

TECHNIKA ALEXANDRA jest metodą uczącą świadomego powrotu do rozluźnienia po momencie stresu oraz ciągłego poszukiwania większej swobody ruchu i oddechu. Jej zadaniem jest przywrócenie tych procesów do naturalności, w dużym stopniu zatracanej na skutek pośpiechu, stresu i obaw, utrwalających tendencję do wkładania w wykonywaną czynność zbyt dużego wysiłku i niepotrzebnych napięć mięśniowych. W odróżnieniu od znanych metod relaksacyjnych, Technika Alexandra uczy przede wszystkim swobody w ruchu i działaniu.

Jej twórca - Frederick Matthias Alexander (1869-1955) był australijskim aktorem. Dotknięty wciąż powracającą chrypką, kończącą się zanikaniem głosu podczas występów, rozpoczął, trwający kilka lat, proces samoobserwacji. Rezultatem jego pracy były szczególne spostrzeżenia. To, co początkowo wydawało się problemem dotyczącym głosu i jego "sposobu używania", okazało się obejmować zespoły nadmiernych napięć i przykurczy mięśniowych w całym ciele, a więc było problemem "używania całego ciała". W dodatku, ponieważ już sama myśl o recytacji wywoływała nadmierne napięcia mięśni, ważne więc było również podejście mentalne, czyli "używanie umysłu". W ten sposób F.M. Alexander przyłączył się do nowej idei początku XX wieku, zakładającej powrót do traktowania organizmu ludzkiego jako psychofizycznej jedności.

Odkrycie Alexandra polegało przede wszystkim na tym, że nie tylko on podczas recytacji, ale każdy z nas, przy wykonywaniu nawet najdrobniejszej czynności – umysłowej czy fizycznej – wkłada w nią zbyt wiele wysiłku, (tj. nadmierne napięcia mięśniowe, które w dużym stopniu mogą ograniczać zamierzony efekt).

Zaobserwujmy na przykład osobę idącą w kierunku przystanku autobusowego, która na widok zbliżającego się autobusu, zaczyna biec. W momencie dodatkowego wysiłku typowe będzie odchylenie głowy do tyłu i w dół, wciśnięcie jej w ramiona oraz pochylenie do przodu górnej partii tułowia. Na pewno nie sprzyja to mobilności ciała i swobodzie oddechu. Zauważmy własne reakcje w stresującej sytuacji, na przykład przy prowadzeniu samochodu lub w czasie przeciążenia pracą. Skurczone mięśnie szyi ciągnąc głowę do tyłu, powodują częstsze zaciskanie zębów. Usztywniona klatka piersiowa ogranicza możliwości oddechowe, a ponieważ cały tułów ulega przy tym zgarbieniu i pochyleniu w dół, często w efekcie zaczynają dokuczać dolne partie kręgosłupa lub przewód pokarmowy. Wyobrażając sobie charakterystyczną postawę osoby stale pełnej niepokojów i obaw lub kogoś w ciągłej depresji, nie trudno zauważyć analogię. To, co popularnie nazywamy postawą, jest często produktem nagromadzonych reakcji w postaci napięć, które zostają zamknięte w naszym ciele. Technika Alexandra uczy jak świadomie odblokowywać kumulujące się napięcia.

Na początku XX wieku odkrycia Alexandra zostały poparte badaniami amerykańskich fizjologów zajmujących się odruchem szoku. Okazało się, że specyficzne napięcia mięśniowe wynikające z szoku, strachu, a nawet i drobnego stresu obejmują zawsze tendencję do skracania tylnych mięśni szyi, odchylenia głowy do tyłu, kulenia ramion, usztywniania klatki piersiowej, wstrzymywania oddechu oraz napięcia nóg. Nawykowe reakcje, które Alexander uznał jako nadwężające aparat głosu i utrudniające jego emisję, okazały się reakcjami stresu zauważanymi u większości osób działających pod wpływem lekkiego nawet zdenerwowania lub w sytuacji nadmiernego starania się i pośpiechu.

W wyniku obserwacji, ćwiczeń i poszukiwań, Alexander doszedł do wniosku, że najważniejsze jest utrzymanie prawidłowej dynamicznej relacji pomiędzy głową, szyją i kręgosłupem, a zatem pełnej przestrzeni organizmu, co umożliwia nie zaburzony przebieg podstawowych procesów życiowych oraz optymalne funkcjonowanie wszystkich organów, swobodę oddechu, ruchu i głosu. Początkowo na własnym przykładzie, a z czasem poprzez wieloletnią pracę z setkami osób udowodnił, że poprawa sposobu posługiwania się własnym organizmem, prowadzi do lepszego jego funkcjonowania i eliminacji wielu dolegliwości i bólów.

Zajęcia z Techniki Alexandra, głównie indywidualne, ale coraz częściej i grupowe, obejmują naukę **obiektywnej obserwacji** czyli obiektywnego i nie oceniającego spojrzenia na siebie, na postawę fizyczną, a także najczęstsze reakcje i sposoby działania, w celu zauważania na bieżąco reakcji psychofizycznych, które można uznać za zbędne lub wręcz niekorzystne. Jest to konieczne, ponieważ dopiero pełne uświadomienie sobie zbędnych napięć lub usztywnień daje motywację i chęć ich zmiany. Kolejnym etapem jest **mentalne powstrzymanie** natychmiastowej automatycznej reakcji na bodziec, szczególnie reakcji skłaniających do wprowadzania w wykonywaną czynność nadmiernego wysiłku i zbędnych napięć.

F.M. Alexander odkrył, że reakcje nadmiernego napięcia występują już na samą myśl o stresującej sytuacji lub działaniu, a nie dopiero w toku tego działania. Dlatego w jego metodzie to nie ćwiczenia, lecz odpowiednie myśli zapobiegają tworzeniu się zbędnych napięć i usztywnień. Na podstawie długoletnich prób i doświadczeń Alexander stworzył specyficzne **kierunki myślowe**, które wpływają na zachowanie prawidłowej postawy oraz odpowiedniej sprężystości mięśni biorących udział w danym ruchu, umożliwiają zachowanie swobodnej, sprężystej sylwetki nawet podczas wykonywania najbardziej skomplikowanych czynności. Szczególną rolę odgrywa również **świadomy wybór sposobu działania**, który ma nie tylko prowadzić do oczekiwanych rezultatów, lecz również zapewniać pełne wykorzystanie własnych możliwości psychofizycznych bez nadmiernego forsowania się.

