

*Dorota Kędzior*

# TECHNIKA ALEXANDRA



JACEK SANTORSKI & CO  
AGENCJA WYDAWNICZA  
WARSZAWA 1993

*Rysunki*  
JADWIGA KĘDZIOR

*Projekt okładki*  
ZBIGNIEW TOMASZCZYK i RYSZARD PIWOWAR

*Opracowanie edytorskie*  
RYSZARD GRAŻYŃSKI

*Skład i łamanie*  
RADIUS s.c. 21-40-17

*Copyright © by Stephen M. Johnson*

*Right for the Polish edition*  
*by Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza*

JACEK SANTORSKI & CO  
AGENCJA WYDAWNICZA  
03-930 WARSZAWA  
Alfreda Nobla 25

Siedziba: Warszawa, ul. Stępińska 25, tel. 40-32-11  
Adres do korespondencji: 03-912 Warszawa 33, skrytka pocztowa 54

ISBN 83-85386-31-9

## Spis treści

Wprowadzenie	7
1. Co wiemy o swoich nawykach?	10
2. F.M. Alexander, jego problemy i powstanie techniki	20
3. Przebieg zajęć z Techniki Alexandra	26
4. Rola nauczyciela	40
5. Nie leczy, a jednak pomaga	48
Zakończenie	59
Adresy stowarzyszeń Nauczycieli Techniki Alexandra na świecie	60
Ważniejsze publikacje na temat techniki Alexandra	61
Spis rysunków	63

# Wprowadzenie

W 1904 roku przybył do Londynu australijski aktor F.M. Alexander z myślą o przedstawieniu tu opracowanej przez siebie techniki reedukacji psychofizycznej. Zaopatrzony w listy polecające do wiodących angielskich lekarzy rozpoczął udzielanie im lekcji swojej nowej metody.

Była to technika, którą Alexander stworzył dla własnych potrzeb, kiedy jako odnoszący sukcesy recytator Szekspira zaczął tracić głos na scenie. Stwierdził wtedy, że sposób posługiwania się własnym organizmem wpływa na jakość jego funkcjonowania, i że nieprawidłowa, nawykowa postawa psychofizyczna przyjmowana podczas recytacji powoduje, wskutek ucisku na krtań, ograniczenie pełnych możliwości głosowych, prowadząc nawet do zaniku głosu.

Chcąc zapewnić sobie możliwość kontynuowania umiłowanej profesji F.M. Alexander zaczął opracowywać metodę powrotu do optymalnego sposobu posługiwania się własnym organizmem, co sprzyjało lepszemu jego funkcjonowaniu. W rezultacie nastąpiła poprawa nie tylko możliwości głosowych aktora, ale i jego ogólnej sprawności psychofizycznej. Okazało się, że wiele dotychczasowych niedomagań wynikało z nadwężania własnego organizmu i wraz z ogólną poprawą jego funkcjonowania zanikło.

Jeszcze w Australii z metody Alexandra zaczęli korzystać jego koledzy, aktorzy, zafascynowani zmianą, do jakiej doprowadził dzięki wnikliwej obserwacji i intensywnej pracy nad sobą. Również i w ich przypadkach poprawa w posługiwaniu się własnym organizmem prowadziła do dalekich, często niespodziewanych efektów w postaci poprawy zdrowia i samopoczucia, większej pewności siebie i znacznie lepszych możliwości głosowych.

Nową metodą zainteresowali się lekarze i nie widząc w niej nic sprzecznego z ich wiedzą i doświadczeniem medycznym oraz zaintrygowani logiką i prostotą rozumowania reprezentowaną

przez F.M. Alexandra, zaczęli kierować do niego niektórych pacjentów.

Zachęcony sukcesami swojej Techniki w ojczyźnie Alexander zdecydował przedstawić ją na szerszą skalę w świecie, przekonany już wtedy, że szukając rozwiązania swoich własnych problemów odkrył metodę na potrzeby całej ludzkości.

Wkrótce wielu angielskich lekarzy zainteresowało się Techniką Alexandra na tyle, aby nie tylko kierować do niego swoich pacjentów, lecz propagować nową ideę dalej. Rozpoczęto badania i zajęto się poszukiwaniem podstaw naukowych, potwierdzających stwierdzoną w praktyce skuteczność nowej metody.

Propagatorami jego Techniki były takie sławy ówczesnego życia jak lekarze: Mungo Douglas, Percy Jakins, dr Peter Macdonald, dr R.G. McGowan, A. Murdoch; fizjolodzy: Rudolf Magnus, Sir Charles Sherrington; profesorzy anatomii: George Coghill, Raymond Dart; filozofowie: John Dewey, Bertrand Russell, Aldous Huxley. Trochę później, bo w 1974 roku Nikolaas Tinbergen poświęcił połowę swego przemówienia przy odbiorze Nagrody Nobla z dziedziny fizjologii i medycyny na omówienie istoty i szczególnego charakteru Techniki F.M. Alexandra.

Jednakże w pierwszych dekadach dwudziestego wieku popularność F.M. Alexandra i jego Techniki ograniczała się do stosunkowo wąskiego grona osób, przychodzących do niego na lekcje. Pierwsze publikacje Alexandra, dotyczące nowej metody<sup>1</sup> przyniosły trochę większe zainteresowanie, ale specyficzny charakter jego pracy polegający na indywidualnym ukazywaniu możliwości danego ucznia, znacznie ograniczał szersze popularyzowanie Techniki.

W latach dwudziestych Alexander założył szkołkę dla dzieci sprawiających problemy wychowawcze i trudności w nauce. Wkrótce potem powstał pierwszy kurs dla nauczycieli Techniki F.M. Alexandra, którego celem było zapewnienie kontynuacji nauczania Techniki w przyszłości. Obie wojny światowe powo-

---

<sup>1</sup> F.M. Alexander napisał następujące książki na temat swojej Techniki

1. „Man s Supreme Inheritance”, 1910
2. „Constructive Conscious Control of the Individual”, 1923
3. „The Use of the Self”, 1932
4. „The Universal Constant in Living”, 1941

Wszystkie te pozycje dostępne są w j.angielskim w ramach dwóch wydawnictw: Centerline Press, 2005 Paolo Verde Ave, Suite 325, Long Beach, California 90815 oraz Victor Gollancz Ltd, 14 Hanrietta Street, London WC2E 8QJ

dując przerwy w działalności Alexandra nie sprzyjały dalszemu upowszechnianiu Techniki F.M. Alexandra.

Dopiero w latach powojennych wznowienie kursów dla nauczycieli tej metody umożliwiło stopniowe zdobywanie coraz szerszego uznania. Najdłużej i w najszerszym zakresie korzystają z niej szkoły artystyczne (muzyczne, baletowe, teatralne).

W ciągu kilkunastu ostatnich lat technika ta w znacznym stopniu przyczyniła się do rozbudzenia zainteresowania wszechstronnym rozwojem człowieka i jego świadomości oraz do większego otwarcia na niekonwencjonalne metody pracy nad sobą.

# 1. Co wiemy o swoich nawykach?

Na Zachodzie wielu osobom pojęcie Technika F.M. Alexandra kojarzy się z nauką prawidłowej postawy. Powszechne jest więc zdziwienie, kiedy podczas pierwszych zajęć z Techniki Alexandra okazuje się, że nie ma tu mowy o „trzymaniu się prosto”, lecz o nieprawidłowych nawykach. Co więcej, mowa jest o nawykach psychofizycznych, to jest przyzwyczajeniach dotyczących zarówno naszego sposobu poruszania się i wykonywania różnych czynności, jak też nawykowych reakcji i zachowań.

Pojęciem nawyk określamy wiele tendencji i działań (często również reakcji automatycznych), szczególnie wtedy, kiedy chcemy podkreślić ograniczony wpływ naszej woli na ich występowanie. Nawykiem może być garbienie się, zakładanie nogi na nogę, przechylanie głowy w jedną stronę, częste wtrącanie w rozmowie pewnych zgłosek lub wyrazów, palenie tytoniu, a nawet jąkanie się...

Wbrew powszechnemu przekonaniu nawyki, będąc działaniami nie wynikającymi z wewnętrznych, naturalnych odruchów naszego organizmu, lecz nabytymi z czasem, na skutek częstego ich powtarzania, mogą zostać wyeliminowane. W wielu przypadkach wymaga to jednak długiej i intensywnej pracy. Właśnie w tym pomocna jest Technika Alexandra - metoda reedukacji psychofizycznej.

Określenie Techniki Alexandra jako metody reedukacji psychofizycznej, mimo że logiczne i proste dla osób zajmujących się nią, pozostałym wydaje się zbyt zawile i wymaga dalszych wyjaśnień. Instruktorzy Techniki Alexandra mówią wtedy, że jest to metoda eliminowania nieprawidłowych nawyków ruchowych i nawykowych zachowań nie zawsze odpowiednich w danej sytuacji.

Taka definicja przyjmowana jest już z trochę większym zrozumieniem. Każdy jest w stanie wymienić kilka swoich nawyków, które uważa za niekorzystne i chciałby je zmienić. Słyszysz się

wtedy zdania w rodzaju: „O tak, ja się potwornie garbię, ale inaczej nie umiem wygodnie usiąść”, „Źle stawiam stopy przy chodzeniu, nogi szybko się męczą, a buty łatwo zdzierają, ale czy można na to poradzić?” „Mój syn zaczął się ostatnio jąkać, czy to jest nawyk i czy można go zmienić?”. Oczywiście to tylko niektóre z padających pytań i przykładów.

## Nawyki postawy

Na razie spójrzmy na pewne nawyki postawy. O niektórych z nich dobrze wiemy, że nie tylko wyglądają nieefektywnie, lecz również mogą być przyczyną późniejszych niedomagań i bólu. Często nie zdajemy sobie jednak sprawy z tego, w jak dużym stopniu oklapnięta, zgarbiona lub przeciwnie, nadmiernie usztywniona, „przeprostowana” sylwetka ogranicza pełnię naszych możliwości i utrudnia funkcjonowanie organizmu.

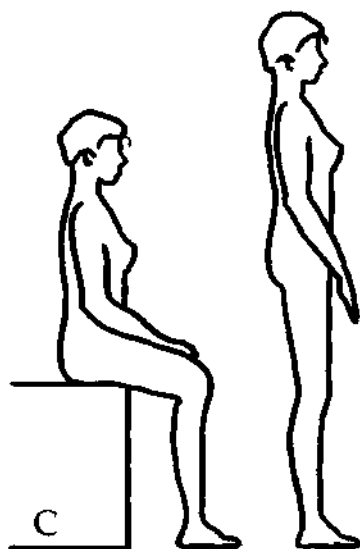
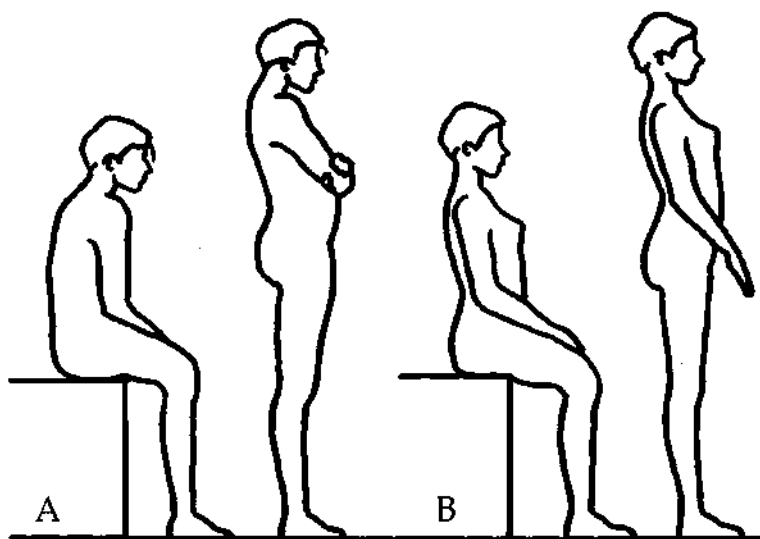
Poniższe schematyczne rysunki przedstawiają najczęściej spotykane „wygodne” lub „prawidłowe” postawy. Dokładniejsze przeanalizowanie ich pomoże uświadomić sobie, w jak dużym stopniu pewne nawykowo przyjmowane pozycje, jeżeli nawet nie są wyraźnie szkodliwe dla organizmu, to przynajmniej ograniczają jego sprawność.

**Schemat A<sub>i</sub>** - Oklapnięcie, zgarbienie się w pozycji siedzącej, charakteryzujące się nadmiernym ściśnięciem i skurczeniem mięśni przodu oraz znacznym wydłużeniem, przechodzącym czasem w zwiotczenie, mięśni grzbietu. Taka postawa nie daje odpowiedniej przestrzeni dla pełnej skurczowo-rozkurczowej pracy organów wewnętrznych np. układu pokarmowego. Ograniczona chłonność płuc ze względu na znaczne ściśnięcie klatki piersiowej, utrudnia pracę układu oddechowego i krwionośnego.

**Schemat A<sub>2</sub>** - Jest odpowiednikiem poprzedniej postawy, w wersji stojącej. Tutaj jeszcze wyraźniej zauważamy brak przestrzeni dla prawidłowej pracy całego organizmu. Konieczność rotacji głowy do tyłu i w dół, dla uzyskania pełnego pola widzenia, powoduje opuszczenie krtani i ucisk na struny głosowe dając w efekcie zduszony, nadmiernie forsowny głos.

**Schemat B<sub>i</sub>** - Uważane za prawidłowe „prostowanie się” na krześle. Dla wielu osób jest to pozycja, której nie można utrzymać, przez dłuższy czas ze względu na znaczne obciążenie





A: Postawa zgarbiona,  
oklapnięta.

B: Nadmierne trzymanie  
się prosto.

• C: Postawa prawidłowa.

Rys. 1 Schematyczne rysunki postawy

łędźwiowej części kręgosłupa i nadmierne usztywnienie klatki piersiowej. Dla wytrwałych, trzymających się w ryzach „poprawnej” postawy, oznacza utrudniony oddech (możliwy tylko dzięki wzmocnieniu ruchów przepony), usztywnienie miednicy i znaczne ściśnięcie dolnych partii brzucha (jelita wątroba, nerki).

**Schemat B<sub>2</sub>** - „Przeprostowana” sylwetka stojąca jeszcze wyraźniej podkreśla usztywnienie klatki piersiowej i znaczne obciążenie kręgosłupa łędźwiowego. Postawie tej często towarzyszy nawyk wciągania brzucha, dodatkowo wzmacniający ograniczenie jego przestrzeni oraz wymuszający nadmierne ściąganie mięśni pośladków i ud. Ciężar ciała przenoszony nadmiernie na przody stóp powoduje konieczność rekompensaty braku swobodnej równowagi dodatkowymi napięciami mięśni nóg.

Oczywiście tyle ile jest osób, tyle różnorodnych postaw, prze-różnych niesymetryczności, drobnych cech i nawyków charakterystycznych dla konkretnych pozycji. Pewne reguły dotyczą jednak nas wszystkich:

- im bardziej bezpośrednio przeciwstawiamy się sile grawitacji, tym łatwiej i z mniejszym wysiłkiem utrzymujemy równowagę,
- im mniej energii pochłaniają nasze trudności natury fizycznej (możliwość wygodnego siedzenia, stania, poruszania się), tym więcej uwagi (i zaangażowania) możemy poświęcić zajmującym nas w danym momencie bieżącym sprawom i problemom.

