

## Aleksanderteknik

### Presentation

**Alexandertekniken** är en pedagogik med terapeutiska effekter som utvecklats av den tasmanske skådespelaren Frederick Matthias Alexander (1869–1955). Han skapade sig snabbt framgångar genom sitt skådespeleri, men lika snabbt märkte han också att rösten började ge vika under föreställningarna. Heshet och andningsproblem inverkar på hans röstkvalitet. Läkare och röstpedagoger rekommenderade honom att vila rösten. Eftersom konventionella metoder inte hjälpte honom, så började han att undersöka hur problemen uppstod.

Genom att ställa sig framför en spegel och studera sig själv dels när han talade "vanligt" och dels när han reciterade upptäckte Alexander snart vad som framkallade röstproblemen. Under recitationen såg han hur han spände nacken och drog huvudet bakåt. Han sköt också ned struphuvudet och andades in med en flämtning. Dessutom hade han en benägenhet att förkorta sin kroppslängd och att minska på ryggens bredd. Detta beteende förstärktes vid mer komplicerade partier. Snart upptäckte han också att han faktiskt gjorde samma sak under sitt vanliga tal men i mindre utsträckning. Eftersom Alexander ville komma ifrån detta beteende så började han experimentera.

För att handskas med problemen, utvecklade Alexander en uppsättning "riktningar" (*eng. directions*) dvs. meddelanden från hjärnan till de olika kroppsliga mekanismerna. Syftet med detta var dels att släppa musklerna i nacken i stället för att spänna dem och genom detta låta huvudet röra sig fram och upp i stället för att dra det tillbaka och ner samt dels att förlänga ryggen i stället för att svanka samt att låta ryggen breddas i stället för att spänna och smalna av den. Alexander övade länge att ge sig själv dessa riktningar. Alexanders slutliga steg var att ta hela processen som det innebär att stoppa det habituella beteendet (*eng. inhibition*) och ge nya riktningar, på ett medvetet plan. Med tiden blev Alexander bättre på att medvetet förhindra det gamla mönstret, och detta ledde till att röstkvaliteten förbättrades. Det här var början på vad som senare kom att bli Alexanders metod.

### Alexanderteknikens principer

Alexanderteknik innebär att man får öva sig på att "stanna upp" och bli medveten om vanemönster i vardagliga aktiviteter som att t.ex. sitta, stå och

böja sig. Man kan också arbeta med mer specifika önskemål, som att sjunga, skriva vid datorn, jonglera, dansa, göra qigong, dammsuga, spela ett instrument, putta eller svinga, serva i tennis, kasta pil, spela biljard etc..

Alexanderläraren lär ut hur man kan bli medveten om och förändra skadliga och mindre bra reaktionsmönster och vanor. Tekniken erbjuder ett konstruktivt och praktiskt förhållningssätt i syfte att kunna hantera vardagliga situationer. En naturlig god hållning samt ett koordinerat och balanserat rörelsemönster blir ofta effekten. Enligt Alexandertekniken har många av misstag vant sig vid ett felaktigt sätt att "använda sig själv". Eftersom det invanda mönstret efter hand känns mer riktigt än ett mer balanserat sätt att röra sig, krävs medvetna val och närvaro för att inte falla tillbaka i de invanda reaktionerna/vanorna. Enligt Alexander själv så ska en Alexanderlärare förena "doing" och "directing" i sin undervisning.

Samordningen av den kroppsliga, känslomässiga och intellektuella funktionen är ytterst sammansatt och vi har möjlighet att välja hur vi ska använda dem. Ett av målen för Alexandertekniken är att skapa de förutsättningar som är nödvändiga för en "naturlig funktion" genom en balanserad fördelning av energin, där varje del av systemet utför sitt eget arbete i samklang med det övriga. Genom att bli mer "närvarande" i det man gör (*conscious control*) är det lättare att hejda vanemässiga reaktioner och välja ett bättre förhållningssätt i olika aktiviteter och situationer. När man förändrar sina tankar och attityder kommer även hållningen och rörelsemönstret att förändras.

En viktig insikt i Alexandertekniken är sambandet mellan huvud och nacke. Det påverkar tillståndet i struphuvudet och andningsmekanismerna och är en avgörande faktor för koordinationen av användningen av organismens övriga delar. Vi fungerar bäst när kroppen förlängs och detta sker när vi använder huvudet "framåt och uppåt" i förhållande till nacke och bål. För att uppnå det målet handlar det om att vägra att reagera på ett vanemässigt sätt så att den primära kontrollen fungerar. Därigenom säkerställs den bästa möjliga balansen mellan medvetande och kropp. (*eng. inhibition*). Det handlar om att stanna, titta och lyssna. Det är en praktisk teknik grundad på organismens naturliga sätt att fungera. Bakgrunden är att när man ska utföra en rörelse eller en handling, som till exempel att tala eller sjunga, så skickar hjärnan en impuls till de berörda musklerna. Den vanemässiga reaktionen på denna impuls kan vara felaktig dvs. att man använder kroppen fel i utförandet. I syfte att förhindra denna felaktiga vana, så stannar man upp direkt efter tanken att utföra handlingen och väljer hur man ska fortsätta. Tankens hjälp hämmar den omedelbara muskulära reaktionen. Genom riktningar (*eng. directions*) kan vi frigöra oss från de felaktiga vanemönstren. Det handlar om att lära sig att säga nej till ogynnsamma vanor. Riktningar frigör hals, huvud fram och upp och dessa riktningar är ingenting som man gör utan "önskas". Det är något som skall vara tillgängligt på en gång och inte kännas fram. Alexanderteknik

