Ismerd meg az Alexander-technikát!

Hogyan enged felesleges izomfeszíté

Sok emberben nem tudatosul, hogy mennyi felesleges feszültség van izmaiban. Öntudatlanul felhúzzuk a vállunkat, előretoljuk és egész nap tartjuk a fejünket, kitoljuk a csípőnket, hátrafeszítjük karjainkat. Köztudott, hogy a feszült test és a feszült lélek kéz a kézben jár: a stressz izomfeszültséggé alakul, az izmok túlzott feszítésével pedig lelkünk is feszültté válik. Bár ez megannyi betegség okozója lehet, az emberek többsége mégsem veszi észre, amikor szükségtelenül feszülnek izmai, sőt, egyáltalán nem tudja elengedni azokat. Ez a cikk arról szól, hogy az Alexander-technika – és főleg a tanári irányítás – sokat segíthet, hogy képesek legyünk elengedni feszültségeinket. Ahogy F. M. Alexander, a technika kidolgozója mondta: „Ha a rosszat nem csináljuk, a jó magától megszületik." Ha ezzel a technikával élünk, mozgásunk lazább, rugalmasabb és kiegyensúlyozottabb lesz, és lelkünk egyensúlya is javul. Nincs annál jobb érzés, mint élvezni testünk-lelkünk könnyedségét minden pillanatban. Érdemes megszívlelni Buddha szavait: „A boldogsághoz nem vezet út. Az út maga a boldogság."

Mi az Alexander-technika?

Az Alexander-technika egy önfejlesztő módszer, amellyel megváltoztathatjuk azokat a szokásainkat, amelyek felesleges feszültséget okoznak testünkben és lelkünkben egyaránt. A technika elsajátításával reakcióink tudatosabbak lesznek, s ezzel visszanyerhetjük a választás szabadságát, önmagunk irányítását.

A technika elsősorban testhasználattal foglalkozik, de tudvalevő, hogy a fizikális és mentális reakciók nem választhatók szét. Az Alexander-tanár érintésekkel és magyarázatokkal segíti a tanítványt abban, hogy tudatossá válhasson, megszabadulhasson túlzott izomfeszítéseitől, berögzült, előnytelen mozgásmintáitól, szabaddá válhassanak ízületei, és ezzel mozgása és lelki élete természetessé, kiegyensúlyozottá válhasson. Az Alexander-technika órákon megtanulhatjuk, hogyan használjuk magunkat helyesen, miközben ülünk, állunk, járunk, lehajolunk, vagy egyéb tevékenységeinket végezzük (mosogatunk, fát vágunk, söprünk stb.). A cél, hogy a tudatosságot a tanítvány „hazavigye", és ezzel együtt éljen. Hiába sportolunk vagy gyógytornászunk napi egy órát, ha a nap többi órájában továbbra is rosszul használjuk magunkat. Az az ember, aki jobban használja magát, annak a működése is javul. A jó működés pedig jobb egészséget, fájdalommentességet és jó érzéseket eredményez, vagyis helyreállíthatja az ember testi-lelki egyensúlyát.

Az Alexander-technika feltalálója és kidolgozója F. M. Alexander.



Alexander-foglalkozás. Felállás tanítása az egyensúly folyamatos megtartásával

Tanulságos történetek

Azzal szeretném kezdeni, hogy leírom a felesleges izomfeszítésekkel kapcsolatos néhány tanulságos történetemet. Abban a reményben teszem, hogy talán így jobban érthető az Alexander-technika egyik legfontosabb alapvetése, üzenete: Engedjük el felesleges izomfeszítéseinket!

„Nem bírom tovább tartani!"

A tanítvány áll, én fogom a karját, ahogy az ábrán látszik. Ez nem az első óra – a tanítvány már tudja, hogy állás közben több dologra is figyelnie kell, például arra, hogy ne tartsa a karját. Kérem, hogy engedje el az izmait, mintha a karja egy rongydarab lenne. De képzelheti azt is, hogy az egy izom nélküli csontváz-kar, ami az ízületeknél nagyon be van olajozva. Ilyenkor éreznem kell a tanítvány karjának a súlyát (3-4 kg). Ha nem érzem a teljes súlyt, az csak úgy lehetséges, ha a tanítvány az izmaival tartja azt, még ha nem is szándékosan.

