Ismerd meg az Alexander-technikát!

Előnyös testhe

Mennyit tudunk vajon a helyes testtartásról, az előnyös ülésről, hajolásról? Legtöbbünk testhasználata ösztönös, és nem igazán vagyunk tudatában, hogy mikor előnyös és mikor káros. Olykor ránk szólnak a családtagok, nevelők: „Ülj egyenesen!”, „Ne told ki a csípődet!”, „Ne hajolj rá a telefonodra!”. Ezeknek az instrukcióknak azonban általában nem sok hatásuk van, mert egyrészt senki sem szereti, ha negatív kritikát sugallva felszólítják, másrészt mert nem fáj (még!), vagy mert a megszokottól eltérő testhelyzetek kivitelezése extra figyelmet vonna el az éppen égető feladatok elvégzésétől. Legfőképpen pedig talán azért, mert nem tudjuk, mi okból és hogyan kellene helyesen kiviteleznünk az adott testtartást. Így aztán maradunk a már megszokott helytelen, előnytelen testhelyzeteinkben, amivel hosszú távon sokat ártunk magunknak. Pedig érdemes lenne időben megtanulni és begyakorolni a helyes testhasználatot, hogy aztán később fájdalom nélkül élhessünk. Hidd el, kedves Olvasó, megéri: minden egyes mozdulatodban benne lesz az élet élvezete, és ezt az egészséged is meghálálja! Ebben a cikkben azt szeretném megmutatni, mennyire fontos a „mechanikailag előnyös testhelyzet”, és azon belül is a „majomállás” alkalmazása a mindennapokban. Természetesen szó lesz arról is, hogyan tud segíteni az Alexander-tanár.

Az Alexander-technikáról röviden

Mielőtt belevágnánk a cikk fő témájába, röviden összefoglalom, mi is az Alexander-technika.

Amikor megszületünk, csodálatosan működik a testünk. Ha megnézünk egy kisgyermeket, elképesztő természetességgel és szabadsággal szaladgál, hajol, guggol, ugrál. Ezt a dinamizmust azonban a mai kor embere elég hamar elveszíti, aminek elsődleges okai a stresszel teli, mozgásszegény életmód, a helytelen testhasználat (pl. sok és görnyedt ülés) és a nem megfelelő étkezés. Ahogy egy gép, úgy az ember is elromlik a nem rendeltetésszerű használattól. Sajnos a legtöbben elfelejtjük és később nem tanuljuk meg, mert nem tanítják, hogyan érdemes használnunk magunkat ahhoz, hogy ne romoljunk el.

Az Alexander-technika egy önfejlesztő módszer, amely megtanít megváltoztatni a régóta fennálló, testünkben és lelkünkben egyaránt szükségtelen feszültséget okozó szokásokat. Csupán attól, hogy jól használjuk magunkat, egy csomó minden automatikusan megoldódhat. Ha valakinek attól fáj a háta, mert nem tanulta meg, hogyan előnyös ülni, lehajolni vagy járni, annak elmúlhat a hátfájása. Ha valakinek attól van gyakori migrénje, mert a helytelen fejtartásától elszorítja a nyakán átmenő verőeret, akkor a szorítás megszüntetésével elmúlhat a migrénje. És ha valakinek attól vannak emésztési panaszai, mert a gyakori görnyedt tartástól összenyomódnak a hasi szervei, akkor a nyomás levételével elindulhat a könnyebb emésztés.



A tanár segíti a tanítványt, hogy képes legyen felállni lazán, extra feszítés nélkül

A technika feltalálója és kidolgozója F. M. Alexander. Az Alexander-tanár testünk helyes használatát tanítja. Kezével érint és közben magyaráz. A tanítvány pedig elkezdi felismerni és megakadályozni előnytelen szokásait, elengedi felesleges izomfeszültségeit, s megtalálja azt az izomtónust, ami visszaadhatja a „gyári beállításokhoz” közeli állapotot.

