

# AZ ALEXANDER-TECHNIKA



## MI AZ ALEXANDER-TECHNIKA?

- egy módszer, mellyel visszanyerhetjük mozgásunk könnyedségét, testünk izomzatának optimális állapotát minden tevékenységünk során.

## MIÉRT VAN ERRE SZÜKSÉGÜNK?

- mert 3-4 éves korunk óta a minket érintő elvárások, stressz, és a kedvezőtlen hatások miatt (pl. a nehéz táskák cipelése, sok ülés, egy hangszer tartásának nehézsége) izomzatunkban felesleges feszültségek keletkeznek.

## EZEK A FESZÜLTSEGEK AZ ADOTT TEVÉKENYSÉG VÉGZÉSE UTÁN NEM MÚLNAK EL?

- nem! Mivel az ismétlődések hatására idegrendszerünk megjegyzi (megtanulja) azokat, az izomzatunk egyre többször és egyre jobban feszültséggel teli lesz nyugalmi helyzetben is.



## AKKOR IS, HA NEM ÉREZZÜK AZT?

- igen. Az ismétlődések miatt az idegrendszer megszokásként tekint rájuk, így érzékelhetetlenné válnak. Van, ahol érezzük, és valamennyit tudunk lazítani rajtuk,

de általában akkor sem annyit, amennyit lehetne. Más pontjain a testünknek esetleg érezzük feszültségeinket, de nem tudjuk ellazítani, valahol pedig észre sem vesszük azokat.

#### MIT OKOZHATNAK EZEK A FESZÜLTSEGEK?

- fájdalmat (pl. hátfájás, kézfájás, ínhüvely-gyulladás, állkapocs-fájdalmak, nyaki merevség, csípőfájdalmak, stb.), mozgásszervi panaszokat, gerincferdülést, hanyagtartást, sérvet, disztóniát

#### MIBEN SEGÍT AZ ALEXANDER-TECHNIKA?

- megtanít, hogy képesek legyünk ezeket a felesleges feszültségeket észrevenni és elengedni.



#### MIT EREDMÉNYEZ EZ?

- könnyed, fájdalommentes mozgást; önbizalmat; optimális, szép tartást; és azt, hogy ha játszunk hangszeren, ahhoz a lehető legplasztikusabban tudjunk idomulni elérve egy stabil, biztos hangszerkezelést.

#### KI VOLT A MÓDSZER KIFEJLESZTŐJE?

- Frederick Matthias Alexander, ausztrál színész (1869-1955), a módszer 1890 körül született meg
- színészi munkássága során a színpadon az orvosok számára érthetetlen okokból rekedtséggel küzdött, évekig figyelte magát, és rengeteg felesleges izomfeszültséget vett észre, mely problémáját okozta
- azok elengedésével problémája megszűnt, figyelme éberebb lett, önbizalma nőtt

#### HOL ÉRHETŐ EL A MÓDSZER?

- itthon több intézményben oktatják csoportban ízelítő-jelleggel (pl. Zeneakadémia, Károli Gáspár Református Egyetem pszichológia szaka)
- magánórák keretén belül bárki számára elérhető