

Introduktion

Alexanderteknik er lidt en planet for sig selv i forhold til andre metoder, som folk går til, når kroppen gør knuder. Nedenstående er en omskrivning af et papir, jeg tidligere har givet mine skuespillerelever.

Hvad er kroppen?

Der er lemmer, arme, ben, torso - og der er bevægelser, armen vinker, benene går, man trækker vejret - og der er en styring og vilje bag bevægelserne. Man vinker til nogen, benene har en retning, man trækker vejret ind, før man skal sige noget. Der er mange muskler, der samarbejder om at bevæge lemmerne, og der er mange viljer, der samarbejder om at styre musklerne.

En af disse viljer er oprejstheden. Oprejstheden er en grundlæggende funktion i kroppen, der forhindrer at hovedet smadres ned i gulvet hvert andet øjeblik. I Alexanderteknik arbejder vi med denne vilje – kroppens styring ift. tyngdekraften.

Menneskekroppen er rejst op i en lodret ustabil balance. Når man står og når man sidder uden støtte, er kroppen i en eller anden grad af ustabil balance, dvs. hvis balancen ikke hele tiden vedligeholdes, så falder man. At stå er en proces, en fortløbende respons til tyngdekraften. Det er det essentielle ved oprejstheden. Ikke hvilken position man står i, ikke formen, men det, at der er tale om en intelligensstyret proces.

Hvor sidder denne intelligens? Den sidder et eller andet sted i nervesystemet og hjernen, men den er ikke under bevidst kontrol. Noget nær samtlige af kroppens muskler deltager i oprejstheden, dvs. modtager impulser fra denne intelligens og er under indflydelse af denne vilje.

Oprejstheden har derfor en koordinerende og harmoniserende virkning på muskelsystemet, en velfungerende balance betyder økonomiske og letflydende bevægelser.

Men - som en del-funktion i en større helhed, kan oprejstheden ligge i konflikt med andre viljer. Mere herom senere.

Kunstnerisk udfoldelse med kroppen

Alexanderteknik er et klassisk fag på kunstneriske uddannelser, som skuespillerskoler og konservatorier. Begreber som *renhed*, *ægthed*, *naturlighed*, *enkelhed* er i spil i de fleste kunstneriske fag. Ord som *retninger* og *afståen*, vendinger som "*det skal komme fra det rette sted*" høres ofte. Alexanderteknik er et redskab for den enkelte i bestræbelserne efter sådanne fine kvaliteter.

F.M. Alexander

Teknikken er skabt af den australske skuespiller Frederick Matthias Alexander (1869-1955), som på baggrund af egne stemmeproblemer udviklede, hvad der først var en åndedrætsteknik, men efterhånden blev til en metode for hele kroppen. Han kom til London i 1904 og fik mange elever fra teatrets verden, kulturlivet i øvrigt og blandt samfundets spidser. Bernard Shaw, Aldous Huxley og den amerikanske pædagog/filosof John Dewey ("learning by doing") er blandt de navne, som stadig kendes. I 30'erne begyndte han at uddanne lærere i teknikken, og der er i dag ca. 2500 lærere verden over.

Teknikken handler om, hvordan man bærer sin vægt i forhold til tyngdekraften. På den måde, er det en ganske smal teknik, som ikke har meget at gøre med hverken styrketræning, strækøvelser, koreografi,

fysioterapi, psykoterapi ol. Der er masser af aspekter af det, at være menneske, som teknikken ikke siger noget om.

Alligevel kan man kalde tilgangen holistisk, idet der ikke skelnes mellem krop og tanke, eller rettere at bevægelse forstås som en fortsættelse af tanken, og at enhver bevægelse involverer hele kroppen.

Tyngdekraft

Forholdet til tyngdekraften er et af menneskets helt basale grundvilkår. Tyngdekraften er konstant, den ændrer sig aldrig, og på den måde kan man let overse betydningen af kroppens evne til at holdes sig oprejst. Mennesket er unikt blandt dyrene ved at vi står balanceret på 2 ben, hele kroppens vægt er stablet nærmest lodret op over fødderne. Et menneske er et omvandrende tårn, -- den fulde oprejsthed er en af de ting, der definerer os.

