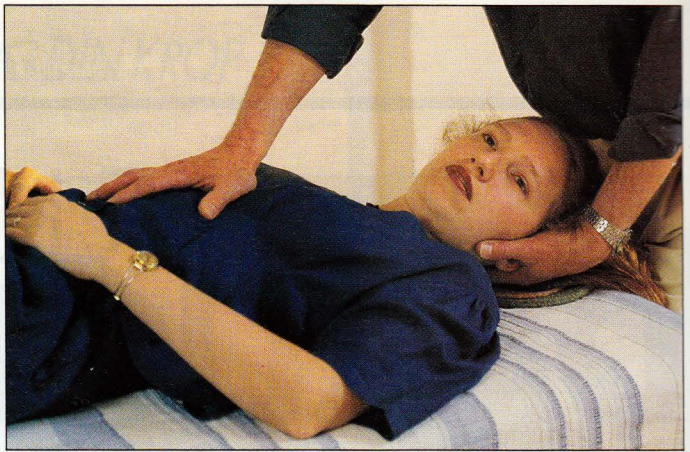




FORTSAT FRA SIDE 33

*Eleven lærer at »lytte« til de retningsimpulser, hun får fra lærerens hænder.*



Artzis kyndige hænder på at rejse mig fra stolen og sætte mig igen. Det er utrolig svært. Og det tager lang tid at lære. Joseph Artzi regner med, at man først begynder at have rigtig fat i Alexanderteknikken efter ca. 30 lektioner.

- På mange måder er det som at begynde helt forfra. Man skal opdage alle uvanerne og lære at gribe ind, når man begynder på dem. Når man først har lært at stoppe den automatiske, men forkerte reaktion, kan man i stedet for vælge den rigtige måde at gøre bevægelsen på.

## DET ER OGSÅ ÆSTETIK

En Alexanderlektion omfatter altid en tur på briksen. Jeg ligger på ryggen og forsøger at give slip på alle kroppens spændinger. Imens »trækker« Joseph Artzi mig på plads. Og for første gang får min ryg, ja hele kroppen, lov at falde på plads i den stilling, den er beregnet til. Nakken bliver fri, der bliver plads mellem hvirvlerne i rygsøjlen, hoften skubbes til rette...

Det er en utrolig behagelig fornemmelse. Da jeg til sidst sætter mig op, sker det så let og ubesværet som aldrig før. Joseph Artzi trækker et spejl hen til briksen og viser mig, hvor rank og afslappet jeg sidder. Med hovedet løftet og brystet stolt skudt frem.

- Så smukt kan det se ud, når man har en naturlig rig holdning! Alexanderteknik handler også om skønhed og æstetik, siger Joseph Artzi. Desværre holder min ranke holdning sig ikke så længe. Allerede på vej ned ad trapperne efter lektionen er jeg på vej tilbage til min »gamle« måde

at bevæge mig på. Vanen har igen taget magten.

- Men din ryg husker den korte tid, den fik lov at være lang, lige og afslappet. For hver gang, den har haft et frikvarter, bliver det lettere at finde tilbage. Og til sidst får man bugt med de dårlige vaner.

## ISÆR FOR FOLK MED RYGPROBLEMER

- En del af mine elever er folk, der bruger deres krop professionelt. Det er sangere, skuespillere, dansere, musikere og idrætsfolk. Men jeg har også helt »almindelige« elever, der bare gerne vil have det bedre. De fleste kommer her, fordi de har problemer med ryggen. Det spænder fra simple myoser til alvorlige lidelser som diskus-prolaps. Men jeg har også elever med forskellige former for slidgigt, med hofte- og lændeproblemer, migræne, åndedrætsbesvær, fordøjelsesproblemer...

- Alle mulige forskellige former for ubehag og lidelser. Men fælles for dem alle er, at de stammer fra en forkert brug af kroppen. Når man fx. spænder i nakken, påvirker det hele kroppen. Rygsøjlen presses sammen, og spændingen forplanter sig til ryg, hofte og knæ. Det slider på alle led og knogler, hele skelettet bliver misbrugt, og i sidste ende kan det medføre slidgigt.

- Men når eleverne begynder at få fat på Alexanderteknikken, så forsvinder symptomerne. Det kræver selvfølgelig en indsats fra den enkelte elev. Et reelt stykke arbejde. Hvis man ikke er motiveret for at lære noget, skal man ikke gå til Alexanderteknik.

## KROPPEN VED BEDST SELV...

Alexanderteknik er ikke noget, man kan stå og øve sig på hjemme i dagligstuen. Det vil være som at prøve at lære kinesisk ud-tale ved at læse en bog, siger Joseph Artzi.

- Problemet er jo, at vi ikke kan stole på vores egne evne til at vurdere, hvornår vi gør noget forkert. På grund af vanen føles de forkerte bevægelser helt rigtige. Man er nødt til at blive vejledt af en lærer.

- Det nytter heller ikke at forsøge at holde sig selv fast i den korrekte stilling, man har opnået lige efter en lektion. Alexander-teknik drejer sig ikke om at lære at holde kroppen.

Kroppen holder sig selv. Den ved allerbedst selv, hvordan det skal gøres. Vi skal derimod lære at holde op med at bryde ind i kroppens egen måde at holde sig på.

## HVOR KAN JEG LÆRE ALEXANDERTEKNIK?

Gennem de senere år er Alexanderteknik blevet mere og mere udbredt i Danmark. I dag findes der 55 Alexanderlærere, fordelt over hele landet. Alexanderlærere står opført i telefon-fagbogen under »Alexander-teknik«.

En lektion varer normalt mellem 30 og 45 minutter og koster fra 180 kr. Undervisningen foregår som enetime.

Det tager tre år at blive uddannet Alexanderlærer. Uddannelsen er privat og finansieres af eleverne selv. □