## Nawyki ruchowe

Tendencje do przyjmowania określonej postawy, angażującej pewne partie mięśni, wpływają na gotowość do częstego używania tych właśnie mięśni przy konkretnych ruchach. Stąd schematy ruchowe: chód, taniec, sposób biegania, gry w piłkę, itd., po których z daleka jesteśmy w stanie poznać daną osobę. Sposób, w jaki zawsze wykonujemy daną czynność nie musi być najbardziej optymalny, ale ponieważ przyzwyczailiśmy się do takiej jej wykonywania - inny wydaje się dziwny, nienaturalny lub wręcz nieprawidłowy.

Dobrze, jeżeli w porę ktoś zwróci nam uwagę i pokaże, że coś można robić łatwiej i lepiej (np. zwróćmy uwagę na najdziwniej-

sze sposoby trzymania pióra przez dzieci, zaczynające pisać). Gorzej, jeżeli nasz nawyk jest na tyle drobny i niewidoczny z zewnątrz, że jego niekorzystne efekty ujawniają się dopiero po latach w postaci bólu i niedomagań. (np. trudności poruszania się na skutek stałej tendencji do niewykorzystywania stawów, drobne bóle kończyn wynikające z niesymetryczności wielu ruchów, jak noszenie toreb zawsze w jednej ręce. itp.)

Nieprawidłowe nawyki ruchowe są trudniejsze do zauważenia, a tym bardziej do wyeliminowania, niż nawyki postawy w bezruchu. Znacznie trudniej jest je wyodrębnić, ponieważ często utożsamiane są z naturalnym, „normalnym” sposobem wykonywania danej czynności, (np. przekonanie osoby jękającej się, że bez wprowadzenia „odpowiedniego” stanu napięcia języka, podniebienia i krtani nie jest w stanie wydać głosu.)

Podczas zajęć z Techniki Alexandra nie uczymy się prawidłowej postawy czy prawidłowego wykonywania konkretnych czynności. Zdobywamy raczej umiejętność pozwalania na to, aby nasz organizm funkcjonował, bez nadmiernych napięć i wysiłków. Dzięki nieingerowaniu w działanie naturalnych, wewnętrznych odruchów antygrawitacyjnych osiągamy z powrotem utraconą kiedyś swobodę.

Świadome powtarzanie nowych doświadczeń, kiedy wykonanie danej czynności możliwe jest przy równomiernie rozłożonej pracy niezbędnych do tego celu mięśni i przy minimalnej ilości wysiłku - następujące początkowo z pomocą instruktora, później już w toku własnych doświadczeń - umożliwia przejście przez organizm nowych schematów działania. Przy czym dzieje się to nie na zasadzie dawanego sobie racjonalnego nakazu: „powinienem się wyprostować”, lecz w wyniku wewnętrznej potrzeby organizmu, aby przyjąć najlepszą i najwygodniejszą ze znanych mu postaw. Np., „Dopiero kiedy oswobodzę szyję, mogę wyraźnie i płynnie mówić”, „Niewygodnie stoję, więc nie mogę swobodnie trzymać instrumentu”, „Zle mi się oddycha, bo niedobrze siedzę.”

## Nawykowe reakcje i zachowania

Inną formą nawyków, wbrew pozorom bardzo wyraźnie związaną z przyjmowaną postawą i reakcjami ciała, są nawyki zachowań w konkretnych sytuacjach.

Często nieumiejętność zachowania się w pożądanym sposób w trudnej sytuacji kładziemy na karb swojego charakteru, czy przyjętej postawy życiowej (np. nadmierna trema przy publicznym zabieraniu głosu, nieumiejętność zachowania spokoju w sytuacjach stresowych, przejawiająca się zbytnią impulsywnością i pobudliwością lub przeciwnie paniką, strachem, ucieczką w płacz.) Nie zdajemy sobie sprawy, że wiele zachowań, nad którymi pozornie nie jesteśmy w stanie panować, ma charakter głęboko zakorzenionego nawyku (utrwalanego latami powtarzanymi doświadczeniami), który uświadomiony, może zostać z czasem wyeliminowany.

Wymaga to jednak pracy i praktyki. Jeżeli bowiem bez wcześniejszego przygotowania, zdesperowani, widząc nieprawidłowość dotychczasowych zachowań, usiłujemy za wszelką cenę zerwać ze starymi schematami i postąpić inaczej, narażamy się na rezultat w postaci reakcji sztucznej i nieprzekonywującej.

## Jedność psychofizyczna organizmu

W dobie daleko posuniętej specjalizacji, tendencji do analizowania i postrzegania poszczególnych partii organizmu człowieka oddzielnie, powszechne jest przekonanie o przewadze umysłu nad ciałem i pragnienie szczególnie intensywnego rozwoju tego pierwszego.

Zapominamy, że nasze JA składa się, nie z dwóch odrębnych systemów, to jest z myśli i rozumu, który je tworzy oraz ciała utrzymującego i podtrzymującego życie tej pierwszej struktury lecz że stanowimy jedną nierozłączną całość psychofizyczną, której poszczególne układy wzajemnie się odzwierciedlają i na siebie wpływają.

Tak jak sposób stania, poruszania się i sylwetka, wiele mogą powiedzieć o charakterze danej osoby (sam wyraz **POSTAWA** ma przecież bardzo szerokie znaczenie), w równie znacznym stopniu nawyki jej ciała będą podtrzymywały tendencje do łatwiejszej ekspresji pewnych uczuć i emocji, czy do konkretnych zachowań.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Jedną z zabaw, jakie przeprowadzam na swoich zajęciach grupowych polega na pokazaniu swoim ciałem stanu cierpienia i przygnębienia. Kiedy wszyscy uczestnicy przyjmą już postawy wyraźnie ukazujące taki stan, proponuję, aby spróbowali się roześmiać na głos. Tylko nielicznym się to udaje.

Praca z Techniką Alexandra polega na całościowym podejściu do naszych nawyków psychofizycznych i na eliminowaniu ich poprzez pracę na poziomie zarówno myśli jak i ciała.

## Przyczyny powstawania nieprawidłowych nawyków

Przykłady nieprawidłowych nawyków można przytaczać bez końca, powstaje jednak pytanie skąd się one biorą i dlaczego uważamy je za tak poważny problem? Przecież do pewnego stopnia nawykowe reakcje mogą być korzystne. A automatyzm działania jest często wręcz niezbędny w pełnym pośpiechu życiu i przy olbrzymiej ilości docierających do nas zewsząd bodźców.

### Szybkie zmiany i rozwój cywilizacji

Przeciętny dzień każdego z nas znacznie się różni od regularności i ustabilizowania życia naszego prapra... przodka. Wciąż dociera do nas wiele intensywnych bodźców z zewnątrz (hałas samochodów, ich sygnały alarmowe, telefony i dzwonki sąsiadów, różnorodne zapachy, wibracje), na które przyzwyczailiśmy się nie reagować, przy czym stanowi to często warunek naszej egzystencji. Wiele ruchów w ciągu dnia musimy wykonywać automatycznie, aby mieć czas na realizację wszystkich zaplanowanych zajęć.<sup>3</sup>

Z czasem jednak wygoda automatycznego działania prowadzi do stosowania go również w sytuacjach nowych, tylko częściowo przypominających znane nam warunki i w rzeczywistości wymagających nowej, przemyślanej reakcji. Z kolei nawyk nie reagowania na coraz większą ilość bodźców prowadzi do obniżenia się sprawności naszej intuicji.

Wiele osób zwraca uwagę na swobodę ruchów, bezpośredniość i efektywność reakcji małych dzieci. Dlaczego nie potrafimy uchronić ich przed stopniowym nabieraniem złych nawyków? Przecież pokolenia, przychodzące na świat w dobie rozwiniętej

---

<sup>3</sup>Aby przekonać się o automatyczności wielu naszych działań, nawet tych, pozornie w pełni uświadamianych, proponuję czytelnikowi, aby przez dwa najbliższe dni mył zęby lewą ręką (osoby leworęczne używają prawej ręki).

cywilizacji, powinny lepiej, niż my przystosowywać się do kolejnych, szybkich zmian i dalszego jej rozwoju.

Teoretycznie to prawda, jest jednak wiele przyczyn prowadzących do odchodzenia od swobody i łatwości reakcji w stronę nienajlepszych przyzwyczajzeń.

### **Przeżycia emocjonalne**

Wcześniej zwróciliśmy uwagę na fakt odzwierciedlania przez ciało przeżywanych emocji. Już od pierwszych dni życia noworodka (nie wspominając momentu, narodzin i tego, w jaki sposób pierwsze doświadczenia zapisują się w psychice i pojmowaniu świata przez człowieka) jego ruchy i gesty przekazują stan emocjonalny, w jakim się znajduje. To oczywiście, że wciąż powtarzające się sztywnienie ze strachu lub napinanie pewnych mięśni w złości lub oczekiwaniu na zaspokojenie potrzeb, będzie powodowało częstsze używanie pewnych partii mięśni z mniejszym wykorzystaniem innych.

Niemowlę i małe dziecko po momencie niezadowolenia jest w stanie bardzo szybko powrócić do pełnej swobody ciała i stanu ukojenia, „zapomnieć” o uprzednich niewygodach. Z czasem jednak „pamięć” ciała, nadmiernie napinanych i kurczonych partii mięśni, pozostaje w naszej podświadomości na dłużej. Stąd też pierwsze nawyki postawy i reakcji nierzadko widoczne już u trzy-, czterolatków, wyraźniej zaznaczające się w okresie późniejszym, w zależności od wpływu sytuacji zewnętrznych na psychikę dziecka i jego umiejętności radzenia sobie z nimi.

### **Naśladowanie starszych**

Ważnym aspektem rozwoju dziecka, wpływającym na kształtowanie się jego charakteru i osobowości są otaczające go wzorce. Obserwacja i naśladowanie ruchów i reakcji dorosłych odgrywa podstawową rolę w procesie rozwoju. Niestety wraz z przejmowaniem od nas podstawowych umiejętności, dzieci przyswajają sobie również nie zawsze najlepsze wzory zachowań i reakcji. Jakże często można zauważyć „chód ojca” w chodzie syna, po mimice ruchów i gestach poznać dzieci swoich rodziców. Tendencje psychofizyczne opiekunów i wychowawców, przejmowane przez dziecko w początkowym okresie życia, często na stałe „kodowane” są w jego psychikę i traktowane jako jego osobiste cechy charakteru. W trochę późniejszym okresie często widoczne jest naśladowanie przez nastolatki sposobu poruszania się, czy

zachowań starszych kolegów, rodzeństwa/ważnych nauczycieli. Wpływ nauczyciela i jego stylu jest szczególnie widoczny na uczelniach artystycznych.

Przystosowywanie się do kanonów mody, nałożonych na nas norm społecznych, moralnych...

Z czasem wiele nawyków i tendencji nabywamy na wół świadomie, sami nakładając na siebie ograniczenia związane z zasadami współżycia w danej społeczności, z chęcią podążania za modą, powszechnie propagowanym stylem życia. Świadomie decydujemy się na powstrzymanie pewnych reakcji i uczuć (np. furii w stosunku do przełożonego, smutku i płaczu w miejscu publicznym), przy czym nie dając sobie możliwości ich wyrażenia, pozwalamy na to, aby zostały „zapamiętane” przez ciało w postaci dodatkowych napięć i przy kurczów mięśniowych (np. nadmiernie zaciśnięte „szczęki”).<sup>4</sup>

„Wygodne” meble i liczne udogodnienia często wspomagają podtrzymanie przyjętej przez nas postawy. (Lubimy siadać w swoim fotelu, bo tak miękko dostosowuje się do przyjętej przez nas pozycji...). „Wygodne”, miękkie meble, dając poczucie wsparcia i bezpieczeństwa, mogą stanowić „ukojenie dla zranionej lub zmęczonej psychiki”, ale z pewnością nie sprzyjają wypoczynkowi ciała, podtrzymując nabyte w ciągu dnia napięcia i przykurczę mięśni. Co więcej, poddając się przyjętej przez nas postawie, sprzyjają wyrażaniu związanych z nią emocji. Po jakimś czasie nadal wkuleni w swój ulubiony fotel, będziemy raczej skłonni do utrzymania dotychczasowego stanu psychicznego, niż zmienienia go na bardziej odpowiadającą nowej rzeczywistości.

Moda na „zdrowy sposób życia”, sport i wieczną młodość może prowadzić do skrajnie przeciwnych sytuacji. Twarde deski do spania, zamiast miękkiego materaca z pewnością przynoszą znaczną ulgę przy bólach kręgosłupa, bo nie podtrzymują przyjmowanych w ciągu dnia szkodliwych pozycji. Podobnie będą działały jogging, aerobic czy ćwiczenia siłowe stanowiące antydotum w stosunku do nadmiernie siedzącego trybu życia i braku

---

<sup>4</sup> Proponuję zrobienie sobie „testu swobodnej zuchwy”. Biorąc pod uwagę stałe działanie siły grawitacji zuchwa powinna opadać, zawsze kiedy nie zaciskamy stawu zuchwowego. Zaobserwujmy przed lustrem w jaki sposób gryziemy jabłko, liżemy lody, czy po prostu otwieramy usta. Jakże wiele osób zamiast opuścić zuchwę, unosi głowę i przechyla ją do tyłu. Jakże często na prośbę o szerokie otwarcie ust, robimy to usilnie rozciągając mięśnie twarzy, nie umiając oswobodzić zuchwy.

ruchu. Jakkolwiek jednak zajęcia te nie podtrzymują przeważającej w ciągu dnia skulonej lub nadmiernie usztywnionej postawy, przez *co* dają przyjemne wrażenie odprężenia i rozluźnienia, jednakże nie są w stanie pozbawić nas nadmiernych napięć, jakie wprowadzamy do wszystkich swoich czynności, czy wydłużyć notorycznie skurczonych mięśni.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Nie chciałabym nikogo zniechęcać do uprawiania ulubionych ćwiczeń czy sportów, pragnę jednak uczulić na fakt, że najlepsze ćwiczenia wykonywane z nadmiernym wysiłkiem i zbyt dużym staraniem się, aby wypaść dobrze, mogą prowadzić do szkodliwego podtrzymywania nadmiernych napięć i przynieść po pewnym czasie więcej szkody niż pożytku.



## **2. F.M. Alexander, jego problemy i powstanie techniki**

### **F.M. Alexander**

Problemy, jakie obecnie uważamy za wynikające z szybkiego rozwoju naszej cywilizacji i wzrastającego tempa życia, wyraźnie spostrzegane były i opisywane jeszcze w końcu zeszłego stulecia. Jedną z osób zaniepokojonych kierunkiem, w jakim zmierza ludzkość był australijski aktor F.M. Alexander.

Frederick Matthias Alexander urodził się na Tasmanii w 1869 roku w rodzinie pionierskich farmerów. Był dzieckiem bardzo chorowitym, o którym twierdzono, że przetrwał wyłącznie dzięki wielkiemu oddaniu i zapobiegliwości matki. Ze względu na słabe zdrowie większą część swojej edukacji odbywał w domu. Wtedy też zrodziło się jego wielkie zamiłowanie do twórczości Szekspira. Młody Alexander postanowił zostać aktorem i po intensywniej pracy oraz dodatkowych lekcjach dykcji i ekspresji artystycznej, zaczął odnosić pierwsze sukcesy jako recytator Szekspira. Niestety, okres kariery i prosperity nie trwał długo. Młody aktor zapraszany na coraz to bardziej prestiżowe sceny, zaczął podczas występów tracić głos.

Początkowo przejawiało się to w postaci wzmagającej się przy recytacji chrypki. Z czasem chrypka ta, pozornie niegroźna, przy dłuższych występach znacznie się nasilała, w końcu przechodząc w bezgłos.

