

## ... LØRDAG/KROPPEN VÅR

Ordet avslappet slik vi bruker det bør slettes fra vokabularet. Det blir forbundet med kollaps, pizza og sofa. Å være avslappet, slik jeg ser det, er en aktiv årvåkenhet uten unødvendige spenninger.

# Slipp hodet løs

ATLE INGEBRIGTSEN  
KNUT EGIL WANG (foto)  
atle.ingebrigtSEN@bt.no

– Det riktige vil komme av seg selv, sier Stephen Parker. – Når du lærer å slutte og gjøre det som er feil.

Første gangen jeg møtte Stephen Parker, fikk han en jente til å stå helt på skeive. Det så utrolig komisk ut.

Parker foreleste for en gruppe unge musikere på Griegakademiet i Bergen. Jenta han ba om å komme frem spilte fløyte, så vidt jeg husker. Han tok tak i skulderen hennes og flyttet litt på den. Rølig. Den landet på et helt annet sted enn der den kom fra.

Den forfjamsede jenta ble stående med skjev overkropp mens Parker fortalte om Alexander-teknikkens grunnleggende prinsipper.

Så gjorde han det samme med jentens skulder nummer to, slik at hun kom tilbake i balanse igjen, denne gangen med skuldrene senket.

### Spenninger i hverdagen

Parker er en av de få i Norge som underviser i Alexander-teknikken. Metoden hjelper klienten til å bli bevisst på uvanter og spenninger man har for vane å drasse rundt på i hverdagen.

Fundamentet er at det fysiske og psykiske henger sammen. Slik at vi med en liten forbedring på ett av feltene får nytte godt av synergi-effekten fra det andre. På det kroppslige planet er metoden basert på at skjelett og muskler er laget for å bevege seg uten unødvendig bruk av krefter.

### Ukjent i legekretser

– Arbeidet mitt er ofte blitt misforstått som uvitenskapelig svada, sier Parker.

Dette til tross for at 19 britiske leger allerede i 1920 skrev brev til the British Medical Board og bad om at Mr. Alexanders lære ble tatt opp som en del av medisindanningen. På listen over personer som har hatt glede av teknikken står mange kjente navn på skuespillere, nobelprisvinnere og statsledere. På nærmest alle teaterskoler i den engelskspråklige verden er det tilbud om Alexander-undervisning.

Mer enn 70 prosent (enkelte eksperter mener det er 80 prosent) av norske menn og kvinner blir før eller siden sykemeldt på grunn av ryggplager, nakkesmerter og belastningsskader.

– Dette er plager Alexander-teknikken har vist seg å være til stor hjelp mot. Likevel har norske leger knapt hørt om det vi driver med,

sier Parker. Han poengterer at teknikken har stor terapeutisk virkning, men ikke kan defineres som terapi.

– Det er vel egentlig ikke en teknikk heller, skyter Karoline Krüger inn. Hun har gått hos Parker i flere år, noe som blant annet har hjulpet på sangstemmen i perioder med mye arbeid.

– Det er mer snakk om en disiplin, noe man skjerper over tid, sier Parker.

Vi blir enige om å kalle Parker Alexander-lærer i stedet for behandler. «Undervis-

smertefrie uke på mange år. Spenningene bare rant av meg.

Med en lett hånd på nakken hennes leder Parker henne inn i bevegelsesmønstre som harmonerer bedre med skjelettet og musklernes naturlige konstruksjon. Parker ser etter om eleven lar hodet få lov til å være fritt i forhold til nakke og overkropp. Det er i dette forholdet en av hovedøkene til Alexander-metoden ligger.

– En av måtene å unngå å misbruke seg selv på, er å la være å gå inn i den spente tankeverdenen i utgangspunktet. Er ansatsen god, er forutsetningene bedre for at resten av bevegelsen blir optimal, påpeker Parker. Han nevner museesyken som eksempel på en type vondt mange fokuserer mye på.

– Folk er vant til at terapeuter gjør noe med den lokale manifestasjonen av problemet. Jeg mener symptomene oftest er underordnet, og jobber heller med de mentale prosessene som ligger bak hver handling. Derfor tar jeg for meg den grunnleggende psyko-fysiske koordinasjonen og ser hvordan den kan forbedres.

### Hjernen lurar deg

Det er den kinestetiske sansen som avgjør hvordan vi opplever oss selv i rommet. Den gir beskjed til hjernen om at vi sitter på huk eller er i ferd med å reise oss. Problemet er at sansen blir upålitelig med alderen. Litt etter litt kan spenninger og hemninger bli kroniske, slik at hjernen tror det skal være slik. Når det oppstår en spenning et sted, kompenserer muskulatur og skjelett et annet sted for å opprettholde en slags balanse. Og så bare baller det på seg.

– Se på små barn, hvor stor frihet de har i forholdet mellom hode, nakke og overkropp. Jeg lærer deg å finne tilbake til denne friheten. Dermed får du reelle valg for hvilken måte du vil gjøre hver bevegelse på, i stedet for stadig å gli inn i det samme, uheldige mønsteret.

