Isegi tavalised argitoimetused nagu kartulite koorimine või hambapesu võivad meie kehale karuteene osutada, kui pingutame neid tehes oma liigeseid asjatult või ebaloomulikult. Alexanderi tehnika õpetab oma keha säästma ja valu juba eos summutama.

Austraalia koolitaja Frederick Matthias Alexanderi leiutatud tehnika tund jätab pealtnäha staatilise ja igava mulje, sest inimesed püsivad enamuse ajast kas lamades, istudes või seistes lihtsalt paigal. Aga samal ajal tormleb nende peas vilgas mõttetegevus, mis ongi kogu Alexanderi tehnika alus. Mis siis täpselt toimub?

Pea iga inimene on elu jooksul omandanud mõned sundliigutused või -asendid, mis korduvad ühest tegevusest teise ning mida tegelikult sugugi tarvis pole. Näiteks toetab mõni meist tõusma hakates kätega reitele, upitades end sel moel püsti. Teine jällegi on harjunud kontorilaua taga istudes pead õlgade vahel hoidma ega suuda õlgu enam ka käies täiesti vabaks lasta. Kolmas murdis autoavariis jalaluu, mistõttu pidi pärast seda suuresti teisele jalale toetuma, ent harjus sellega niivõrd, et kõnnib ka pärast luu paranemist, nagu oleks jalg endiselt kipsis. Kõik see viib keha tema loomulikust asendist aga eemale ja võib põhjustada mitmeid tervisehädasid.

„Üha rohkem teevad inimesed sellist tööd, mis nõuab istumist – näiteks arvuti taga,“ kirjeldab Alexanderi tehnika õpetaja Maret Mursa Tormis üht tüüpilist juhtumit. „Sageli vajutakse siis lössakile istuma, aga sel juhul on süvalihaste töö pärsitud, siseelundid on kokku surutud ja nende töö häiritud. Selline sissejuurdunud, ebaökonoomne käitumismuster levib märkamatult ja automaatselt ka teistesse tegevustesse.“

Alexanderi tehnika õpetab inimest niisugustest asjatutest asenditest ja liigutustest vabanema ja loomulike, sünnipäraste käitumisviiside juurde naasta. Praktiliselt tähendab see seda, et õpetaja asetab oma käe tema tundi tulnud inimese pea või keha lähedale ja aitab tal seeläbi tajuda, kuidas oleks säästlikum end ühe või teise tegevuse puhul liigutada ning milliseid lihaseid kasutada. Kogu õpetus toimub üldjuhul täiesti sõnatult ning alustatakse selililamangust, et õppida tundma oma kaelas toimuvaid reaktsioone.

„Liigutusele eelneb kavatsus seda teha, mis kestab vaid murdosa sekundist,“ tõdeb Maret Mursa Tormis. „Alexanderi tehnika õpetab seda automaatset toimingut peatama ja mitte järgima, vaid näidata talle ka teist, palju loomulikumat käitumisviisi. Inimene taipab, et on päevast päeva teinud täiesti ülearuseid liigutusi ja nüüd on tal võimalus neist loobuda.“

Aju analüüsib samal ajal toimuvat nii intensiivselt, et mingiteks muudeks mõteteks ei jää ruumi ega aega. Maret Mursa Tormise sõnul võib juba esimene tund panna inimese oma toiminguid teises valguses nägema, ehkki enamasti kulub uute käitumismustrite kinnistamiseks ja lihasmällu jätmiseks rohkem aega.

Lisaks selja-, õla-, kaela ja muudele füüsilistele valudele on Alexanderi tehnikast abi ka vaimset laadi probleemide korral, nagu stress, depressioon ja keskendumishäired. Ka paljud näitlejad, muusikud ja sportlased nii Eestis kui kogu maailmas on võtnud selle tehnika tunde, et parandada oma koordinatsiooni, hääldust, hingamist ja liigutusi.

„Minu õpilased on tänu Alexanderi tehnikale saavutanud palju, tippspordi heade tulemusteni välja,“ kostab Maret Mursa Tormis. Sama suurt rõõmu tunneb ta aga ka vanaproua üle, kes tehnika kasutamise tõttu nüüd jälle valutult peenraid rohida saab, või pensionäri üle, kes pääses järjekordsest seljaoperatsioonist.

Ka massööril Ene Kuril ja lasteaiaõpetajal Ene Urbil on Alexanderi tehnikast palju kasu olnud. Ene Urb (55) oli paarkümmend aastat unetusega kimpus olnud ja miski polnud aidanud. Alexanderi tehnikaga tuttavaks saades taipas ta aga äkki, et oli oma keha ja lihaseid kogu aeg asjatult pinges hoidnud, isegi öösel.

„Õppisin kursustel oma kehale mõtlema ja seda mitte pingutama, kui vaja polnud,“ ütleb Ene Urb. „Hakkasin end jälgima. Näiteks märkasin, et peatuses bussi oodates hoian õlgu üleval – täiesti ebavajalik! Nüüd lasen õlad kohe kolksti! alla. Ja uni on mul ka palju paremaks läinud.“

Samas tõdeb Ene Urb, et kui inimene on harjunud end pikka aega valesti liigutama, on tal raske sellest mustrist välja tulla. Sellepärast tahab ta ise kindlasti Alexanderi tehnika õppimist jätkata ning selle peensustesse tungida.

Tema nimekaim Ene Kuri (62) on olnud inimeste lihaseid masseerides pidevalt sundasendis ning õppis, kuidas tööga endale mitte liiga teha. „Tehnika andis mulle võimaluse iseendaga tegeleda ja oma mõttemaailmaga sügavamale minna,“ nendib Ene Kuri. „Olen tänu sellele suutnud inimesi paremini aidata ja neid õigemale teele suunata.“

KOMMENTAAR

**Kehahoid nagu kuningannal**

**Anne Veskimeister**

**Eesti Patsientide ühingu infojuht**

Esimest korda kuulsin Alexandri tehnikast oma joogaõpetajalt umbes 8 aastat tagasi, algtõed ja -kogemused selle põhimõtetest sain Maret Mursa Tormise käest. Hiljem olen tehnikat kogenud ka mitmete rahvusvaheliselt tuntud õpetajate käe all.

Tänu Alexandri tehnikale teadvustasin, et minu kehataju ja enesetunnetus ei olnud adekvaatne väljastpoolt paistva pildiga – kui arvasin end sirgelt seisvat, toetusin püsti seistes rohkem ühele jalale, vasak õlg oli peaaegu kogu aeg pinges ja pead hoidsin liiga all. Asusin neid kehaasendeid teadlikult korrigeerima ja olen tänaseks saavutanud taseme, kus suudan suurema lõdvestusastmega toimetada nii igapäevategevustes kui suurema füüsilise pingutuse puhul. Muutunud on väga palju – kui varem kippusin end vigastama (olen kaks korda selja ära tõstnud, kaks korda pahkluid nihestanud), siis praegu liigun teadvustatult antud hetkes. Sõbrad, tuttavad ja isegi täiesti võõrad on öelnud, et mu kehahoid on juba aastaid nagu kuningannal ja leian, et Alexandri tehnikal on selles suur osa – hakkasin selliseid komplimente saama pärast tehnika õppimist.

Kindlasti tasub tehnikat õppida neil, kel on olnud selja või liigeste vigastusi või mistahes valest kehahoiust tingitud valusid, nt kaelavalud. Ka siis, kui on soov parandada koordinatsiooni ja tasakaalu nii kehas kui mõtteis.