Zajęcia indywidualne polegają na delikatnym ukierunkowaniu przez nauczyciela postawy i ruchów danej osoby oraz nieznacznym korygowaniu wyraźnie nieprawidłowych napięć za pomocą delikatnego dotyku połączonego z wprowadzaniem przez ucznia odpowiednich kierunków myślowych. Praca w grupie polega na inicjowaniu

różnego rodzaju gier i zabaw oraz ćwiczeń umożliwiających świadome stosowanie się do podstawowych zasad Techniki Alexandra. Zajęcia odnoszone początkowo do codziennych ruchów i czynności, z czasem obejmują również bardziej skomplikowane działania indywidualne.

Doświadczenie lekkości i swobody ruchu uzyskiwane dzięki stosowaniu zasad F.M. Alexandra, tworzy nowy punkt odniesienia dla organizmu. Daje to początek samoistnemu procesowi stałego dążenia do poprawy nadwerężających ciało nawyków. Początkowo dzieje się to z dużym udziałem świadomości, później może być częściowo nie uświadamiane, ale zawsze jest wynikiem wprowadzania organizmu na tor wewnętrznej samoregulacji.

Początkowo z Techniki Alexandra korzystali głównie aktorzy, śpiewacy, muzycy i tancerze pragnący poznać nowe sposoby stałego dbania o podstawowy instrument swej pracy, czyli własny organizm. Z czasem metoda ta okazywała się skuteczna w szerszym zakresie, w niwelowaniu dolegliwości spowodowanych długoletnimi nawykami nieprawidłowego używania pewnych partii ciała. Znane są korzyści pracy z Techniką Alexandra przy eliminowaniu różnorodnych nerwobólów i problemów psychosomatycznych, takich jak bóle kręgosłupa (również zwyrodnieniowe), dolegliwości układu pokarmowego, zaburzenia systemu oddechowego, bóle stawowe.

Technika Alexandra wykorzystywana jest również w radzeniu sobie z treścią, stresem i nadpobudliwością. Korzystają z niej przedstawiciele najróżniejszych dziedzin, dla których zbyt szybkie tempo życia i codzienny stres stają się coraz bardziej uciążliwe.

Zajęcia z Techniki Alexandra umożliwiają stopniową poprawę kontaktu z samym sobą, a przede wszystkim z własnym ciałem. Pomagają lepiej odbierać sygnały przekazywane przez organizm, a to, w połączeniu z odpowiednimi kierunkami myślowymi, umożliwia lepsze panowanie nad sobą i uzyskiwanie zamierzonych efektów również pod wpływem tremy i stresu. Umiejętność świadomego przywracania sobie swobodnej, sprężystej postawy umożliwia powrót naturalnego, często również i głębszego oddechu. Z czasem doświadczanie na co dzień pełniejszego, swobodnego oddechu powoduje, że w chwilach kiedy jest on zaburzany, na skutek napięcia lub stresu, łatwiej nad tym świadomie zapanować. W naturalny sposób wzmacniają się dzięki temu możliwości głosowe i elastyczność ruchu.

Umiejętność świadomego panowania i eliminowania na bieżąco pojawiających się zbędnych napięć, pomaga również lepiej radzić sobie z symptomami zdenerwowania i tremy. Wprowadzenie tych zasad do codziennej praktyki daje umiejętność świadomego przywracania sobie wewnętrznego spokoju, a poprzez dobre ugruntowanie, również i poczucia własnej siły. Dzięki temu łatwiej kontaktować się i wydobywać na powierzchnię, naturalne, głębokie możliwości własnego organizmu bez uciekania się do trików i pracy siłowej.

Szczególnie istotny jest również fakt, że umiejętności zdobywane dzięki Technice Alexandra wykorzystujemy na bieżąco, nie przerywając danej czynności, umożliwia to więc ciągłe świadome doskonalenie siebie i własnych możliwości.

Lekcje Techniki Alexandra prowadzone są przez dyplomowanych nauczycieli tej metody wykształconych w trzyletnich szkołach dla Nauczycieli Techniki Alexandra w różnych miejscach na świecie. Nad odpowiednim standardem tych szkół czuwa Brytyjskie Stowarzyszenie Nauczycieli Techniki Alexandra (The Society of Teachers of the Alexander Technique STAT www.stat.org.uk) i jego filie w wielu innych krajach.

Opracowała : MAGDALENA KĘDZIOR
<http://technikaalexandra.w.interia.pl>

Nauczyciele Techniki Alexandra działający w Polsce:

Magdalena Kędzior
Hanna Sypiańska
Elżbieta Iwanowska
Piotr Turczyński
Natalia Danielczyk

TECHNIKA ALEXANDRA - PODSTAWOWE ZASADY I MYŚLI

OBSERWACJA

W pracy z Techniką Alexandra uczymy się obiektywnego obserwowania siebie, czyli obserwacji, która ma na celu jedynie odnotowanie tego, co jest.

Większość z nas zauważywszy jakąś nieprawidłowość, natychmiast ją koryguje. W ten sposób łatwo przechodzimy z jednej skrajności w drugą. Np. od nadmiernego zgarbienia i oklapnięcia, do trzymania się prosto w nadmiernym usztywnieniu.

Obiektywna obserwacja umożliwia zauważenie tendencji i niekorzystnych nawyków, długo automatycznie utrwalanych i nie uświadamianych przez nas.

Nie uwalniając zauważonego napięcia, dajemy sobie czas na odczucie niewygody płynącej z danej postawy, a dzięki temu i czas na wytworzenie się naturalnej potrzeby organizmu, aby tę niewygodę usunąć. Dzięki temu zmiany jakie wprowadzamy, stopniowe i niewielkie, są łatwiej akceptowane przez organizm.

Zadaj sobie poniższe pytania unikając natychmiastowego poprawiania się:

Czy nie zmieniając obecnej pozycji mogę swobodnie oddychać?

Czy mój oddech jest pełny, czy mógłby być pełniejszy?

Czy moja szyja jest swobodna?

Czy głowa jest w górze?

Czy klatka piersiowa jest swobodna?

Czy ramiona swobodnie na nią opadają?

Czy nie usztywniam tułowia?

Czy nie ściskam nóg? Czy nie ściskam rąk?

