

METODEN TIL ALEXANDER

tekst: KJERSTIN GJENGEDAL + illustrasjonsfoto: TYRILD HOLT-HELGESEN

ALEXANDERTEKNIKK ER EIN METODE FOR KROPPSMEISTRING SOM ER VELKJEND I MUSIKAR- OG SKODE-SPELARKRINSAR, OG NESTEN UKJEND UTANFOR. FOR Å UNDERSØKE KVA DET VAR FOR NOKO, MÅTTEVI TA I BRUK SKAMLAUS EG-JOURNALISTIKK.

– **SITT NED**, seier Stephen Parker og dreg fram ein pianokrakk.

Eg set meg.

– Så reiser du deg opp.

Eg reiser meg.

– Kva gjorde du for å reise deg?

Eg prøver å tenkje etter. Eg kjem fram til at eg plasserer beina litt under meg og så bruker dei til å skuve kraftig ifrå.

– Akkurat. No legg du ei hand bak nakken, slik, og så gjer du det same ein gong til.

Eg gjer det same ein gong til. Det går eit lys opp for meg.

– Nakken går fram, og eg legg hovudet bakover, seier eg.

– Nettopp. Det er veldig vanleg. Kvifor legg vi hovudet bak når vi vil opp og fram? Prøv no å reise deg utan å leggje hovudet bakover.

Eg reiser meg. For å få det til, må eg spenne heile resten av kroppen. Det kjennest ikkje godt.

STEPHEN PARKER er lærar i Alexanderteknikk, ein teknikk som er oppkalla etter den australske skodespelaren Frederick Matthias Alexander som

døydde i 1955. Han fekk etter kvart problem med stemma, og kronikene fortel at han kurerte seg sjølv ved å observere seg sjølv i fleire speglar medan han snakka. Då oppdaga han at han spente mykje muskulatur heilt utan at det var nødvendig. Han utvikla ein metode for å endre på kroppsbruken, og den lærte han seinare vekk til andre.

– Alexanderteknikk er ein undervisningsmetode, og ikkje ei terapiform. Det er lett å tenkje på det som ei kroppsgreie, men spenningar er eit «psykofysisk» fenomen, der kroppen fungerer som ein handfast veg inn i prosessen, forklarar Parker.

Han arbeider helst med utøvande kunstnarar. Musikarar på Griegakademiet, dansarane ved Carte Blanche.

– Eg prøver å lære dei å slutte å gjere dei tinga som står i vegen for at det rette skal kome fram av seg sjølv.

«**ALEXANDERTEKNIKKEN** er en praktisk metode for å oppnå effektiv og balansert bruk av kroppen», står det på heimesidene til Norsk Forening



for Lærere i Alexanderteknikken.

«Den kan anvendes i enhver aktivitet. Alexanderteknikken lærer deg å bli bevisst dine reaksjonsmønstre og bevegelsesmåter. Du lærer å skjelne mellom nød-

DET ER IKKJE EIN LETT VEG TIL LUKKA. DET HANDLAR OM Å FINNE TILBAKE TIL DET EIN EINGONG VAR.

vendige og unødvendige spenninger slik at kroppsbruken tilpasses de oppgavene du skal utføre.»

Eg leiter etter avsnittet der det kanskje står eitkvart om at «Aleksanderteknikken virker aurarensende og hjelper deg til å la positiv livsenergi flyte uhindret gjennom kroppen. Metoden kombinerer energien fra farger, essensielle oljer og urteekstrakter med mineral- og krystallenergi. Betal tusenmillioner kroner til dette kontonummeret og få boken «Aleksanders mirakel» samt et utvalg assorterte krystaller tilsendt mot oppkrav», men finn det ikkje.

– Nei, nei, det har ingenting med religion eller new age eller noko slikt å gjere, seier Einar Rottingen. Han er professor ved Griegakademiet og kom borti Alexanderteknikken for mange år sidan.

– Det er ikkje ein lett veg til lukka. Det handlar om å finne tilbake til det ein eingong var. Eg meiner det generelt er for lite medvit om kroppen hjå musikarar. Det er ein uhyggeleg krevjande livsveg, og då må vi bruke all den hjelpa vi kan få.

Han har eit litt meir nyansert syn på teknikken no enn då han var ung og ny-

frelst.

– Når ein får signal om å spenne av, kjem også det psykiske inn. Difor er det viktig at undervisinga føregår privat, for du risikerer å plutselig kjenne deg heilt avkledd.

Eg fortel at eg har høyrte om folk som brått har byrja å grine på ein Alexanderteknikk-time.