Tartom, tartom a kart, és várok... Egyszer csak megjegyzem: „Ildi, nem érzem a karod súlyát." Erre a tanítvány: „Jézusom, már épp mondani akartam, hogy ne csináld ezt, mert nem bírom tovább tartani!".

Pedig az órákon már sokszor elhangzott, hogy izmaink tudatos használatához az első lépés, hogy képesek legyünk elengedni azokat. Ehhez persze észre kell tudnunk venni, hogy épp feszítjük-e vagy sem. Az a tapasztalatom, hogy szinte mindenkinek kell idő, amíg leesik a „tantusz". Ehhez az Alexander-tanár segítsége szinte elengedhetetlen.

A szatyor és én

A következő sajnálatos esemény velem történt meg kb. 10 évvel ezelőtt. Testem nagyon rossz állapotban volt, tele különböző fájdalmakkal és izomfeszítésekkel. Akkor még nem ismertem az Alexander-technikát. Az történt, hogy mentem egy üres szatyorral, és egyszer csak arra lettem figyelmes, hogy a szatyrot tartó karomat



Engedd el a karod, ne tartsd!

jük el seinket?

extrém módon hátrafeszítem, majdnem vízszintesig. Mikor ezt észrevettem, egészen megijedtem magamtól, és éreztem, hogy ezzel nekem kezdenem kell valamit. Amikor megismerkedtem az Alexander-technikával, megértettem, miért vannak bennem feszültségek, és hogy ez mennyire káros mindenféle működésemre nézve. Azt is megértettem, hogy ez a technika sokat fog nekem segíteni. Segített is, csak jó néhány évbe tellett. Időnként még most is rajtakapom magam, hogy kissé hátrafeszítem a karomat. Irigylem azokat az embereket, akik idejekorán megtanulnak helyesen bánni magukkal. Ugyanis a felesleges izomfeszítések elhagyása nem könnyű feladat, egyszerűbb lenne „nem megszerezni" azokat. De végül is sosem késő!

Láblógatás

Jött hozzám egy hölgy, aki lelkesen olvasta cikkeimet a Természetgyógyász Magazinban. Hajlottan járt, egyáltalán nem tudott felegyenesedni. Azonnal láttam, hogy tele van feszültséggel. Mivel nem tudott az asztalon feküdni, azt találtam ki, hogy üljön az asztal szélén, és lóbálja a lábát. Sajnos olyan feszültségek voltak egész testében, hogy képtelen volt a lábát lóbálni. Lóbálás helyett jó nagyokat rúgott. Kérdeztem: „Gondolt már arra, hogy kevésbé is feszíthetné az izmait?" Mire ő: „Én egész életemben feszítetten dolgoztam. Állandóan rohanok, nem engedhetem meg magamnak a lazítást!" Értem – mondom –, de ugye olvasta a cikkeimben, hogy milyen káros az, ha az ember többet feszül, mint kellene? Mire a hölgy: „Igen, olvastam, de valahogy nem esett le nekem, hogy ez rám is vonatkozik."