Czy gdzieś konkretnie odczuwam niewygodę?

Czy na pewno mogę oddychać ?

Jeżeli odczujesz taką potrzebę to popraw się, ale tylko tyle, na ile masz ochotę.

POWSTRZYMANIE

W toku obserwacji Alexander zauważył, że niekorzystne schematy ruchowe występują już na samą myśl o danej czynności. Aby temu zapobiec, stworzył proces świadomego zahamowania odruchowych reakcji towarzyszących myśli o działaniu, który określił terminem powstrzymania.

Nie chodzi tu o powstrzymanie wszelkiego działania, ani o zatrzymanie się, aby poprawić swoje reakcje. Raczej o chwilę zastanowienia, o ułamek sekundy, kiedy powiedzenie w myśli „NIE” oznacza: „chwilczkę”, „nie szyj się do działania”, „nie bądź gotowa(y) za wszelką cenę”. Jest to nauczanie się dawania sobie ułamka sekundy pomiędzy odebraniem bodźcem, a reakcją. Kiedy doświadczymy tego, że reakcja nie musi być natychmiastowa, zauważamy, że zawsze jest czas na drobny przebłysk myśli, aby świadomie wybrać reakcję odpowiednią dla danej sytuacji. W pracy z Techniką Alexandra stosujemy myśl: „NIE” lub „STOP”, po to głównie, aby uniknąć niepotrzebnego napięcia gotowości i nie wprowadzać symptomów odruchu strachu do działania. Umiejętność „powstrzymania” przypomina również, że praca z Techniką Alexandra polega na wpływaniu na własny organizm poprzez myśl, a nie działanie.

PODSTAWOWE KIERUNKI MYŚLOWE

Jest to sekwencja myśli przywracająca pełną przestrzeń i sprężystość postawy – stanowiąca najlepszy punkt wyjścia do rozpoczęcia dowolnego ruchu lub działania. Myśli te są jedynie intencją danej czynności, nie powodującą jej inicjowania na poziomie mięśniowo – ruchowym.

Ważne, aby pamiętać, że stosowane w Technice Alexandra kierunki są to zalecenia, aby coś POMYŚLEĆ, A NIE ZROBIĆ. Dlatego zanim zaczniesz nadawać sobie kierunki, daj sobie czas na powstrzymanie i myśl „NIE”. Mniejsza będzie obawa, że zaczniesz w nawykowy sposób nadmiernie napinać mięśnie, aby zrobić to, co masz tylko pomyśleć.

POZWÓL, ABY SZYJA BYŁA SWOBODNA

Szyja odgrywa podstawową rolę w tworzeniu postawy i utrzymywaniu równowagi. Jest pierwszą z partii ciała, gdzie następuje zaburzenie informacji przechodzących pomiędzy głową, a resztą ciała. Nadmierne usztywnianie lub ściskanie mięśni szyi w odruchu stresu, ogranicza swobodę i delikatne balansowanie głowy na kręgosłupie szyjnym. Dlatego tak ważne jest ciągle przypominanie sobie o dążeniu do tego, aby szyja była swobodna, a głowa delikatnie na niej balansowała.

Unikaj „robienia” tego, nie chodzi bowiem o oswobodzenie szyi poprzez wykonanie w tym celu ruchu. Taki ruch zamiast rozluźnić szyję, raczej ją usztywni. Dobrym ćwiczeniem jest poczucie różnych fragmentów szyi: czubka głowy, czoła, oczu, żuchwy, języka, gardła. Warto również poeksperymentować z rozluźnianiem i napinaniem tych partii ciała.

Dla wielu uczniów wspomagające jest wyobrażenie, że głowa jest balonikiem, a tułów balastem zawieszonym poniżej, lub że jesteśmy marionetką podtrzymywaną przez zwisający z nieba sznureczek.

POZWÓL, ABY GŁOWA SKIEROWANA BYŁA DO PRZODU I DO GÓRY

Głowa w naturalny sposób osadzona na szyi nieznacznie przechyla się do przodu – oczywiście, jeżeli pozwolą na to swobodne mięśnie szyi. To właśnie daje impuls dla reszty ciała do rozpoczęcia dowolnego ruchu.

Nadmierne usztywnianie lub ściskanie szyi, a także błędnie interpretowana myśl „głowa do góry” kojarząca się z unoszeniem do góry czoła i nosa, spowoduje pociągnięcie głowy do tyłu i w dół – tak jakbyśmy usiłowali wcisnąć ją w ramiona – a przez to zatracanie naturalnej równowagi ciała.

Spróbuj pomyśleć, że głowa skierowana jest do przodu i do góry, tak jakby potylicą oddalała się od kręgosłupa – pomaga tu wyobrażenie nieznacznego kiwania głową, czy raczej przytakiwania. W ten sposób

dzięki rozluźnieniu tylnych mięśni szyi, głowa pod wpływem swojego ciężaru delikatnie przechyli się do przodu. Wtedy ukierunkowanie głowy do przodu i do góry spowoduje odciążenie kręgosłupa szyjnego i umożliwi osiągnięcie stanu swobodnej równowagi, (mamy na myśli stały, samokorygujący się proces balansowania całego ciała) .

Pomocnicze wyobrażenia to: myśl, że uszy skierowane są do góry lub, że czubek nosa mógłby nieznacznie (o ułamek milimetra) opadać w dół.

POZWÓL, ABY PLECY WYDŁUŻAŁY SIĘ I ROZSZERZAŁY

Nadmierne napięcie tylnych mięśni szyi, powodujące odchylenie głowy do tyłu i w dół, daje początek łańcuchowi niekorzystnych reakcji ściskających różne partie mięśniowe wokół kręgosłupa i ściągających w dół cały kręgosłup. Kierunek „plecy wydłużają się i rozszerzają” pozwala przywrócić plecom ich elastyczność i długość, a także zapewnić delikatny powrót naturalnych krzywizn kręgosłupa.

Pomyśl, że poluznienie i wydłużenie szyi rozciąga się w dół przez cały kręgosłup, aż do kości ogonowej, a rozluźnienie kręgosłupa następuje w obie strony. Unikniesz wtedy tendencji do ściskania dolnej partii kręgosłupa, pośladków i ud, co ma miejsce, jeżeli starasz się „prostować” lub „wyciągać do góry”. Pozwól również, aby plecy rozszerzały się i aby łopatki „ześlizgiwały się” na boki, co umożliwi lepszy udział pleców w procesie oddychania. Rozszerzanie w dolnej części kręgosłupa zapobiega również napięciom w obszarze lędźwiowym.

