

Alexanderteknik

GIVER DIG RYGRAD

Har du ondt i nakken, ryggen eller hovedet? Alexanderteknik kan gennem fysiske øvelser hjælpe dig til at slippe gamle spændinger og tænke anderledes.

AF KARIN SKRYDSTRUP HEGELUND > FOTO: FLEMMING NIELSEN



Lise hjælper eleven til at koordinere sin bevægelse ved at bøje i hofte og knæ med lang og lige ryg – uden at trække hovedet tilbage.

Kender du det med at få ondt i nakken på en travl dag ved skrivebordet eller at få ondt i hovedet, når du er bekymret, fordi hele din krop er spændt? Sådan har det ikke altid været. Da du var barn, var du programmeret til at komme på højkant fra liggende til siddende og til sidst gående. Det gik helt automatisk, indtil du i en tidlig alder begyndte at modarbejde musklernes instinktive funktion med uhensigtsmæssige spændinger og belastninger, som blev til dårlige vaner. Når du går til Alexanderteknik, lærer du at løsne uhensigtsmæssige muskelspændinger, som forhindrer kroppens egen evne til at fungere ubesværet.

Lise Harder har undervist i Alexanderteknik i 20 år. Hun beskriver undervisningen som en dialog mellem lærer og elev, hvor læreren guider med sine hænder og verbalt. Hun sammenligner det med at lære et nyt sprog, som vi engang har kunnet, men har glemt med alderen.

– Eleven oplever at bevæge sig i nye mønstre, som ikke er anstrengende, og at hun kan gøre nogle dagligdags bevægelser på en anden måde og fravælge en bevægelse, som ikke er god for hende. For mig er det ligesom at føre hånden for et barn, der ikke kan bogstaverne.

LANGSOMMELIGHEDEN

Hvis du begynder på Alexanderteknik, skal du være indstillet på, at det mentalt kræver noget af dig. Du skal have tålmodighed og hvile i tankerne.

– Langsommeligheden er den største udfordring for de fleste. Vi ønsker jo så inderligt at slippe af med vores problemer med ryggen, nakken, skuldrene, knæene, hoften, armene, at vi ikke kan vente. Men det er præcis det, man skal lære, når man skal reagere på en ny bevidst måde. Det er anstrengende mentalt, men hurtigt får ele-

VIDSTE DU

Forskere har fundet, at Alexanderteknikkens effekt er en målbar reduceret pulsfrekvens, øget koncentration og evne til at slippe spændinger.



ALEXANDERTEKNIK

En metode til en dynamisk kropsholdning og et frit bevægelsesmønster. Frederick Matthias Alexander (1869-1955) var skuespiller, men mistede sin stemme. Ingen halslæger eller talelærere kunne hjælpe ham. Han opdagede, at han trak hovedet bagud, skuldrene op og skød brystkassen frem og op. Hans kropsholdning og muskelspænding var ikke hensigtsmæssig. Via eksperimenter fandt han den primære kontrol, der gav ham stemmen tilbage. Alexanderteknik bygger på princippet om menneskets frihed til selv at vælge sin reaktion – frem for at være offer for sine vaner – både fysisk og mentalt.



Lise giver eleven impulser til at slippe spændingen i nakken, som trækker hovedet bagud og ned i forhold til rygsojlen.

ven en ny oplevelse og bliver glædeligt overrasket, lover Lise Harder.

– Eleven kan ikke undgå at føle sig provokeret i en lektion. Jeg tvinger hende over i en langsomhed. Får hende ind i en fase, hvor hun har tillid til at følge de bevægelser, jeg anviser. Jeg bliver en 'dukkefører', smiler hun.

DU FORANDRER DIG

Lise forklarer, hvordan vi så at sige er vores bevægelser. Og at omgivelserne genkender os på vores mønstre og kropssignaler.

– Og når vi forandrer os, er det som at se et nyt mønster i et kalejdoskop. En af mine elever beskrev det som 'at skifte ham og smide den gamle ud'. Hun oplevede det også som lidt sorgfuldt. Man bliver tydeligere som den person, man er. Og det bliver tydeligere for en selv, om man gør det ene eller det andet.

– Jeg kan godt lide, når eleverne får ryggrad. Alexander-teknik er den eneste teknik, der går så dybt, at du kommer til at tænke anderledes. Og hvis eleven begynder at tænke anderledes, er undervisningen lykkedes.

SÅDAN FOREGÅR DET

Alexanderteknik er ligesom at gå til guitar eller tango. Du bevæger dig ved en stol, ligger ned og spænder af. Hav almindeligt eller løssiddende tøj på. En lektion varer 30-45 minutter. Træn mindst en gang om ugen for fuld effekt. Alexanderteknik er et redskab, du kan bruge, når du sidder ved computeren, i bilen, eller når du holder tale fx. Det er jo nemlig i de situationer, du ikke er opmærksom på dine spændinger.

*Lise Harder har studio på Frederiksberg. Tlf. 61 70 74 15
Find en lærer i hele Danmark:
www.dflat.dk*

Min krop VAR EN BELASTNING



Efter Kirsten er begyndt på Alexanderteknik, er hun vokset 2 ½ cm. og sluppet af med en mærkelig ryg.

Kirsten hørte for første gang om Alexanderteknik i forbindelse med sin korsang. Hendes tale- og sangstemme lå lidt for langt nede i halsen. Det ville hun gerne ændre på.

– Alexanderteknik har haft god indvirkning på min stemme, fordi Lise også har arbejdet med min hals.

Før kunne Kirsten ikke skille over- og underkrop fra hinanden, når hun fx ville prøve at danse salsa.

– Nu har jeg en rar fornemmelse, hvor kroppen ikke er besværlig, men kan arbejde med i den måde, jeg kan lide at være på. Det er mange forskellige si-

tuationer, hvor jeg har det med mig: Når jeg tager støvler på og af, løber eller arbejder i mit køkken.

Kirsten har fået styrket ryggen, og fået indarbejdet en mere ret ryg og udstrakt nakke i sine bevægelser. Men det kræver meget opmærksomhed og tankevirksomhed.

– Langsommeligheden indgår i den her måde at arbejde på. Ikke at det hele skal foregå i sneglefart, men man skal have en bevidsthed med. Det er slående, så meget velvære Alexanderteknik giver. Det er et andet velbefindende at kunne se det hele højere oppefra og have sine ben godt plantet i jorden.

DÅRLIG HOLDNING

Siden Kirsten var barn, har hun haft et meget dårligt syn. Det har været med til at give et uhensigtsmæssigt bevægelsesmønster.

– Jeg har vænnet mig til at gå med fremskudt hoved for at orientere mig og været anspændt, fordi jeg var i beredskab for ikke at støde ind i noget. Nu kan jeg gå uden at være i den samme anspændte stilling.

Også Kirstens omgivelser kan se forskel. Flere har helt uopfordret bemærket forandringen. Tydeligst er det, at hendes tantepukkel er væk, og hun er blevet højere. Hendes datter kan se, at 'hun er blevet så glad for sin krop, når hun bevæger sig'. Og så udstråler hun mere 'her kommer jeg' end før.

– Alexanderteknik har virkelig været en forandring i mit liv.

Alexanderteknik har været en forandring for Kirsten, der havde mange spændinger i hele kroppen grundet synsproblemer.