

God brug af kroppen

Alexanderteknik er en teknik, der hjælper én med at ændre vaner, som belaster kroppen. Forkert brug af kroppen kan medføre sygdom eller dårligt helbred både fysisk og psykisk. Vigtige dele nedslides eller bliver trætte, når kroppen igen og igen bruges forkert. Dårlige vaner kombineret med belastende arbejde, ubekvemme arbejdsstillinger og gentagne bevægelser, har sendt mange ud af arbejdslivet for en periode eller for altid. Tømrer Jesper Friis-Mikkelsen oplevede på egen krop, at en stærk krop må give op, når den bruges forkert. Tre diskusprolaps i lænden, en operation og et tilbagefald fik Jesper Friis-Mikkelsen til at opsøge Joseph Artzi, der siden 1968 har arbejdet med Alexanderteknik, og siden 1986 har drevet Alexanderskolen i København. Mødet med Alexanderteknikken blev et vendepunkt i Jespers liv. I dag er han fit-for-fight, tilbage på arbejde og ved at uddanne sig til underviser i Alexanderteknik. Vil du vide mere om Alexanderteknik se www.alexanderskolen.dk. Du er også velkommen til at kontakte Jesper Friis-Mikkelsen på 22 48 57 20.

1 Oprejst position

Jesper Friis-Mikkelsen i begyndelsen af en lektion. Pointen i Alexanderteknik er at få hoved, nakke og rygsøjle til at spille sammen. Derved sikres den oprette holdning og velfungerende bevægelser. Alexanderteknik hjælper den enkelte til at bruge kroppen, så den ikke udsættes for unødvendige spændinger og tryk, der for eksempel kan udløse diskusprolaps. Underviser Joseph Artzi retter forsigtigt Jespers hoved, nakke og rygsøjle op, inden han går videre.





2 Styrer bevægelsen

Joseph Artzi styrer Jespers hoved, nakke og rygsøjle, så Jesper fra oprejst position sætter sig på træstolen. Jesper får en oplevelse af, hvad der sker, når nakken bliver fri, hovedet rettes op i forhold til nakken, så rygsøjlen bliver forlænget og ryggen bliver bred. Åndedrættet bliver også mere frit, når hoved, nakke og rygsøjle er rettet op i stedet for at falde sammen. Har man blot én gang haft ondt i ryggen, så ved man, hvor smertefuldt det kan være at sætte sig, sidde og rejse sig fra en stol.

3 Arbejde på stolen

Forholdet mellem hoved og nakke justeres, så samspillet mellem hoved, nakke og rygsøjle er optimalt. Formålet er at give Jesper en fornemmelse af det rette forhold, så han selv kan korrigere, når den oprette holdning kommer ud af balance. Løsningen er enkel, men uden vejledning og træning er det sin sag at ændre flere års dårlige vaner med for eksempel at bøje hovedet frem eller skyde nakken tilbage. Har man først fået farten af den rette holdning, har man et godt redskab til at korrigere kroppen, når det begynder at gøre ondt i for eksempel nakken eller lænden.



4 Bøj i hoften

Jesper i en halv abe-stilling, som de fleste med ondt i ryggen ville flygte langt væk fra. Under Josephs kyndige vejledning kan de fleste efter få lektioner begynde at bøje rigtigt i hoften. Flere bøjer i ryggen, hvilket er med til at øge risikoen for at få ondt i ryggen. Øvelsen er krævende, da hoved, nakke og rygsøjle skal forblive som i oprejst stilling. Læg mærke til den ranke holdning, som Joseph har.



5 Tur på briksen

Jesper på briksen, efter Joseph har arbejdet med ham på stolen. Det er tid til at slappe af, mens Joseph løsner kroppen, så muskler giver slip og spænder af. Ben, arme og nakke afspændes, så de understøtter samspillet mellem hoved, nakke og rygsøjle, der opbygges under lektionen.



6 Rygsøjlen forlænges

Joseph arbejder med Jespers nakke, så musklerne spænder af og rygsøjlen forlænges ved, at Joseph forsigtigt trækker i hovedet. Efter én lektion, der varer 30 minutter, føles det, som om man har fået en ny krop. Gangen på jorden bliver lettere, men efter nogle timer kan trætheden skylle ind over en. Efter en lille lur, er man frisk igen, og kroppen er i topform lige indtil de dårlige vaner får overtaget, så er det tid til endnu en lektion hos Joseph. For nogle bliver Alexanderteknik en livsstil, mens teknikken for andre bliver en hjælp til at blive fri for smerter og et akut problem i nakken og ryggen.

Dårlige vaner

Forkert brug af kroppen er et udbredt problem, som ofte skyldes dårlige vaner, som den enkelte ikke tænker over eller er bevidst om.