

Alexanderi tehnika – viis sekundit enne starti

Alexanderi tehnika on tuntud eelkõige näitlejate, muusikute ja sportlaste seas, kuid abi võib sellest saada iga inimene. Meetodist räägib lähemalt Alexanderi tehnika õpetaja **Maret Mursa Tormis**.

Tekst: **Pamela Eesmaa**
Fotod: **Harri Rospu, Iren Laidma, Matton Baltic**

Mis on Alexanderi tehnika (AT)?

Ümberõpe, et vabaneda elu ja eriala segavatest harjumustest ning kehvast enesekasutusest. See on oma hääle kadumise põhjusi uurinud Austraalia näitleja F. M. Alexanderi (1869–1955) avastatud ja arendatud meetod, mis taastab loomuliku kehakasutuse.

Tuntud AT õpetaja Marian Goldberg on öelnud, et sageli ei ole me teadlikud harjumustest, mis põhjustavad stressi ja takistavad efektiivselt reageerimast igapäevaelu stiimulitele. Ta küsis: “Kuidas saaksime muuta oma harjumusi nii, et reageeriksime efektiivsemalt ja toimiksime paremini? Sellele põhiprobleemile on suunatud Alexanderi tehnika, meetod, mida on tunnustatud juba sada aastat kui ainulaadset ja ülimalt tõhusat keha ja mõistuse ümberõpetamise tehnikat.”

Alexanderi printsiipi on kirjeldatud ka kui talupojatehnikat: enne mõtle, siis tegutse.

Millest tekkis vajadus AT järele?

Ainult tulemusele orienteeritud mõtlemine võib kujundada meie tegemised ülipingeliseks, rabelevaks, kaotame kiire kohanemisvõime.

AT aluseks on teadlik inhibitsioon. Võimet peatuda, viivitada reaktsiooniga, kuni oleme selleks adekvaatselt valmis, nimetaski Alexanderi inhibitsiooni.

Esmalt tuleks peatada end tegevusse mineku hetkel selleks, et tajuda, kuidas ainuüksi mõte algavast tegevusest lihastoonust muudab ja käivitab, ükskõik mida me ka ei vaatleks, kas pillimängu, laulmist, ujumist, hüpet, kõnelemist, rehitsemist, toolilt tõusmist jne. Olen vahel õpilastele selgitanud: uurime, mis toimub viis sekundit enne startimist.

See, mis on käivitumas, sisaldab õpitut, varasemaid kogemusi sellest tegevusest, harjumuspärast. Kui sisseõpitus on vigu, siis nüüd tekib võimalus neid parandada. Muuta saab vaid seda, mida oled teadvustanud. Alexanderi tehnika

aitab takistust avastada ja sellest loobuda. Peatades ülearuse, anname võimaluse sel hetkel parimaks valikuks.

See on siis nagu üle kitse hüppamine. Kui oled kord hüppel viga saanud, siis järgmisel korral saad oma hirmu kõrvaldada.

Kogemus kukkumisest ja valust on juba hirmu näol ootel, see väljendub ka ülepinges, eriti kaelalihastes, hirm “lükkab kuklaliigese kinni” ja see omakorda häirib koordinatsioonisüsteemi.

Kui väljakujunenud takistus, mis käivitub juba enne tegevuse alustamist, põhjustab keharuumi kokkusurumist, siis tehnika aitab uuesti oma “originaalmõõtmete” juurde tagasi tulla. Me ei saa eraldada lihastreaktsiooni mõttereaktsioonist ja vastupidi, see on üks.

Mõte on siis esimesel kohal.

Jah. Mõte, plaan, kavatsus. Enne

Alexanderi tehnika

Paljud otsivad Alexanderi tehnikalt abi füüsiliste probleemide tõttu: muret teevad selja-, kaela- või öla- valu, stress, häälde- või hingamisraskused. Teised pöörduvad tehnika poole madala enesehinnangu, depressiooni, mure, meeleolukõikumiste, söömishäirete või suhtlemisraskuste tõttu, kolmandad õpivad tehnikat aga huvist ennast tundma õppida ja soovist areneda.