Dokładne badania nie wykazywały żadnych zmian chorobowych, a najlepsze efekty dawał odpoczynek i ograniczenie używania głosu. Tego rodzaju zalecenia na dłuższą metę były jednak nie do przyjęcia dla aktora, tym bardziej że po dwutygodniowej przerwie przed bardzo ważnym występem, podczas której Alexander rzeczywiście prawie nie mówił i wiele odpoczywał, (dzięki czemu odzyskał bardzo dobrą formę) wystarczyła intensywna

praca krytycznego wieczora, aby pod koniec występu znów doszło do zaniku głosu.

Dla młodego aktora oczywistym było, że albo znajdzie źródło swoich problemów i sposób na zapobieżenie im, albo będzie musiał pożegnać się z umiłowanym zawodem.

Od lekarza uzyskał tylko mgliste potwierdzenie swojej hipotezy, że główną przyczyną jego problemu jest coś, co robi ze swoim głosem podczas recytacji. Myśl ta była wynikiem spostrzeżenia, że kiedy mówił w zwykły sposób, nie recytując, problemy z głosem nie pojawiały się. Poza tym jego przyjaciele zauważyli również, że kiedy jest na scenie, słychać, jak w przerwach pomiędzy deklamowanymi wierszami głośno wciąga powietrze. (Alexander był przekonany, że ta tendencja, spotykana u wielu aktorów, u niego nie występuje.) Dla młodego aktora rozpoczął się okres intensywnej pracy.

## Pierwsze obserwacje i spostrzeżenia

Codziennie wiele czasu poświęcał na obiektywną obserwację siebie, swojej postawy, ruchów i gestów. Używał do tego celu kilku luster ustawionych pod różnym kątem, dzięki czemu był w stanie zauważyć minimalne nawet zmiany zachodzące w toku recytacji.

Pierwsze elementy, na które stosunkowo szybko zwrócił uwagę, dotyczyły głowy i szyi. Alexander zauważył, że podczas recytacji odchyła głowę do tyłu. Wyczuwalny był wtedy wyraźny ucisk mięśni na krtań (powodujący nieznaczne jej obniżenie) oraz głośne „zasysanie” oddechu, na które już wcześniej zwrócili uwagę jego przyjaciele. Mimo że początkowo tendencje te zdawały się występować tylko przy recytacji, dokładniejsza obserwacja wykazała, że w minimalnym stopniu, mają one miejsce również przy zwykłej mowie.

Pierwszy wniosek nasuwał się sam: nieprawidłowe używanie partii ciała odpowiedzialnych za emisję głosu niekorzystnie wpływa na funkcjonowanie aparatu głosowego, a więc sama poprawa w posługiwaniu się tymi partiami, wpłynie na lepsze jego funkcjonowanie. (Z czasem Alexander stwierdził, że spostrzeżenie to można rozszerzyć na cały organizm, ponieważ, jak zauważył, sposób posługiwania się organizmem jako całością,

a więc i używania poszczególnych jego części, wpływa na jakość funkcjonowania tego organizmu). Kolejne obserwacje pozwoliły mu zauważyć, że niekorzystne tendencje występujące podczas recytacji dotyczyły nie tylko głowy i szyi, bezpośrednio związanych z organami głosu, lecz całej postawy i organizmu jako całości. Okazało się, że z chwilą kiedy zaczynał recytować zauważalne było unoszenie się klatki piersiowej i ogólne skracanie postawy.

Próby powstrzymania tych niekorzystnych tendencji nie były jednak proste. Alexander nie był w stanie zapanować nad obniżaniem się krtani czy głośnym wciąganiem powietrza. Skracanie się sylwetki następowało jakby automatycznie. Jedynym elementem, na który wydawało mu się, że ma wpływ, było odchylanie głowy do tyłu, przy czym zapobieżenie tej tendencji, wyraźnie korzystnie wpływało na utrzymanie pełnej przestrzeni sylwetki, swobodę klatki piersiowej i krtani.

Niestety próby powstrzymania odchylania głowy przy mówieniu doprowadziły go do dalszych, przygnębiających spostrzeżeń.

- Po pierwsze: pragnienie, nie reagowania w konkretny sposób nie wystarczało, aby mimo wszystko nie wpadać w dotychczasowy schemat stale powtarzanych reakcji. Ponieważ recytacja (a do pewnego stopnia i mówienie) zawsze związane były z wykonywaniem pewnych ruchów i napinaniem konkretnych mięśni, decyzja, aby do nich niedopuszczyć prowadziła do wewnętrznego przekonania, że w ten sposób nie można recytować (czy mówić).
- Po drugie, przekonanie, że tym razem udało się nie wpaść w dotychczasowy schemat reakcji, było najczęściej mylne, co świadczyło o nierzetelności odczuć lub błędnej ich interpretacji. Lustra wyraźnie wskazywały najdrobniejsze odchylenie głowy, nawet wtedy, gdy Alexander nie odczuwał tego gestu.

Żmudne próby i ćwiczenia, jakie potem nastąpiły, miały na celu wypracowanie metody, która umożliwiałaby radzenie sobie z powyższymi problemami.

## Podstawowe elementy techniki

Alexander zdawał sobie sprawę, że nie może w pełni polegać na swoich odczuciach, zdecydował więc, że metoda, jaką chce się posłużyć, musi być logicznie uzasadniona i racjonalna.

### **Powstrzymanie**

Już pierwsze obserwacje pozwoliły mu zauważyć, że niekorzystne tendencje, które mają miejsce przy recytacji, występują już na samą myśl o tym, że będzie recytował. Pracę nad ich zapobieganiem należało więc rozpocząć zanim myśl o recytowaniu mogła spowodować nawykową reakcję organizmu.

Pierwszym krokiem było świadome powstrzymanie reakcji towarzyszących myśli o tym, że będzie mówił, po to aby uniemożliwić wystąpienie niekorzystnych tendencji, zwykle pojawiających się podczas mówienia. W praktyce wyglądało to następująco:

1. Myśli o tym, że mógłby recytować, miała być przeciwstawiona zatrzymująca ją myśl: „Stop, sprawdzę najpierw, czy mój organizm znajduje się w stanie optymalnym do recytacji.”
2. Następnie należało określić możliwości lepszego sposobu posługiwania się organizmem, optymalnego do recytacji w danych warunkach (F.M. nazywał to „means whereby”, czyli środki, za pomocą których można doprowadzić do optymalnego sposobu posługiwania się sobą w danej sytuacji)
3. Kolejnym elementem było świadome „nadawanie” sobie kierunków niezbędnych do wprowadzenia tych nowych środków.

Z czasem Alexander stwierdził, że omawiana procedura może dotyczyć wszystkich aktywności, nie tylko recytacji. A określenie środków, za pomocą których można było doprowadzić do optymalnej postawy i takiego posługiwania się organizmem, dzięki któremu zamierzona czynność mogła być wykonywana w możliwie najprostszy i najefektywniejszy sposób, sprowadzało się do sprawdzenia, czy działa „podstawowa kontrola”.

## **Podstawowa kontrola**

Już wcześniej Alexander stwierdził, że zachowanie dynamicznej relacji głowa-szyja-kręgosłup, dzięki której można było utrzymać pełną przestrzeń całego ciała przy wykonywaniu różnych czynności, odgrywało podstawową rolę w sprawności działania.

„Skracanie postawy” powodowało ucisk na krtań i uniemożliwiało swobodny oddech. Z czasem okazało się, że wszystkim czynnościom, które wykonujemy w pośpiechu, stanie ekscytacji lub z obawą, że możemy sobie nie poradzić, towarzyszą nadmierne napięcia prowadzące do usztywnienia lub ściśnięcia różnych partii ciała, które ograniczając jego przestrzeń utrudniają prawidłowe funkcjonowanie.

Podstawowa kontrola funkcjonowania organizmu nie sprowadzała się jednak do odpowiedniego „trzymania” głowy, szyi i kręgosłupa, ponieważ te, w ruchu, musiały być aktywne. Nie dawało rezultatów usilne wyciąganie tułowia (aby przeciwstawić się tendencji do jego kurczenia) czy usztywnianie głowy i szyi. Jedynym sposobem, który okazał się skuteczny było myślowe nadawanie sobie odpowiednich kierunków.

## **Kierunki**

Omawiane wcześniej spostrzeżenia doprowadziły Alexandra do wniosku, że aby osiągnąć pożądany stan organizmu, nie należało tego „zrobić” lecz „pomyśleć”. Kiedy pragnąc nie odchyłać głowy do tyłu, usiłował trzymać ją prosto lub wysuwać do przodu i przekonany był, że mu się to udawało, efekt obserwowany w lustrze okazywał się daleki od zamierzeń. Usilna chęć zrobienia czegoś przeciwnego do stałej, znanej reakcji powodowała, po pierwsze, nadmierne napięcie partii ciała na której się koncentrował, i po drugie, mylne przekonanie, że osiągnął, to co zamierzał.

Dopiero powstrzymanie się od nadmiernej chęci osiągnięcia szybkich rezultatów, sprawdzenie stanu organizmu i doprowadzenie do aktywnego działania podstawowej kontroli mogło przynieść korzyści.

Myśl o recytacji trudnego fragmentu powodowała napięcie w szyi, odchyłanie głowy do tyłu i skracanie postawy. Aby nie dopuścić do tych niekorzystnych reakcji należało:

1. Zamiast starać się poluznić szyję, co mogło prowadzić do dalszego jej napinania lub usztywnienia, pomyśleć „szyja swobodna”.

2. Zamiast trzymać głowę prosto lub wysuwać ją do przodu, pomyśleć „głowa skierowana jest do przodu i do góry”.
3. Zamiast usztywniać tułów usiłując „trzymać się prosto”, pomyśleć „plecy wydłużają się i rozszerzają”.

Alexander przekonał się o słuszności takiej procedury po wielu próbach i doświadczeniach. Metodę tę stworzył dla własnych potrzeb, stwierdzając, że w jego przypadku przynosi ona rezultaty. Dopiero później próby wytłumaczenia i przekazania tych doświadczeń innym ujawniły uniwersalny charakter jego Techniki.

Niestety, w większości przypadków, najbardziej nawet drobiazgowo i dokładnie omawianie szczegółów nie przekazywało doświadczenia zebranego w toku lat obserwacji i prób. (Alexander poświęcił na opracowanie swojej metody około dziesięciu lat.) Aby usprawnić możliwość przekazania zasad swojej Techniki znajomym, Alexander zaczął stosować odpowiedni delikatny dotyk rękoma, który poprzez doznania kinestetyczne miał umożliwić głębsze zrozumienie sensu nadawanych sobie w myśli „kierunków”. W ten sposób powstała Technika delikatnego ukie-  
runkowywania poprzez dotyk, stosowana obecnie przez następ-  
ców Alexandra.

### 3. Przebieg zajęć z Techniki Alexandra

Początkowo lekcje Alexandra miały wyłącznie charakter indywidualnych, 30-45 minutowych zajęć. Alexander słusznie uważał, że tylko bezpośredni kontakt ucznia z nauczycielem i możliwość indywidualnego doświadczania nowych doznań psychofizycznych daje pożądane rezultaty.

Obecnie jednak zauważalny w społeczeństwie wzrost zainteresowania własnym rozwojem i większa otwartość na nowe metody pracy nad sobą, skłaniają nauczycieli do prowadzenia różnych form pracy grupowej (warsztatów lub zajęć wprowadzających dla większej ilości osób jednocześnie).

Rozwój zajęć grupowych, (obok lekcji indywidualnych) był do pewnego stopnia koniecznością, jako że przez wiele lat nieliczni nauczyciele Techniki Alexandra w różnych krajach świata, nie byli w stanie w pełni sprostać zainteresowaniu Techniką, a na nich też spoczywał trud propagowania jej tam, gdzie nie była ona znana. Jednakże bez względu na formę zajęć, ostateczne ich efekty zależą od zaangażowania ucznia i jego samodzielnej pracy. „Przyswojenie” sobie Techniki Alexandra na tyle, aby móc ją z pożytkiem stosować w życiu, polega na przejściu procesu podobnych obserwacji, doświadczeń i świadomych zmian, przez jakie przechodził Alexander. Pomoc nauczyciela umożliwia znaczne skrócenie i ułatwienie pracy (pamiętajmy, że Alexander dochodził do swojej metody przez wiele lat), ale ostateczne rezultaty, ich jakość i trwałość zależą od gotowości ucznia na przyjęcie i stosowanie w praktyce elementów poznanych podczas lekcji.

#### Obserwacja

Już od pierwszych zajęć nauczyciel zwraca szczególną uwagę na rozwinięcie u ucznia umiejętności obserwacji. Chodzi tu o obiek-

tywne, nieosądzające obserwowanie siebie i otoczenia, na jakie stać było Alexandra z racji jego zawodu, a o które tak trudno nam obecnie. (Ileż osób nie znosi swojego odbicia w lustrze, jakże wiele, na jego widok natychmiast stara się coś w sobie zmienić i poprawić?) Ciągłe dążenie do perfekcjonizmu, usilne pragnienie, aby wypaść dobrze, czy wyglądać dobrze, powodują, że natychmiast i bez zastanowienia poprawiamy swoje drobne niedociągnięcia, nie zauważając lub nie chcąc widzieć tych naprawdę istotnych. Pierwszym zadaniem, warunkującym możliwość dalszych postępów w nauce jest zdolność do zauważania swoich błędów bez emocjonalnego angażowania się w ich natychmiastową poprawę.

Na tym etapie pojawiają się też elementy kolejnej umiejętności niezbędnej przy poznawaniu Techniki Alexandra - to jest powstrzymania natychmiastowej reakcji na chęć do działania pod wpływem pierwszego impulsu. Poprawienie czegoś szybko i namiętnie, bez zastanowienia, że jakąś czynność wykonaliśmy nieprawidłowo, nie zapobiegne powtórzeniu tego błędu następnym razem.<sup>6</sup>

## Wysiłek

Kolejnym problemem, na który zwracają uczniowie uwagę już na początku swoich zajęć, jest powszechna tendencja do zaburzania symetryczności postawy, (problem częściowo już poruszony), prowadząca do wkładania zwiększonego wysiłku w utrzymywanie równowagi. To oczywiste, że im więcej wysiłku zabiera nam utrzymanie pozycji pionowej (siedzącej czy stojącej), tym trudniej będzie wykonywać jednocześnie zamierzoną czynność.

Niestety, przyzwyczajeni do wkładania nadmiernego wysiłku w większość wykonywanych czynności, nie odczuwamy tego jako dodatkowe obciążenie lecz jako normalny stan rzeczy.

---

<sup>6</sup> U osoby ze stałą tendencją do pochyłej, zgarbionej postawy, reakcja natychmiastowego prostowania się w wyniku spojrzenia w lustro lub życzliwej uwagi kogoś z boku, będzie miała krótkotrwały charakter, działający raczej zniechęcająco, ponieważ niewygodą usilnego rozciągania nadmiernie skurczonych mięśni, przy nierównomiernym rozłożeniu ich pracy, będzie wymagała znacznego wysiłku i powodowała wyraźny dyskomfort.

Natomiast logiczne spojrzenie na ten problem pozwala zauważyć, że im bardziej wyprostowana i zrównoważona, jest nasza postawa, im bardziej bezpośrednio przeciwstawiamy się ciągnącej nas w dół sile grawitacji, tym mniej wysiłku potrzeba na utrzymanie równowagi i mniejsza jest dodatkowa praca poszczególnych mięśni. (Tak jak maszyna, który najlepiej utrzymuje namiot, jeżeli jest dobrze, prosto ustawiony.) W związku z tym znalezienie wygodnej wyprostowanej pozycji, naturalnej dla każdego z nas, jest tylko kwestią dania sobie czasu na poznanie własnego organizmu i jego możliwości.



W wielu z nas istnieje głębokie przekonanie, że tylko zwiększony wysiłek włożony w daną czynność przyniesie lepszy efekt. A często pierwszą reakcją na niepowodzenie jest szybkie powtórzenie próby z większą energią i usilniejszym staraniem, bez zastanowienia, czy sposób, w jaki chcemy uzyskać swój cel jest na pewno odpowiedni.