Természetesen nem minden problémát tud megoldani a tudatossá váló testhasználat. Ilyenkor keressük fel a megfelelő specialistát: orvost, gyógytornászt, testszobrászt stb. A testszobrász például felszabadítja az izmokat körülvevő kötőszöveteket, amelyek már nem képesek rendeltetésszerűen működni. Az Alexander-technika elsősorban a felesleges feszültségek (akár izom-, akár lelki eredetű) elengedését tanítja. De emellett fontos a rendszeres testmozgás, vala-

mint a törzs- és lábizmok megerősítése is, hogy képesek legyünk kivitelezni az Alexander-technika által ajánlott előnyös testhelyzeteket.

Mechanikailag előnyös testhelyzet

A mechanikailag előnyös testhelyzet (Position of Mechanical Advantage) fogalom és elnevezés F. M. Alexandertől származik. Ez az a testpozíció, melyben az adott feladat elvégzéséhez a test biztonsága és hatékonysága a lehető legnagyobb, és amelyben az ember hosszabb ideig képes fenntartani egyensúlyát és teste feletti kontrollját. Ilyenkor optimális és „igazságos" a csontváz és az ízületek teherviselése, az izmok

lyzetek

munkája. Ebből a testhelyzetből könnyű elmozdulni.

Fontos tudni, hogy a statikus testhelyzet sosem igazán előnyös – a mozdulatlanságba bemerevedünk, „beragadunk". Van egy jó mondás: „A legjobb testhelyzet a következő testhelyzet". Ettől függetlenül sokat elárul az emberről egy fénykép, egy „mozdulatlanságba merevített" pillanatfelvétel, hiszen a hétköznapi tevékenységek során a mechanikailag előnyös mozgás általában mechanikailag előnyös testhelyzetek sorozata. A mechanikailag előnyös testhelyzet egy készenléti pozíció, mely egyszerre testesíti meg a stabil egyensúlyt és a „tökéletes" mobilitást.

Amikor mechanikailag előnyös testhelyzetben vagyunk, igazak a következők:

– Az ízületek szabadok, könnyen mozognak a maguk teljes mozgástartományában.
– Az izmok csak a szükséges mértékben és egyenletesen dolgoznak. Sokkal könnyebb a testünket úgy irányítani, ha az izmok finom tónusban vannak.
– Mozgás közben a fej vezet, a nyak szabad. A fej puhán egyensúlyoz a gerinc tetején, nem nehezedik sem a gerinc elé, sem mögé.
– A gerinc a medence és a fej között finoman hosszabbodik, megőrizve természetes görbületeit.
– A törzs elöl és hátul is elég hosszú és széles, az egész test minden irányban tágul. Így a szervek is elegendő teret kapnak a zavartalan működésre. Szabad lesz a légzés, vérkeringés, idegpályák stb.

A mechanikailag előnyös testhelyzet tehát könnyed, rugalmas, és egyszerre stabil is, azaz megfelelő alátámasztással rendelkezik. Ennek megfelelően álló helyzetben a talp szélesedik, mindhárom pontja támaszkodik. Ülő helyzetben az ülőgumó az alátámasztásunk, azokra helyezzük a súlyt. Más támaszokat is igénybe vehetünk, mint például tenyér-



Talicskázás közben is csak a szükséges mértékben feszítsük izmainkat, legyünk egyensúlyban, és törekedjünk felfelé!

vagy kartámaszt. Figyelj arra, hogy az alátámasztás felett tartsd a különböző testrészeid súlypontjait, hogy ne kelljen a tartáshoz extra izommunkát igénybe venned. Állás közben például a boka felett van a térd, afelett a csípő, váll, fej.

Miközben könnyedén mozogsz minden irányban, a mechanikailag előnyös testhelyzet az, ahova vissza-visszatérsz, vagyis olyan alaphelyzetnek tekinthető, amiben a legtöbbet érdemes lenni.

