

TARTALOM

BEVEZETÉS 7

- 1 MI AZ AZ ALEXANDER-TECHNIKA? 8
- 2 MIBEN SEGÍT AZ ALEXANDER-TECHNIKA? 24
- 3 ÁLLJ MEG, MIELŐTT MOZDULSZ! 42
- 4 IRÁNYÍTOTT TEVÉKENYSÉGEK 50
- 5 A FESZÜLTÉG CSÖKKENTÉSÉNEK ELSŐ LÉPÉSE 68
- 6 AZ ALEXANDER-TECHNIKA ÉS A SPORT 80
- 7 TERHESSÉG ÉS SZÜLÉS 100
- 8 MIRE SZÁMÍTHATUNK EGY ALEXANDER-ÓRÁN? 120

UTÓSZÓ 137

NÉV- ÉS TÁRGYMUTATÓ 140

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS 143

BEVEZETÉS

Úgy tartják, az a baj az emberi testtel, hogy nincs hozzá használati utasítás: az élet sokkal egyszerűbb lenne, ha lenne hozzá kézikönyvünk. Ennek a könyvnek az a célja, hogy az olvasót abba az irányba terelje, ahol megértheti, milyen igényei vannak a testnek, hogyan működik, illetve működünk mi magunk. Az Alexander-technika segítségével – a testünkre való odafigyelés, az arról való gondoskodás és tudatosság által, amely mindig meghálálja magát – mi is megtalálhatjuk az eredményes és teljes élethez vezető utat.

A modern életmóddal járó stressz és a folyamatos mentális feszültség állandó izomfeszültséghez vezethet, amely természetes egyensúlyunkra és koordinációnkra is hatással van. A mentális, érzelmi és fizikai igénybevétel következtében az izomfeszültség krónikussá válhat, berögzülhet, eltorzíthatja testünket, és számos egészségügyi probléma kialakulásához vezethet, amelyek napjaink társadalmában egyre jobban terjednek.

Amikor szóba kerül, hogy Alexander-oktató vagyok, beszélgetőpartnereim rendre kiegyenesednek, kihúzzák a hátukat, hátrahúzzák vállaikat és úgy gondolják, ezzel máris jobb lett a tartásuk. Azért tesznek így, mert az iskolában azt tanították nekik, hogy ezt így kell csinálni. Mi sem áll azonban távolabb az Alexander-technika elveitől. A tartás sokkal több az egyenesen állásnál és ülésnél. A tartás a test – mindennapi tevékenységek során történő, a folyamatosan jelen lévő gravitációs erővel szembeni – egyensúlyban tartásáról szól.

Röviden és tömören: a test csodálatos antigravitációs mechanizmusokra képes, ám sajnos az ember, ha nem is szándékosan, mégis igen gyakran beleavatkozik ezekbe a folyamatokba. Véleményem szerint

ez az oka annak, hogy a nyugati világban milliók szenvednek például akár az egész testet legyengítő hátfájástól.

Habár az Alexander-technika hatása igencsak mélyreható, alapjaiban véve olyan egyszerű, hogy bárki megértheti azt. Az egyetlen dolog, amire szükség van hozzá, a türelem és a tanulási hajlandóság. Ahogyan az ember fokozatosan felismeri a feszültség jelenlétét, majd elkezd elengedni azt, úgy válnak izmai egyre lazábbá, minek következtében a fájdalom fokozatosan enyhülni fog, egyúttal az újabb fájdalmak kialakulásának is gátat szabva. Egyre egészségesebb lesz a légzésünk, a keringésünk és az emésztésünk. Mivel az, hogy hogyan érezzük magunkat fizikálisan, mentális és érzelmi állapotunkat is nagyban befolyásolja, így az izomfeszültségektől való megszabadulás hatására nyugodtabbak és általában véve boldogabbak lehetünk mindennapjaink során.

A kézikönyv célja a módszer alapelveinek bemutatása, azok magyarázata és mindennapi alkalmazásuk ismertetése. Az egyik rész a nők életének egyik legfontosabb szakaszát, a terhességet tárgyalja és azt, hogy hogyan enyhíthetők az akkor kialakuló fájdalmak, amelyektől oly sokan csendben szenvednek és magától értetődőnek, a terhességgel elkerülhetetlenül együtt járó tényezőknak vélnék. A sportról szóló fejezetből megtudhatjuk, milyen mozdulatokra van szükség az egyes sportok űzéséhez, ahogyan arra is fény derül, megfelelő mozgással hogyan javíthatjuk teljesítményünket.