Myśl „plecy wydłużają się i rozszerzają” wspomagana może być wyobrażeniem, że klatka piersiowa zawieszona jest na kręgosłupie (unikamy tzw. „trzymania się prosto”), miednica zaś obciąża kręgosłup od dołu. Pomyśl, że twój tułów jest jak żagiel zawieszony na maszcie (którym jest kręgosłup) lub, że kręgosłup to choinka, a tułów to ozdoby na niej wiszące (żadna choinka nie trzyma swoich ozdób).

KOLANA SKIEROWANE DO PRZODU I NA BOKI

UWAGA: kolana, czyli stawy kolanowe, a nie rzepki kolanowe!

W pozycji stojącej kolana powinny być skierowane nieznacznie w przód (w stosunku do pionu). Spróbuj zablokować kolana (przeprostować je), a następnie puść je lekko, myśląc o ich kierunku do przodu i o rozluźnieniu w udach. Pozwolenie na to, aby nogi podtrzymywały tułów przy minimum napięcia i wysiłku, umożliwi odciążenie dolnej partii kręgosłupa.

Myśl, że „kolana skierowane są do przodu i na zewnątrz” wspomagana może być wyobrażeniem, że wiatr nieznacznie podcina nam kolana od tyłu, popychając od tyłu rzepkę kolanową w kierunku do przodu i na bok.

PODSTAWOWA KONTROLA

Jest to aktywna i elastyczna relacja głowy względem szyi, klatki piersiowej i kręgosłupa, dynamicznie dostosowująca się zależnie od wykonywanych czynności. Nie dotyczy ona określonej postawy czy pozycji ciała, lecz wzajemnego dopasowywania się w ruchu różnych jego partii. Podstawowa kontrola powoduje wydłużenie kręgosłupa, a w konsekwencji i całej sylwetki, sprzyjając rozluźnieniu i wydłużeniu się nawykowo spiętych grup mięśni.

Określenie tej kontroli mianem *podstawowej* dotyczy spostrzeżeń Alexandra odnośnie małych dzieci, które zachowują idealny balans ciała, wynikający właśnie z niezakłóconej jeszcze, pierwotnej relacji głowa – szyja – kręgosłup. W toku życia, w naszym ciele zapisywane są różnorodne przeżycia i doświadczenia. Stan emocjonalny odzwierciedlany jest przez sylwetkę i postawę ciała. Powtarzające się usztywnienia i nadmierne napięcia określonych partii mięśni, wywoływane częstym stresem i innymi negatywnymi bodźcami, niejako zapisują się w ciele i powodują, że coraz trudniej jest powrócić do stanu odprężenia.

Podstawowa kontrola jest niezbędna dla przywrócenia swobodnej postawy pionowej, pełnej równowagi ciała oraz optymalnego funkcjonowania całego organizmu. Ma za zadanie uczynić każdą z czynności naturalnie łatwą, swobodną i efektywną.

BŁĘDNA INTERPRETACJA ODCZUĆ

F.M. Alexander odnotował specyficzne zjawisko towarzyszące próbom zastąpienia nawykowych, automatycznych reakcji (towarzyszących recytacji) nowymi, świadomymi zachowaniami, które nazwał błędną interpretacją odczuć (ang. faulty sensory appreciation). Choć momentami sądził, że udaje mu się zapobiec nawykowej reakcji ciała, lustra, w których cały czas się obserwował dowodziły, że po raz kolejny nawyk zwyciężył. To z kolei potwierdzało nierzetelność i subiektywizm jego własnych odczuć.

Warto zauważyć, że stan naszego ciała oceniamy na podstawie dotychczasowych doświadczeń związanych z poziomem napięcia mięśni w danym ruchu czy postawie oraz ze zmianą poziomu tego napięcia. Jeżeli więc stan napięcia mięśniowego w konkretnej sytuacji jest mniejszy niż zwykle, może to dawać wrażenie, że nie jesteśmy spięci, choć w rzeczywistości napięcie to jest jedynie trochę mniejsze, niż zazwyczaj.

Ta obserwacja pozwala na zrozumienie, że nasze wrażenia i interpretacja naszych odczuć nie zawsze są zgodne z rzeczywistością. Dlatego też często to, co wydaje nam się normalne i prawidłowe nie pokrywa się z tym, co jest naprawdę naturalne. Z tego względu, w pracy z Techniką Alexandra obiektywne zmiany na lepsze mogą początkowo wydawać się dziwne i nieprawidłowe.

DOCELOWICZOSTWO, ŚRODKI DO CELU

Jednym z celów Techniki Alexandra jest eliminacja nabytych w toku życia niekorzystnych nawyków i automatycznych reakcji, które fałszują nasze postrzeganie siebie i tego, co prawidłowe i naturalne. Za jedno z trudniejszych do opanowania zachowań Alexander uważał zakorzenioną w ludziach chęć do natychmiastowej reakcji i podążania wprost do obranego celu z pominięciem rozważenia sposobów, dzięki którym można ten cel osiągnąć najsprawniej. Alexander w swojej terminologii nazwał tą cechę „docelowiczostwem” (ang. *end gaining*).

Przykładem docelowiczostwa może być nieświadome pochylenie się do przodu w pośpiechu lub przy większym zaangażowaniu w daną czynność. Tak jakby pochylenie się nad kierownicą umożliwiło kierowcy szybszy przejazd przez zatłoczone miasto lub wychylenie do przodu w trakcie przemówienia powodowało, że stajemy się bardziej przekonujący.

Przeciwieństwem docelowiczostwa był dla F.M. Alexandra dobór optymalnych środków niezbędnych do efektywnego wykonania danej czynności. Określał to terminem środki do celu (ang. *means whereby*). W tym zakresie Technika jest wielkim wyzwaniem dla osób, które przyzwyczajone osiągać swe cele drogą starań i nadmiernego wysiłku, w sytuacji niepowodzenia zamiast zweryfikować sposoby, przy pomocy których działają, winią siebie za to, że nie dość mocno się starały.

