

## **ALEXANDER–TEHNIKA – Interview sa Arankom Fortwängler–Štimec iz časopisa FIZIO, 12/2000**

### **Što je Alexander–Tehnika (A.T.)?**

A.T. je pedagoška i empirijska metoda, kojom se poboljšava cjelokupna koordinacija ljudskog organizma, te se na taj način pozitivno utječe na kvalitetu svih pokreta i svih aktivnosti u dnevnom životu.

### **Odakle ime Alexander–Tehnika?**

A.T. je dobila ime po australskom glumcu i recitatoru Fredericku Matthiasu Alexandru (1869–1955). Njegova uspješna karijera je bila ugrožena problemima sa promuklošću i gubitkom glasa. Kada mu liječnici nisu uspjeli pomoći, odlučio je da mora sam naći uzrok i rješenje svojih poteškoća.

### **Kako je postupio Alexander?**

Alexander je započeo sistematski proučavati što čini njegov organizam prilikom recitiranja. U tu svrhu je upotrijebio tri zrcala i pomno se promatrao sa svih strana. Skupljao je podatke o reagiranju svog tijela prilikom normalnog govora kao i kod glasnog recitiranja.

### **Što je pri tom pronašao?**

Prvo važno otkriće je bilo da prilikom recitiranja stišće mišiće vrata, gura glavu na natrag i na dolje i time ometa normalno disanje i rad glasnica.

Kada mu je uspjelo djelomično spriječiti taj pritisak na dolje, cijelo tijelo se automatski opustilo, dobilo na duljini i širini, a i pritisak na glasnice je prestao. Time se i naklonost promuklosti smanjila. Tijekom vremena je otkrio da je ta tendencija kontrahiranja glave i kičme univerzalna i postoji u manjem ili većem obimu u svim drugim pokretima i aktivnostima.

### **Da li je time uspio riješiti sve svoje probleme?**

Ne, to je bio tek početak i prva karika u lancu njegovih otkrića. Usprkos saznanja da opušten vrat i slobodno balansirajuća glava prouzrokuju ekspanziju u cijelom tijelu i utječu pozitivno na funkcioniranje čitavog

organizma, Alexander nije uspio prilikom recitiranja zadržati to stanje. Kada se je ponovno kontrolirao u ogledalima, otkrio je da usprkos odluke da opusti vrat, stara navika kontrahiranja neumitno dominira samo da je započeo sa recitiranjem.

### Što je bio uzrok toj nesposobnosti da čini to što je bio odlučio?

Jedan faktor je bio **moć navike** – naša ljudska tendencija, da upotrijebimo tu reakciju u životu, koja nam je najbliža i najpoznatija, ma koliko štetna i neefikasna ta bila.

Drugi problem je **neadekvatna (kriva) senzorička percepcija**. Ako smo dugo vremena „njegovali“ jednu naviku, naše senzoričko opažanje se naviklo na nju i krivo je interpretira.

Ako npr. stalno stojimo nagnuto prema natrag, nakon određenog vremena imamo subjektivni utisak kako je to normalno tj. uspravno držanje. Ako nas sada netko poravna, smatramo kako smo kosi.

Ta činjenica je ogromna prepreka pri pokušaju poboljšanja koordinacija vlastitog organizma. Budući se uvijek intuitivno ravnamo prema tome što nam naša senzorička procjena kaže, nemamo druge šanse nego da – usprkos najboljoj volji i trudu – uvijek instinktivno dalje činimo to što se osjeća „normalno“, „poznato“ i time „ispravno“ – naime naše stare navike loše koordinacije!

### Kako izaći iz te zamke?

F.M.Alexander je proveo godine sa svojim eksperimentima. Snažna volja, precizno opažanje, oštar razum i pionirski duh odveli su ga do daljnjih epohalnih otkrića.

Prvi princip je bio **inhibiranje** (engl.: inhibition), svjesno obuzdavanje automatske reakcije na bilo koji poticaj. Alexander je shvatio, ako želi ikada stati na kraj svom habitualnom reagiranju, mora kreirati mogućnost konstruktivne pauze. Pri tome se ne radi o tome da potiskujemo naše želje ili odustajemo od naših pokreta. Naprotiv! Inhibiranje je moment jasne svjesnosti, koja nam daje mogućnost **izbora**: kako (sa kojom vrstom i

kvalitetom koordinacije) želim reagirati na bilo koji dati poticaj/impuls? To pak omogućava da naše reakcije postanu spontanije, efikasnije i pune prvobitne lakoće i gracije.

Drugi korak u tom procesu reedukacije su bile takozvane **direktive** (engl.: directions). To su svekolike svjesne, konstruktivne, mentalne „poruke“ koje dajemo našem organizmu. Njihov sadržaj je ovisan o konceptima i predstavama koje imamo o određenim pokretima i aktivnostima. Direktive su novi konstruktivni plan, koji nam omogućava da izađemo iz kruga starih, uhodanih navika i štetnih koncepta o nama samima.

Uz primjenu inhibicije i direktiva, Alexander je konačno uspio prevladati svoje probleme. Usput se drastično poboljšalo i njegovo cjelokupno zdravlje. Sve više ljudi se interesiralo za njegovu tehniku. Liječnici su mu slali svoje pacijente, umjetnici tražili njegov savjet za poboljšanje kvalitete svog rada. Shvatio je kako principi funkcioniranja ljudskog organizma, koje je otkrio, kriju u sebi neslućene mogućnosti poboljšanja zdravlja i funkcioniranja za cjelokupno čovječanstvo.

### Gdje početi?

Ne moramo pronalaziti ispočetka sve principe koje je Alexander bio otkrio – senzibilne, školovane ruke i jasne verbalne upute A.T. učitelja skraćuju taj put uveliko. Sve što nam treba je otvoren duh, radoznala čula i spremnost da se konfrontiramo sa promjenama, koje će obuhvatiti ne samo naše tijelo i naše pokrete, nego i naš način mišljenja o njima.

### Što se dešava u jednoj A.T. lekciji?

A.T. je u svojoj biti praktično iskustvo. Radi se sa jednostavnim pokretima iz svakodnevnice: ustajanje, stajanje, sjedanje, hodanje, sagibanje, dizanje tereta. A.T. učitelj vodi uz pomoć inhibiranja i direktiva, kao i pomnim dodirima svojih ruku, učenika kroz te pokrete i omogućava mu pritom da postepeno poboljša svoju koordinaciju.

### **Kakvu izobrazbu i standard imaju učitelji Alexander–Tehnike?**

Izobrazba je vrlo temeljita i podliježe internacionalnim kriterijima dogovorenim između nacionalnih organizacija Alexander–Tehnike iz cijelog svijeta. Školovanje traje 1600 sati, razdijeljeno na tri godine. Jedna škola ima max. 14 studenata i jedan do dva kvalificirana profesora.

Sva tri godišta su miješana, čime je dana mogućnost da početnici uče od naprednijih studenata, a ovi pak imaju mogućnost da uvježbavaju svoja iskustva na „mlađim“ kolegama. Izobrazba ima jedan manji teoretski dio (cca. 20%) u kome se obrađuju izabrane teme iz anatomije i patologije, razvoj pokretnog aparata, studiranje A.T. literature itd.

U praktičnom djelu se studenti podučavaju u prije navedenim kriterijima konstruktivnog ophođenja vlastitim organizmom, školovanju manualnih sposobnosti u skladu sa principima A.T., kao i u pedagoškim sposobnostima važnim za ophođenje sa budućim učenicima.

U trećoj godini izobrazbe studenti počinju – pod supervizijom profesora – davati samostalne satove svojim učenicima.