– Ja, det er ikkje uvanleg. Ein kan ikkje skilje dei kroppslege signala frå psyken. Problemet er at teknikken inneheld ingen psykisk oppfølging. Om nokon opplever at verda rammar saman og tek til å grine på timen, kan ikkje læraren hjelpe. Er du ein veldig lukka person med mange kompleks, er det ikkje sikkert at Alexanderteknikk

NÅR DU SER PÅ HEILT SMÅ BARN, RØRER DEI SEG MED HOVUDET FØRST. SÅ KJEM KROPPEN ETTER.

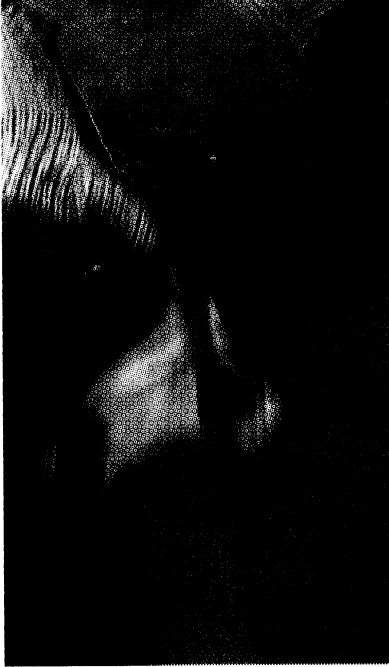
er det rette for deg. Studentar er i ein formingsprosess, og er kanskje ekstra sårbare. Tykkjer du livet er kaotisk i utgangspunktet, kan det lett bli enno meir kaotisk.

STEPHEN PARKER tek fram eit lite, bevegeleg skelett i plast og viser kor lett ryggsoyla blir komprimert.

– Når eg legg hovudet bakover, er eg faktisk i ferd med å kome ut av balanse og ramle. For å unngå det, må eg kompensere ved å spenne nedste del av ryggen. Denne typen sjølvpåført kompresjon er utruleg utbreidd. Hovudet ditt skal vere bevegeleg. Då eg reiste deg opp, kjende du at du ikkje trong så mykje press frå beina.

– Men kvifor spenner vi oss slik?

– Det handlar om psykiske sperrer. Det kan vere veldig banalt, til dømes at



spelelæraren din fortalde at du måtte puste eller halde instrumentet på ein bestemt måte. Men som regel bunnar det i ei form for frykt.

– Frykt for kva?

– For å bomme. For ikkje å strekke til, bli flink nok. Og nokre gongar spring det sjølvst ut frå verkelege traume, anten det er snakk om overgrep eller ein trafikk-skade i barndomen...

– **MENNESKE BLIR** tidleg fastlåste i tankegangen. Det kan ein ikkje vere som utøvande musikal, seier Einar Røttingen.

– Det høyrst banalt, men musikk er jo klang og lyd, og er du forknytt, blir det ikkje god lyd. Det er ikkje dei vokalistane som står og er forknytte, som vinn Idol. Kurt Nilsen har ei veldig fri kroppshaldning på scenen, og då spelar det ingen rolle at han har mellomrom mellom tennene. I denne bransjen møter du deg sjølv kvar dag. Er ikkje kroppen og psyken i balanse, kjem du ingen veg.

Han har drive med Alexanderteknikk lenge, og tykkjer det har hjulpet han til å vere meir open og tilstades. Og til å hente

seg inn att i stressande situasjonar, som i samband med konsertar.

– Det sit utruleg mykje spenningar i nakken, mellom hovudet som peikar oppover, og kroppen som skal vere i kontakt med underlaget. Her gjeld det å løyse opp. Når du ser på heilt små barn, rører dei seg med hovudet først. Så kjem kroppen etter. Medan vi vaksne rotar til dei enkle rørsleane på alle moglege måtar.

– **NO SKAL VI PRØVE** ein gong til, seier Stephen Parker.

Han plasserer to fingrar rett under øyro mine og vipper hovudet lett frå side til side heilt til det finn ein slags balanse. Den andre handa kviler lett på ryggsoyla mi. Så ber han meg reise meg igjen.

– Kva gjorde du no?

Eg kan ikkje svare på det. I den eine augneblinken sat eg, i den neste var eg oppreist, men korleis det gjekk til, veit eg ikkje. Eg kan ikkje sjå at eg har gjort nokon innsats i det heile.

– Du brukte ikkje like mykje kraft i beina, ikkje sant?

– Nei, seier eg, som sant er.

– Løysinga di første gongen var å gjere noko. Vi er lærte opp til det. Kva er det motsette av å legge hovudet bakover og nedover?

– Fram og opp?

– Det er sant, på ein måte. Men på ein annan måte kan du seie at det motsette er å ikkje legge hovudet nedover og bakover. Det motsette av å gjere noko feil, er å ikkje gjere det. Mange tenkjer at når dei har vondt ein stad må dei gjere noko, bruke kroppen på ein annan måte, eller trene meir. Men ein må berre slutte å misbruke kroppen. Eg brukar å seie at vi heiter jo «human beings», ikkje «human doings».