### Gotowość do działania, napięcia gotowości.

Innym spostrzeżeniem Alexandra, na które zwraca się uwagę uczniom, jest podświadoma potrzeba wewnętrznego „przygotowania się”, na myśl o wykonaniu drobnej nawet czynności. Gotowość ta przejawia się nie tyle w delikatnym pobudzeniu mięśni, które będą brały udział w danym działaniu, lecz w dość wyraźnym napięciu zarówno tych mięśni, jak i partii ciała, których praca w danej sytuacji nie jest wymagana.<sup>7</sup> Niektórzy twierdzą, że taka postawa jest wyrazem podświadomych obaw, iż nie poradzimy sobie z nałożonym na nas zadaniem, że sytuacja okaże się trudniejsza, niż przewidywaliśmy. Niestety, dotyczy to również sytuacji prostych, znanych nam i wykonywanych dziesiątki razy dziennie.

Tego rodzaju „gotowość do działania” powoduje, że w celu wykonania zamierzonej czynności musimy zaangażować wysiłek niemalże podwójny; potrzebny najpierw do pokonania napięcia gotowości, a następnie dopiero do wykonania planowanego ruchu. Pokonując napięcie gotowości zmuszamy do pracy mięśni, skurczony, już pracujący, tymczasem o wiele łatwiej i efektywniej jest zaangażować w ruch mięśni znajdujący się w „stanie spoczynku”<sup>8</sup> pełnej swojej długości.

---

<sup>7</sup> Proponuję czytelnikowi, aby zaobserwował widoczne zmiany pozycji ciała i jego napięcia u osób szykujących się do wstania z pozycji siedzącej. (Np. osoba wysiadająca w tramwaju, lub gość pragnący się pożegnać przed wyjściem.) Prawdopodobnie wielu z nas zauważy, że mimo, iż obserwowana osoba będzie dążyła do przyjęcia pozycji ciała optymalnej dla zamierzonego ruchu, jednak napięcia wprowadzane w utrzymanie tej często niezbyt wygodnej pozycji, będą znacznie utrudniały ostateczne jego wykonanie.

<sup>8</sup> Każdy może prześledzić na własnym przykładzie, w jaki sposób sięga ręką po drobny przedmiot znajdujący się w odległości 40 cm. Spróbujmy wykonywać ten ruch bardzo powoli, aby móc zauważyć możliwie jak najwięcej towarzyszących mu napięć i przyruchów. U większości osób jedną z pierwszych reakcji będzie podniesienie ręki w sposób powodujący kierowanie kości ramienia w stronę stawu ramieniowego (zwróćmy uwagę na nadmierne unoszenie przy tym łokcia). Tak jakbyśmy traktowali rękę jako narzędzie, które należy dobrze chwycić, aby móc wykonać nim ruch. Zauważmy, że tego rodzaju tendencja - „wciskania” kości ramienia w staw (ramieniowy) - Zamiast zwiększać ruchomość stawu ogranicza jego mobilność.

## „Docelowiczostwo”

Innym spostrzeżeniem dotyczącym naszych nawykowych tendencji jest postawa, którą Alexander określił mianem „docelowiczostwa” (ang. endgaining - dążenie do osiągania ostatecznego celu). Zauważył, że w pełnym pośpiechu życiu, koncentrujemy się przede wszystkim na swoim celu, na tym, aby osiągnąć, to co zaplanowaliśmy, często tracąc przez to poczucie rzeczywistości.

W rezultacie myśl o tym, co chcemy uzyskać, uniemożliwia prawidłowe określenie sposobu, za pomocą którego można by to zrobić najlepiej i najsprawniej. Stąd przykładowe uruchamianie urządzeń domowych na podstawie „prób i błędów”, poprzez przypadkowe naciskanie różnych nacisków i bez uprzedniego zapoznania się z instrukcją obsługi. Nadmierna myśl o efekcie końcowym jest szczególną przeszkodą w procesie uczenia się nowych umiejętności lub zdobywania wiedzy. (Tak popularne u nas uczenie się dla stopni, dla rodziców czy w oczekiwaniu nagrody, bez zainteresowania przedmiotem).<sup>9</sup>

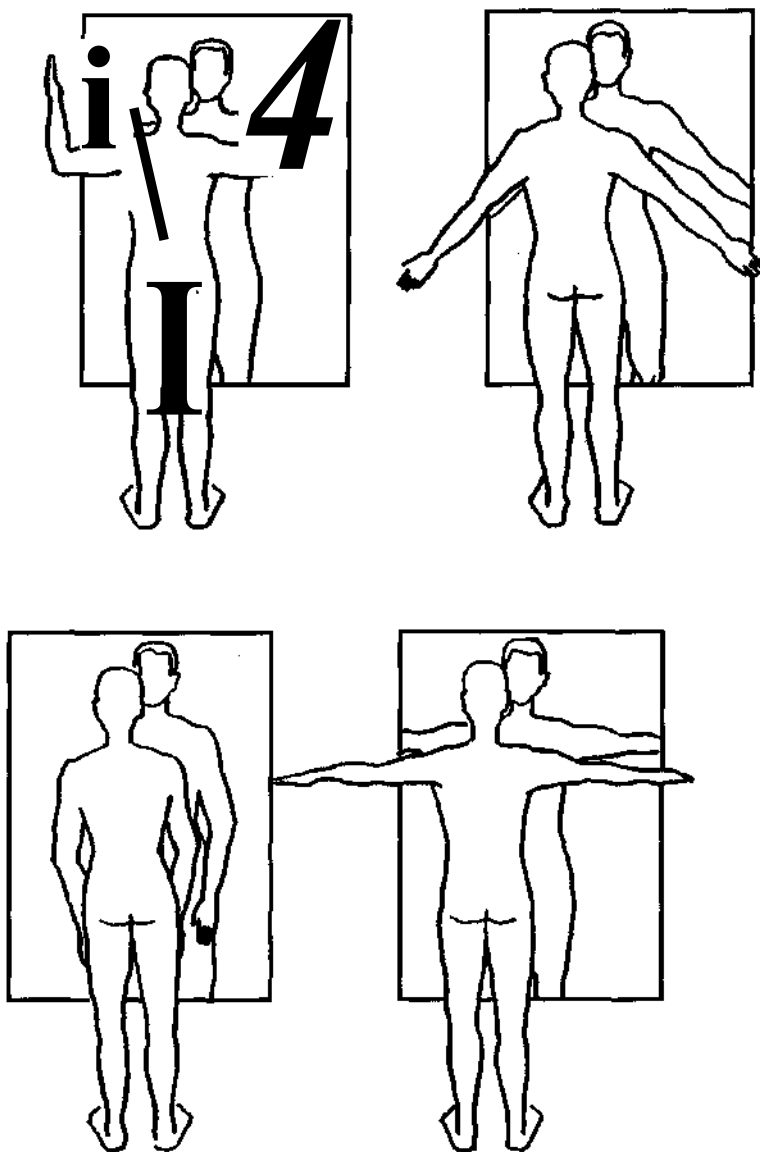
Jak można zauważyć samoobserwacja, jakiej oczekuje się od ucznia Alexandra nie sprowadza się do obserwowania samych tylko ruchów i czynności oraz sposobów ich wykonywania, istotne jest również nasze emocjonalne podejście do danej czynności, bo to ono w dużym stopniu wpływa na ostateczny efekt zamierzenia.

## Błędna interpretacja odczuć (zaburzona priopriocepcja)

Ćwiczenia obserwacji prowadzone podczas zajęć grupowych zwracają uwagę na fakt, że do pewnego stopnia wszyscy, tak jak Alexander, nie możemy w pełni polegać na własnych odczuciach,

---

<sup>9</sup> Michael Gelb, amerykański nauczyciel Techniki Alexandra w swej książce *Body Learning* (Michael Gelb, *Body Learning An Introduction to the Alexander Technique*, Aurum Press Limited 1981, London. Paperback edition 1983, str. 104) opisuje swoje obserwacje na temat uczenia się żonglowania. Pierwszy kontakt z piłkami i demonstracja ze strony nauczyciela wywołują chęć opanowania tej umiejętności natychmiast. Najrzeczniejsza osoba nie jest jednak w stanie dojść do swobody żonglowania jeżeli przede wszystkim koncentruje się na łapaniu piłeczek. Umiejętność sprawnego chwytania wszystkich rzucanych piłeczek (cel końcowy) zostanie osiągnięta dopiero wtedy, kiedy nauczymy się prawidłowo je rzucać. Natomiast na czym polega prawidłowy rzut, przekonamy się, kiedy przestajemy chwytac, usilnie i za wszelką cenę, te piłeczki, które nie wpadają prosto w rękę ...



Rys. 2. Badanie prawidłowości naszych odczuć. Jeżeli z zamkniętymi oczyma przyberzemy zamierzoną wcześniej pozycję, odbicie w lustrze pokaże, czy jest ona zgodna z tym, co odczuwamy.

a przynajmniej na swojej ich interpretacji. Ćwiczenie, które mogą zaproponować czytelnikowi polega na obserwowaniu swojej sylwetki przed lustrem. Chodzi o to, aby z zamkniętymi oczyma ustawić ręce w trzech różnych pozycjach (tak jak pokazuje rysunek 2)

1. Ręce odwiedzione na zewnątrz, tak że znajdują się na wysokości ramion,
2. Ręce odwiedzione na zewnątrz tworzą z tułowiem kąt 45°,
3. Ręce odwiedzione na zewnątrz, tak że przedramię znajduje się na wysokości ramienia, a ręka skierowana jest w górę, równoległe do tułowia.

Za każdym razem po ustawieniu się z zamkniętymi oczyma podanej pozycji, otwieramy oczy i sprawdzamy zgodność naszych odczuć z odbiciem w lustrze. U niektórych osób ich wewnętrzne odczucie może się pokrywać z rzeczywistością, w wielu jednak przypadkach ustawienie rąk będzie przynajmniej częściowo niesymetryczne i nie w pełni zgodne z tym, co nam się zdawało, kiedy oczy były zamknięte.<sup>10</sup>

Informację dotyczącą stanu naszego ciała i ustawienia poszczególnych jego części w stosunku do siebie nazywamy propriocepcją. Jej dane pochodzą z nerwów sensorycznych umieszczonych w stawach, mięśniach i ścięgnach. Ponieważ jednak rejestrują one przede wszystkim zachodzące zmiany, w związku z tym docierające do nas informacje dotyczą różnicy pomiędzy stanem wyjściowym, a ostatecznym ułożeniem ciała i kończyn. Jeżeli stanem wyjściowym jest znaczne napięcie mięśni przedramienia i barku to zmiana tego napięcia na skutek zmiany w położeniu kończyny, określana stopniem wzrostu napięcia mięśni w tym obszarze, będzie niewielka w porównaniu z rzeczywistym zakresem wykonanego ruchu. Inaczej mówiąc: przy noto-rycznych napięciach mięśni, ruch musi być bardzo wyraźny, abyśmy byli w stanie go poczuć.

Dopiero uświadomienie sobie faktu, że odczucia i nasza ich interpretacja nie zawsze są zgodne z rzeczywistością, pozwoli nam zrozumieć, że to co wydaje się prawidłowe i normalne, nie

---

<sup>10</sup> Ćwiczenie to zapożyczyłam z książki Glen Park *The Art of Change - A New Approach to The Alexander Technique*, Ashgiwe Press Ltd. Bath 1989, str. 38-40.

musi takie być. A decyzja o wprowadzeniu u siebie zmian na lepsze może początkowo prowadzić do dziwnego uczucia nieprawidłowości.<sup>11</sup>

## Odchyłanie głowy do tyłu

Jednym z kolejnych ćwiczeń na obserwowanie siebie i swoich reakcji są próby wykonywania różnych codziennych czynności bez nadmiernego napinania mięśni szyi i odchyłania głowy do tyłu. Uczestnicy zajęć grupowych mogą, obserwując się nawzajem, porównywać różne sposoby siadania i wstawania z krzesła, sięgania po dowolny przedmiot, chodzenia, wołania kogoś. Mimo, że każdy wykonuje te czynności w charakterystyczny dla siebie sposób, powszechne jest nadmierne napinanie przy tym szyi i odchyłanie głowy do tyłu. Tylko bardzo niewiele osób jest w stanie utrzymać pełną swobodę głowy i szyi, a nieliczni, którym uda się wstać z krzesła nie wchodząc w omawiany niekorzystny schemat, czują się bardzo dziwnie i niepewnie, choć zdumieni są jednocześnie łatwością i lekkością ruchu.

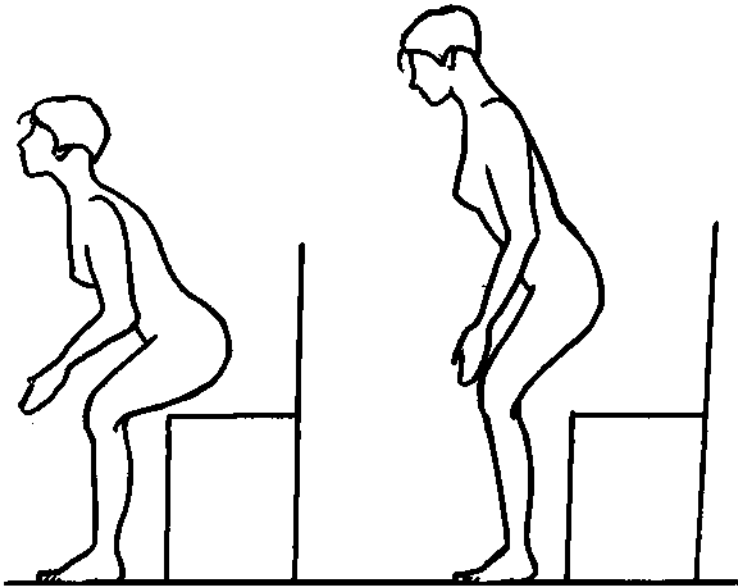
Zastanawiające jest jednak, dlaczego drobny i powszechny nawyk odchyłania głowy, który zresztą robi wrażenie normalnego i naturalnego, ma tak istotne znaczenie? Jak pamiętamy, był to jeden z pierwszych elementów zauważonych przez Alexandra, przy czym stwierdził on, że poprzez opanowanie tego nawyku, można doprowadzić do powstrzymania dalszych niekorzystnych reakcji, jak skracanie całej sylwetki czy ucisk na krtań...

Obserwując ten proces dokładniej, zauważymy, że spostrzeżenia Alexandra nie były bezpodstawne. Nadmierne napięcia w szyi powodują utratę swobodnego balansu głowy na kręgosłupie szyjnym. W związku z tym podtrzymywana jest ona teraz kosztem zwiększonego i często nierównomiernego napięcia mięśni szyi, które z kolei przenoszone jest dalej na mięśnie grzbietu. Nieprawidłowo

---

<sup>11</sup> Często, kiedy proponuję sięgnięcie po coś ręką bez nadmiernego unoszenia w górę łokcia lub schylenie się po dany przedmiot zginając nogi w stawach (kostkowym, kolanowym, biodrowym), spotykam się ze zdaniem „Ale tak nikt nie robi”, albo „Mnie jest wygodniej po swojemu”. O wiele chętniej robimy coś automatycznie, w znany nam sposób, nawet jeżeli wymaga on więcej wysiłku i pracy. Dlatego lekcje Alexandra są dla wielu osób poważnym wyzwaniem, wymagają bowiem gotowości na chwilowe pozbywanie się poczucia bezpieczeństwa i znajomości przedmiotu, po to aby małymi krokami wchodzić w nowe, nieznane nam dotąd obszary własnych możliwości.

rozłożona praca mięśni utrzymujących kręgosłup utrudnia ich przeciwstawianie się sile grawitacji. W rezultacie następuje pogłębienie naturalnych krzywizn kręgosłupa, powodujące nadmierny ucisk niektórych kręgów i stawów. W tej sytuacji nierównomiernie rozłożony ciężar ciała prowadzi do nadmiernego obciążenia kończyn, a często również i nieodpowiedniego ich ustawienia w stosunku do tułowia ... błędne koło niekorzystnych rezultatów zdaje się nie mieć końca. Wspomnijmy tu jeszcze najistotniejszy problem: źle rozdysponowana praca mięśni podtrzymujących sylwetkę, powodując jej kurczenie się, szkodliwie wpływa na funkcjonowanie wszystkich



Rys. 3. A: „Normalny”, tj. najczęściej spotykany sposób wstawania z krzesła i siadania z charakterystycznym odchyleniem głowy do tyłu i kurczeniem sylwetki.