handlar inte om kroppsövningar utan om hur tankarna styr och att man ska ändra dem. Det gäller att undvika kompression. När man sätter sig och ställer sig upp så ska blicken vara ledig och man ska söka efter lediga förhållanden i kroppen. Det handlar om att tänka antagonistiskt dvs i motsatt riktning; när huvudet strävar uppåt och utåt så finns det alltid en riktning åt andra hållet dvs. fötter och ben neråt.

För att uppnå ett mål måste vi noggrant överväga de medel vi använder och ofta låter vi de mest närliggande målen dominera fältet för uppmärksamheten. Alexander kallade detta för målfixering (*eng. endgaining*). Detta innebär att man strävar mot sitt mål och "gör" riktningarna, till exempel om man är för ivrig eller har för bråttom. Det resulterar ofta i att man väljer en målfixerad inställning för förändring av vanor så kommer de muskler som vanemässigt tas i anspråk för en handling att aktiveras automatiskt. Det innebär t.ex. att en stimulus, som tanken "att läsa upp en mening", kommer att leda till en felanvändning av organismen.

Till skillnad från denna metod så kallade Alexander den indirekta förändringsmetoden för "ett sätt att nå målet varmed" (*eng. means-whereby*). Det är det steg man väljer för att nå sitt mål. Det handlar då om en medvetenhet om de föreliggande villkoren, ett genomtänkt övervägande av deras orsaker, inhibering av vanemässiga reaktioner och ett medvetet styrt genomförande av den indirekta följd av åtgärder som behövs för att uppnå målet. Man väljer helt enkelt bort den felaktiga, vanemässiga reaktionen och ersätter den med det nya och rätta sättet att använda sin kropp. Det är naturligt att det i början inte känns helt "rätt" eftersom andra muskler börjar arbeta i kroppen.

Sambandet mellan huvudet, nacke-hals och ryggrad har en väsentlig betydelse hur väl vi fungerar och hur vi samordnar våra reaktioner till en koordinerad helhet. Uttrycket primär kontroll (*eng. primary control*) används för att ange detta samband och är nyckeln till att öppna upp. Det dynamiska förhållandet mellan huvudet, nacke-hals och rygg är den viktigaste faktorn vid organiserandet av människans rörelser. Alexanderteknik är ingenting som handlar om träning eller hur man ska bete sig riktigt. Det handlar däremot om att utvidga möjligheterna att skapa frihet och säga nej till sina ej gynnsamma vanor. Huvudinriktningen ligger inte i att lära ut bättre ställningar, utan i att lära ut en bättre användning av oss själva som leder till bättre ställningar. Den primära kontrollens riktiga funktion kan iakttas hos djur och barn i rörelse. Alexandertekniken handlar ytterst om att vara en tillgänglig tanke som man kan plocka fram närsomhelst och är inte något som ska kännas fram.

## Alexanderteknikens användbarhet

Människor i alla livets skeden har nytta av att lära sig Alexandertekniken och den kan hjälpa människor på många olika sätt. Det går att urskilja tre övergripande kategorier av huvudskäl:

1) Människor med dåliga ryggar, stel nacke, axelvärk, astma, huvudvärk, depressioner och liknande krämpor. När de uttömt de mer konventionella behandlingsmetoderna söker människor ofta en Alexanderlärare. Dessa besvär har ofta resulterat i dåliga rörelsevanor som kan hävas genom återinläring. Ett felaktigt rörelsemönster har kroppen normaliserat (*faulty sensory appreciation*) och då behövs det en lärare för att lära sig tekniken. Människor med kontors- och datorinriktade arbeten lär sig att bli medvetna om och att ändra dåliga vanor relaterade till att sitta, att släppa spända nackar, axlar, och att befria sig själva från symptom som exempelvis musarm. De med stressproblematik och besvär relaterade till onödiga spänningstillstånd får oftast stor hjälp av tekniken. Tekniken underlättar inläring och är utvecklande på många plan.

2) Till Alexandertekniken kommer många som har intresse av att lära sig mer om balans, koordination, hållning och rörelse. Idrottsmän, dansare, musiker och föreläsare hör till den kategorin. Genom att öka sin uppmärksamhet och känslighet för det man gör har tusentals sångare, skådespelare och andra utövare fördjupat och utvecklat sin konst. Det kan handla om skådespelare med dålig andningsfunktion och violinister med kramp i vänstra skuldran. Genom Alexandertekniken så lär vi oss att släppa onödiga spänningar som producerar smärta och krämpor. Som musiker handlar det t.ex. om att observera de vanor och ovanor man har innan och under spel. En smärta för violinister kan t.ex. uppstå för att man använder fel muskel-grupper. Det kan bero på att man lutar sig bakåt eller höjer skuldran när man tar upp instrumentet.