Folyami rák

A 12 éves *Szonja* azért járt hozzám, mert kezdődő hanyag tartása volt az iskolapadban való sok görnyedés miatt. Egyébként teljesen egészséges, okos és szép kislány. Épp asztali munkát végeztünk. Fekszik az asztalon, és én próbálom mozgatni a lábát különböző módokon, ahogy a képen látszik. Érzem, hogy nem engedi el, lábai erősen feszülnek. Alig tudom megmozdítani, olyan, mintha vasat hajlítgatnék. Kérem, hogy próbáljon kevesebbet „dolgozni". Nem megy. Kérdezem: „Szonja, mi bánt téged? Mire gondolsz most, amiért ennyire feszült vagy?" Mire Szonja kifakad: „Hogy mire? Hát a folyami rákra! Erről volt szó a biosz órán, meg a meztelencsigákról. Hú, de gusztustalan!" Elmagyaráztam Szonjának, hogy vannak dolgok, amit el kell fogadnunk. Ahogy *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." Kevesebb stressz ér minket, ha elfogadjuk a folyami rák kategóriájú dolgokat. Nem kell szeretni, de érdemes megtanulnunk tudatosan kezelni őket. Csak a szükséges mértékben foglalkozzunk velük, aztán „lapozzunk", másképp állandósulnak az izomfeszülések. A következő órákon Szonjával sokat gyakoroltuk izmainak elengedését, miközben mondogattuk: „folyami rák". Hatásos volt. Azóta akárhányszor találkozom a kislánnyal, büszkén mutatja, milyen szabadon és dinamikusan mozog, milyen szépen ül. Ilyenkor úgy érzem, nem hiába dolgozom.



Asztali munka. A lábelengedés tanítása

Formalinban

Egy New York-i Alexander-tanártól hallottam a következő történetet. Kicsit morbid, de nagyon figyelemre méltó: Volt egyszer egy ember, akinek rendkívül ferde volt a gerince, törzse eldeformálódott, sokat szenvedett. Amikor ez a szegény ember meghalt, a boncmesterek formalinba tették. Ekkor csodák csodájára a gerinc kiegyenesedett. Mire következtethetünk ebből? Nem a gerinc volt deformálódva, hanem az illető tartotta egy erős, aszimmetrikus izomgörcsben azt egy életen át.

Az Alexander-technika a ferde gerincű tanítványnak is segíthet csupán azzal, hogy megtanítja, hogyan tudja elengedni a görcsben levő izmait, és eszközöket ad számára a jó testhasználathoz. Ilyen például az, hogy figyeljen az irányaira (talp lefelé, fej felfelé, gerinc hosszú, hát széles, nyak szabad stb.).

Mely izmokat engedjük el?

Felmerülhet a kérdés: Mit jelent az, hogy „engedjük el a felesleges izomfeszítéseinket"? Mi felesleges, és mi nem? Ahhoz például, hogy egyenesen álljunk, értelemszerűen használnunk kell egy csomó izmot, ellenkező esetben egyszerűen összeesünk. A gravitáció már csak ilyen: minden tárgyat, élőlényt lehúz a földre. Azonban egy szekrény nem esik össze, mert szilárd, van egy erős tartása, „ragaszkodnak egymáshoz az atomok". Ezzel szemben a víz folyékony, nincs tartása, szétterül, elfoglalja az éppen adódó helyet. Az élőlények valahol a kettő között vannak, könnyen összeeshetnek, de nem terülnek szét teljesen. Kérdés, hogy ők mitől tudnak állni, mitől van tartásuk? Attól, hogy a gerincesek megfeszítik az ún. antigravitációs izmaikat, a növényekben pedig nedvek keringenek. Nevezhetjük ezt életerőnek. Az életerő az élő test „ösztönös" megtartása a gravitáció ellenében.

De maradjunk csak az embernél. Gondoljuk végig, mely izmainkat kell használnunk ahhoz, hogy egyenesen álljunk. Ugyanazokat, amelyeket akkor használunk, amikor guggolásból felállunk, csak sokkal kevésbé. A guggolásból való felálláshoz a gravitációval ellenkező irányban kell dolgozni, ki kell nyújtani az ízületeinket.