Magdalena Kędzior
<http://technikaalexandra.w.interia.pl>
technikaalexandra@interia.pl

POZYCJA AKTYWNEGO WYPOCZYNKU

Leżenie na podłodze w pozycji aktywnego wypoczynku jest podstawowym ćwiczeniem zalecanym przez nauczycieli Techniki Alexandra, możliwym do wykonania samodzielnie już po pierwszej lekcji z nauczycielem. Oto przypomnienie jego głównych zasad:

- Oparcie dla głowy (wysokość ustalona przez nauczyciela) jest niezbędne, aby odciążyć kręgosłup szyjny oraz poluznić i wydłużyć skurczone tylne mięśnie szyi. Wystarczy do tego kilka książek w miękkiej okładce, które nie poddają się ciężarowi głowy i naciskowi spiętych mięśni szyi (umożliwiając ich delikatne wydłużanie).
- Dłonie spoczywające na kolcach biodrowych i łokcie odsunięte jak najdalej od tułowia mają wspomagać "otwieranie się" klatki piersiowej i zapobiegać tendencji do kulenia i kurczenia ramion.
- Nogi zgięte w kolanach umożliwiają lepszy kontakt kręgosłupa lędźwiowego z podłogą. Stopy przylegające do podłoża, rozstawione są się mniej więcej na szerokość bioder, umożliwiając równomierną pracę mięśni nóg.

Leżenie w tej pozycji ma charakter aktywnego wypoczynku. Nie chodzi tu o oddanie się całkowitemu relaksowi i na pewno nie o zupełne okłapnięcie, lecz o świadome skierowanie uwagi w stronę niepotrzebnych napięć. Oczy pozostają otwarte, a wzrok padający na przedmioty wokół, przypomina gdzie jesteśmy i co robimy. Równocześnie kierujemy uwagę w stronę własnego ciała, mięśni i odległości pomiędzy stawami. W ten sposób uczymy się umiejętności jednoczesnego zwracania uwagi na sytuację wokół i na to co się dzieje z własnym organizmem.

Leżenie zaczynamy od myśli o równomiernym oddawaniu ciężaru ciała w dół do ziemi oraz pozwalaniu, aby coraz większa powierzchnia pleców przylegała do podłoża. Podczas leżenia zaleca się myślowe nadawanie sobie kierunków, oznaczonych na rysunku strzałkami, a znanych również z lekcji :

- szyja swobodna
- głowa skierowana do przodu i do góry
(w pozycji poziomej będzie to "głowa do przodu i w kierunku od tułowia")
- plecy wydłużają się i rozszerzają
- kolana skierowane do przodu i na zewnątrz

Niektóre osoby chętnie wspomagają tę pracę wizualizacjami, np.

- Leżę na materacu dmuchanym lub na piaszczystej plaży i dzięki temu mogę się tak swobodnie rozłożyć i rozprzestrzenić, unoszony przez powierzchnię, na której leżę.

- Moja głowa jest jak piłka rzucona na wodę, kołysząca się na falach i odpływająca od tułowia.
- Głowa i miednica są jak dwie boje pływające po jeziorze. Boje te kołysząc się na wodzie, delikatnie oddalają się od siebie - nie za daleko, ponieważ połączone są liną, czyli kręgosłupem.
- Moja klatka piersiowa uśmiecha się.
- Moje nogi wydłużają się jak teleskop i za chwilę kolanami narysuję coś na suficie.

Niektórym nie odpowiada praca z wyobrażeniami. Kierujemy wtedy swoją uwagę w stronę konkretnych partii ciała. Pozwalamy, aby głowa swobodnie spoczywała na książkach. Zwracamy uwagę na odległości pomiędzy:

- potylicą a łopatkami,
- potylicą a kością krzyżową,
- potylicą a łokciami.

Wciąż pamiętając o oddawaniu ciężaru ciała w dół do ziemi i rozprzestrzenianiu się na podłożu, możemy również pomyśleć o odległościach pomiędzy:

- prawym ramieniem a lewym biodrem,
- lewym ramieniem a prawym biodrem,
- prawym ramieniem a lewym kolanem,
- lewym ramieniem a prawym kolanem.

Ten sposób leżenia na podłodze ma na celu poznanie, w jak dużym stopniu możemy sami przywrócić sobie nowe doznania swobody i pełnej przestrzeni ciała, poznawane podczas lekcji. Zaleca się odpoczywanie w takiej pozycji przynajmniej raz dziennie przez 10-15 minut (ale nie więcej niż 20 minut, aby nie doprowadzić do "zastygnięcia" w bezruchu). Ważne jest aby leżeć na twardej, płaskiej powierzchni, jak podłoga czy stół terapeutyczny. Nie sprawdzają się nawet dość twarde materace, które poddając się naciskowi ciężaru ciała, powodują częściowe utrzymanie nawykowych napięć. Twarda podłoga ma być lustrem dla naszych napięć. W dość szybkim czasie pozwala odczuć, poprzez doznania twardości lub niewygody, miejsca, które należałoby myślowo ożywić i rozluźnić.

Ćwiczenie to warto stosować regularnie, najlepiej w przerwie pomiędzy różnymi rodzajami zajęć, np. po powrocie z pracy. Działanie omawianego ćwiczenia ma charakter zarówno doraźny, jak i długotrwały. Doraźnie służy szybkiemu przywróceniu energii i siły do działania. Przywraca jasność umysłu i klarowność myśli. Z czasem daje specyficzną umiejętność szybkiego radzenia sobie z drobnymi bólami poprzez odpowiednie rozładowanie napięć i przykurczy wokół ogniska bólu. Regularność w tym ćwiczeniu przynosi efekty długotrwałe, w postaci tworzenia nowego "punktu odniesienia", czyli zapamiętania przez organizm przestrzeni i swobody osiąganey podczas leżenia i dążenia do przynajmniej częściowego przeniesienia tych doznań do pozycji pionowej i stanu aktywności.

Po zakończeniu ćwiczenia ważne jest również umiejętne wstawanie. Pośpieszne zerwanie się do przodu, w dużym stopniu niszczy efekty odpoczynku. Mięśnie, które uzyskały swą optymalną długość - ściągają się i kurczą pokonując siłę grawitacji, aby podnieść nas do pionu. Proponowany sposób wstawania poprzez obrócenie się na bok do pozycji "na czworaka", nie obciąża nadmiernie kręgosłupa i umożliwia utrzymanie przez jakiś czas, uzyskanego podczas leżenia, wydłużenia mięśni i pełniejszej przestrzeni ciała.

