

Onnodige spanning in jou liggaam kan tot allerhande kwale en pyn lei. Deur staat te maak op die natuurlike ontwerp van jou liggaam, kan jy baie gesonder voel. Ons het gaan vasstel hoe die Alexandertegniek jou daarmee kan help

Deur REGINA MALAN

Ontdek die **FYNN**

Nek-, skouer- en ruggryn is vandag so algemeen dat jy dit amper nie eens meer bevraagteken nie. Net as dit baie erg word, doen ons iets daaraan.

Dis wat met Korien Sander gebeur het. Haar chroniese skouer- en nekpyn het begin omsit in spierspasma's wat net nie wou skiet gee nie.

“Ek weet lankal dat dit toe te skryf is aan slegte postuur oor die algemeen en ook die baie tyd voor die rekenaar,” sê sy. Toe lae ruggryn boonop begin kop uitsteek, het sy deeglik navorsing gedoen en by Marion Charleston, 'n instrukteur in die Alexandertegniek, uitgekom.

Haar nek- en skouerpyn het gou verbeter, maar daar was ook verrassende ander resultate. “Die eerste verbetering was iets wat ek glad nie verwag het nie. Een oggend was die donker kringe onder my oë weg. En toe besef ek dat ek ook langer geword het. Mettertyd het al die pyn, ook in my lae rug, verdwyn en as dit af en toe terugkom, weet ek wat om te doen om dit om te keer.”

Jou ruggryn word verlig, die donker kringe om jou oë verdwyn en jy word boonop langer? Hoe werk die Alexandertegniek (AT) dan dat dit sulke uiteenlopende resultate gee? Eenvoudig gestel, leer AT jou om jou liggaam funksioneel te gebruik sonder enige spanning in jou spiere en ledemate.

Dit gaan nie om wát jy doen nie, maar hóé jy dit doen,

verduidelik Marion, die instrukteur. Ons almal het 'n aangebore kennis om ons liggame op 'n gemaklike, spanninglose manier te gebruik. By klein kindertjies sien jy die natuurlike beginsels in werking, maar namate ons groot word, stapel ons allerhande slegte gebruiksgewoontes bo-op. Ons staan skeef of sit krom en druk al ons organe inmekaar; ons trek ons skouers op wanneer ons iets optel en trek ons kop agteroor wanneer ons voor die rekenaar sit.

So, dit gaan oor die regte postuur, dink jy dalk en onthou jou laerskoolonderwyseres se opdrag: “Staan regop, maag in, skouers agtertoe.” Ongelukkig is dit glad nie die oplossing vir 'n goeie postuur en goeie gebruik nie, sê Marion. Sodra jy bewustelik sulke aanwysings volg, plaas jy opnuut spanning op ander plekke in jou liggaam, met noodwendige negatiewe nagevolge.

Sy sê die kop-nek-en-ruggraat-verhouding is die primêre beheerpunt vir die regte gebruik van jou liggaam. Met die praktiese hulp van 'n Alexanderinstrukteur kan jy leer hoe om spanning hier, en gevolglik in die res van jou liggaam, te verwyder. Onder die instrukteur se rigtende handbewegings leer jy om die kop-nek-en-ruggraat-verhouding te herstel en elke deel van jou liggaam op 'n vloeiende, harmoniese en gekoördineerde manier te gebruik.

Die Alexandertegniek is nie 'n kuur of 'n terapie om sekere simptome te genees nie. Dit gaan eerder na die wortel van die kwaad toe – die spanning wat jy op jou ganse wese, psigies en fisiek, plaas deur die verkeerde liggaamlike gebruikspatrone.

Jana Cilliers, bekende aktrise en ook 'n AT-instrukteur, sê algemene mediese behandeling is gerig op die eindresultaat: jy kry miskien seer, laat X-strale neem en kry dan behandeling met die oog op 'n eindresultaat, naamlik genesing of verligting.

“AT werk anders. Ons werk indirek. Dis baie eenvoudig. Jy funksioneer in jou totaliteit. As jy op 'n holistiese manier goed funksioneer, gaan jy ook holisties welstand (*wellness*) hê. As iemand byvoorbeeld met 'n seer knie hier opdaag, is hy gewoonlik verras, want ons gee nie aandag aan die knie nie. Ons gee altyd aandag aan die geheel. Alles is geïntegreer – jou gedagtes, jou gevoel en hoe dit liggaamlik uitspeel.”