Az agy minden esetben több izmot hangol össze egy adott funkció végrehajtásához, de nézzük meg, mely izmok dolgoznak elsősorban: a boka merőlegesre állításához a vádlit kell feszíteni (összehúzni), a térd kiegyenesítéséhez az elülső combizmot, a csípő függőlegesbe hozásához pedig többek között a farizmot kell összehúznunk. Gerincünk egyenesen tartásához dolgoznak a gerinc menti mélyizmok, a csuklyásizom felső része (nyak alja) és a tarkóizmok is. Ezeket az izmokat össze kell húznunk akkor is, amikor egyenesen állunk, csak kis mértékben. Ha ezek az izmok egyáltalán nem dolgoznak, akkor behajlik a csípő, térd, boka, és összecsuklunk, mint a colstok. Nagyjából ezek az izmok tartoznak az ún. testtartásért felelős vagy antigravitációs izmok kategóriájába.

Érdemes tudni, hogy vannak olyan izmaink, amelyek gyengébbek, de meglehetősen kitartóak (több bennük az ún. vörös izomrost). Amikor állunk vagy ülünk, akkor elsősorban ezeket az ún. testtartásért felelős izmainkat használjuk. Ezek az izmok képesek hosszú ideig dolgozni anélkül, hogy különösebben elfáradnának.

Vannak olyan izmaink, amelyek erősek ugyan, de hamar elfáradnak (több bennük az ún. fehér izomrost). Ezeket az izmokat a természet elsősorban mozgatásra, alkalomszerű erős munkára teremtette. Amikor fát vágunk vagy felemelünk valamit, akkor a testtartásért felelős izmaink mellett már bekapcsolnak ezek az ún. mozgató izmok is.

A vörös és fehér izomrost aránya személyenként és izmonként más, de genetikailag meghatározott. Példaként a gázlóizom (a vádli egyik izma) vörös rost aránya akár 90% is lehet, a karfeszítő (tricepsz) izomnak kb. 70%-a fehér rost. A gázlóizmunkkal egész nap állunk, lépkedünk, a karunkat a nap nagy részében pihentetjük (jó esetben), aztán egyszer csak „odavágunk".

A kérdés tehát ez: mely izmainkat kell elengedni és mikor? Ha például fekszünk és nem csinálunk semmit, akkor nincs feladatunk a gravitációval szemben, és a mozgató izmaink is pihenhetnek. Ilyenkor pásztázd a testedet, és válogatás nélkül minden izmot engedj el, relaxálj! Amikor állsz, akkor egyszerűen engedj el minden felesleges izomfeszítést, mert akkor nagy valószínűséggel a testtartásért felelős izmaidat fogod használni. Ezek az izmok kevésbé fáradnak, így könnyebb a test tartós egyensúlyban tartása.

Természetesen képtelenség válogatni az izmaink között, hogy melyiket használjuk, melyiket nem. Azonban ha az elsősorban mozgatásra szánt izmunkat egész nap dolgoztatjuk, az nagy valószínűséggel jelezni fog. Amikor például tartasz egy könyvet vagy telefont magad előtt, akkor teljesen felesleges felhúzni a válladat. Ha ez egy szokásod, akkor előbb-utóbb fájni fog a nyakad, a vállad. Sokan akkor is felhúzzák a vállukat, amikor csak simán állnak vagy mennek.

Hogy mely izmokat engedjük el, abban az alapvető alexanderi szabályok segítségünkre lehetnek: törekedjünk felfelé (képzeljük el, hogy fentről egy erő a súlyunk egy részét megtartja), és engedjük el a felesleges izomfeszítéseinket (figyeljük meg, hogy mely izmok használatára van valóban szükség,

GYAKORLATOK

Kiegyensúlyozott állás

Állás közben pásztázd a testedet, és próbáld tudatos szintre hozni a felesleges izomfeszítéseidet! Különösen figyelj a következőkre:

Állj stabilan a talajon. Mindkét talpad terüljön el a földön, onnan egy picit nyomd fel magad.

Gondolj arra, hogy gerinced mentén egy függőleges tengely van, amely alul a két lábfejed között a föld közepe felé tart, felfelé pedig a fejed búbján át igyekszik az égbe.

Legyen szabad a nyakad. Képzeld azt, hogy a fejed finoman lebeg egy szökőkút sugarának tetején. Tarkód enyhén nyúlik, mintha egy kicsit biccentenél. Az erős, mozgató nyakizmaidat igyekezz ellazítani, állkapcsod, nyelved legyen szabad.

