

# Što je Alexander–Tehnika?

Za sve što u životu činimo, potrebno nam je tijelo: za kretanje, za sve aktivnosti kojima se bavimo, ali i za mišljenje, govor, pisanje, pa čak i za osjećaje.

Naše tijelo je instrument, koje nam treba kako bismo mogli živjeti, zadovoljiti naše potrebe i ostvariti naše želje i namjere. Alexander–Tehnika je uputa za upotrebu kako se taj instrument može koristiti najbolje, najelegantnije i najefikasnije. U slučaju ljudskog organizma ne možemo odvojiti „svirača“ od „instrumenta“ – mi smo psihofizička cjelina.

Problemi i smetnje koje nastaju u našem tijelu najčešće su simptomi za to kako je naša uputa za upotrebu nedostatna, kriva ili nesvrhovita.

Što je točno ta uputa za upotrebu?

To su svekolike misli, koncepti i navike koje smo razvili u odnosu na naše tijelo i na njegovo djelovanje.

Mi smo od prirode stvoreni nevjerojatno kompleksno i savršeno. Svatko od nas ima potencijal pokretati se kroz život s lakoćom i elegancijom.

Pod uvjetom da ne smetamo tu prvobitnu harmoniju naš organizam nam služi u svemu što želimo sa najboljom mogućom koordinacijom

Od elementarne je važnosti dakle da su naše predstave i navike u skladu sa organskim potrebama našeg tijela.

Kad to nije slučaj, imamo problem. Taj se može manifestirati na tjelesnom nivou u obliku nezadovoljavajuće koordinacije, prevelike napetosti, bolova, oštećenja zglobova itd., ali isto tako i na psihičkom nivou, u formi nezadovoljstva, umora, iscrpljenosti, loše koncentracije, nesanice, strahova i depresija.

Kako možemo ukloniti sve te smetnje?

Odgovor na to pitanje je upravo to što je Australac F. M. Alexander (1869 – 1955) bio pronašao. Otkrio je da u nama postoji jedan viši princip koji

regulira kvalitetu našeg funkcioniranja i zdravlja. Taj princip je nazvao „primary control“ – primarna kontrola.

Što je ta primarna kontrola? Zapravo je to temeljni način kako reagiramo na svekolike poticaje koje nam život donosi. Na sve te poticaje imamo dvije moguće reakcije:

ili se stisnemo i kontrahiramo, ili se ne kontrahiramo tj. zadržavamo prvobitno stanje dinamičke ekspanzije tijela u prostoru. To je sveopći prirodni princip kojeg možemo promatrati kod svih živih bića.

Kod kralježnjaka (životinja sa kralježnicom – u tu grupu spada i čovjek) taj princip kontrakcije tj. ekspanzije počinje uvijek od glave i kičme i širi se prema periferiji (ruke i noge).

Ukoliko smo (svjesno ili nesvjesno) odlučili odgovarati na poticaje života sa kroničnim kontrahiranjem, s vremenom će naše tijelo funkcionirati sve lošije.

Ukoliko nam uspije zadržati stanje prirodne dinamičke ekspanzije, funkcionirati ćemo sve bolje i bolje i naše tijelo će se regenerirati.

To znači da Alexander–Tehnika ne radi direktno sa simptomima i ne liječi ih. Umjesto toga pokazuje nam kako možemo naučiti ne smetati primarnu kontrolu. Poboljšanje simptoma se dešava indirektno kao posljedica poboljšanja funkcioniranja primarne kontrole.

Taj proces učenja bitno je olakšan i ubrzan kroz dodir izučenih ruku učitelja Alexander–Tehnike. Učenik dobiva direktne senzorno–taktilne informacije o novim mogućnostima svoje koordinacije.

Time je Alexander–Tehnika oruđe koje nam omogućava svjesno odlučivati kako se ophodimo sa samim sobom i pruža nam mogućnost da mjerodavno poboljšamo kvalitetu našeg života.