BALANS



JOU EIE VERANTWOORDELIKHEID

'n Sleuteluitgangspunt is dat jy moet beseef jy is sêlf verantwoordelik vir die toestand waarin jy is. 'n Mens blameer maklik dinge soos spanning by die werk, gedwonge ure voor die rekenaar of baie ure se motor bestuur vir jou pyne, maar dié dinge lê buite jou en is eintlik net 'n stimulus. Die probleem lê by jou eie respons op die stimulus. Hoe gebruik jy jou liggaam voor die rekenaar? Hoe lyk jou liggaamspatroom wanneer jy motor bestuur, jou selfoon gebruik, loop of skryf?

“Jy het gewoonte-response vasgelê,” sê Jana. “Dit lê in jou senuweestelsel, in jou denke, in die hele jy, en dis 'n onbewuste ding wat jare al daar lê.”

AT stel nie hierdie verkeerde gewoontegebruik reg deur vir jou ekstra goed by te leer, soos om jou kop regop te hou of jou skouers agter toe te trek nie. “Ons voeg nie by nie; ons herstel deur die verkeerde lae as 't ware soos 'n ui af te skil en by die oorspronklike

‘Die resultate was verrassend: die donker kringe om my oë het verdwyn en ek het langer geword’

- Korien Sander

ontwerp uit te kom. Dis eintlik 'n aflee , 'n ‘unlearning’,” sê Jana.

Marion Charleston kan getuig van die verantwoordelikheid wat 'n mens self moet aanvaar. In haar jong dae het sy met 'n paar platformskoene geval en 'n erge rugbesering opgedoen. Sy het jare lank ondraaglike rugpyn ervaar en gereeld chiropraktisyns en ander terapeute opgesoek.

“Uiteindelik het ek die insig gekry dat as die terapeute my kon uitbalanseer sodat ek nie pyn het nie en drie dae later is die pyn terug, dan moes ek iets doen wat die probleem veroorsaak.”

Met die hulp van 'n Alexanderinstrukteur kon sy die verantwoordelikheid vir haar eie liggaam oorneem en bepaal waar die probleem lê.

Haar rugpyn behoort tot die verlede. As dit af en toe kop uitsteek, weet sy hoe om haar liggaamsgebruik reg te stel. Boonop is sy vandag langer as wat sy was, haar krom skouers is reguit en sy het 'n nek gekry, want vroeër was haar nek in haar skouers inge-

WAAR KOM DIE ALEXANDERTEGNIK VANDAAN?

Die **tegniek** is vernoem na 'n **Australiese** voordrag-kunstenaar en akteur, **Frederick Matthias Alexander**, wat in die 1890's **asemhalingsprobleme** en **chroniese heesheid** ontwikkel het wat hom **verhinder** het om in die **openbaar op te tree**. Met behulp van **spieëls** het hy oor meer as 'n dekade sy **gewoontes bestudeer** en **metodes ontwikkel en verfyn** om sy **swak gewoontes af te leer** en onnodige **spanning** in sy liggaam te **vermy**.

VAN SPEENOUW TOT BEENOUW

Van **jonk tot oud** vind baat by die **Alexandertegnik**. Sommige instruktors het leerlinge van tot 80 jaar oud. Dit kan **baie voordelig** wees om **van jongs af** die regte gewoontes aan te leer (of dan die verkeertes af te leer), sê **Leán de Wet**, 'n AT-instrukteur wat met skoolkinders werk. Sy sê AT kan goed wees vir **kinders** wat lang tye **voor die rekenaar** deurbring, dié wat **selfbewus en lomp** is, kinders wat **angstig** is en maklik **gefrustreerd** raak, dié wat **moeilik ontspan of slaap** en natuurlik **sportdeelnemers en musikstudente**. Goeie **koördinasie** en die **afwesigheid van spierspanning** help 'n kind om al die leerprosesse te **geniet**.

trek. Sy sit moeiteloos regop op 'n stoel sonder 'n rugleuning. Sy kan rondloop met boeke op haar kop gebalanseer terwyl sy steeds gemaklik gesels en beduie.

Daar is geen spanning in haar kop, nek en rug nie, alles danksy die Alexandertegnik.

Jy kan nie die tegnik net uit boeke leer en dan toepas nie. Jy moet die praktiese lesse ervaar.

'n Alexander-instrukteur se opleiding duur drie jaar lank en 1 600 uur se praktiese werk word vereis. Dis onder dié mens se lerende hande dat jy bewus word van jou tot dusver onbewuste response.