Magdalena Kędzior

SZEPTANE AAAA

Swoboda postawy:

- stopy na ziemi, nie pchamy ich w dół, lecz pozwalamy, aby się rozplywały na podłożu, (pięty oddalają się od nasady palców)
- szyja swobodna, głowa skierowana do przodu i do góry,
- przody kostek, tyły kolan, przody bioder otwierają się i rozprzestrzeniają, (pomyśl, że wychodzisz z kostek, z kolan i z bioder)
- pomyśl o wydłużaniu mięśni utrzymujących postawę z przodu i z tyłu,
- pomyśl o zawieszeniu całego tułowia wokół kręgosłupa (maszt),
- łopatki i obojczyki oddalają się od potylicy (zawieszony są na potylicy),
- miednica oddala się (zawieszona jest) od potylicy,
- wyobraź sobie, że stopami i czubkiem głowy chciałbyś odepchnąć sufit od podłogi.

Głowa i twarz:

- pomyśl o czymś miłym lub przyjemnym, o czymś, czym mógłbyś się zachwycić, (dla uzyskania uśmiechu w oczach)
- język spoczywa na dolnym podniebieniu,
- czubek języka dotyka tyłu dolnych zębów,
- swobodny (zwykły) wdech nosem dla zaczerpnięcia powietrza.
- z szeptem Aaaa puszczam w dół żuchwę (uwaga: żuchwa opada do przodu i w dół, ważne jest również, aby pomyśleć nie tylko o „otwieraniu” żuchwy z przodu, lecz również i z tyłu - tak, jak to się dzieje przy ziewaniu).

Szeptane Aaaa:

- na wydechu z szeptem Aaaa wyobrażam sobie, że moje ciało tworzy komin (słup) powietrza łączący sufit z podłogą,
- pozwalam, aby wydech z szeptanym Aaaa rozprzestrzeniał mnie od środka,
- nie przyśpieszam wydechu z szeptanym Aaaa, daję mu czas na spokojne wychodzenie w swoim tempie, jest to czas na to, aby ten wydech wydłużał mnie i rozszerzał od środka.

Najczęstsze błędy:

- zaczynanie szeptanego Aaaa z krtani, gardła, z klatki piersiowej, z brzucha – (ważne jest, aby wyobrazić sobie, że ten wydech pochodzi ze stóp, a nawet ze środka ziemi),
- blokowanie kolan,
- zatracanie uśmiechu (zachwyty) w myśli i opuszczanie (ściągnięcie) kości policzkowych,
- zapadanie się postawy z przodu,
- usztywnianie się i nadmierne prężenie w wyproście,

Ważne by zwrócić uwagę, czy w pozycji stojącej szeptane Aaaa nie powoduje napięcia w nogach (np. przody, tyły, zewnętrzne i wewnętrzne partie ud, pośladki, kolana, stopy). W pozycji siedzącej szczególnie ważna jest pełna długość przodu - klatki piersiowej.

Delikatny uśmiech w oczach powoduje, że podniebienie miękkie, które znajduje się za twardym, odruchowo podnosi się i powoduje zwiększenie przestrzeni w jamie ustnej. Myśl o czymś przyjemnym, czym można by się zachwycić, daje szczególne otwarcie i rozluźnienie klatki piersiowej.

Swoboda szyi i klatki piersiowej potrzebna jest dla zwiększenia przestrzeni dającej rezonans wydawanego dźwięku.

Dla ćwiczenia tego wykorzystujemy głoskę Aaaa, ponieważ przy wymawianiu Aaaa struny głosowe są najszerzej rozstawione (rozchodzą się najdalej), a więc jest to najbardziej otwarta pozycja krtani.

Dlatego Aaaa szeptane, a nie mówione, ponieważ mamy mniej złych nawyków związanych z szeptem, niż związanych z mówieniem na głos.

Jest to ćwiczenie mające na celu doprowadzenie ciała do stanu pełnej swobody, stanu optymalnego dla pełnego, swobodnego oddechu i swobodnej emisji głosu.

Ćwiczenie wykonywane jest na wydechu i służy uzmysłowieniu ćwiczącemu, jakie fragmenty ciała się przy tym spinają, a przez to ograniczają oddech, a również i pełne możliwości głosowe.

Szeptane Aaaa ćwiczone w ruchu (np. spacer, wyciąganie ręki, siadanie na krzesło, sięganie po coś) uświadamia napięcia wprowadzane przy wykonywaniu tych czynności oraz umożliwia ich świadomą eliminację.

Z czasem, ćwiczenie to wykonywane w zwykłych codziennych sytuacjach nie związanych z pracą z głosem, prowadzi do zwiększania swobody ciała i utrzymywania stałej przestrzeni rezonatorów kiedy jest się w ruchu.

Prawidłowe Aaaa przypomina o jednoczesnym utrzymaniu swobody głowy szyi i żuchwy, jak również utrzymywaniu ciała i stóp na ziemi, (przeciwdziała nadmiernemu odrywaniu się od podłoża i wyciskaniu, wypychaniu dźwięku).

Powtarzane ćwiczenie z szeptanym Aaaa tworzy z czasem „nową świadomość ciała”, dostarcza i pozwala zapamiętać doznania związane ze swobodnym oddechem i emisją głosu, co daje prawidłowy punkt odniesienia w stosunku do tego, co ćwiczący robi będąc w stanie nadmiernego podniecenia i tremy.

Ćwiczenie szeptanego Aaaa w sytuacjach stresowych i w stanie tremy, przywraca swobodę oddechu i głosu, nie pozwalając, aby trema je ograniczała.

Szeptane Aaaa jest najskuteczniejszym narzędziem wspomagającym uzyskanie dodatkowej swobody oddechu, ruchu i głosu w każdej sytuacji. Jeżeli ćwiczenie to nie jest możliwe do wykonania w miejscu publicznym, warto wraz z każdym wydechem przynajmniej je sobie wyobrażać.

POWODZENIA !!!

