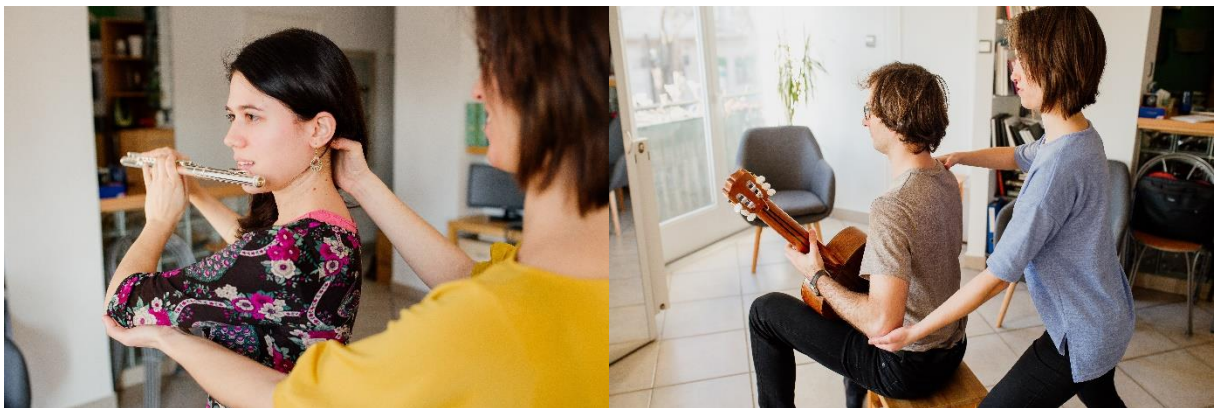


AZ ALEXANDER-TECHNIKA

Az Alexander-technikát a külföldi művészeti egyetemeken évtizedek óta oktatják, sőt, Yehudi Menuhin már az előző század közepén ismerte és alkalmazta. Az utóbbi években hazánkban is egyre népszerűbbé vált: A Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen, a Semmelweis Egyetem gyógytornász szakán és a Károli Gáspár Református Egyetem pszichológia szakán is lehetőségük nyílt a diákoknak tárgyként felvenni a módszert. A csoportos oktatás azonban inkább ízelítő jellegű, igazi hatékonyságot – pont, mint a zenetanítás során – itt is egyéni órák keretén belül érhetünk el.

Egy nemrégiben végzett kutatásomból kiderült, hogy 140-ből 105 zenésznek vannak olyan mozgásszervi problémái, melyek akadályozzák a hangszerjátékban. Közülük az Alexander-technikát alkalmazók mindegyikének elmúlt fájdalma, és megbízhatóbb lett hangszerkezelése.



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 táska 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 (hangszerjáték során pedig még inkább).



AKKOR IS, HA NEM ÉREZZÜK AZT?

- igen. Az ismétlődések miatt az idegrendszer megszokásként tekint a feszültségekre, 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.), nehézkes hangszerkezelést, mozgásszervi panaszokat, gerincferdülést, hanyagtartást, sérvet, disztóniát, önbizalomhiányt.

MIBEN SEGÍT AZ ALEXANDER-TECHNIKA?

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



MIT EREDMÉNYEZ EZ?

- könnyed, fájdalommentes mozgást; lehetőséget a biztos hangszerkezelésre; önbizalmat; optimális, szép tartást.

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 ébरेbb lett, önbizalma nőtt

Az Alexander-technika egy tanulási folyamat. 20-30 egyéni óra után a növendék képessé válik az adott tevékenységhez feltétlenül szükséges legalacsonyabb izomtónussal működtetni testét. A hangszerstanulás során - ahol kiemelten fontos, hogy testünkkel jól tudjunk bánni – nagy segítség a módszer annak érdekében, hogy hangszerünk igényeihez plasztikusan tudjunk idomulni és fájdalommentesen tudjunk játszani. A hangszerkezelés olyan mikro-izommozgásokat igényel, melyek pontos és megbízható működtetéséhez szükséges, hogy izomzatunkat a lehető legpontosabban érzékeljük.

Éljünk ezzel a hiánypótló módszerrel, akár csak Yehudi Menuhin tette munkássága során!