Kogu maailmas õpetatakse Alexanderi tehnikat muusika- ja draamakoolides, selle hea mõju tõttu koordinatsioonitunnetusele peetakse seda oluliseks aineks esinejate koolitamisel. Sportlased õpivad Alexanderi tehnikat selleks, et saada teadmisi keha liikumise kohta, lapseootel naised aga selleks, et oma kiiresti muutuva kehaga paremini toime tulla.

www.olemine.com



F. M. Alexanderi sünnipäeva heategevusüritusel annavad Maret Mursa ja tema kolleegid mujalt maailmast Eestis tasuta tunde.

toolilt tõusmist toimub otsus, et nüüd... Enne liigutuse algust on lihasprogrammid juba stimuleeritud. Alexanderi tehnikas peatame end, et jälgida hetke, mil toimub ettevalmistus tegevusse minekuks.

Keda see tehnika võib abistada?

Ükskõik keda. AT on väga praktiline töövahend, kasutusel küll enamasti muusikute ja näitlejate kõrgkoolituses, samuti tantsijate ja sportlaste puhul. Kuid ka pikast sundasendist tekkinud seljahädadega kontoritöötajad tulevad tunde võtma. Istuvat asendit on üha rohkem ja nii oleme kaotamas oma selgroo mobiilsust ja elastsust.

Kuidas kontoritöötaja võiks ATst abi saada?

Tuleks teada ergonoomika ABCd. Alexanderi tehnika vaatleb sissejuurdunud harjumusi ja aitab neid soovi korral muuta, avastada juba automatiseerunud tööasendi võtmist, arvutiekraani suunas lösakile vajumist. Mida tähendab kõssis istumine

ainuüksi siseelundite jaoks? Nende tööks vajalik ruum on ju ära võetud!

Inimesed ei pööra ju eriti tähelepanu sellele, kuidas seisavad või istuvad.

Enamasti oleme oma harjumuste nõia-ringis ja väljakujunenud automatismis, see on ju inimlik. Kui teadlikud oleme sellest, kuidas me end iga päev kasutame? Üldjuhul mitte eriti.

Meie harjumused pärinevad meie igatihe ajalooost. Ega enne, kui probleem kas või valuna käes pole, sellele ei mõeldagi.

Valud võivad siis alguse saada lihtsalt vales asendist.

Ei pruugi, aga see on üks põhjusi. Kehva asendi parandamine võib aidata taastuda, toetades ka muud ravi.


Milliseid harjutusi saaks igaüks kodus katsetada?

Tegemist on pigem mõtlemisharjutusega, see on enda tundmaõppimine oma reaktsioonide teadvustamise kaudu. Raamatu abil seda tehnikat ei õpi. Kuid ise-

enda jälgimise teel võib avastada, milline mõte sind kõssi veab. Õpetaja käeline suunamine aitab õpilasel samm-sammult saada üha täpsemat tagasisidet enesekasutusest.

Oma põhitöö kõrvalt lavakunstikoolis annan aeg-ajalt kolmepäevaseid kursusi. Rühmas on vaid kaheksa õpilast, et tagada töö kvaliteet. Algajate kursusel õpime töövahendeid tundma, kirjeldan seda kui heliredeli harjutamist.

Kas masendavad mõtted võivad ka keha kõssi vajutada?

Ainuüksi mõtte peale, et kõik on kehvasti, olen küündimatu, reageerib kogu lihaskond, ta viibki selle mõtte ellu, vajub kõssi. Laste pealt on see hästi näha. Ütled aga ühe sõbraliku toetava sõna ja ta kerib nagu lillekene jälle üles päikese poole. Tihti küsitakse, milline on "õige" asend. Pole õiget ega valet asendit, kõik on pidevas muutumises. On kas ärgas süvalihaste toonus, mis võimaldab energial vabalt liikuda, või kokkusurutusest tekkinud ala- toonus, mis blokeerib ka energia liikumist. Võib näiteks istuda väga "korrektselt", sirgelt, kuid kangestunult, jäigastades end nn õigesse asendisse – sees ei liigu sel juhul midagi. 



Alexanderi tehnika lavastuses

Lavakunstikooli Alexanderi tehnika õppejõud Maret Mursa tõi oktoobris lavaaudadele debüütprojekti "Neli vaadet", mis esitas neli heli- ja liikumisgraafilist vaadet ühele loole. See sündis osana doktoriõppe uurimistööst "Teadlik inhibitsioon esineja töös", mis käsitleb Alexanderi tehnika põhimõtete kasutamist stampvõtete peatamiseks.