A mechanikailag előnytelen testhelyzetekbe általában hosszú idő alatt szoktunk belerenyhülni vagy belefeszülni a nem megfelelő környezeti adottságok (pl. a számunkra nem megfelelő bútorok), a testi edzettlenség, az idegrendszeri túlterheltség és a testtudatosság hiánya miatt. A folyamat során izmaink gyengülnek, tónustalanokká válnak, illetve görcsösen befeszülnek, kötőszöveteink rugalmatlanná válnak és letapadnak. Mindezek az ízületeket deformált helyzetekbe kényszerítik, amelyek emiatt károsodnak. A sok görbe üléstől például – ha közben az izomzatunk is legyengült – a deréktáji természetes homorulat kiegyenesedhet, majd amikor ezzel a deformált, tónustalan derékkal, ismét előnytelen testhelyzetben munkát próbálunk végezni (takarítani, cipelni stb.), a problémák sora állhat elő az egyszeri húzódástól a tartós izomfájdalmon keresztül a porckorongsérvig.

Ha tartósan mechanikailag előnytelen testhelyzetekben tartjuk magunkat, lassan megbomlik tartószerkezetünk egyensúlya, és a rendszer „össze-vissza" kompenzál. Elkezdünk hajlottan, féloldalasan állni, kacsázva, dülöngélve járni. Ráadásul egyre gyengébbek leszünk, egyre több fájdalommal, ami miatt az előnyös testhelyzetet még nehezebben vesszük fel és kevesebbet is mozgunk.

A mechanikailag előnyös testhelyzetre mindig érdemes törekedni. Akkor is, amikor a számítógépnél ülünk, amikor sétálunk vagy házimunkát végzünk. Mindig van olyan mozdulatsor, ami optimális számunkra. Ha ennek megfelelően működtetjük magunkat, akkor elkerülhetjük a túlzott és egyenetlen izomfeszültséget, mozgásunk harmonikus és koordinált lehet. Így a sérüléseket és a betegségeket is nagyobb eséllyel kerülhetjük el. Az Alexander-tanár segíteni tudja tanítványát abban, hogy képes legyen megteremteni magában az egyensúlyt, és ennek megfelelően éljen.

És most álljon itt néhány példa, mert azokon keresztül sokkal könnyebben érthetjük meg ezeket az elméleti megállapításokat.

Előnytelen és előnyös testhelyzetek – Példák

Ülés hanyag tartásban

A bal oldali képen egy 7 éves kislányt látunk, ahogy leckéjét írja az ebédlőasztalon. Sajnos a gyermek görbe háttal, extra izomfeszítésekkel tartja magát ebben a helyzetben. Ezen az asztalon és ezen a széken csak így tudja megoldani a feladatot, mert számára túl magas a szék, túl magas az asztal. Ha sokat ül a kislány ilyen pózban, akkor ez szokásává válik, és megbomlik az izom- és kötőszöveti

egyensúlya, ahogy az a középső képen már egyértelműen látszik. A legtöbb szülő, bár kétségkívül a legjobbat akarja gyermekének, nincs annak az ismeretnek a birtokában, mennyire ártalmas az ilyen összeroskadt ülés, és hogy mit lehet ez ellen tenni. Pedig a megoldás egyszerű:

– Emeljük meg az ülésmagasságot, hogy a gyerek alkarja lazán felfeküdhessen az asztalra.
– Tegyünk a feneke alá egy ékpárnát (előre lejtő párna), hogy a medencéjét ne kényszerítsük hátrafelé. Kerüljük el a hátrafelé lejtő székeket!
– A gyerek lába alá pedig tegyünk egy magasítót, hogy ott is kapjon támaszt a teste.

Egy egészséges gyerek az ilyen „támogató környezetben" automatikusan jól fog ülni (azaz az ülőgumóján fog egyensúlyozni), és nem indul meg a „testrontás" lejtőjén…





Figyeljünk oda az ülésre! Alakítsunk ki olyan környezetet, amelyben könnyű felvenni az előnyös testhelyzetet!

Előrehelyezett fej

A mobiltelefonok elterjedésével megjelent egy nagyon káros szokás: a fej előretartása. Ilyenkor a mobilozó a 6 kg-os fejét elsősorban a csuklyás izmával tartja, ahelyett, hogy finoman egyensúlyozná azt a gerincoszlop tetején azokkal az izmaival, amelyeket a természet erre „talált ki". Sok ember panaszkodik nyak- és felsőhát fájdalomra, de kevés embernek jut eszébe, hogy ezt helyes testhasználattal elkerülhetné – főleg akkor, ha már fiatal korban elsajátítja, milyen a helyes test- és eszközhasználat.