En vigtig konsekvens er, at når menneskekroppen er balanceret over fødderne, vil en ændring, en bevægelse ét sted, betyde en forskydning af den generelle balance, og dermed påvirke hele kroppen. Det er ganske let at demonstrere. På den måde fungerer kroppen som en helhed.

Som sådan er det af stor og grundlæggende betydning, hvordan vi reagerer på tyngdeimpulser - tyngdekraft og inerti.

Idet Alexanderteknik giver lethed og balance og økonomi i stilling og bevægelse, er der tale om fundamentale ting for folk, der bruger deres krop professionelt; sportsfolk, skuespillere, musikere, ryttere, dansere ol.

Naturlig bevægelse?

Man kan tale om en naturlig bevægelse på samme måde, som man kan tale om et naturligt smil. Der findes forskellige slags smil, der findes det sociale smil, hvormed man måske vil opnå et eller andet, og der findes et umiddelbart smil, der kommer af sig selv, når der er noget at smile ad. Neurologisk er disse smil helt forskellige. De udspringer fra forskellige dele af hjernen, aktiveres af forskellige nervebaner til ansigtet, hvilket resulterer i at musklerne aktiveres på forskellige måder.

På samme måde med muskulær respons på tyngdekraftstimuli. Der vil være bevægelser, der kan forekomme kunstige, fordi de mangler renhed i intention, fordi der er modstridende dagsordener, fordi der er forskellige lag af tanker der trækker forskellige lag af muskler i modstridende retninger. Man kan sige, at bevægelsen kommer et forkert sted fra, på samme måde, som man kan sige at et kunstigt smil kommer et forkert sted fra. Det er en forskel, som nogen gange er nem at se, andre gange ikke. For ligesom et smil til en vis grad kan fakes, så kan en god kropsholdning også til en vis grad fakes. Men ikke desto mindre er der en reel, kvalitativ forskel, som ikke bare er spørgsmål om smag og mode.

God kropsholdning

Så hvordan får man en god kropsholdning, hvad skal man gøre? Man kan starte med at spørge sig, hvordan finder man et naturligt smil? Er det et spørgsmål om styrketræning af ansigtsmusklerne? Et spørgsmål om at lave strækøvelser for ansigtet? Er det et spørgsmål om at lære en særlig koreografi for ansigtets muskler? Er det noget, fysioterapeuten kan hjælpe med? Svaret er naturligvis, at ingen af disse tilgange er

særligt nyttige, de vil nok snarere virke mod hensigten. Der findes ikke nogen direkte fysiske øvelser, der giver et naturligt smil.

Der er tale om en niveaufejl. En generel form for misforståelse, som Alexander benævnte **end-gaining**, dvs. målstræberi. At man prøver at opnå et mål, uden at have forståelse for de involverede niveauer og hvilke midler, der reelt er brug for.

De midler, der reelt er brug for, når vi taler om smilet, kunne være at skabe en sjov situation, således at der er noget at smile ad. En fotograf, der skal fotografere et barn, kan give barnet en katteklunge at holde. Så sker resten af sig selv.

End-gaining er mere reglen end undtagelsen indenfor kropskultur og træning i dag, og på den måde er Alexanderteknik stadig forud for sin tid.

Indirekte metoder

Fotografens trick med katten er en indirekte metode, der tilsyneladende går en omvej. I Alexanderteknik er de metoder, der tages i anvendelse også indirekte. Der er tale om mentale tricks der involvere 2 ting: retninger (**direction**) og afståen (**inhibition**).

Retninger, eller rettere intention med retning, som Alexander kaldte direction (idet dette ord på engelsk rummer begge betydninger) er at tænke en retning i rummet, og ønske at bevæge sig i denne retning.

At afstå, er simpelthen at lade være med at reagere på en stimulus på den måde man plejer. "Intet at gøre" lyder nemt, men når det gælder ens egen krop, kan det være ganske svært.

Retninger og afståen

Når man forestiller sig en kropslig bevægelse i en given retning, vil de muskler, der ville forhindre en sådan bevægelse, automatisk slippe. Dette er en basal muskulær mekanisme.

Hvis man ser for sit indre blik, at man fx er i færd med at dreje hovedet til siden, vil der ske et slip i de muskler, der ellers ville forhindre dette.