A tudásszomj által vezérelve az emberi faj már az űrt és az óceánok mélyét is felfedezte, most pedig eljött az ideje, hogy megismerje az egyik legbámulatosabb és legérdekesebb létezőt – saját magát!

MI AZ AZ ALEXANDER- TECHNIKA?



„Tudatossággal és az érvekre támaszkodó értelemmel az ember legyőzheti az összes betegséget és testi bajt. Ez a győzelem azonban nem alvás, transz, behódolás, paralízis vagy altatás közben jut el hozzánk, hanem az emberiségben rejlő tiszta, nyitott szemmel a világra tekintő, érvelő, megfontolt tudatosság és felfogás, a tudatos elme páratlan öröksége által.”

Frederick Matthias Alexander

1

Az Alexander-technika egyik fontos jellemzője, hogy a módszer elsajátítása tulajdonképpen a „felejtéssel” kezdődik. A stressz és az annak következtében kialakuló fokozott izomfeszültség az évek során egyre erősebbé válik és az egész testre hatással lesz. Ha figyelmen kívül hagyjuk az első jeleket, akkor a későbbiekben könnyen kialakulhat ízületi gyulladás (*arthritis*), nyak- és hátfájdalmaink, migrénünk lehet, de akár még depressziósak is lehetünk tőle. Az Alexander-technika ezeknek a feszültségeknek az elengedéséről szól.

Az első lépés az, hogy tisztában legyünk azzal, mi történik. Egy egyszerű székről való felállás is kártékonyan hathat a nyakra és a gerincre, mivel ilyenkor akaratlanul bár, de túlzottan nagy erővel dobjuk a fejünket a gerincünk mögé. A szokás felismerése és felállítás közben a fej előre és felfelé tartása minimális erőfeszítéssel megvalósítható. Már ez is elég ahhoz, hogy megakadályozzuk a káros izomfeszültség kialakulását és hozzájáruljunk ahhoz, hogy mozgásunk könnyed és kecses legyen. Pontosan erről szól az Alexander-technika.

A close-up photograph of a woman's face, looking upwards. She has blonde hair and green eyes. An apple is balanced on top of her head. A purple circular graphic is overlaid on the right side of the image, containing text.

A MÓDSZER,
amely
megváltoztatja
az életünket

Az Alexander-technika egy olyan terápia, amely a feszültség elengedésére fókuszálva segít, hogy napi tevékenységeink során tudatosan figyeljünk a helyes testtartásra, egyensúlyra és koordinációra. Gyakran a test különböző pontjain felbukkanó és figyelmen kívül hagyott feszültség az oka számos gyakori betegségnek. Ezt fedezte fel a módszer megalkotója, Frederick Matthias Alexander, amikor azt próbálta kideríteni, mi áll hangproblémái hátterében. Alexander következtetéseiről bővebben is olvashatunk ebben a fejezetben (lásd 20. oldal).

Az Alexander-technika révén megtanuljuk felismerni és elengedni az egészségtelen izomfeszültségeket. Mivel többségük az évek során fokozatosan alakul ki, valószínűleg már nem is vesszük észre őket. Új mozdulatokat is elsajátíthatunk, amelyeknek igen nagy hasznát vehetjük a hétköznapi életben. Hatásukra kevésbé feszül be a test ülés, állás és járás közben. Kevesebb nyomást helyezünk a csontokra, az ízületekre és az izmokra, így testünk sokkal hatékonyabban tud működni. A technikát alkalmazók valóban könnyedebbnak érzik magukat, mintha a levegőben járnának. Mivel fizikai állapotunk közvetlenül kihat mentális és érzelmi állapotunkra, így az Alexander-órákon részt vevők gyakran számolnak be arról, hogy sokkal nyugodtabbá és vidámabbá váltak, s mindez párórányi gyakorlással elérhető! Ennek eredményeképpen csökken az otthoni feszültség is, és általánosságban elmondható, hogy a résztvevők eredményesebben veszik az élet akadályait.