Alexanderlæreren poengterer at vi, etter som årene går, vender oss til å gi avkall på barnets frihet.

– Det går så gradvis at du ikke merker at det plutselig har skjedd!

### FAKTA/ STEPHEN PARKER

- Utdannet fysiker og trampolaineinstruktør. Bosatte seg i Bergen i 1980 og startet byens første trampolinklubb.
- Utdannet Alexander-lærer i England. Egen praksis i Bergen fra 1990.



VONDE SKULDRE: Leni Chr. Jebsen får hjelp til å fjerne spenninger i skuldrene.

ningen» består ikke av øvelser eller trening «eleven» skal utføre på egen hånd, men gir veiledning som skal bryte uheldige, innarbeidete tanke- og bevegelsesmønstre.

De som kommer til praksisen hans på Nesttun har stort sett funnet veien selv. Mange er utøvende kunstnere, som Karoline Krüger, og andre som har behov for å bruke seg selv på en svært bevisst måte i yrket sitt. Dessuten har han faste timer med danserne i Carte Blanche og noen av musikerne på Griegakademiet.

Leni Chr. Jebsen kategoriserer seg selv som «stresst firebarnsmor» med spenninger som setter seg fast i skuldrene. Hun kom i kontakt med Parker på et seminar i tangoklubben.

– Det skjedde noe umiddelbart. Jeg danset som et nytt menneske, mye mykere og ledigere. Da jeg kom hjem til ungene fikk jeg høre at «mamma, skuldrene dine er på plass!»

### Fokus feil sted

Leni har hatt store kroniske smerter i årevis, bekkenløsning og prolaps i nakken. I 13 år har hun gått til behandling hos kiropraktor, fysioterapeut og psykomotoriker.

– Etter det første møtet med Stephen, hadde jeg min første



HOLDNINGSLØS: I Alexander-lærer Stephen Parkers øyne er det å ha god holdning det samme som ikke å være bundet til et bestemt holdningsmønster. – Er du fri for unødige spenninger, fungerer du friere, mener Parker. Her veileder han Ricardo Odriozola.

## Fire om Alexander teknikken

### Allan Øyen

danser

Etter en Alexander-time føler jeg kroppen blir mer tilgjengelig for alle slags bevegelser. Det blir lettere å gå, og jeg kan kjenne at små muskler i ryggen jeg knapt visste jeg hadde slippert spenningene. Det er frustrerende at dansingen går lettere etter en økt med Stephen, samtidig som jeg vet at hvis jeg fokuserer på å holde på denne tilstanden, vil den gå over til å bli en ny spenning. Spenninger er på en måte fokusert oppmerksomhet.

### Ricardo Odriozola

fiolinist

De fleste mister evnen til å være frie og naturlige, og er tilfreds med det. Jeg har alltid vært opptatt av det fysiske, siden fiolinen nesten er en del av kroppen. Så jeg ønsket å la være å gjøre det som ikke er nødvendig, og Stephen ga meg de konkrete verktøyene. I stedet for å holde på tonen, er det nå blitt lettere for meg å slippe den. Ut til publikum.

### Karoline Krüger

sanger

Stephen blir mye brukt i artistmiljøet i Bergen, og jeg ble anbefalt å oppsøke ham for halvannet år siden. Jeg kjente litt til metoden fra teaterskolen jeg gikk på. Jeg har aldri sunget for Stephen, men føler at det har vært konstruktivt for stemmebruken, siden den henger så mye sammen med resten av kroppens velbefinnende. Man må være tålmodig, for ingen problemer løses på stedet. Jeg har hatt mange små opplevelser i hverdagen som har gjort meg mer bevisst på mine egne fysiske mønstre.

### Einar Røttingen

pianist

Høyre hånd får alltid spille melodiene, det er kanskje derfor alle mine komplekser sitter fast i venstre? Hvis jeg får løst opp og spiller med større frihet, får musikken også en annen resonans. Jeg har jobbet med Stephen i 10 år. Det har bidratt enormt mye til at jeg er kommet meg videre i min musikalske utvikling.

### FAKTA/ ALEXANDER-TEKNIKKEN

- Utviklet av den australske skuespilleren Frederick Matthias Alexander rundt 1900.
- Han mistet stemmen på scenen, og bestemte seg for å finne årsaken.
- Alexander fant en metode for å bli bevisst på ubevisste reaksjoner som gir seg utslag i spenninger ved dagligdagse gjøremål, stressede situasjoner, tankevirksomhet og grubling.
- Boken «Body Learning» av Michael Gelb anbefales som introduksjon om emnet.



HELT UT: – Vær i kontakt med hånden! Se for deg at bevegelsen kommer fra fingerspissene, sier Stephen Parker til Carte Blanche-danser Allan Øyen.



NYTTIG: – Arbeidet med Alexander-teknikken har gitt meg mange små opplevelser, og gjort meg mer bevisst på egne holdningsmønstre, sier Karoline Krüger.