B: Wstawanie i siadanie nie zaburzające pełnej przestrzeni organizmu.

organów. Pozbawia ich bowiem pełnej przestrzeni, niezbędnej do prawidłowej pracy. Podstawowe czynności życiowe, jak oddychanie, trawienie, cyrkulacja krwi itd. odbywają się, związku z tym mniej efektywnie i pod wpływem ustawicznego stresu.

Większość z nas przyzwyczaja się z czasem do takiego stanu

i uważa to za normalny i prawidłowy sposób funkcjonowania organizmu. Powstające czasami niedomagania lub dolegliwości uciskanych organów traktujemy jako problemy miejscowe, związane z lokalnymi zmianami w tych właśnie organach, a nie z zaburzonym funkcjonowaniem, całego systemu.

## Odruch strachu (szoku)

Niektórzy pasjonaci Techniki Alexandra - naukowcy, lekarze - usiłujący znaleźć podstawy naukowe dla tej metody stworzonej wyłącznie w drodze doświadczenia, porównywali omawianą wyżej postawę, czy raczej jej pogarszanie się, do badanego i opisywanego w latach trzydziestych odruchu szoku (strachu).<sup>12</sup>

Istnieją pewne charakterystyczne elementy postawy przybieranej w reakcji na stres lub szok. Są to:

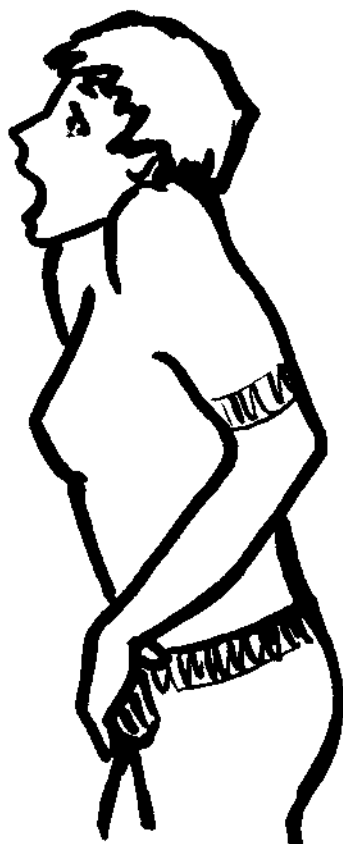
1. napinanie mięśni szyi, często połączone z kurczeniem tylnych mięśni szyi i odchylaniem głowy do tyłu
2. uniesienie barków, i chowanie w nie głowy
3. usztywnienie tułowia, któremu często towarzyszy wstrzymanie oddechu sztywnienie ramion i uginanie nóg.

Nie wszystkie te elementy pojawiają się jednocześnie. Reakcja rozpoczyna się zawsze od napinania szyi i ruchu głowy, stopniowo przechodząc w dół i w ciągu około pół minuty obejmując całe ciało. Oczywiście intensywność reakcji zależy od intensywności bodźca i często, gdy impuls jest stosunkowo mały, ogranicza się do samego tylko ruchu głowy i szyi .

---

<sup>12</sup> Odruch szoku opisany został w następujących publikacjach:

1. Landis C, Hunt W. „The startle pattern.” New York Farrar and Rinehart, 1939.
2. Jones F.P., Kennedy J.L. An electromyographic technique for recording the startle pattern. "Journal of Psychology," 1951, 32, 63-68.



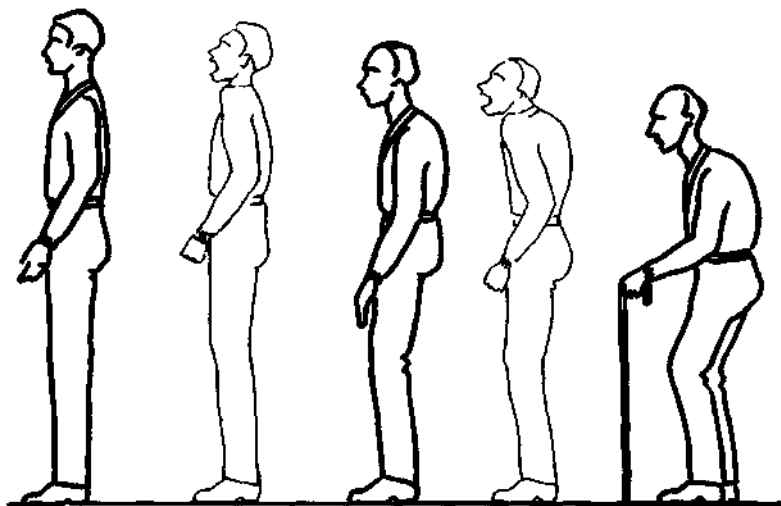
Rys. 4. Elementy charakterystyczne dla odruchu strachu: napinanie szyi, kulenie ramion i chowanie w nie głowy, usztywnienie tułowia...

Problem ten badał szerzej profesor F. P. Jones na Uniwersytecie Tufts w USA, (będący jednocześnie nauczycielem Alexandra), zwrócił on uwagę na fakt, że w znacznie mniejszym stopniu, podobna reakcja widoczna jest w momencie jakiegokolwiek stresu, podniecenia, gotowości do działania, zmęczenia czy cierpienia. Zauważył on jeszcze jedną ciekawą analogię a mianowicie, że pochyła sylwetka starzejących się osób w dużym stopniu przypomina różne stadia reakcji na stres. Może więc wraz z upływającymi latami przegrywamy nie tyle ze swoim wiekiem czy ciągnącą nas w dół siłą grawitacji, ile z własnym strachem i obawami?

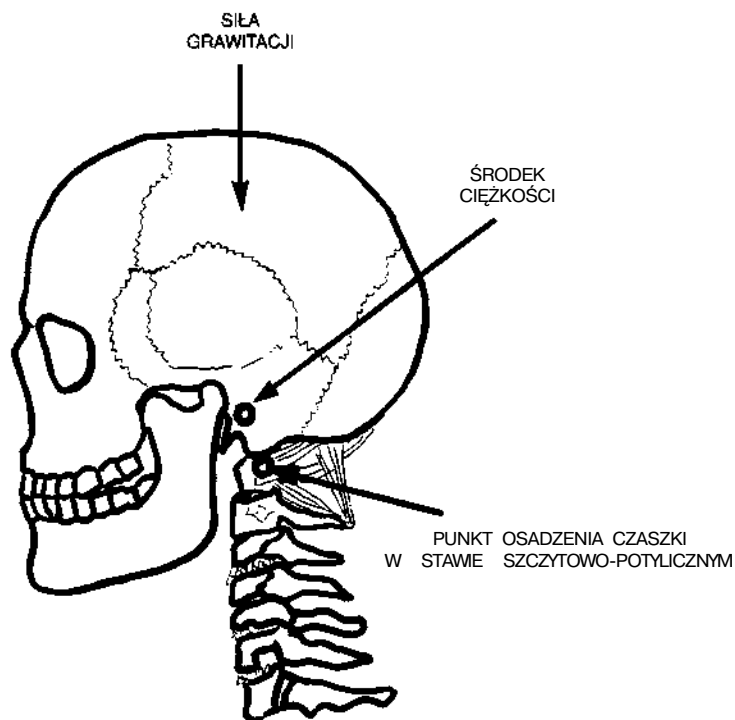


Tendencję do odchylania głowy do tyłu można do pewnego stopnia tłumaczyć budową anatomiczną czaszki. Jej część twarzowa jest znacznie większa, a więc i cięższa, od tylnej. W tej sytuacji, aby utrzymać głowę w pozycji pionowej musimy szczególnie intensywnie angażować tylne mięśnie szyi. (Zwróćmy uwagę, że osobie, która zasypia w pozycji pionowej głowa opada do przodu.) Być może stres, zmęczenie, zaangażowanie w pracę lub inne emocje mobilizujące do działania prowadzą do podświadomej potrzeby zapewnienia sobie, aby głowa (nawet przy dużym zmęczeniu) nie opadała nam w dół.

Zauważmy, że opisany powyżej schemat reakcji na szok wydaje się zrozumiały w sytuacji naszych pra-pra-przodków. W obliczu niebezpieczeństwa korzystnie było znaleźć się jak najbliżej podłoża. Trudno jednak powiedzieć, czy zawsze odruch ten korzystny jest w naszych czasach, kiedy stres ma charakter raczej psychiczny, a bezpośrednie fizyczne zagrożenie ma miejsce stosunkowo rzadko.



Rys 5. ...Może więc wraz z upływającymi latami przegrywamy nie tyle ze swoim wiekiem czy ciągnącą nas w dół siłą grawitacji, ile z własnym strachem i obawami ?...



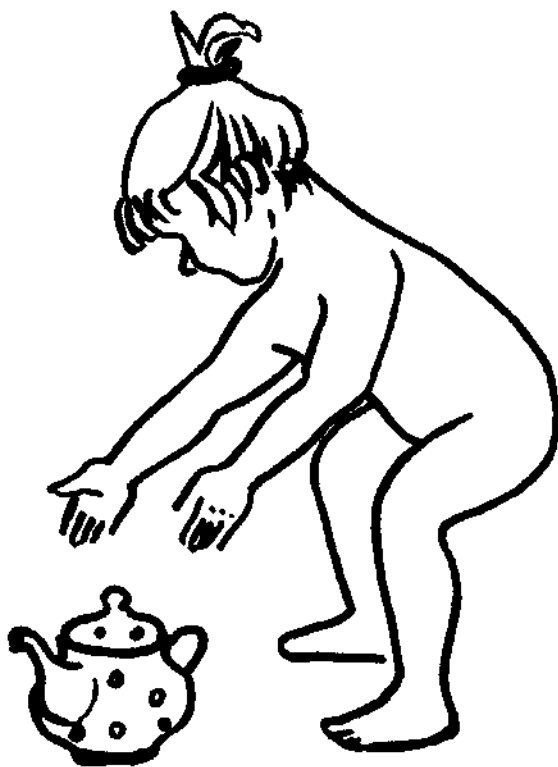
Rys. 6. Budowa anatomiczna czaszki. ...Ję część twarzowa jest znacznie większa, a więc i cięższa, niż część tylna. W tej sytuacji, aby utrzymać głowę w pozycji pionowej musimy szczególnie intensywnie angażować tylne mięśnie szyi...

## Podstawowa kontrola

Z tego względu świadome niepoddawanie się niekorzystnym schematom, jakie jesteśmy w stanie osiągnąć dzięki utrzymaniu podstawowej kontroli organizmu, okazuje się bardzo ważną umiejętnością. Jak pamiętamy, Alexander doszedł do szczytu i pozostałych części kręgosłupa, zachowywana przy wykonywaniu najróżniejszych czynności, gwarantuje sprawność i efektywność działania. Przede wszystkim umożliwia to utrzymanie pełnej prze-

strzeni naszego organizmu i nie ogranicza możliwości funkcjonowania poszczególnych organów.

O istocie omawianej relacji (głowa - szyja - grzbiet) może świadczyć fakt, że rozwój mięśni tych właśnie obszarów warunkuje dalsze możliwości ruchowe dziecka. Pierwsze ruchy niemowlęcia jak ssanie, zaciskanie piąstek itd. mają charakter odruchów. Początkowe ruchy kończyn są nieskoordynowane. Pierw-



Rys. 7. Naturalne działanie podstawowej kontroli u małego dziecka.

szym świadomym działaniem niemowlęcia angażującym pracę jego mięśni jest dążenie do utrzymania równowagi głowy na szyi, w chwili kiedy jest trzymane w pozycji pionowej. To właśnie mięśnie szyi muszą jako pierwsze zacząć pracować, reagując

odpowiednio do ustawienia głowy w stosunku do siły grawitacji. I dopiero po odpowiednim ich ukształtowaniu przychodzi pora na rozwój mięśni grzbietu (dziecko powoli zaczyna wykorzystywać podawaną mu rękę, aby podnieść się do pozycji siedzącej). Wraz ze stopniowym wzmacnianiem się mięśni grzbietu ruchy rąk stają się coraz bardziej skoordynowane. Ostateczne ukształtowanie się tego właśnie pasa mięśniowego (głowa - szyja - grzbiet) warunkuje możliwość dalszego rozwoju ruchowego (raczkowanie, podnoszenie się do pozycji stojącej, pierwsze kroki) dziecka.

Rolę podstawowej kontroli w swobodnym utrzymywaniu postawy pionowej można rozpatrywać w jeszcze jednym aspekcie. Przejście naszego małpiego przodka od postawy cztero- do dwunożnej, umożliwiło mu lepsze wykorzystanie rąk. Z chwilą kiedy przestały one odgrywać rolę filarów podtrzymujących ciężar ciała, współodpowiedzialnych za utrzymanie równowagi, mogły zacząć być wykorzystywane do ruchów bardziej precyzyjnych. Niestety, do tej pory istnieje w nas tendencja do wykorzystywania napięć w ramionach i barkach w celu podtrzymania zaburzonej równowagi. Jeżeli dzięki utrzymaniu podstawowej kontroli umiemy zachowywać równowagę swojej postawy przy optymalnym rozłożeniu pracy kręgosłupa i nóg, odciążone ręce mogą swobodnie wykonywać szereg precyzyjnych czynności, do jakich są zdolne.

## 4. Rola nauczyciela

Omawiane w poprzednim rozdziale aspekty pracy samodzielnej ukazują, na co zwraca się uwagę podczas zajęć z Techniki Alexandra. Pozostaje pytanie, w jaki sposób można rzeczywiście doprowadzić do zmian, o które nam chodzi; w jaki sposób Technika działa i dociera do ucznia?

Tutaj należy zwrócić uwagę na rolę nauczyciela. Wypracowane przez Alexandra zasady i kierunki, mające na celu myślowe ukierunkowanie pracy poszczególnych partii ciała podczas wykonywania danej czynności, wydawały się zrozumiałe dla niego, który spędził kilka lat na poznawaniu reakcji swojego organizmu. Dla przeciętnego czytelnika omawiane dotąd aspekty Techniki mogą przemawiać swoją logiką, jakże jednak trudne są do zastosowania w praktyce. Nawyki, które teraz zauważamy trochę wyraźniej i często określamy jako nieprawidłowe, stanowią przecież podstawę wielu naszych działań i nie tak łatwo je wyeliminować (są tak głęboko zakodowane w naszych sposobach wykonywania pewnych czynności lub konkretnych reakcjach, że nie potrafimy ich uniknąć).