Az Alexander-technika a testtartás, a légzés, az egyensúly és a koordináció tanulmányozását is magába foglalja. Élvezet nézni a gyerekek tartását és

könnyed mozgását, idővel azonban – az életben felbukkanó problémáinkra és aggodalmaskodásainkra adott reakcióként – izmaink egyre inkább megfeszülnek, tartásunk romlik, és testünk akár el is deformálódhat. Ez a jelenség azonban csak a nyugati civilizáció képviselőire jellemző, hiszen azok a bennszülött törzsek, akik még mindig a szabadban élnek, mint például az amerikai őslakosok, az észak-afrikai berberok vagy az ausztrál aborigének, egész életükben megőrzik egészséges tartásukat. Úgy tartják, hogy egyenes testtartásukban tükröződik vissza emberi méltóságuk és integritásuk.

Egy sor testi reflexünk van, amelyek mozgásunk támogatására és koordinációjára szolgálnak, de az ember hajlamos beleavatkozni ezekbe, és a szükségesnél akár négyszer-öttször nagyobb feszültséget ráróni testére. Tulajdonképpen mi magunk nehezítjük meg a saját életünket, bár tény, hogy ezt általában nem tudatosan tesszük. Vállaink előrehajolnak, nyakunk egyre merevebbé és merevebbé válik, és vagy összegörnyedve, vagy túlságosan mereven ülünk, miközben agyunk egyre csak a jövő miatt aggódik vagy éppenséggel a múlton rágódik, a jelen pillanat pedig egyszerűen odavész.

Az évek folyamán felveszünk egy tartást, miközben észre sem vesszük, hogy ezzel hatalmas nyomást helyezünk testünkre. És bár gyakran teljesen koordinálatlanok ezek a felvett pózok, mégis úgy érezzük, hogy ez a helyes. Meglepő, hogy hétköznapi tevékenységeink közepette milyen gyakran tesszük ki testünket felesleges nyomásnak azzal, hogy nem vagyunk tudatában annak, mit is csinálunk éppen. Habár csak egy adott területre helyezzük ezt a

*Tulajdonképpen mi magunk nehezítjük meg a saját életünket...
Vállaink előrehajolnak, nyakunk egyre merevebbé és merevebbé válik,
és vagy összegörnyedve, vagy túlságosan mereven ülünk...*

nyomást, a feszültség mégis a test izomzatának egészére áterjed (lásd a túldalalon lévő képeket).

Évekig is tarthat, mire a helytelen tartás miatt fájdalmaink lesznek vagy mozgásunk korlátozottá válik. A modern eljárásmodokat alkalmazva e problémákra általában erős fájdalomcsillapítókat írnak fel, amelyek blokkolják a test figyelmeztetőrendszereit, pedig az lenne a feladatuk, hogy jelezzék, mivel van gond. Gyakran az orvosok sem tudnak sokkal többet mondani, hisz az egyetemen csak azt tanulják meg, hogyan kell a tüneteket kezelni, nem pedig azt, miként kell a valódi okokat feltárni, és ténylegesen orvosolni a problémát. Az Alexander-technika viszont pontosan ezt teszi: feltárja a mögöttes okokat, és lehetővé teszi, hogy megszabaduljunk a panaszokat kiváltó feszültségtől, amelyre gyakran – tévesen – mint az öregedéssel járó szükséges rosszra tekintünk.

Kiváló példa erre annak a 65 éves hölgynek az igaz története, aki fájdalmában alig bírta járni, illetve ráállni bal lábára. Különböző vizsgálatokra, többek között röntgenre küldték, majd az eredmények láttán az orvos ízületi gyulladást diagnosztizált, ami a kora miatt alakult ki. A nő azonban nem hitte el, hogy mindennek csak a kor az oka, és felhívta az orvos figyelmét arra a tényre, hogy a jobb lába teljesen rendben van, pedig az is ugyanolyan öreg, mint a bal! Nyilvánvaló volt, hogy a baj forrása az, hogy túl nagy nyomást helyezett a bal lábára, ahogy az is egyértelművé vált, hogy ha megtalálják a módját, miként kerülje el ezt, azzal csökkentheti a bal lábában lévő fájdalmat.

HÁTFÁJÁS

Az egyik leginkább a stressz számlájára írható betegség a hátfájás. A nyugati világban élők 80%-át előbb-utóbb utoléri a hát alsó részét érintő fájdalom. Az Egyesült Államokban évente 100 millió alkalommal keresik fel a kiropraktőröket, az Egyesült Királyságban pedig évi 60 millió munkanap megy veszendőbe a hátfájásos panaszok miatt. A számok

tízévenként megduplázódnak. Az amerikaiak 80%-a ötvenéves korára szenvedni fog valamilyen típusú derékfájástól, míg az Egyesült Királyságban 230 000 dolgozó fog kivenni szabadnapot hátfájdalom miatt. És ebben még nincsenek benne azok, akik nem dolgoznak, illetve azok, akiknek bár fáj a hátuk, mégis bemennek dolgozni. A hátfájósok tényleges száma meghaladhatja a 20 millió főt! Ez az adat eléggé meghökkentő, tekintve, hogy ez az Egyesült Királyság lakosságának szinte egyharmadát jelenti.