Mobilozás helytelenül és helyesen

Csípő előretolása

Megbomlott izom és kötőszöveti egyensúly esetén jellegzetes kompenzáció a csípő előretolása, ami extra terhet ró a gerinc ágyéki szakaszára. Gyakran látni ezt a testtartási mintát. Különösen „csábító" az ilyen állás akkor, ha valamilyen súlyt, például egy gyermeket tartunk az ölünkben. Ez az állás általában együtt jár a térd rogyasztásával és a törzs hátradöntésével, ami szintén nem jó. Amikor egyenesen állsz, hagyd a bokád felett a térdedet, térded felett a medencédet, medencéd felett a válladat, s afelett a fejedet! Így tudnak az egyes testrészek finoman egyensúlyozni egymás felett.



Balra: Állás helytelenül, a csípő előretolásával. Jobbra: Állás helyesen

Hátrafeszített térd

Nagyon fontos, hogy a térdízületeinket is szabadon tartsuk. Legyen egy kis játéka a térdnek, hogy szükség esetén szabadon elmozdulhassunk bármilyen irányba. Gyakran látni embereket úgy állni, hogy térdük hátra van feszítve, ami azt jelenti, hogy nem a tartóizmaikkal egyensúlyoznak finoman, hanem a porcaikkal, szalagjaikkal tartatják meg magukat. Ez azért káros, mert a porc kopik, a szalag pedig nyúlik. Ha a térd „be van reteszelve", akkor sokkal nehezebb mozgással reagálni bármire is, hiszen először időt kell szánni a zár feloldására. Ha ilyenkor történik valami nem várt esemény, könnyen elesünk. Ezzel ellentétben, ha finom izommozgásokkal tartjuk fenn egyensúlyunkat, akkor sokkal könnyebben tudunk a környezet kihívásaira reagálni. Ez kétségkívül mechanikai előnyt jelent.




Balra: Állás hátrafeszített térdekkel és vállakkal. Jobbra: Állás helyesen

Hajlott törzs

A bal oldali képen a hölgy rágörnyed a seprűre. Jól látszik, ahogy húzza lefelé a seprű, küzd a gravitációval, alig várja, hogy befejezhesse a munkát. A jobb oldali képen ugyanez a hölgy figyel arra, hogy feje felfelé irányuljon, gerince felvegye a természetes alakját, és ilyen állapotban hosszabbodhasson. Minden mozdulata élvezet: élvezi, ahogy talpával tolja el a földet, és törekszik felfelé. Élvezi, ahogy igazságot oszt mozgásrendszere elemei között, hogy minden elem részt vehessen a „játékban". Tevékenység közben úgy érdemes irányítani testünket, hogy



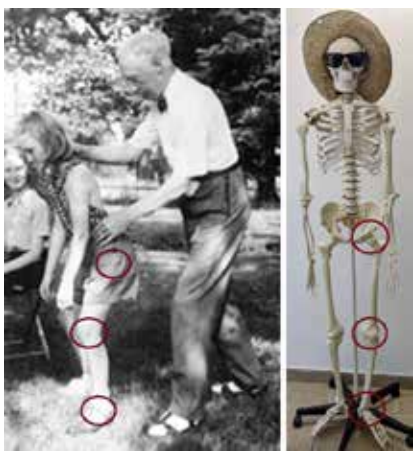

Balra: Munka hajlott törzzsel. Jobbra: Munka egyenes törzzsel

a lehető legtöbb szabadság és elengedés jöhessen létre bennünk.

Mutathatnánk más házimunkát is, mint például a porszívózást, a mosogatást, az ablaktisztítást vagy az uborkaszeletelést. Ha a törzsünk összeroskad, az sem a gerincünknek, sem a belső szerveinknek nem tesz jót. Bármit manipulálunk is a kezeinkkel, abban legyen benne az egész testünk! A kar a vállövre támaszkodik, a vállöv a törzsre, a törzs a lábakra, amelyek a lábfejeken keresztül ellentartanak a gravitációnak. Érezd ezt az erővonulatot az egész testedben, bármit is csinálsz!