Pomoc odpowiednio przygotowanego nauczyciela znacznie ułatwia i przyspiesza pracę.<sup>13</sup>

### Lekcja Aleksandra

Podczas 30-45 minutowych lekcji nauczyciel prowadzi nas przez szereg prostych, codziennych ruchów jak siadanie i wstawanie

---

<sup>13</sup> Instruktorzy Techniki Alexandra przechodzą intensywny trzyletni kurs dla nauczycieli. Kursy takie prowadzone są przez uczniów Alexandra przeszkolonych jeszcze bezpośrednio przez samego mistrza, w celu kontynuowania jego pracy lub przez ich długoletnich następców. Odpowiednio wysoki poziom kursów i szkół je prowadzących, gwarantowany jest i na bieżąco kontrolowany przez Stowarzyszenia Nauczycieli Techniki Alexandra działające w wielu krajach świata. Adresy Stowarzyszeń Techniki Alexandra w świecie podane są na końcu.

z krzesła, unoszenie lub wyciąganie ręki, chodzenie, mówienie. Rola ucznia polega na stosowaniu się do zasad opracowanych przez Alexandra, to jest:

- powstrzymaniu pierwszej reakcji na myśl o wykonaniu danej czynności (po to, by nie robić tego w swój stary, nawykowy sposób) i pozwoleniu, by nauczyciel zrobił to z nami inaczej.
- na nadawaniu sobie odpowiednich kierunków, utrzymujących podstawową kontrolę organizmu i wspomagających sprawne wykonanie danej czynności.

Umiejętny dotyk nauczyciela umożliwia wprowadzenie nowych odczuć, kiedy znany ruch lub czynność wykonujemy inaczej, ze znacznie mniejszym wysiłkiem i angażując w to tylko niezbędne w tym przypadku mięśnie. Doznania fizyczne, jakie towarzyszą myślowemu ukierunkowaniu się, nadają wprowadzanym myślom nowe, nieznane dotąd znaczenie. Okazuje się, że szyja może być swobodna, plecy mogą się wydłużać i rozszerzać, a stopy stać na ziemi mocniej, niż kiedykolwiek dotąd.

Powtarzające się doświadczanie nowych doznań kinestetycznych umożliwiające poprzez dotyk i sugestie nauczyciela, ma na celu tworzenie się „nowej świadomości ciała”. To ono zapamiętuje z czasem, że istnieją inne, łatwiejsze sposoby wykonywania pewnych ruchów i czynności. Wkrótce, dzięki umiejętnościom nabytym podczas lekcji, jesteśmy w stanie doprowadzić do świadomego przywracania tych doznań na co dzień. Zawsze poprzez powstrzymanie starej reakcji i wprowadzenie odpowiednich kierunków myślowych...

Okazuje się wtedy, że swoboda i lekkość ruchu, poznane na zajęciach, nie ograniczają się tylko do momentu pracy z nauczycielem, lecz mogą być przenoszone do naszego dnia codziennego i uzyskiwane w praktycznie każdej sytuacji.

## Częstotliwość zajęć

Oczywiście proces zapamiętywania nowych doznań jest kwestią czasu. Początkowo o wiele wygodniej i bezpieczniej jest wracać do znanych nam starych schematów, mimo iż wiemy już, że nie są najlepsze. Dlatego częste powtarzanie nowych doświadczeń w pierwszym okresie pracy odgrywa bardzo ważną rolę. Uczniom rozpoczynającym zajęcia z Techniki Alexandra zaleca się, aby ich pierwsze lekcje nie były zbyt rozłożone w czasie. Niektórzy uczniowie Alexandra musieli przychodzić na zajęcia 6 razy w tygodniu przez 3-5 tygodni. Obecnie taka częstotliwość lekcji rzadko jest możliwa a, w zależności od stanu i otwartości ucznia, zajęcia raz w tygodniu mogą przynosić równie zadawalające efekty, jednak często w początkowym okresie pracy korzystniejsze okazują się bardziej intensywne spotkania (dwa do czterech razy tygodniowo).

Obok intensywności zajęć z nauczycielem, dużą rolę odgrywa świadomy powrót ucznia, w ciągu dnia, do tego co poznał podczas lekcji. Jedynym zalecanym początkowo ćwiczeniem jest pozycja „aktywnego wypoczynku”, częściowo poznana podczas lekcji, przy pracy na stole.

## Praca na stole

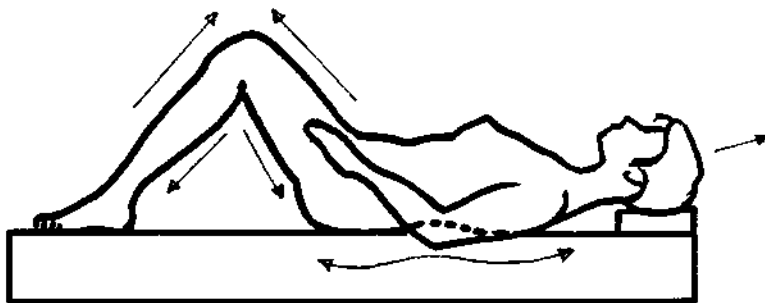
Nie wszyscy instruktorzy stosują tę metodę pracy, wychodząc z założenia, że lekcja z nauczycielem powinna być skierowana na przyswojenie uczniowi nowych elementów ruchowych, uczyć swobody w aktywności, a nie w bezruchu. Jednakże w naszym coraz intensywniejszym i pełnym napięć życiu, niewiele osób posiada umiejętność szybkiego powrotu do stanu rozluźnienia po okresie stresów.

Wnosząc na zajęcia bagaż napięć z całego dnia nie zawsze są w stanie przyjąć wszystko, co proponuje nauczyciel. Dlatego 10 minut leżenia na stole, kiedy nauczyciel inicjuje w nas wydłużanie się i rozprzestrzenianie całego ciała, znacznie pomaga w dalszej pracy. Uczestnictwo ucznia w pracy na stole ma charakter pasywny. Dla wielu osób w początkowym etapie pracy jest to jedyny moment kiedy są w stanie „nie pomagać”, nie reagować

na chęć podniesienia ręki lub opuszczenia nogi w momencie kiedy zauważają, że zamierza to zrobić nauczyciel. Pozwolenie nauczycielowi, aby za nas wykonywał dany ruch prowadzi do uświadomienia sobie, ile zbędnych napięć wprowadzamy zwykle do swoich działań.

## Pozycja „aktywnego wypoczynku”

Codziennie leżenie na podłodze, w pozycji znanej z pracy na stole niezbędne jest dla utrwalenia nowych doznań poznawanych podczas lekcji. Dokładny opis tego ćwiczenia ma na celu umożliwienie stosowania go przez osoby, którym do tej pory Technika Alexandra nie była znana. Jest to pozycja „na wznak” z głową opartą na książkach i kolanami uniesionymi do góry.



Rys. 8. Pozycja „aktywnego wypoczynku”.

- Oparcie dla głowy potrzebne jest, aby umożliwić odciążenie kręgosłupa szyjnego oraz poluznienie i wydłużenie skurczonych tylnych mięśni szyi. Najlepiej stosować w tym celu kilka książek w miękkiej okładce, ale nie miękkich podgłówków, które poddają się ciężarowi głowy i naciskowi spiętych mięśni szyi.



- Dłonie spoczywające na kolcach biodrowych i łokcie odsunięte możliwie jak najdalej tułowia mają wspomagać „otwieranie się” klatki piersiowej i zapobiegać częstej tendencji do kulenia i kurczenia ramion.
- Nogi z kolanami uniesionymi do góry umożliwiają lepszy kontakt kręgosłupa lędźwiowego z podłogą. Stopy przylegające do podłoża, rozstawione są mniej więcej na szerokość bioder, umożliwiając w ten sposób równomierne rozłożenie pracy mięśni nóg.

Leżenie w tej pozycji ma mieć charakter aktywnego wypoczynku. Nie chodzi tu o okłapięcie, czy oddanie się całkowitemu relaksowi, lecz o świadome skierowanie myśli w stronę poluznienia niepotrzebnych napięć. Dobrze więc, aby oczy pozostawały otwarte, a wzrok padający na przedmioty wokół przypominał nam gdzie jesteśmy i co robimy. Uwagę należy zwracać w stronę własnego ciała, mięśni, odległości pomiędzy stawami.

Podczas leżenia zaleca się myślowe nadawanie sobie kierunków, oznaczonych na rysunku strzałkami, a znanych również z lekcji

- szyja swobodna
- głowa do przodu i do góry (w pozycji poziomej będzie to „głowa do przodu i w kierunku od tułowia”)
- plecy wydłużają się i rozszerzają

Niektórym osobom pomagają wizualizacje, np. wyobrażanie sobie, że głowa jest piłką plażową unoszącą się na wodzie i odpływa od tułowia, lub że klatka piersiowa uśmiecha się.

Zaleca się odpoczynek w takiej pozycji przynajmniej raz dziennie przez 10-15 minut (ale nie więcej niż 20 minut, aby nie doprowadzić do „zastygnięcia” w bezruchu). Ponieważ wiele osób nie potrafi znaleźć nawet 10 minut w swym pełnym zajęciu dnia i w związku z tym często zapomina lub odkłada „na potem” to ćwiczenie, warto stosować je regularnie np. rano lub po powrocie z pracy, czy też wieczorem przed snem. Początkowo ważne jest „wejście w nawyk” nowego sposobu odpoczywania i korzystne są nawet 3-4 minuty leżenia na podłodze, połączone z rozmową przez telefon lub słuchaniem radia.

Ten sposób leżenia na podłodze ma na celu uświadomienie uczniowi, już po pierwszych zajęciach, że do pewnego stopnia sam może przywrócić sobie zdolność doznawania swobody i pełnej przestrzeni ciała poznawanych podczas lekcji.

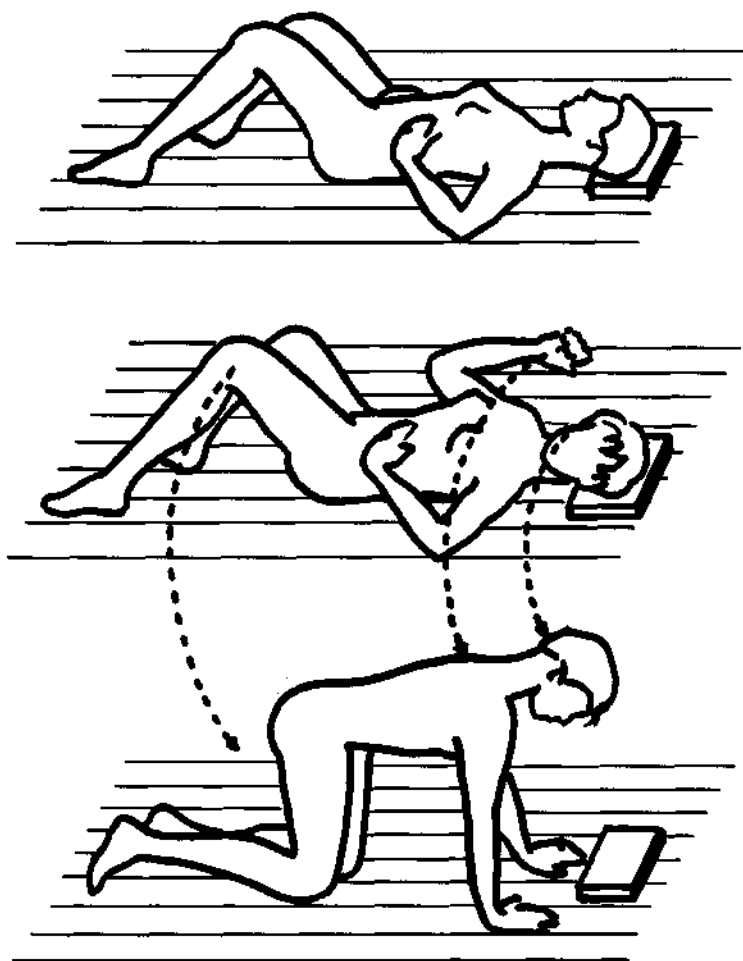
Czytelnikom proponuję indywidualną eksplorację zalet tego rodzaju odpoczynku. Warto spróbować położyć się tak, kiedy czujemy zmęczenie, brak energii lub powrót nekających nas od jakiegoś czasu bólów (mam na myśli drobne problemy, z którymi nauczyliśmy się żyć lub chwilowe niedomagania.) Zwróćmy uwagę, że często odczuwając ból czy dolegliwość jakiegoś organu lub miejsca, kulimy się lub ściskamy, ograniczając jeszcze bardziej jego przestrzeń. Może pozwolenie sobie na chwilę spokoju, na oparcie, jakie daje naszemu kręgosłupowi podłoga, umożliwi szybszą regenerację sił dzięki pełnej przestrzeni i swobodzie funkcjonowania poszczególnych organów?

Są osoby, którym parę minut „leżenia na podłodze” pozwala odzyskać wewnętrzną równowagę i spokój umysłu. Twarda podłoga nie poddaje się powstającym w nas w chwilach silnych emocji napięciom i przykurczom mięśni, nie podtrzymuje ich więc, a tym bardziej nie generuje, co zdarza się często kiedy poddajemy się uczuciom, jakie nami zawładnęły. ( Typowe schematy myślowe to: „bo mi się zawsze nie udaje”, „bo z moim szefem nigdy nie można się dogadać”... ) Jako pozycja „neutralna”, to znaczy nie wspomagająca uzewnętrzniania żadnych konkretnych emocji, pozycja ta umożliwi nam pozostanie z tymi myślami i uczuciami, które są z nami TU I TERAZ<sup>14</sup>

Oprócz samego leżenia ważne jest również, jak z tej pozycji wstajemy. Pośpieszne zerwanie się do przodu, sposób nawykowo stosowany przez większość z nas, natychmiast niszczy efekty całego odpoczynku. Mięśnie, które wreszcie uzyskały swą optymalną długość, ściągają się i kurczą pokonując siłę grawitacji, aby podnieść nas do pionu. Proponowany przez instruktora sposób wstawania poprzez okręcenie się na bok do pozycji „na czworaka” nie musi wcale trwać dłużej, a z pewnością nie obciąża nadmiernie kręgosłupa i umożliwia utrzymanie przez jakiś czas wydłużonych mięśni i pełniejszej przestrzeni swojego ciała uzyskanych podczas leżenia.

---

<sup>14</sup> Zwróćmy uwagę, że leżąc w omawiany sposób nie jesteśmy w stanie, ani głośno śmiać się, ani szlochać.



Rys. 9. Wstawanie z pozycji „aktywnego wypoczynku” poprzez okręcenie się na bok, mające na celu utrzymanie uzyskanej poprzez leżenie, swobody i pełnej przestrzeni ciała.

## Zainteresowanie techniką

Wiele osób zainteresowanych Techniką Alexandra obawia się, że ich wiek, a więc i długie lata powtarzania nieprawidłowych nawyków, uniemożliwia nauczenie się czegoś nowego, a tym bardziej zmianę głęboko zakorzenionych schematów. Jednak na swobodę i lekkość nigdy nie jest za późno. Nasz organizm do końca życia ma zakodowaną w sobie potrzebę poszukiwania i przyjmowania nowych, łatwiejszych dróg i sposobów działania, chętnie też godzi się na ograniczanie wkładanego wysiłku. Znany dramaturg George Bernard Shaw w wieku 80 lat odbył kurs 40 lekcji Alexandra i przez kolejne 14 lat swojego życia szeroko propagował zalety Techniki.

Tak jak nieograniczony jest zakres wiekowy osób przychodzących na lekcje Alexandra, tak samo różnorodne są kręgi zawodowe i kulturowe, z których pochodzą oraz motywacje skłaniające ich do rozpoczęcia lekcji.

Jak pamiętamy, początkowo największe zainteresowanie wzbudzała Technika w kręgach teatralnych, wśród znajomych Alexandra. Od tego czasu ustabilizowała ona swoją pozycję w kołach artystycznych wielu krajów, a liczne uczelnie muzyczne, teatralne i baletowe prowadzą zajęcia z Techniki Alexandra w ramach obowiązującego studentów programu.