På den måde kan man med sin forestillingsevne få et muskulært slip til at ske.

Fx kan man forestille sig, mens man står, at man er på vej opad, og opnå et slip opad. For at det kan fungere, er det vigtigt, at forestillingen har en rumlig karakter. Det skal ikke være noget, der kun foregår isoleret i ens fantasi, man skal aktivere sin rumlige forestillingsevne. Øjnene vil afspejle, om man er tilstede i rummet eller ej. Øjnene er ikke alene sjælens spejl, men også den primære signalvej hvorigennem vi ved, hvor vi er i rummet.

Det er også vigtigt, at man ikke prøver at gøre det direkte. Ligesom med et naturligt smil, er de dybe holdningsmuskler ikke under bevidst kontrol, så alt hvad man kan gøre som direkte bevidst handling, vil ikke være det, vi er efter.

Derfor må man, udover at tænke retninger, hele tiden bestræbe sig på at afstå fra at gøre, hvad man tror er det rigtige. Man må vente på, at det rette sker af sig selv.

Retningerne er primært

- halsen fri
- hovedet frem
- og op
- ryggen længere
- og bredere

Den generelle hensigt er ekspansion, at kroppen udvider sig i alle retninger. Først og fremmest op, fordi den permanente kraft, vi udsættes for, tyngdekraften, trækker ned. Men det handler ikke kun om højde - torsoens bevægelighed i bredden og dybden, og dermed åndedrættet er uadskillelige fra de vægtbærende strukturer.

Den primære retning er op, fordi den primære påvirkning er tyngdekraftens træk er ned. Idet hovedet trækkes ned, vil der også være en tendens til, at hovedet vippes tilbage. Hovedet vejer op til 7 kg og er en tung vægt at bære, hvis tingene ikke er i balance. Der er Alexanders opdagelse, at koordinationen af hovedets vægt er af primær betydning for kroppens generelle koordination. Han kaldte denne koordination for **the primary control**. Hvordan hovedet bæres i forhold til nakken og ryggen er det praktiske omdrejningspunkt for undervisningen.

Sammenfatning

Overordnet kan man sige, at bestræbelsen er at give kroppens vilje til at komme op større magt i forhold til andre viljer, der måtte trække ned. Oprejstheden er en medfødt vilje, men der er masser af andre viljer, der har indflydelse. Kroppen er en slagmark, hvor mange viljer kæmper om den samme jord. Viljen til at kommunikere, til at lade andre mennesker vide, hvad man føler og tænker, er nok oprejsthedens mægtigste modstander i det sunde menneske. Før vi kunne tale med munden talte vi med hele kroppen, og det gør vi stadig. Vi aflæser bevidst og ubevidst hinanden kropssprog hele tiden. Vi er født til at udstråle glæde, sorg, begejstring, kedsomhed, sejrsvilje, træthed og meget mere, og alt det gennem hvordan hovedet, skuldrene armene sidder og bevæger sig ift. torsoen. Fx vil en ung mand måske udtrykke en overlegen attitude med et ludende kropssprog der ligner en form for træthed. "Jeg har så meget styr på det, at jeg ikke behøver at være overvågen". Men dermed kommer attitude i konflikt med viljen til oprejstthed.

Og her er vi så ved pointen. Kroplige problemer, fx ondt i ryggen, kan opstå som et resultat af konflikt mellem viljer. Intern krig mellem kroppens viljer. Ondt i ryggen kan have mange årsager, nogle er rent mekanistiske, sportsskader fx, men andre årsager skal findes på et højere niveau, hvor det ikke er nok blot at lede efter en forkert teknik.

Hertil kommer, at når man har fået en skade, så vil kroppen naturligt beskytte det beskadigede sted på forskellige måder. Dermed melder der sig endnu en vilje på krigsskuepladsen, som måske vil have svært ved at trække sig igen, når den oprindelige skade er væk. Beskyttelsesforanstaltningerne har deres egen robusthed.

I Alexanderteknik arbejder man med at finde tilbage til et punkt af non-doing, så de mange viljer kan slippe deres greb en lille smule, samtidig med at man med sin rumlige intention forstærker viljen til oprejstthed.