Lógasd a karodat. Sokan azért feszítik hátra a karjukat, mert valamilyen előre eső testrész súlyát kompenzálják. Ha minden a helyén van, nem kell kompenzálni!

Ereszd le a válladat. Nagyon sok ember reflexszerűen és gyakran felhúzza a vállát, aztán pedig nem érti, miért fáj a csuklyásizma.

Engedd le/lógasd a fenekedet. Miközben a fejed megy felfelé, gondold azt, hogy a medencéd lefelé húzza a gerincedet. Belátom, hogy ezt a „mutatványt" nagyon nehéz megérezni, ehhez kell egy Alexander-tanár. De ha nem engeded le a fenekedet, akkor a gerinced ágyéki szakasza előbb vagy utóbb fájni fog.

Nem kell behúznod a hasadat. Nem attól lesz kisebb, ha folyamatosan feszíted. Persze ne is dugd ki. Találd meg a megfelelő tónust, és csinálj helyet a tüdődnek.

Legyen szabad a bokád, térded, csípőd. Vagyis ne tartsd „kalodában" az ízületeidet. Akkor érzi jól magát az ízület, ha a lehető legkisebb nyomás nehezedik rá.

Ajánlom meghallgatásra ezt az ötperces hanganyagot: https://angstererzsebet.hu/hanganyagok, „Kiegyensúlyozott állás".



Engedd el a karodat! Hagyd, hogy társad érezze annak súlyát!

Karok elengedése

Könnyítsd ki a karodat, vagyis engedd ki belőle izmaid feszítését! Ha nem tartja semmi, akkor lazán essen le!

Kérd meg egy társadat, hogy gyakorolja veled a karelengedést. A társad felemeli a karodat, te pedig teljesen elengeded azt. Képzeld el, hogy a karod alatt van egy asztal, amire támaszkodik. Figyeld meg, hogy „dolgozik-e" a karod? Van benne bármilyen feszítés? Ha nincs, akkor akármeddig fent lehet a karod, csak az állóképességed lehet az akadály. No meg a társad fáradása. Persze lefelé se húzd a karodat, ne csinálj vele semmit! Kérdezd meg a társadat, érzi-e a karod súlyát! Amikor a társad egy váratlan pillanatban elengedi a karodat, akkor az essen le!

A gyakorlatot egyedül is elvégezheted, némi

minden más izom feszítését pedig igyekezzünk elengedni). Karok lógjanak, ízületek legyenek szabadok.

Azokat az izmokat különösen el kell elengednünk, amelyek feszülnek vagy fájnak. Nincs pontos recept, mert legtöbben „összekeverjük" az izmainkat, és nem úgy használjuk azokat, ahogy azt a természet „megtervezte". Aztán pedig kompenzálunk, és bekapcsolunk olyanokat, amelyek szintén nem arra lettek kitalálva. Gondoljunk csak bele: sok ember úgy mobilizik, hogy előretolja a fejét. Ezt a fejet a nyak hátulján futó izmoknak tartaniuk kell (a fej súlya 5-7 kg), mégpedig egész nap! A természet nem így találta ezt ki! A tarkón futó kis izmok, valamint a csuklyásizom felső része a testtartásért felelős izmok kategóriájába tartoznak. Az a feladatuk, hogy finoman egyensúlyozzák a fejet a gerinc tetején. Az rendben van, hogy egész nap dolgoznak, de nem szabad megerőltetni őket! Ha elöl tartjuk a fejünket, akkor ezek az izmok kétségbeesetten húzzák hátra a fejet, hogy le ne essen. Szerencsétlenek úgy kapaszkodnak a koponyánkba, hogy már alig bírják. Ekkor a koponyánk alja az izmok segítségére siet, és csontkinövésekkel kapaszkodóhelyeket biztosít számukra. Ezt nevezik fejentyűnek, a sarkantyú mintájára. A sarkantyút is azért növeszti a sarok, hogy az Achilles-ín belekapaszkodhasson, ugyanis a vádlink is szokott feszülni. A legtöbb ember azért nem tud telitalppal guggolni, mert az egész hátsó izomvonala rövid, feszül (ilyenkor nem azért feszül, mert mi feszítjük, hanem már olyan rövid, hogy nem tud nyúlni!).

