



## DU OG DIN KROP

FOTO: SØREN WESSELTOFT



Hovedet fremad og op så rygsøjlen forlænges er F.M. Alexander – teknikens grundidé.

◀ Ved hjælp af hænderne organiserer Joseph Artzi den dynamiske balance mellem hoved, nakke og rygsøjle.



▲ ▼ Kun når eleven giver totalt slip, er det muligt for læreren at organisere kroppens bevægelsesmønster.



# 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 særegeligt 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 –

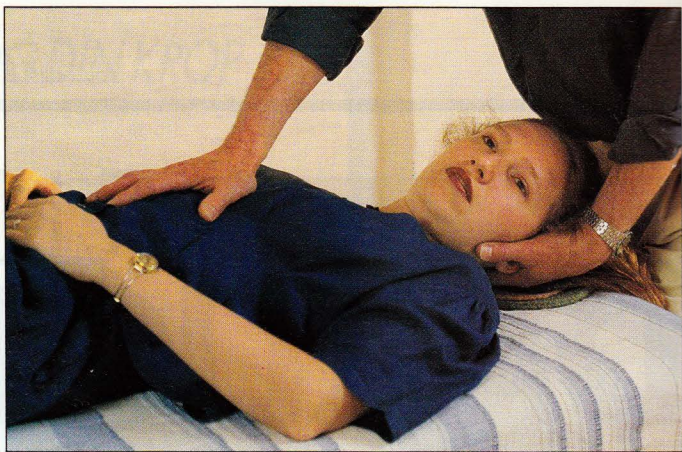
står, sidder og bevæger sig forkert, ganske som han selv.

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.



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. □