Dorota Kędzior

Technika Alexandra uczy świadomego przywracania sobie stanu neutralności (czyli swobody i odpowiedniej sprężystości mięśni) po momencie stresu. Nie dąży do eliminowania tremy, lecz do radzenia sobie z jej niekorzystnymi przejawami. Odpowiednia doza ożywienia psychofizycznego i podekscytowania sprzyja aktywności umysłu i ciała. Chodzi o to, aby pozwolić na emocjonalne odczuwanie tremy, a jednocześnie umieć świadomie eliminować te jej fizyczne symptomy, które ograniczają nasze możliwości.

Drżenie rąk lub nóg, sploty oddech, napięcie szyi i karku, bladość lub zaczerwienienie, zaburzenia w emisji głosu oraz wiele innych przejawów tremy są pochodnymi odruchu strachu, występującego nie tylko wobec przewidzianego zagrożenia, lecz również w wielu innych sytuacjach wyzwających w nas potrzebę większego starania się, wewnętrznej mobilizacji, ostrożności lub pośpiechu. Technika Alexandra uczy jak świadomie eliminować te symptomy odruchu strachu, które zamiast wspomagać, ograniczają prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Umożliwia to przerwanie błędnego koła wzajemnie nakręcających się reakcji psychicznych i fizycznych (świadomość dużego wyzwania - uczucie zdenerwowania - jego przejawy w ciele - dodatkowe myśli o wysokiej randze zadania - zwiększone zdenerwowanie - wzmocnienie symptomów fizycznych lub pojawienie się dodatkowych).

Przyswajane w toku pracy z Techniką Alexandra poszczególne elementy lekcji pomagają w późniejszym radzeniu sobie z tremą:

a) obiektywna obserwacja

Ważna tu jest umiejętność obiektywnego odnotowania napięcia lub usztywnienia i zaakceptowanie go jako aktualnego stanu, bez potrzeby jego natychmiastowego poprawiania. W pracy z TA osiągamy dzięki temu stan w którym organizm sam pragnie poprawy odczuwanej niewygody, a uczeń osiąga to odpowiednimi kierunkami myślowymi.

Umiejętność ta przydaje się w radzeniu sobie z tremą, kiedy zauważenie wystąpienia jej symptomów nie przeszkadza w dalszym koncentrowaniu się na wykonywanym utworze/ przedstawieniu. Uświadomienie sobie napięcia, bez koncentrowania się na nim, najlepiej pomaga w jego eliminacji

b) stop, czas na wybór najkorzystniejszej reakcji

Podczas zajęć z T.A. uczeń poznaje wagę krótkiego czasu pomiędzy impulsem do działania, a reakcją. Jest to jedyny czas, kiedy możliwa jest zmiana dotychczasowych, automatycznych zachowań. Doświadczenie, że nawet ułamek sekundy można wykorzystać dla wprowadzenia świadomej, pożądanej reakcji - przydaje się, kiedy podczas występu, pragniemy wyeliminować pojawiające się automatycznie symptomy tremy.

c) nie, nie muszę

W toku lekcji uczeń doświadcza jak ważna jest wewnętrzna zgoda na nieangażowanie się nadmierne w zamierzoną czynność. Myśl „nie muszę” nie oznacza rezygnacji z działania, lecz zmianę intensywności myślenia z: „co chcę osiągnąć”, na myśl: „jak zamierzam to zrobić” . W pierwszej kolejności umożliwia to eliminację symptomów stresu i napięcia gotowości w reakcji na bodziec do działania. Z czasem pomaga w zmianie sposobu podejścia do wykonywanego koncertu lub przedstawienia z: „muszę dobrze wypaść” na „posłuchajcie, jakie to piękne”

d) kierunki - świadome ukierunkowanie myślenia

Podstawowe kierunki myślowe: „szyja swobodna”, „głowa skierowana do góry i do przodu” , „plecy wydłużają się i rozszerzają”, „kolana skierowane do przodu i na

zewnątrz”, miały na celu poprawę postawy oraz świadome prowadzenie organizmu w stronę możliwie lekkiego i wygodnego wykonywania zamierzonych czynności. Kierowanie myśli w stronę prawidłowych reakcji ciała, ułatwia zarówno odejście od myślenia o tremie i przeszkodach z nią związanych, jak i automatyczne zmniejszenie intensywności symptomów tremy, w miarę ich pojawiania się.

e) pierwotna kontrola

Podczas zajęć z Techniki Alexandra uczeń przywraca wciąż prawidłową, dynamiczną relację pomiędzy głową szyją i kręgosłupem. Jest to odpowiednie ich wzajemne dopasowanie bez względu na rodzaj pozycji przyjmowanej przez ciało lub wykonywany ruch. Utrzymanie pierwotnej kontroli ułatwia powrót do postawy neutralnej, pomaga w kontaktowaniu się z poczuciem własnej siły, pewności siebie, akceptacji tego, co jest. W przeciwieństwie do sytuacji, kiedy uleganie odruchowi stresu i własnym nawykowym reakcjom tremy, powoduje uleganie presji; strachu niepewności, bezradności, przy postawie oklapniętej lub odcięcia od pełni własnych uczuć i zamknięcia, przy postawie usztywnionej.

Technika Alexandra jest metodą uczącą myślenia i mówienia NIE, tj. podważania prawidłowości wszystkich dotychczasowych (szczególnie automatycznych) reakcji i zachowań. Nie jest cudownym lekiem do zastosowania przed samym występem. Jej działanie polega na obserwowaniu siebie i swoich niekorzystnych nawyków w pracy, na co dzień. Dzięki temu można stopniowo eliminować niekorzystne napięcia najpierw w bezpiecznych, neutralnych warunkach codziennego życia, aby z czasem móc je wykorzystać również w sytuacjach trudnych i stresujących.

Problemy fizyczne pojawiające się na skutek tremy są to przeważnie wzmocnione niekorzystne nawyki ruchowe powstałe w toku nauki i ćwiczeń oraz wynik nawykowych reakcji na stres i obawy w sytuacjach codziennych. Obawy dotyczące trudnego fragmentu utworu wynikają tylko częściowo z ograniczonych możliwości fizycznych. W znacznie większym stopniu są wynikiem ograniczającej percepcji umysłu, oceniającego dany fragment jako trudny. To podczas pierwszego czytania nut zapala się „światełko ostrzegawcze” mówiące, że „tu są zbyt trudne przejścia, a tam trzeba przyspieszyć...” Należy pamiętać, że w pierwszej fazie czytania i przygotowywania utworu praca ma specyficzny charakter, angażujący bardziej umysł, niż ciało.