A gerinc ágyéki szakasza is egy feszülős hely. A sok üléstől megrövidülnek a csípőhajlító izmok, és ezek álló helyzetben előrebillentik a medencét. Ettől a deréktáji hátsó izmok állandó feszülésben vannak, és a gerinc ágyéki szakasza nyomás alá kerül. Ki ne ismerné a derékfájást? Ezek a fájdalmak már népbetegségnek számítanak.

Egy izom sokszor azért feszül, fáj, mert rosszul használjuk vagy használtuk. Például azért, mert a testtartásért felelős izmainkat túlerőltetjük, vagy a mozgatásért felelős izmainkat testtartásra használjuk. Esetleg azért, mert valamely gyenge, használaton kívüli izmunkat hirtelen munkára bírjuk.

Van egy mondás: „Sokszor a kevesebb a több!", ami az izommunkára is igaz. Csak annyi izommunkát használj, amennyi feltétlen szükséges az adott feladat elvégzéséhez. Ha az izmaidat túlfeszíted, akkor elfáradnak és megrövidülnek, ha nem használod, akkor pedig ellustulnak és megnyúlnak. Ezzel felborul az izomegyensúly, és kezdődik egy ördögi kör, amiből nehéz kijutni.

Abszolút nem mindegy, hogy az erős, rugalmas izmaidat tudatosan elengeded, vagy a gyenge, rugalmatlan izmaidat öntudatlanul feszíted! Tartsd karban tehát az izmaidat, és tanuld meg elengedni. De mindig figyelj az egyenletességre, izmaid egyensúlyára, a felfelé törekvő életerődre! A jól működő, tónusos életerő könnyeddé teszi az ember tartását, mozgását.

Fontos, hogy sokat mozogj, mégpedig úgy, hogy betartod az ún. alexanderi irányokat: legyen meg a stabil támaszod, onnan lazán törekedj felfelé, és tágulj minden irányban. Ekkor izmaid egyenletesen lesznek leterhelve, úgy ahogy azt a természet kitalálta. Légy tudatos, és sose feszíts feleslegesen!

önellenőrzéssel. Tedd a négy ujjadat (kivéve hüvelykujj) egy olyan helyre, ami a fejed felett van egy kicsivel, te pedig alatta állsz. Ilyen lehet például egy fali könyvespolc, lásd a képet.



Karjaid elengedését egyedül is gyakorolhatod

Miközben megvan a belső „felfeléd", könnyítsd ki a karjaidat úgy, hogy az ujjaid szépen lassan elengedjék a polcot. Ha jól csinálod a gyakorlatot, akkor a teljes elengedés pillanatában úgy esnek le a karjaid, hogy kezeid csattannak a combjaidon.

Karlengetés törzsforgatással

Többféleképpen lehet lengetni a karokat, de most tegyük ezt a medence elforgatásával. Állj egyenesen, csípőszéles terpeszben. Lábaid egy picit behajlítva, karok lazán lógnak. Forgasd jobbra-balra a törzsed alját, vagyis a medencédet. Engedd, hogy a vállad és a karjaid lazán kövessék a forgást. A karoddal ne csinálj semmit, csak hagyd, hogy tehetetlenül lengjenek, és lazán a törzsednek ütődjenek. Ettől felszabadulnak a törzsed és az egész tested izmai, rugalmasabb, mozgékonyabb leszel, idegrendszered megerősödik.



Ne csinálj a karoddal semmit, csak hagyd, hogy kövesse a forgást!

Lóbáld a lábad!

