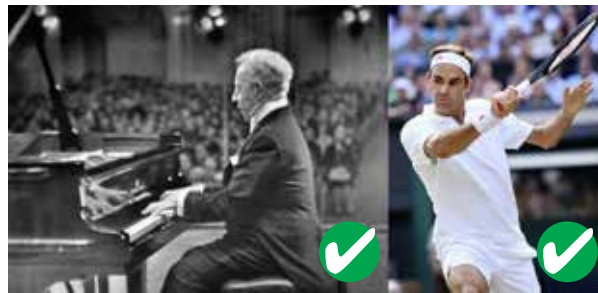
- A fej vezet, a gerinc követi.
  - A test irányai kifelé mutatnak.
- A test lehetőség szerint minden irányban tágul.
- A keresztcsont és a koponya közti izomrendszerben van egy finom nyúlás, mely ellensúlyozza a fej előrebillenését. A fej súlypontja ugyanis előrébb van, mint a forgáspontja.
  - A fej és a végtagok ellentartásban vannak a törzssel, azaz távolodnak tőle.
  - Az EK állapotának feltétele a test másodlagos irányainak megléte, és fordítva. Az irányok adása folyamatos. Egyik a másik után történik – de olyan

gyorsan, hogy lényegében „egyszerre”.

– Az EK az egész test működését befolyásolja.

### Gyakorlat – Elsődleges kontroll

Figyeld minél többet (szinte egész nap) az elsődleges kontrollodra,



Rubinstein zongorázik, Federer teniszezik. Láthatóan megvan az elsődleges kontrolljuk

akár statikus, akár dinamikus állapotban vagy!

**AZ ALEXANDER-TECHNIKA ÖTÖDIK ALAPELVE TEHÁT:** Az elsődleges kontroll. Ez egy pszichofizikai, vagyis testi-lelki állapot, melyben az agy kontrollálja a fej-nyak-törzs dinamikus kapcsolatát annak érdekében, hogy jól használhassuk magunkat. Ilyenkor a nyak szabad, a fej könnyedén egyensúlyoz a gerinc tetején, és az irányadások is helyesek. Az elsődleges kontroll az egész test működését befolyásolja.

Angster Erzsébet ■

A cikksorozat egy kis szünet után, várhatóan novemberben folytatódik!



A fiatalember görcsösen tartja a fejét. Tarkója feszes, törzse össze van esve. Láthatóan nincs meg az elsődleges kontrollja

kontrollban van”, vagy „megvan az elsődleges kontrollja”.

Ha megvan ez elsődleges kontroll, akkor igazak a következők:

- A nyak szabad, a fej könnyedén egyensúlyoz a gerinc tetején. A nyakizmok finom tónusban vannak, nem feszülnek.

## 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>