Majomállás

Az ún. majomállás a mechanikailag előnyös testhelyzet egyik speciális esete, amikor a test jobb és bal oldala szimmetrikus, a talpakon egyenlő súly van, valamint a csípő, a térd és a boka egyaránt hajlik. Alexander tanítványai nevezték el ezt az állást viccesen „majomállásnak” (monkey position, vagy egyszerűen monkey), mert így, lazán hajlított ízületekkel, lógó karokkal tényleg úgy néztek ki, mint a majmok.



Alexander tanítja a majomállást. Majomálláskor három ízület hajlik: bokaízület, térdízület és csípőízület

Majomálláskor igazak a következők:

– A törzs a csípőtől kissé előredől. Itt a csípő a csípőízületet jelenti, ami a combcsont és a medencecsont találkozásánál van. Csak a csípőhajlat (a comb teteje) hajlik – a törzs, a derék NEM hajlik! A törzs elöl és hátul is hosszú – a hason, illetve a mell alatt lehetőleg nincs redő. Az ülőgumók hátra és lefelé vezetik a gerincet.
– A két térd előre – a lábfejek irányába – törekszik, ugyanakkor távolodik is egymástól.
– A fej(tető) távolodik a csípőtől, amitől a gerinc hosszabbodik. A most már a gerinc előtt „nehezedő” fejünket elsősorban az erre kitalált tarkó- és gerincmenti izmok tartják finoman.
– Miközben az ízületek hajlításával a föld felé süllyedünk, végig felfelé gondolunk. Súlyunkat „leeresztjük” a földre (azaz nem feszítjük magunkat), és onnan szinte toljuk magunkat felfelé. A felfelé törekvés biztosítja az ízületek szabadságát.
– Ellentétes irányok érvényesülnek minden testrészünkben, és összességében az egész testünkben. Ebben a tágulásban kellemes testérzések születnek. Közben folyamatosan mintegy „újraszervezzük magunkat”.

Minél lejjebb eresztjük a súlyunkat, annál jobban hajlik a boka, a térd és a csípő. Fontos, hogy mindhárom ízület hajoljon! Ha például a boka nem hajlik eléggé (ez sajnos gyakori eset az Achilles-ín rövidülése miatt), akkor a súlypontot képtelenség a talp felett tartani (hacsak nem visszük előre a karunkat, de az nem majomállás). Érdemes a bokánkat tornáztatni, hogy hajlékonyabb legyen.



Dimon majomállásos ábrája. A nyilak jól mutatják a testben keletkező ellentétes irányokat. *(Forrás: Theodore Dimon: The Use of the Hands in Teaching)*

A „majomsorozat” jól mutatja a süllyedést. A majomállás két szélső esete az egyenesen állás (bal szélső, 0-s kép) és a guggolás (jobb szélső, 9-es kép). A néhány centiméterre való leereszkedést én „kismajom”-nak nevezem (1-es kép – épp, hogy nem egyenes az állás). Ha hátul lenne egy szék, akkor nagyjából a 7-es és 8-as testhelyzet között érnénk el azt. Vagyis a leülés és a felállás is majomállások sorozata.

A majomállás képessége a jó testtartás alapja

Tevékenységeink során állandóan süllyednünk és emelkednünk kell, következésképp valahogy „össze kell hajtogatni” magunkat. A gerincet nem jó görbén tartani, így hát marad a boka, a térd, illetve a csípő hajlítása. Az izommunka akkor optimális, ha mindhárom ízületet behajlítjuk. Súlypontunk süllyedését és emelkedését tehát legelőnyösebben a majomállással, vagy annak egy variációjával tudjuk megvalósítani. Ilyen variáció például, ha az egyik lábunkat előrébb vagy hátrébb tesszük – mint Alexander teszi azt a képen, ahol a gyermeket tanítja –, vagy ha kézzel támaszkodunk. Ilyenkor könnyebb meggátolni a gerinc görbítését, hiszen a törzsünk extra támaszt kap. Ezt alkalmazhatod például, amikor fogat mosol vagy kádat súrolsz. Mindig törekedj a „majomszerű” testhelyzetek felvételére: fej előre, fenék hátra, törzs egyenes, és mindhárom ízület (boka, térd és csípő) hajlik.