Od początku interesowali się nią też i lekarze. Jeszcze w Australii Alexander znany był, jako specjalista uczący prawidłowego oddechu, ponieważ w czasach kiedy jedną z najgroźniejszych chorób była gruźlica płuc, jego Technika przynosiła znaczną ulgę przy trudnościach z oddychaniem. W dzisiejszych czasach do najbardziej rozpowszechnionych dolegliwości należą bóle kręgosłupa - i to one właśnie skłaniają wiele osób do uczestnictwa w kursach Techniki Alexandra.

Ostatnio coraz liczniejszą grupę zainteresowanych Techniką Alexandra stanowią osoby nie skarżące się na żadne konkretne problemy czy niedomagania. Chcą jedynie rozwijać swoje możliwości - są otwarte na nowe metody samorozwoju i pragną poznać swe błędy i niedociągnięcia, aby móc je na bieżąco eliminować.

## 5. Nie leczy, a jednak pomaga

Jak można było się przekonać z poprzednich rozdziałów, Technika Alexandra nie jest metodą uzdrawiania czy eliminacji problemów. Nie bez znaczenia jest określanie jej jako metody reedukacji. Uczy na nowo (bo są to umiejętności, które stopniowo, w ciągu swego życia utraciliśmy), takiego posługiwania się sobą, dzięki któremu sami łatwiej radzimy sobie ze swoimi dolegliwościami i problemami.

W tym rozdziale pragnę omówić możliwości zastosowania Techniki, są to jednak tylko przykłady, bo mimo że liczne, nie wyczerpują szerokiego zakresu sytuacji, w jakich okazuje się ona pomocna.

### Medycyna

Mimo że uważa się, iż Technika Alexandra nie leczy, jednak odgrywa ona pomocniczą rolę w licznych przypadkach medycznych i na Zachodzie wielu lekarzy kieruje na jej zajęcia swoich pacjentów.<sup>15</sup>

Doświadczenia wielu lat wykazują, że Technika Alexandra może w znaczny sposób przyczynić się do poprawy stanu zdrowia chorego. Przede wszystkim pamiętajmy jednak, że w stanach chorobowych jej rola polega na niesieniu ulgi i zapobieganiu dalszemu szkodliwemu zachowaniu ucznia, który poprzez nie-

---

<sup>15</sup> Stosunkowo najlepiej jest to zorganizowane w Wielkiej Brytanii, gdzie Technika ma najdłuższe tradycje i poparcie kół naukowych. Największa prywatna firma ubezpieczeniowa BUPA zwraca koszty lekcji Alexandra, jeżeli uczeń został skierowany na nie przez lekarza.

Zainteresowanych rolą Techniki Alexandra w przypadkach medycznych odsyłam do ciekawego opracowania napisanego przez lekarza medycyny, a jednocześnie instruktora Techniki Alexandra dr Wilfreda Barlowa.

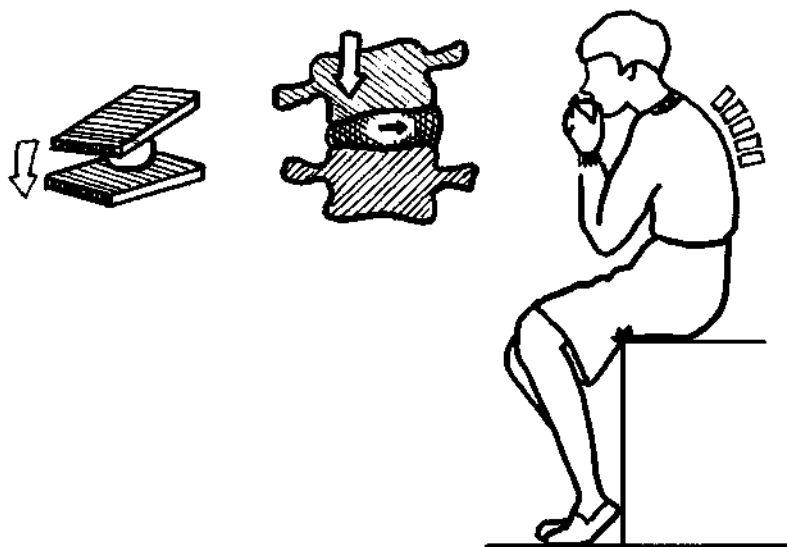
(Wilfred Barlow, The Alexander Principle, Victor Gollancz Ltd, London 1990).

prawidłowe posługiwanie się własnym organizmem, pogarsza swój stan.

Bóle kręgosłupa.

Rysunki (umieszczone na str. 12) pomagają uświadomić sobie, w jaki sposób długoletnie nawyki (zarówno dotyczące postawy w bezruchu, jak i w ruchu, czy tendencje do pewnych schematów zachowań) mogą przyczyniać się do późniejszych problemów i bólów. W takich właśnie przypadkach Technika Alexandra jest szczególnie pomocna.

Nierównomierne rozłożenie ciężaru ciała oraz tendencje do utrzymywania równowagi kosztem dodatkowej pracy wielu mięśni, prowadzi do nadmiernego obciążania niektórych parti kręgosłupa i dodatkowego ucisku na kręgi.



Rys.10. Długotrwałe nierównomierne obciążanie kręgosłupa i poszczególnych kręgów prowadzi do nadmiernego ucisku przechodzących wokół nerwów, a może również powodować tendencję do wysuwania się dysków międzykręgowych.

Reedukacja sposobu posługiwanie się sobą przyczynia się do lepszej dystrybucji pracy poszczególnych mięśni, zarówno w ruchu jak i w bezruchu, powodując, że każdą czynność wykonujemy z mniejszym wysiłkiem i nie nadwerężając przy tym kręgosłupa.

Zdobywana podczas lekcji Alexandra umiejętność przywracania sobie podstawowej kontroli, umożliwia utrzymanie pełnej przestrzeni organizmu przy wykonywaniu różnych skomplikowanych czynności, a także w wielu sytuacjach stresowych. Rozciągnięcie stawów międzykręgowych i związana z nimi pełniejsza swoboda kręgosłupa zwiększają jego elastyczność oraz eliminują niebezpieczeństwo przeciążania go.

### **Choroby reumatyczne.**

Pod tym pojęciem kryje się szereg bardzo różnych, przewlekłych schorzeń i problemów w obrębie narządów ruchu (atakujących stawy, mięśnie, kości). Przyczyny tych chorób są różnorodne i nieprawidłowe posługiwanie się sobą tkwi u podstaw tylko niektórych z nich, natomiast w większości przypadków powoduje ono dalsze pogłębianie się choroby i utrudnia leczenie.

Weźmy jako przykład zwyrodnienie stawu biodrowego. Jednym z jego pierwszych symptomów jest zwężenie szpary stawowej. Powoduje to zmniejszenie odległości od biodra do ziemi. W związku z tym nierównomiernie rozłożony ciężar ciała będzie powodował większe obciążenie chorego biodra, a w dalszej kolejności stawów kolanowego i skokowego. Nadwężany staw staje się jeszcze bardziej ściśnięty, powodując dalsze pozorne „skrócenie” kończyny i kolejny wzrost obciążenia chorego miejsca... błędne koło zamyka się.

Dochodzi do tego usilne pragnienie poradzenia sobie z problemem. Najczęściej staramy się wtedy „rozruszać” chore miejsce, jednak u większości osób nawet pozornie swobodny ruch kończyną powoduje „ściskanie” związanych z ruchem stawów, (por. ćwiczenie na sięganie ręką po przedmiot, str. 28) A więc każda próba „rozruszania” chorego miejsca będzie polegała na jeszcze większym nadwężaniu go.<sup>16</sup>

### **Problemy oddechowe.**

Wspomniane wcześniej stosowanie Techniki Alexandra przy problemach z oddychaniem aktualne jest i dziś. Jedną z częstych przyczyn decydowania się na lekcje są schorzenia dróg oddecho-

---

<sup>16</sup> Jednym z pierwszych ćwiczeń wprowadzanych podczas lekcji Alexandra jest uczenie się wydłużania mięśni ud przy wstawianiu i siadaniu. Przeważającą tendencją przy wstawianiu z krzesła lub siadaniu nań jest kurczenie mięśni uda w stronę biodra. To logiczne, że zmniejszona przestrzeń stawu biodrowego ogranicza wtedy pełne możliwości ruchowe.

wych. Oczywiście i tutaj różne ich rodzaje i przyczyny powodują, że żaden nauczyciel nie gwarantuje całkowitego wyleczenia. Jednak dla wielu osób poprawa sposobu posługiwania się sobą, (uruchomienie klatki piersiowej, przeważnie w takich przypadkach nadmiernie usztywnionej), przynosi znaczną ulgę oraz wyraźnie zmniejsza częstotliwość i siłę ataków. Ważna jest również nowa umiejętność radzenia sobie z napadami duszności. Obawa przed brakiem powietrza skłania chorego do usilnego starania się, aby nabrać oddech. Usztywniona klatka piersiowa, znieruchomiła jeszcze bardziej na skutek stresu i niepokoju (por. odruch szoku) uniemożliwia swobodę wdechu. Umiejętność powstrzymania pierwszej reakcji - paniki - zareagowanie w logicznie korzystniejszy sposób, poprzez zrobienie najpierw wydechu, okazuje się często bardzo pomocne. Położenie mięśni klatki piersiowej, jakie następuje w toku serii lekcji Alexandra, umożliwia pełniejszy wydech i powoduje, że powstająca w ten sposób próżnia w płucach „wymusza” niejako swobodny, naturalny wdech, na skutek wyrównywania się różnicy ciśnień.

### Choroby psychosomatyczne.

Zwróćmy uwagę na uczucia i emocje, jakie dominują w codziennym życiu każdego z nas. Zaczniemy od pośpiechu, który często towarzyszy nam niemal od rana do wieczora, najczęściej bowiem nie starcza czasu na wszystko, co zaplanowaliśmy. Mamy dużo niepewności i obaw co do podejmowanych decyzji i wykonywanych na bieżąco czynności. Nie brak w ciągu dnia złości, zdenerwowania czy irytacji, ponieważ zawsze okoliczności zewnętrzne potrafią przeszkodzić naszym planom. Jeżeli zastanowimy się, w jaki sposób uczucia te odzwierciedlane są przez ciało, zwróćmy uwagę na charakterystyczną cechę - wszystkie prowadzą do nadmiernych napięć mięśniowych, kurczenia się postawy, a w związku z tym zmniejszania przestrzeni naszego ciała. Nic dziwnego, że utrudniona jest wtedy praca wielu organów wewnętrznych, co niekorzystnie wpływa na funkcjonowanie całych systemów.

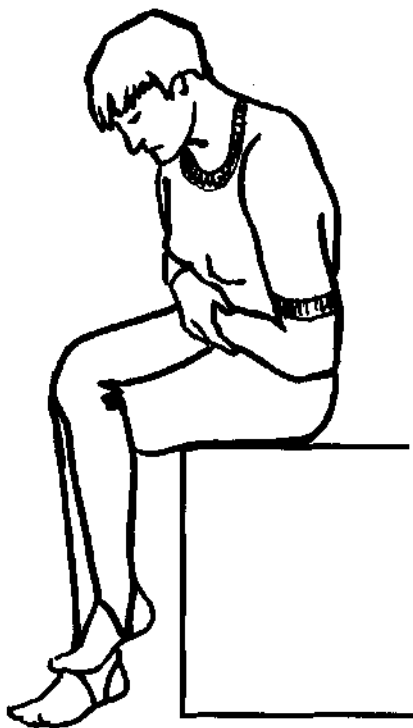
Ostatnio o coraz większej ilości problemów mówi się, że mają podłoże psychosomatyczne. Wymienimy tu tylko niektóre przykłady.

Wraz z poprawą posługiwania się własnym organizmem i przywróceniem swobody oddychania, wyraźnie obniża się, a często normalizuje nadciśnienie tętnicze. Związane jest to z fak-



tem, że większości problemów z krążeniem towarzyszy duże napięcie nerwowe, podekscytowanie lub przemęczenie. Zważywszy, że większość naczyń krwionośnych otoczona jest lub wręcz przechodzi przez mięśnie, logicznym jest, że przedłużające się nadmierne napięcie mięśni utrudnia przepływ krwi, a przywrócenie równowagi psychofizycznej będzie sprzyjało łagodzeniu tego rodzaju problemów.

Również w przypadku wielu dolegliwości układu pokarmowego, (np. choroby wrzodowe, bóle spastyczne jelita grubego, zaparcia), swoboda posługiwania się sobą, powrót spokoju i równowagi przynosi dużą pomoc. Wystarczy zauważyć, jak powszechne jest kulenie, kurczenie się czy ściskanie sylwetki, znacznie ograniczające przestrzeń niezbędną dla prawidłowej pracy odpowiednich organów.



Rys. 11. Ściskanie bolącego żołądka z pewnością nie sprzyja opanowaniu problemu.

Wiele osób przychodzi na lekcje Alexandra w nadziei, że okażą się one pomocą na uciążliwe migreny, bóle głowy i inne nerwobóle. Umiejętność radzenia sobie z tendencją do nadmiernego napinania mięśni szyi odgrywa w takich przypadkach kluczową rolę i często pomaga w opanowaniu przykrych dolegliwości. Dużą rolę odgrywa tu również umiejętność nie poddawania się panice i zastąpienie odruchu strachu utrzymywaną na bieżąco podstawową kontrolą organizmu. Zapewnienie większej przestrzeni nadmiernie kurczonym organom przynosi znaczną ulgę, czasem prowadząc nawet do zaniku bólu.

Lekcje Techniki Alexandra ucząc dawania sobie ułamek sekundy (powstrzymanie), zanim zareagujemy na chęć do działania (w sposób optymalny w danej sytuacji), prowadzą nie tylko do lepszego posługiwania się swoim organizmem, a więc i efektywności działań, powodują również, że nabieramy pewnego dystansu do życia i sytuacji wokół, dzięki czemu drobne utrudnienia czy niepowodzenia nie są w stanie zaburzyć swobodnego funkcjonowania organizmu i dobrego samopoczucia.

## Rehabilitacja

Coraz większe, osiągnięcia medycyny, (specjalistyczna aparatura i ciągły rozwój nowoczesnych metod pracy) znacznie zmniejszają liczbę osób zdanych na wózek inwalidzki na skutek wypadków lub w wyniku powikłań chorobowych. Jednakże mimo szerokich możliwości stosowanych obecnie metod, wiele osób do końca życia musi radzić sobie ze swoim kalectwem.

Okazuje się, że i tutaj Technika Alexandra może się okazać dalece korzystna. W przypadku wielu rekonwalescentów (osób po przebytych wypadkach, ciężkich chorobach) przychodzi taki moment, kiedy po intensywnych zabiegach i ćwiczeniach rehabilitacyjnych wydaje się, że więcej już zrobić nie można. Pozostaje pogodzić się z własnym kalectwem lub ułomnością i jakoś z nimi dalej żyć. Takie pogodzenie się, do pewnego stopnia niezbędne, często staje się jednak pewnego rodzaju rezygnacją. Zdarza się, że nowe problemy i niedomagania, powstałe znacznie później, kładziemy na karb dawnej choroby, inwalidztwa czy mniejszej sprawności organizmu. Godzimy się wtedy na kolejne niewygody czy bóle, z góry decydując, że nie ma na nie rady.

Technika Alexandra nie wydłuży skróconej na skutek wypadku kończyny, ale nauczy takiego posługiwania się sobą, aby częściowa ułomność nie zakłócała prawidłowego funkcjonowania organizmu jako całości. Ma on wprawdzie olbrzymie zdolności przystosowawcze, chodzi jednak o to, aby nie przystosowywał się do nadmiernego wysiłku czy bólu spowodowanego nieprawidłowym posługiwaniem się mniej sprawną nogą czy ręką. Nie zaburzone funkcjonowanie organizmu może zainicjować dalsze możliwości regeneracyjne chorego organu, a przynajmniej spowodować, że będzie on przysparzał nam coraz mniej problemów.