A nyugati világ statisztikáira támaszkodva kimondhatjuk, hogy a hátfájás természetesen nem korlátozódik csupán az Egyesült Államokra és Angliára, hanem a többi fejlett, ezen belül is a legfejlettebb országokat érinti leginkább. Mégis igen kevesen vannak, akik világos válaszokkal és megoldásokkal tudnak előrukkolni erre a problémára. Habár rengeteg pénzt ölnek a hátfájás kezelésébe, azok gyakran kellemetlen mellékhatásokkal járnak. Kevés kutatást végeztek eddig a tudósok abban a témában, hogy miért annyira elterjedt ez a probléma a fejlett országokban és miért ritkább a fejletlenebb vidékeken. Az orvosok, hátspecialisták, ortopédsebészek nyíltan bevallják, hogy a hátfájás oka gyakran számukra is rejtély, és hogy a műtéti beavatkozás után sokan rosszabbul érzik magukat, mint azelőtt. Ugyanezt mondhatjuk el az olyan gyakori kórképekről is, mint az ízületi gyulladás vagy a fejfájás.

FELELŐSSÉGVÁLLALÁS

Sokan úgy vélik, hogy nem tehetnek semmit, így évekig szenvednek feleslegesen. Szembe kell néznünk a ténnyel, hogy nem mindig másoktól kell várni a válaszokat és megoldásokat, hanem kezünkbe véve az irányítást, felelősséget kell vállalnunk saját magunkért. Végére mi magunk is választ találhatunk sok problémánkra, ha megvizsgáljuk tartásunkat és megfigyeljük, miképpen viselkedik testünk a legegyszerűbb mozdulatok közben. A fájdalom

a test figyelmeztetése, hogy valamit rosszul csinálunk. Ha vezetés közben azt látod, hogy kigyulladt az olajsztíjelző lámpa, akkor nem a jelzőlámpát csavarod ki és nem teszel úgy, mintha mi sem történt volna. Megállsz és megpróbálsz kitalálni, hogy mi lehet a baj, megpróbálsz megjavítani, mivel tudod, komoly baj is lehet belőle. Ugyanezt kellene tennünk a testünkkel is, ennek ellenére sokan nem tesznek mást, csak megpróbálják megszüntetni a fájdalmat, ám annak okaival mit sem törődnek.

Az Alexander-technika napi rutinba iktatásával képes leszel olyan tudatos döntéseket hozni, amelyek túlmutatnak a fizikai világon, és lehetővé teszik, hogy életed minden területén nagyobb szabadságot élvezz. Mivel tartásunk jellemzően visszatükrözi

lelkivilágunkat (például egy depressziós vagy életunt ember valószínűleg kissé lógatja a fejét, ezáltal a tartása roskataggyá válik), a módszer alkalmazása során sokan azt tapasztalják, hogy szinte az egész életükben jelen levő mentális és érzelmi rossz szokásoktól is sikerül megszabadulniuk. Fontos felismerni, hogy csupán azzal, hogy kiiktatjuk életünk-ből azokat a viselkedésmintákat, amelyek már nem szolgálnak minket, máris lehetővé válik, hogy ítélkezéstől és kritikától való félelem nélkül legyünk képesek kifejezni magunkat. A módszer egy olyan eszköz, amely megnyitja az utat a szabad választás, ezzel pedig a harmonikusabb és boldogabb élet felé. Ez az oka annak, hogy az Alexander-technikát gyakran egyfajta életfilozófiának is tekintik.



Figyeld meg, hogy mennyire koordinálatlan a nő mozgása a fenti képen. Miközben felkapcsolja a lámpát, a lábai az egyik irányba mutatnak, míg teste többi része a másikba. Teljesen kicsavarodik, ami miatt egész testében megfeszülnek az izmok

Ha azonban a kapcsolóhoz közelebb eső kezét használja (jobbra), azzal máris sokkal hatékonyabban hajtja végre a feladatot, ráadásul jóval kisebb nyomást helyez a testére, mozgása is sokkal kecsesebb