A gyermekeknek a majomállás természetes testhelyzet. Ha le akarnak süllyedni, akkor egyszerűen leereszkednek a majomállás különböző magasságú pozícióiba anélkül, hogy ezt tanították volna nekik.



Majomsorozat: Ez a felnőtt tudatosan gyakorolja a majomállás különböző „mélységeit”.



A kisgyermek automatikusan „majomban" áll, amikor testével le kell süllyednie.

Sajnos alig lehet olyan felnőttet találni, aki automatikusan lesüllyed „majomba". A majomállás újratanulása eleinte nagyon nehéz lehet annak, aki elvesztette ezt a képességét. Van, akinek a törzse túl gyenge, s van, akinek túl feszes. Van, akinek a kötőszövetei vannak „összeragadva". S van olyan is, akinek olyan mértékben rögzült a „törzsgörbítő" szokása, hogy ezen szinte reménytelen egyedül változtatnia.

A majomállás munka. De ha az egyenletes izmainkat egyenletesen dolgoztatjuk, akkor szinte nem is vesszük észre, hogy dolgozunk. Az igazi majomállásban akár hosszabb ideig is „lazán" benne tudunk maradni anélkül, hogy elfáradnánk. A majomállás tanulásakor bekapcsolnak azok az izmok, amelyek eddig nem igazán dolgoztak, mások viszont „végre" elengednek. Ha elég sokszor vagyunk majomállás-közeli testhelyzetben, akkor előbb vagy utóbb „rendeződnek" az egyensúlytalanságok.

A majomállás persze nem arra való, hogy hosszú ideig statikusan benne legyünk. Ez elsősorban mozgás közbeni, átmeneti testhelyzet egészségünk megóvása érdekében. Ha nem vagyunk képesek megvalósítani a majomállást rövid ideig sem, akkor a mindennapi mozgásainkkor sem fogjuk tudni alkalmazni. Az Alexander-tanár hatékonyan tud segíteni abban, hogy visszanyerhessük ezt az előnyös, szuper képességünket!

Tevékenység alacsonyan

Gyakran előfordul, hogy az embernek olyan magasságban kell manipulálnia a kezével, amelyben nem tud egyenesen állni, és nincs lehetőség a leülésre sem. Minden helyzetben érdemes kísérletezni és megtalálni a lehetséges előnyös pozíciót! Kerüljük el az előnytelen testhelyzeteket, és próbáljuk felvenni a majompozíciót! Még jobb, ha az egyik lábadat (mindig másikat!) előrébb teszed, mert ezzel nagyobb támaszt kap a törzsed. Közben mozogj annyit, amennyit a munkád megenged: helyezd át a súlyodat egyik lábadról a másikra, kicsit süllyedj, aztán emelkedj stb.

Könnyebb dolgod van, ha munka közben támaszkodhatsz. Az uborkaszeletelés például könnyebb, mint a számítógépezés, mert amikor éppen vágsz, a kezeiddel megtámasztod, finoman „felnyomod" a törzsedet. A kés megy lefelé, te pedig mész felfelé. Ez jó érzés…



Tevékenység alacsonyan, előrehelyezett lábbal

Gyakorlatok

Az Alexander-technikát egész nap „gyakorolhatod": ülőmunka, házimunka, beszélgetés, utazás vagy sorbanállás közben, bárhol és bármikor. A lehetőségek száma végtelen, csak a fantáziádon és a kitartásodon múlik, mennyit gyakorolsz. Időről időre – bárhol is vagy a nap során – érdemes figyelmeddel végigpásztázni a testedet, és ahol feszültséget érzel, ott az izmokat ellazítani, hogy semelyik ízületed és szerved ne kerüljön tartós prés alá.