## Psychologia, psychoterapia

Omawiając przydatność Techniki Alexandra w przypadkach medycznych nie uwzględniamy nerwic, depresji i różnego rodzaju zaburzeń osobowości. Technika Alexandra nie zastąpi sesji u dobrego psychoterapeuty, ani środków psychotropowych, kiedy są one niezbędne. Okazuje się jednak bardzo pomocna w leczeniu już prowadzonym lub w przypadkach, kiedy dana osoba nie decyduje się na potrzebną jej pomoc.

Lekcje Techniki Alexandra pozwalają przerwać błędne koło psychika - ciało - psychika... Poprzez pracę nad świadomym posługiwaniem się sobą uczeń jest w stanie coraz częściej przywracać sobie neutralną postawę fizyczną, która nie będzie podtrzymywać, a tym bardziej wzmacniać, nękających go uczuć i emocji. W lepszym kontakcie ze sobą i przy większej swobodzie własnego ciała, łatwiej jest uzewnętrzniać (a przynajmniej uświadamiać sobie) uczucia i emocje w chwili, kiedy się one pojawiają. A dzięki umiejętności zapobiegania lub wychodzenia z często przyjmowanej przez siebie pozycji „strachu”, prędzej można radzić sobie z pojawiającymi się na bieżąco trudnościami.

Korzystne jest również uczęszczanie na zajęcia z Techniki Alexandra równolegle z odbywaną psychoterapią. Zaostrzona umiejętność samoobserwacji i większa świadomość ciała sprzyjają przeniesieniu osiągnięć z sesji terapeutycznych do codziennego życia.

## Praca na scenie, zawody artystyczne

Szczególnie korzystna okazuje się Technika w przypadkach osób, których odpowiednia prezencja i możliwości psychofizyczne wpływają na jakość wykonywanej pracy. Oprócz artystów można tu wymienić sportowców, polityków, spikerów, wykładowców, nauczycieli.

Pamiętamy, że pewne niekorzystne nawyki niezauważalne u jednej osoby, u innej mogą prowadzić do różnego rodzaju problemów. Osoby, których praca wymaga ciągłego używania głosu, znacznie bardziej narażone będą na możliwość nadwerężania go i dlatego koniecznym jest, aby umiały prawidłowo się nim posługiwać.

Szczególnie trudne zadanie mają muzycy, u których specyfika gry na wybranym instrumencie wymaga dostosowywania pozycji ciała do potrzeb instrumentu, przy czym nie jest to wymogiem chwili, lecz wielu godzin ćwiczeń, prób i koncertów. W takim przypadku umiejętność swobodnego utrzymywania równowagi i równomierne rozłożenie pracy mięśni podtrzymujących daną pozycję, wpływa na możliwość uzyskania odpowiedniej koordynacji ruchów i na prawidłowe funkcjonowanie organów odpowiedzialnych za jakość gry. Należy jednocześnie pamiętać, że dopiero świadomość panowania nad problemami natury technicznej umożliwia poświęcenie swojej uwagi artystycznej ekspresji i dalszym twórczym poszukiwaniom.

W podobnej sytuacji znajdują się aktorzy, śpiewacy i tancerze, których instrumentem pracy jest ich własne ciało. To ono umożliwia ekspresję przekazywanych na scenie stanów i uczuć. Kontakt z samym sobą oraz swoboda ciała są niezbędne w odbieraniu i wyrażaniu zasugerowanych przez wyobraźnię aktora elementów ujawniających stan przedstawianej postaci.

Praca z Techniką Alexandra uczy poświęcania uwagi wielu elementom jednocześnie bez nadmiernego koncentrowania się na nich. Jest to umiejętność szczególnie ważna dla ludzi sceny, gdzie potrzeba koncentracji na wielu różnych aspektach gry musi iść w parze z otwarciem się na spontaniczność i intuicyjną ekspresję uczuć.

## Trema

Problem tremy i radzenia sobie z własnymi obawami i niepewnością świadomie zdecydowałam się omówić w odrębnym paragrafie. Mimo, że dotyczy to szczególnie osób występujących publicznie, jednak w pewnym stopniu stanowi to problem niemalże każdego.

Są osoby, które skarżą się na trudności z zabieraniem głosu w większym towarzystwie lub z występowaniem w swojej obronie w stosunkach prywatnych czy zawodowych. Trudno im poradzić sobie z symptomami zdenerwowania, które się wtedy pojawiają. Technika Alexandra nie eliminuje każdego przypadku drżenia głosu, uginania się kolan czy potliwości rąk. Uczy natomiast przywracania sobie optymalnej postawy psychofizycznej w stanach kryzysowych, kiedy trema i obawy mogą prowadzić do jej zaburzenia.

Symptomy zdenerwowania, które tak nam przeszkadzają i obniżają efektywność naszych działań, mają na celu uświadomienie sobie powagi sytuacji. Chodzi więc o to, aby prowadziły do odpowiedniej mobilizacji i do przyjęcia postawy psychofizycznej najlepszej w danych warunkach.

Lekcja Alexandra polega na częstej konfrontacji z własnymi obawami. Dotyczy to wprowadzie teoretycznie błędnych problemów, w rodzaju: „Czy mogę usiąść inaczej ?” „Czy nie stracę równowagi, jeżeli nie będę napinał tych mięśni ?”, ale w rzeczywistości chodzi tu o ustawiczne radzenie sobie z symptomami odruchu strachu, jakie towarzyszą wszystkim obawom. Okazuje się, że uzyskanie takiej umiejętności w sztucznych warunkach lekcji, przydaje się potem w codziennym życiu, gdzie stosowane jest z równym powodzeniem.

## Edukacja - lepsze wykorzystanie swoich możliwości

Można się pokusić o przypuszczenie, że Technika Alexandra jest w stanie pomóc każdemu, w zależności od jego indywidualnych potrzeb.

Nasz organizm jest narzędziem, którym posługujemy się, aby

żyć. Często jednak używamy go nie zupełnie zgodnie z instrukcją obsługi. Dzięki Technice stajemy się bardziej świadomi szerokiej możliwości maszyny, którą dysponujemy. A jednocześnie wyraźniej zdajemy sobie sprawę z tego, jak posługiwać się nią, aby działała sprawnie, bez usterek i jak najdłużej.

# Zakończenie

Tekst ten pisany był z myślą o przyszłych uczestnikach moich warsztatów z Techniki Alexandra. Podczas zajęć grupowych tego rodzaju, nacisk kładziony jest na ćwiczenia praktyczne i samodzielną pracę uczestników pod kierunkiem instruktora. Intensywność zajęć utrudnia chłonięcie dużej ilości nowych informacji, korzystnym jest więc ograniczenie wtedy teorii do niezbędnego minimum. Z doświadczenia wiem jednak, że podczas zajęć praktycznych więcej są w stanie osiągnąć osoby, którym znane są już podstawy i najważniejsze idee, na jakich opiera się Technika. Mam również nadzieję, że i dla tych, którym pojęcie Techniki Alexandra jest zupełnie nie znane, i którzy nie zamierzają rozwijać swoich zainteresowań w tym kierunku, przedstawione tu zagadnienia mogą okazać się interesujące i przydatne w radzeniu sobie z niektórymi problemami.

Nie zdecydowałam się na umieszczenie w powyższym tekście większej ilości ćwiczeń i zabaw, które umożliwiałyby dalszą pracę indywidualną, ale chciałam uniknąć nadania tej publikacji charakteru samouczka. Oczywiście w każdej społeczności znajdują się takie osoby, którym własna praca przy pomocy dobrze napisanego podręcznika wystarczą aby nauczyć się gry na instrumencie, władania obcym językiem, czy prowadzenia samochodu. Jednakże przeciętny przedstawiciel naszej cywilizacji zaoszczędzi znacznie na czasie i energii korzystając z pomocy dobrego nauczyciela.

Dlatego tym osobom, których pociąga praca nad sobą oferowana przez Technikę Alexandra proponuję udział w zajęciach lub warsztatach TA prowadzonych na terenie Polski, czy też skontaktowanie się z którymś ze Stowarzyszeń Nauczycieli Techniki Alexandra. Działają one w wielu krajach Europy i innych kontynentów organizując różnorodne formy pracy z Techniką na całym świecie.

W dobie powrotu do natury i tradycyjnych sposobów życia oraz chętniejszego zwracania się w stronę starych kultur i filozo-

fii, Technika Alexandra może wydawać się jeszcze jednym ze sposobów dochodzenia do pełni swojego JA. Jest bardzo prawdopodobne, że wiele osób, w przekazanych tu myślach i ideach, odkryje elementy zawarte w innych, zgłębianych przez nie filozofach czy metodach. I tak powinno być.

Wszystkie humanistyczne metody, powstałe w trosce o człowieka, z myślą o nim, jego potrzebach i problemach (oparte na jego sposobie myślenia), będą zawierały elementy podobne. Dążą bowiem do tego samego celu - wszechstronnego rozwoju jednostki.

Po okresie zainteresowania różnymi sposobami pomagania sobie, ostatecznie wybrałam Technikę Alexandra. Większość metod, które usiłowałam poznać wydawało mi się ciekawe i warte zgłębienia. Ale mimo, że niektórym z nich gotowa byłam poświęcić i przez jakiś czas poświęcałam wiele czasu, zawsze pozostawało uczucie niedosytu i świadomość ograniczonych możliwości człowieka naszej kultury i cywilizacji.

Wszystkich tych, którzy regularnie uprawiają różne metody pracy nad sobą (jak relaksacja, yoga, medytacja, sztuki walki) i przeznaczają po kilka godzin tygodniowo, a czasem nawet dziennie na ich uprawianie, szczerze podziwiam i zachęcam do kontynuowania tego sposobu życia.

Natomiast tym, którzy swoim brakiem czasu, intensywną pracą i zbyt dużą ilością obowiązków, usprawiedliwiają brak zainteresowania i chęci do pracy nad sobą, chcę wspomnieć, że istnieją takie metody, jak Technika F.M. Alexandra, które po serii lekcji i dość intensywnej pracy wprowadzają nas na drogę wiodącą ku poprawianiu siebie i swojego życia. Nie wymagając czasochłonnych ćwiczeń dają nową „świadomość siebie”, która na bieżąco przypomina o naszych potrzebach i możliwościach.

Każdy ma prawo wybrać to, co jemu najbardziej odpowiada, warto jednak na coś się zdecydować !



## Adresy Stowarzyszeń Nauczycieli Techniki Alexandra w świecie

- 1) AUSTAT  
The Australian Society of Teachers of the Alexander Technique Inc.  
PO Box 716 Darlinghurst, NSW 2010, Australia.
- 2) CANSTAT  
The Canadian Society of Teachers of the Alexander Technique Box  
502, Station E, Montreal, Quebec, H2T 3A9, Canada.
- 3) DFLAT  
Danish Society of Teachers of the Alexander Technique (Den Danske  
Forening af Lærere i F.M. Alexander Teknik)  
c/o Sandhojen 18, DK - 2720, Vanlose, Denmark.
- 4) GLAT  
Gesellschaft der Lehrer der F.M. Alexander Technik e.V. PO Box 1504,  
D6930 Eberbach/N. Germany
- 5) ISTAT  
The Israeli Society of Teachers of the Alexander Technique c/o  
Nelken, 26 Radak Street, Jerusalem, Israel.
- 6) NASTAT  
The North American Society of Teachers of the Alexander Technique:  
P.O. Box 3992 Champaign, IL 61826-3992, USA
- 7) Netherlands Society of Teachers of the Alexander Technique Max  
Haverlaan 80, 1183 HN Amstelveen, The Netherlands.
- 8) STAT  
Society of Teachers of the Alexander Technique; 10, London House,  
266 Fulham Rd, London, SW 10 9EL, England.
- 9) SASTAT  
The South African Society of Teachers of the Alexander Technique  
c/o 35 Thornhill Road, Rondebosch, Cape Town 7700, South Africa.
- 10) SVLAT  
Schweizerischer Verband der Lehrer der Alexander Technik Post-  
fach, CH - Zürich, Schweiz

## Ważniejsze publikacje na temat techniki Alexandra

1. F. Matthias Alexander, „Man's Supreme Inheritance", Centerline Press, Long Beach, CA
2. F. Matthias Alexander, „Constructive Conscious Control of the Individual", Centerline Press, Long Beach, CA,
3. F. Matthias Alexander, „The Use of the Self", Centerline Press, Long Beach, CA,
4. F. Matthias Alexander, „The Universal Constant in Living", Centerline Press, Long Beach, CA,
5. Wilfred Barlow, „The Alexander Principle", Victor Gollancz Ltd, London,
6. Michael Gelb, „Body Learning", Aurum Press Ltd. London,
7. Frank Pierce Jones, „Body Awareness in Action", Schocken Books, New York,
8. Chris Stevens, „Alexander Technique", London, Macdonald Optima, 1987,
9. „Alexander Technique - The Essential writings of F. Matthias Alexander" edited by Edward Maisel, Shambhala Boston London 1986.
10. „The Alexander Technique" In Conversation with John Nicholls and Sean Carey, The Brighton Alexander Training Centre.
11. Judith Leibowitz Bili Connington, „The Alexander Technique", Harper Row Publishers, New York.
12. John Gray, „Your Guide to the Alexander Technique", Victor Gollancz Ltd, 1990.

## Spis rysunków

- Rys. 1. Schematyczne rysunki postawy  
A: Postawa zgarbiona, oklapnięta.  
B: Nadmierne trzymanie się prosto.  
C: Postawa prawidłowa. str. 12
- Rys. 2. Badanie prawidłowości naszych odczuć. Jeżeli z zamkniętymi oczyma przybierzemy zamierzoną wcześniej pozycję, odbicie w lustrze pokaże, czy jest ona zgodna z tym, co odczuwamy. str. 30
- Rys. 3. A: „Normalny”, tj. najczęściej spotykany sposób wstawania z krzesła i siadania z charakterystycznym odchylaniem głowy do tyłu i kurczeniem sylwetki.  
B: Wstawanie i siadanie nie zaburzające pełnej przestrzeni organizmu. str. 33
- Rys. 4. Elementy charakterystyczne dla odruchu strachu napinanie szyi, kulenie ramion i chowanie w nie głowy, usztywnienie tułowia... str. 35
- Rys. 5. ...Może więc wraz z upływającymi latami przegrywamy nie tyle ze swoim wiekiem czy ciągnącą nas w dół siłą grawitacji, ile z własnym strachem i obawami ?... str. 36
- Rys. 6. Budowa anatomiczna czaszki. ...Jej część twarzowa jest znacznie większa, a więc i cięższa, niż część tylna. W tej sytuacji, aby utrzymać głowę w pozycji pionowej musimy szczególnie intensywnie angażować tylne mięśnie szyi... str. 37

Rys. 7.	Naturalne działanie podstawowej kontroli u małego dziecka.	str. 38
Rys. 8.	Pozycja „aktywnego wypoczynku”.	str. 43
Rys. 9.	Wstawanie z pozycji „aktywnego wypoczynku” poprzez okręcenie się na bok, mające na celu utrzymanie uzyskanej poprzez leżenie, swobody i pełnej przestrzeni ciała.	str. 46
Rys. 10.	Długotrwałe nierównomierne obciążanie kręgosłupa i poszczególnych kręgów prowadzi do nadmiernego ucisku przechodzących wokół nerwów, a może również powodować tendencję do wysuwania się dysków międzykręgowych.	str. 49
Rys. 11.	Ściskanie bolącego żołądka z pewnością nie sprzyja opanowaniu problemu.	str. 52