Ülj fel egy masszív asztalra úgy, hogy lábaid szabadon lógjanak. Először csak simán lóbáld a lábad. Aztán lengesd be őket, majd hagyd a lengést szabadon lecsengeni. Figyeld meg, hol van feszültség a lábadban! A láb lóbálása egyébként nagyon jót tesz a fájó térdízületnek, hiszen a mozgással termelődik az ízületi nedv, még sincs terhelve!

Végezz egyensúlygyakorlatokat!

Többféle egyensúlygyakorlat van, az egyik legjobb az egyensúlykorongon való állás. Az én korongom úgy néz ki, hogy a korong közepe alá erősítettek egy félgömböcskét, ami elvileg egyetlen ponton érintkezik a földdel. A korong közepén van egy piros belső körlap, amit ajánlatos a két láb közé venni. Próbálj lazán megállni a korongon. Törekedj felfelé, és nézz távolra. Minél tovább állsz, annál jobb. Én időnként így nézem a tévét.

A gyakorlat lényege, hogy kénytelen vagy a testtartásért felelős, mélyen fekvő izmaidat használni. Ugyanis a külső, mozgató izmaid olyan durván korrigálnak, hogy könnyen elesel. Ezzel nagyban



javul az egyensúlyod, sokkal jobban fogod érezni magad a mindennapokban, és sokkal kevesebbszer fogsz elesni.

Kezdetben úgy állj a korongra, hogy legyen kapaszkodód! Például tedd a korongot a küszöb közelébe, hogy kapaszkodhass az ajtófélfába, de mindenképpen ott legyen valami arra az esetre, ha esni készülsz!



Állj sokat egyensúlykorongon!

Remélem, ez a cikk felkelti a figyelmet, milyen káros lehet a felesleges izomfeszítés, és hogy a legtöbb feszítést öntudatlanul tesszük. Sajnos az a tapasztalat, hogy a berögzült szokásokat szinte lehetetlen egyedül azonosítani és megváltoztatni. Viszont jó hír, hogy ebben egy Alexander-tanár hatékonyan tud segíteni! Érdemes felkeresni az Alexander-technika Tanárok Egyesületének honlapját, ahol lakóhely szerint is lehet tanárt találni.

Dr. 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 **2024. február 3-án** indul. Minden héten van egy csoportos és egy egyéni foglalkozás.

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

KÖNYVAJÁNLÓ



Dr. Sági Mária előző könyvében, „Információs gyógyítás – a Körbler-módszer", új alapokra helyezte a betegség fogalmát, kialakulásának megismerését, a diagnosztikát, a terápiát, a teljes orvosi gondolkodásmódot… Új művében a távgyógyítás módszerét mutatja be. … A könyv nagy erénye a megalapozott tudományos háttér bemutatásán kívül a szerző egyszerű, őszinte, magával ragadó stílusa… gyakorlati példákkal, saját tapasztalatokkal és a pácienseknél alkalmazott kezelések leírásával… segíti a módszer megismerését. A számtalan esetleírás révén a távgyógyítás változatos módszertanába nyerhetünk betekintést.

Dr. Csiszár Róbert, biológiai fogorvoslás, Magyar Orvosi Kamara

A „nagy varázsló", Körbler jól választotta ki, kire bízza ezt a páratlan tudáskincset: Dr Sági Mária tovább folytatta a Mester abbahagyott kutatásait, a módszerrel kapcsolatosan új, saját kutatásokba kezdett, új gyógyító felfedezéseket tett, új módszereket dolgozott ki, amelyeket most e két kötetben megoszt velünk…. a távgyógyítás… tudományos magyarázatát és hátterét már bebizonyították, leírták, megérthetővé vált a biokibernetika, kvantumfizika, pszi-mező elmélet, húrelmélet ismeretében. … mindezt a tudást hozzánk eljuttatja, és a kezünkbe ad olyan gyógyító módszereket, amelyek bármitől, bárkitől függetlenül, sikeresen működnek.

Dr. Tusor Erzsébet, Helior Medical Kft., Magyar Orvosi Kamara