Eleinte érdemes egy tanár segítségét kérni, de ha az alapelveket szokásoddá fejleszted, akkor már a technika alkalmazása nem vesz el plusz időt. De ne felejtsd: egész életed során érdemes egy kis figyelmet szánnod a „hogyan"-ra, másképp az előnyös testhelyzetek könnyen átváltozhatnak előnytelenné.

Leereszkedés majomállásba

Állj egyenesen, kiegyensúlyozottan, csípőszéles terpeszben. A kiegyensúlyozott állásról érdemes meghallgatni egy ötperces hanganyagot itt: https://angstererzsebet.hu/hanganyagok/

Ez az állás a majomállás egyik szélső helyzete – ilyenkor a lehető legmagasabban van a súlypontod. Most kezdj el egy kicsit engedni a gravitációnak, engedd lassan lefelé a súlypontodat! A folyamat során figyelj a következőkre:

- Talpaid szétterülnek a padlón, engedd le a súlyodat a talajra. Legyél laza, engedd el a felesleges feszítéseket mindenhol. Karok lógnak.
- Csípőd, térded és bokád legyenek szabadok, és egyszerre mozduljanak, mint a jól „olajozott" colstok! Fejeddel egy picit biccents úgy, hogy a nyakad laza maradjon. Az ülőgumóidat irányítsd hátra és lefelé. Végig gondolj felfelé, közben nyújtsd és szélesítsd magad.
- A törzs nem törik, nem hajlik, gerinced nyúlik! Érezd, ahogy kienged az alsó hátad feszítése.
- A térdek követik a lábfej irányát, és igyekeznek előre a végtelenbe.

A majomállást nyugodtan gyakorolhatod bármikor, amikor csak egyszerűen állsz. Például beszélgetsz valakivel, vagy állsz a buszmegállóban. Állj úgy majomállásban, hogy csak néhány centimétert ereszkedsz le. Ezt a pózt némi gyakorlással úgy is fel tudod venni, hogy mások észre sem veszik.

Majomállás támaszkodással

Állj egy asztal mögé, és tedd rá a kezeidet lazán. Ereszkedj le majomállásba!

Figyelj arra, hogy bármelyik két ízületed távolodik egymástól, ezáltal az ízületeid szabadok lesznek, és egyfajta tágulási érzés keletkezik



Majomállás gyakorlása támaszkodással

benned. Játssz azzal, hogy a súlyodat finoman áthelyezed a lábaidról a kezeidre és vissza. Nagyon lassan mozgatgasd az ízületeidet, billentgesd a medencédet! Vállöved is legyen szabad. Sehol ne feszíts!

Gyakorlatozhatsz azzal is, hogy egyik-másik kezedet vagy lábadat nagyon lassan „kikönnyíted", majd felemeled, de közben a törzsed nem mozdul. Figyeld meg a belső izommozgásokat.

A majomállás tanulása nem könnyű feladat. Ez a gyakorlat azért jó, mert meg tudod támasztani a törzsed, s ezáltal az izmaidnak könnyebb a dolguk.



A mosogatást is lehet a körülményekhez képest kíméletesen végezni.

Mosogatás kézzel

A mosogatás az egyik legnehezebb házimunka, főleg, ha a környezeted nincs megfelelően kialakítva (pl. mély a mosogató, messze van a csap, nincs belépő). Gondoljuk végig: Magad előtt kell tartanod az edényt, mégpedig két kézzel, vagyis a kezeddel nem tudsz támaszkodni. A karod és az edény súlya miatt a súlypontod jóval az alátámasztásod (talpaid) elé kerül (hacsak nem a saját medencédben mosogatsz:-). Nincs mese, cserébe valamidet hátrébb kell vinni. Persze jó lenne, ha egyik lábaddal be tudnál lépni a mosogató alá, hogy az alátámasztási felületet a súlypontod alá vihesd. Ilyenre azonban én még nem láttam példát.

Természetesen nem akarunk „rágörbülni" a mosogatóra, és nem akarjuk hátrafeszíteni a térdünket. Azonkívül nem szeretnénk mérlegállásban mosogatni (bár nem rossz ötlet:-), így tehát a fenekünket kell hátrébb tenni, vagyis a majomállás – még ha kis mértékben is – elkerülhetetlen.