In 'n instrukteur se kamer sal daar 'n tafel, 'n stoel en 'n spieël wees, almal eksterne hulpmiddels wat jou help om waar te neem hoe jy jou liggaam gebruik. Jy lê byvoorbeeld op die tafel, bene opgetrek en met jou kop op 'n paar boeke. Met haar hande laat die instrukteur jou ervaar hoe dit voel om volslae spanningloosheid in jou kop, nek en rug te hê. Gaandeweg leer jy hoe om self daardie moeiteloosheid baas te raak.

Die resultaat is dat jy begin om jou liggaam te verleng en te verbreed. Jy skep ruimte sodat jy nie jou organe saampers en kompakkeer nie.

Marion sê dit is juis die rede hoekom Korien Sander se donker kringe om die oë verdwyn het – daar is ruimte vir haar organe om beter te funksioneer en gevolglik haal sy beter asem.

Die welstandproses voltrek hom nie net in jou liggaam nie, maar ook in jou gees en denke. Jy leer om bedag te wees op hoe jy dinge doen. Jy leer om jou gewoontegedrag deur jou denke te

“inhibeer” en om in jou gedagtes vir jouself riglyne (of *directions*) te gee vir die regte gebruik van jou spiere en ledemate. Jy kom agter wat jou verkeerde geneigdhede is en dat jy die keuse het om dit stop te sit.

WATTER RESULTATE KAN JY VERWAG?

Hoewel 'n Alexanderinstrukteur nie op die genesing van spesifieke toestande sal aanspraak maak nie, het die algehele welstand wat dit tot gevolg het 'n uitwerking op 'n verskeidenheid probleme.

Die algemeenste probleem waarmee mense by 'n AT-instrukteur opdaag, is nek-, skouer- en rugpyn, en in 'n onlangse Britse studie is bevind dat AT, in vergelyking met mediese ingryping en ander terapeutiese tegnieke, op die lang duur die blywendste verligting van rugpyn gee.

Marion vertel van 'n bejaarde vrou wat na haar toe gekom het omdat sy glad nie meer plat kon lê nie. Die vrou het jare lank in 'n stoel gesit en slaap. Ná enkele maande onder Marion se leiding kon sy vir die eerste keer in dekades plat op 'n bed lê.

Skoliose of ruggraatverkromming word dikwels as 'n lewensvonniss gesien, maar Marion sê dit word deur 'n gewoontewagebruik van jou spiere veroorsaak en dit kan verander word. Ook die sogenaamde oumensboggel is aan verkeerde liggaamsgebruik te wyte.

Hande of bene wat bewe en prikkelings kry, kan herstel as die spiere in die rug reg gebruik word. Literatuur wys selfs uit dat mense met Parkinsonsiekte by AT kan baat vind. Artritis, wat met spanning verband hou, kan ook verlig word.

Emosionele trauma, soos die dood van 'n geliefde, kan soms lei tot onderdrukte emosies wat in erge spierspanning omsit. Deur terug te gaan na 'n natuurlike, neutrale posisie kry jy fisiek én emosioneel verligting.

Die afwesigheid van spanning in jou liggaam en ook die feit dat jou liggaam meer na bo verleng en jy 'n meer regop postuur kry, kan 'n besliste verbetering in depressie meebring.

Die neuro-wetenskap bevestig dit deur te bewys dat die regte postuur 'n invloed het op die afskeiding van chemiese stowwe in jou brein.

AT is nie net nuttig vir mense met fisiese probleme nie. Uitvoerende kunstenaars en sportmense kan almal hul prestasies daadwerklik verbeter deur die moeitelose gebruik van hul liggame. In Brittanje se Royal Schools van musiek, drama en ballet is AT dan ook deel van die kurrikulum.

Die Alexandertegnik beïnvloed jou as 'n totale mens.

Op fisiese, geestelike en emosionele vlak verander jy. Marion vertel hoe 'n aangename ervaring dit is om 'n instruktorskongres by te woon. Die kalmte wat daar in die mense se liggame is, is ook in hul gees en denke sigbaar. **rr**

KRY MEER INLIGTING:

- www.alexandertechnique.org.za
- Marion Charleston: 082 579 5632; charm@iafrica.com
- Jana Cilliers: janacilliersat@gmail.com
- Leán de Wet: alexteacher@gmail.com

'N ALEXANDER- INSTRUKTEUR SE OPLEIDING DUUR DRIE JAAR LANK EN 1 600 UUR SE PRAKTIESE WERK WORD VEREIS