3) Personlig förändring eftersom Alexandertekniken är ett effektivt redskap att öka självförståelsen och för att förändra vanor.

Alexanderteknikens huvudpremiss är att människor i allmänhet är ansatta av omedvetna vanor i kropp och tanke. Dessa vanor tar individen med sig in i varje aktivitet och göromål. Ofta intresserar sig människor inte för dessa dåliga vanor, som kanske rubriceras "klumpighet" eller "dålig hållning" - förrän dessa vanor föranleder akuta smärttillstånd.

Alexanderteknikläraren lär ut hur man kan bli medveten om och förändra skadliga och mindre bra reaktionsmönster och vanor. Tekniken erbjuder ett konstruktivt, praktiskt förhållningssätt för att kunna hantera vardagliga

situationer. Naturligt god hållning och koordinerat och balanserat rörelsemönster blir ofta effekten. Enligt Alexandertekniken har många av misstag vant sig vid ett felaktigt sätt att "använda sig själv". Eftersom det invanda mönstret efter hand *känns* mer riktigt än ett mer balanserat sätt att röra sig, krävs medvetna val och närvaro för att inte falla tillbaka i de invanda reaktionerna/vanorna. Eleven måste vara mycket motiverad att förändra sina vanemönster och inte stanna kvar i sina gamla vanor.

Alexandertekniken är ett sätt att närma oss själva. Fördelen är att uppfattningen om människan som en psykofysik enhet inte enbart är teoretisk, utan grundar sig på Alexanders egen erfarenhet av helhet. När en Alexanderlärare lägger handen på en elev, får han/hon en uppfattning om den personens möjligheter att koordinera sig själv som helhet.

Genom att arbeta med en Alexanderlärare ges en förhöjd kunskap om egna spänningslägen och kunskap om att identifiera blockerande beteenden som man tidigare saknat kännedom om.

I Alexandertekniken lär vi oss sluta med det överflödiga, destruktiva och onödiga. Detta kallas i Alexandertekniken för att "vara ur vägen". Somliga uppfattar detta axiom som en indikation på det tillstånd när en individ manifesterar ett fullständigt deltagande i den pågående processen, i synnerhet i konstnärligt utövande.

Alexandertekniken ger en förhöjd uppfattningsförmåga, oavsett aktivitet, där vi märker saker vi tidigare inte lagt märke till. Det handlar inte om att träna sig till att göra det "rätta" utan det handlar om att observera och åtgärda det som inte stämmer. Eftersom de omedvetna spänningar vi människor bär med sig, också följer med in i alla aktiviteter vi väljer att ägna oss åt, är det viktigt att lära sig märka vad som faktiskt pågår. Därför finns inga "övningar" i

Alexandertekniken: en traditionell "övning" är enligt Alexandertekniken en mekanisk upprepning av ett tillstånd, som per definition kommer att inbegripa all omedveten spänning en individ redan bär. Genom långvarigt habituellt agerande börjar ineffektiva och excessiva spänningslägen att kännas normala - till den grad där informationen från kropp till medvetande ger helt fel signaler. En person lyfter alltid axlarna vid djup andning, en annan drar alltid tillbaka huvudet vid tal och sång. Genom att med Alexanderteknik gradvis lära sig märka vad man *faktiskt* gör, kan man snabbt förbättra sina prestationer.

Alexandertekniken arbetar således inte med specifika symptom, utan på organismen som helhet. Alexandertekniken har inte som primärt syfte att "bota" någonting alls - i stället visar tekniken vägen till att bli medveten om när vi skadar oss själva. Det handlar inte om att ta bort tendenser utan att byta ut dem till något annat. Merparten av de slitageskador som vi betraktar som en oundviklig konsekvens av åldrandet kan bevisligen undvikas genom att individen lär sig handskas med sig själv på ett mindre destruktivt sätt.

Genom Alexanderlektioner lär vi oss att identifiera och ändra beteenden som skapar problem. På grund av teknikens indirekta angreppssätt är det inte

ovanligt att elever rapporterar att de blivit av med problem de inte heller visste att de hade dvs. omedvetna spänningar som inte ännu utvecklats till smärta. Vanligt är att pulsen stabiliseras som ett resultat av ett generellt lägre spänningsläge i kroppen, andhämtningen djupnar och blir lättare när musklerna kring revbenen får möjlighet att röra sig fritt, och genom detta syresätts hela kroppen bättre. Många upplever att de lär sig tänka klarare, och att matsmältningen fungerar bättre till följd av att torson (överkroppen) börjar expandera.

Alexanderteknik handlar ytterst om att lära sig att använda sig själv och sin egen utrustning. Det handlar inte om kroppsövningar utan om hur tankarna styr. Vår organism besitter en större förmåga än vi någonsin kan föreställa oss, så länge som vi inte går i vägen för den. Det finns inget rätt och fel utan det handlar i stället om mer eller mindre konstruktiva rörelsemönster i alexandertekniken.