A mellékelt képen ez persze alig látszódik, mert a hölgynek erős a dereka, így meg tudja tartani a törzsét a súllyal szemben. Ez látszólag semmi gondot nem okoz számára, de azért előbb-utóbb ő is elfárad, és ilyenkor megtámasztja magát a fejével, csípőjével, vagy a térdével.

A statikus testtartás persze semmiképp nem jó hosszú időn keresztül, még majomállásban sem, ezért érdemes bevetnünk kisebb trükköket. Például játszhatsz a lábaiddal: egyiket kicsit előrébb vagy hátrébb teszed, hol az egyikre, hol a másikra teszed a nagyobb súlyt, vagy váltogatva ráteheted az egyik lábadat egy sámlira. Csípőddel nekidőlhetsz a mosogatónak, fejedet nekitámaszthatod a felső szekrénynek. De tartósan ne görbítsd a gerincedet semmilyen irányban sem, és féloldalas se legyél hosszú ideig! Időnként hagyd abba, és mozgasd át magad!

Ha géppel mosogatsz, akkor pedig a hajolgatást gyakorolhatod mechanikailag előnyös testpozíció-sorozattal.

Beülés az autóba

Minden alkalommal, amikor beülsz az autóba, figyelj arra, hogy gerinced nyúljon, törzsed elöl-hátul hosszú maradjon. Jólesően „lógasd be a fenekedet" a kocsi ülésére! Meglátod, ez a mozdulatsor felér egy belső masszírozással! Időnként ülj az anyósülésre is! Persze kicsit más a technika, ha az ülés magasan van…

Az autóban pedig próbálj meg úgy ülni, hogy a gerinced megtarthassa természetes görbületét, a nyakad pedig laza lehessen. Semmit se feszíts jobban, mint amennyire szükséges!

Összefoglalás

Mechanikailag előnyös testhelyzetekben jó lenni. Ilyenkor kisebb a szervezet terhelése, kisebb a stressz. Ezáltal a test működése hatékonyabb, azaz kisebb energiát igényel. Az ember mozgása koordináltabb, biztonságosabb lesz, ezért sokkal kisebb a sérülés veszélye. A mechanikailag előnyös testhelyzet az az egyensúlyi helyzet, ahová mozgás közben jó vissza-visszatérni. Tornázz minél többet, hajlítgasd a gerinced, de sose erőltesd tartósan egyik vagy másik irányba magad.

A majomállás helyes és kényelmes kivitelezéséhez elkerülhetetlen, hogy bizonyos izmainkat megerősítsük, másokat pedig képesek legyünk elengedni. Ezeknek a testhelyzeteknek a kivitelezése elsőre nehéz, mert kénytelenek azok az izmok is dolgozni, amelyek helyett eddig mások dolgoztak, vagy amelyeket a szalagok tartottak meg. De ha sokszor vagyunk ezekben a testhelyzetekben, visszaerősödünk. Gyógytornával, gerincjógával persze fel lehet gyorsítani a folyamatot.

A majomállás olyan mechanikailag előnyös testhelyzet, amelyet érdemes alkalmazni. Szinte minden mozdulatodban benne lehet a majomállás egy variációja. A „majomviselkedést" egész nap lehet gyakorolni, bármilyen tevékenységed közben.

Ha a majomállást jól meg tudod valósítani, akkor lényegében „mindent tudsz"! Egy diákom írta: „Nekem a csoportos órán nagyon átjött, hogy ne derékból hajoljunk le, hanem a colstok-elvvel szépen, egyenes derékkal. Ez egyben nagyon jó erősítő gyakorlat a műtött térdemnek is! A laza egyensúlyt mindig és mindenütt keresgélem, még főzés közben is! A tanultakat folyamatosan hasznosítom, és ez nagyon jó érzés! Ráadásul megfigyeltem, hogy az egyik gyermekem is elkezdett figyelni a saját testhasználatára."



Dr. Angster Erzsébet,
Alexander-technika tanár
https://angstererzsebet.hu/