

VÆK MED DÅRLIGE VANER

Ingen bevæger sig så frit og ubesværet som et lille barn. Men allerede i den tidligste barndom begynder vi at ødelægge den rigtige og naturlige måde at bevæge os på.

Som voksne gør vi faktisk alle bevægelser forkert. F.M. Alexanderteknik er en undervisningsform, der lærer eleven at finde tilbage til den rigtige måde at bruge kroppen på.

Når et lille barn sidder på gulvet og leger, sidder det let og ubesværet med benene strakt lige frem foran sig. Ryggen er fuldstændig rank, og nakke og hoved følger naturligt i forlængelse af rygsøjlen.

Hvis en voksen forsøger sig med samme stilling, ser det ganske anderledes ud. De stive knæ er knapt strakt helt ud, ryggen er sunket særligt sammen, nakken er spændt og bøjet bagover.

Det er ikke, fordi den voksne er syg eller kommet til skade. Beskrivelsen passer på næsten enhver normal og sund gennemsnitsdansker. Men gennem årene har vi fået indlært så mange dårlige vaner, når vi bevæger os, at vi ikke længere kan mærke, når vi bevæger os forkert.

Det mener Alexanderlærer Joseph Artzi, der har undervist i F.M. Alexanderteknik i godt 22 år. Han leder den eneste skole i Danmark, der uddanner Alexanderlærere.

- Faktisk udfører vi alle bevægelser forkert. Til trods for, at vi

er født med en krop, der er et perfekt instrument. Men desværre er der næsten ingen – udover helt små børn – der forstår at bruge dette instrument rigtigt, siger Joseph Artzi.

- Alexanderteknik er en undervisningsform, der kan lære eleven at spille på og stemme dette medfødte instrument, ved at lære en mere fri og naturlig måde at bruge sin krop på.

DYNAMISK BALANCE

Alexanderteknik går ud fra det princip, at vi er født med en helt bestemt, dynamisk balance mellem hoved, nakke og rygsøjle. Denne balance organiserer hele vores bevægeapparat og gør os i stand til at holde os oprejst.

- Det lille barn udfører helt af sig selv alle bevægelser rigtigt og på den mest hensigtsmæssige måde. Når det fx. skal samle noget op fra gulvet, bøjer det spontant i knæ og hofte, så ryggen holdes lige og strakt. De

voksne løfter ved at bøje i ryggen i stedet for. Det tager ryggen skade af, og musklerne i knæ og hofte bliver unødigt belastet, siger Joseph Artzi.

- Meget hurtigt i barndommen begynder vi at udvikle dårlige vaner. Den fine balance bliver ødelagt. Børn efterligner de voksnes – forkerte – bevægelsesmønstre. De tvinges til at sidde stille i skolen i timevis. Og efterhånden glemmer vi, hvordan vi egentlig er skabt til at bevæge os. Alexanderteknik lærer os at finde tilbage til barnets bevægelsesmønstre og genoprette den dynamiske balance.

LYT TIL HÆNDERNE

Joseph Artzi beder Helses medarbejder stå helt almindeligt foran et stort spejl.

- Når du har ondt i ryggen, så er det lige præcis her, det gør ondt, ikke sandt?

Han sætter en finger på et punkt lige over halebenet – nøj-

agtig der, hvor jeg plejer at få ondt, hvis jeg har siddet ned for længe. I løbet af de næste fem minutter »læser« han min krop som en åben bog. Udpeger alle de små svagheder og skavanker.

Han beder mig sidde ned på en taburet foran spejlet, og forsigtigt lægger han sine hænder på min nakke og hals. Ved hjælp af bittesmå, næsten umærkelige berøringer løfter han mit hoved og retter nakken. Jeg mærker, hvordan ryggen strækkes og efterhånden bliver lang og bred under signalerne fra hans hænder.

- Eleverne lærer at lytte til mine hænder. Jeg giver dem en impuls, fx. til at rejse sig op. Så snart de begynder at spænde, stopper jeg den forkerte bevægelse, får dem til at slippe spændingen og giver dem en ny retning, en ny måde at udføre bevægelsen frit og naturligt.

I den næste halve times tid »øver« jeg mig under Joseph

FORTSÆTTES SIDE 34

HVEM VAR F.M. ALEXANDER?

F.M. Alexander blev født i 1869 i Australien. Han uddannede sig til skuespiller, men allerede tidligt i en ellers lovende karriere fik han alvorlige problemer med sin stemme. Da han til sidst var ved at miste stemmen fuldstændig, tog han sagen i egen hånd.

Ved at iagttage sig selv nøje foran et spejl, opdagede han, at hans stemme-problemer forværredes, når han indtog de stillinger, han normalt brugte, når han reciterede.

Der var altså en nøje sammenhæng mellem hans problem og måden, han brugte sin krop på. Alexander begynd-

te at eksperimentere med andre måder at bruge kroppen på. Han opdagede, at han brugte sin krop forkert i alle sammenhænge og ikke kun, når han arbejdede. Og da han dernæst begyndte at iagttage sine medmennesker, opdagede han, at de fleste mennesker – i hvert fald i den moderne, vestlige verden –

står, sidder og bevæger sig forkert, ganske som han selv.

I løbet af en række år udviklede han efterhånden en teknik til, hvordan man genvinder den naturlige brug af kroppen. Han begyndte at undervise i 1894, og siden da har hans teknik bredt sig over hele den vestlige verden.