Pamięć ciała. Organizm zapamiętuje daną sytuację całościowo tj. wszystkimi zmysłami. Dlatego napięcia, na które pozwalamy podczas przygotowywania utworu/występu, z czasem będą się wydawały nieodłączną jego częścią. Ważne jest szczególnie zwrócenie uwagi na swobodę i wygodę ciała podczas przygotowywania utworu, po to, aby później organizm dążył do takiego stanu psychofizycznego również podczas występu. W przypadku pracy z tremą największy wpływ na jakość gry oraz wyeliminowanie nieprawidłowych reakcji stresu w trakcie występu, mamy podczas nauki i ćwiczeń, a nie wtedy, kiedy osiągnięta płynność powoduje, że techniczne aspekty gry wraz ze wszystkimi niekorzystnymi nawykami zapamiętane zostaną przez podświadomość.

Choć nie zmienia to faktu, że pierwsze próby wprowadzania poznawanych aspektów Techniki Alexandra do gry, mają miejsce na przykładzie dobrze znanych i opanowanych już utworów, a nawet najprostszych ćwiczeń i gam.

W toku samego występu najważniejsza jest umiejętność minimalizowania symptomów odruchu strachu poprzez ciągły powrót do dobrego ugruntowania, regularnego oddechu i pierwotnej kontroli. A także umiejętność nie denerwowania się faktem, że pojawiły się symptomy tremy.

Pozycja aktywnego wypoczynku. Dobrze jest pamiętać o różnorodnych aspektach i korzyściach (bieżących i długotrwałych) leżenia na podłodze w pozycji aktywnego wypoczynku. Stosowanie tej pozycji na kilka, kilkanaście dni przed występem w celu dokładnego „przegrywania” w myślach przygotowywanego utworu z

ciągłym zwracaniem uwagi na pełną swobodę i rozluźnienie psychofizyczne, pomaga w zrezygnowaniu z niepotrzebnych napięć i przyruchów podczas gry, również na scenie.

Praca z Techniką Alexandra polega na ciągłym oscylowaniu wokół postawy i stanu organizmu uważanych za idealne. Nie chodzi tu o osiągnięcie i stałe utrzymywanie optymalnego stanu psychofizycznego ponieważ różnorodne sytuacje życiowe i nowe wyzwania w życiu, wyzwalać różne uczucia i emocje z nimi związane, wciąż będą je zaburzać. Ważniejsza jest raczej umiejętność ciągłego dostosowywania się do nowych potrzeb. Zajęcia z Techniki Alexandra uczą uważności i podzielności uwagi, umożliwiającej stały powrót myślami do miejsc nawykowych napięć i przykurczy. Daje to możliwość ciągłego, niemal automatycznego, przywracania ciała jego naturalnej swobody.

Łagodna stanowczość. Umiejętne, tj. obiektywne i nie oceniające, spojrzenie na siebie i swoją pracę, daje jeszcze jedną przewagę. Dzięki stałej konfrontacji z własnymi błędami i niedociągnięciami, uczymy się traktować je jako naturalny aspekt procesu uczenia się. Zauważone nadmierne napięcie nie jest wrogiem, lecz drogowskazem mówiącym: „tu można coś poprawić”. Takie podejście do własnej pracy znacznie ogranicza uleganie panice i obawom, kiedy podczas występu, symptomy tremy rzeczywiście spowodują dodatkowe napięcie i usztywnienie.

Podczas najbardziej prestiżowego występu liczy się nie tylko odpowiedni efekt, lecz również zdobywane doświadczenie. Jeżeli nauczymy się traktować każde potencjalne niepowodzenie, jako zespół informacji niezbędnych do dalszego rozwoju, mniej będziemy się obawiać niepowodzeń i łatwiej poradzimy sobie z porażką, jeżeli rzeczywiście nastąpi.

Wyciszenie umysłu pozwala wyciszyć ciało. Ćwiczenia z szeptanym Aaa skierowane są na jednoczesne uspokojenie i rozprzestrzenienie umysłu i ciała. Swobodny niewymuszony oddech, wydłużający nadmiernie spinające się mięśnie, dający poczucie własnej przestrzeni i wewnętrznej życiowej siły, sprzyja przywróceniu pewności siebie i spokoju, przywracając mięśniom ich prawidłową sprężystość.

Lekcje Techniki Alexandra, choć nazywają się lekcjami, przybierają często formę zabawy. Jest to celowe. Tylko radosne i wesołe nastawienie do wykonywanej czynności umożliwia nadanie jej lekkości i swobody. Jest to szczególnie ważne w przypadku zawodów artystycznych.

Nauczanie to dodawanie odwagi w dążeniu do wiedzy i w poszukiwaniu pełni własnych możliwości. Cierpliwości i tolerancji w stosunku do siebie uczymy się od cierpliwych rodziców i nauczycieli. Uczeń nie obawiający się oceny surowego rodzica lub nauczyciela nie będzie bał się ocen ze strony publiczności czy komisji egzaminacyjnej. Postawa łagodnej stanowczości, stosowana podczas zajęć odpowiednio do indywidualnych potrzeb ucznia, daje najlepsze rezultaty.

Magdalena Kędzior

SZEPTANE AAAA

Swoboda postawy:

- stopy na ziemi, nie pchamy ich w dół, lecz pozwalamy, aby się rozplywały na podłożu, (pięty oddalają się od nasady palców)
- szyja swobodna, głowa skierowana do przodu i do góry,
- przody stawów skokowych, tyły stawów kolanowych, przody stawów biodrowych otwierają się i rozprzestrzeniają (pomyśl, że wychodzisz z kostek, z kolan i z bioder)
- pomyśl o wydłużaniu mięśni utrzymujących postawę z przodu i z tyłu,
- pomyśl o zawieszeniu całego tułowia wokół kręgosłupa (maszt),
- łopatki i obojczyki oddalają się od potylicy (zawieszona są na potylicy),
- miednica oddala się (zawieszona jest) od potylicy,
- wyobraź sobie, że stopami i czubkiem głowy chciałbyś odepchnąć sufit od podłogi.

Głowa i twarz:

- pomyśl o czymś miłym lub przyjemnym, o czymś, czym mógłbyś się zachwycić, (dla uzyskania uśmiechu w oczach)
- język spoczywa na dolnym podniebieniu,
- czubek języka dotyka tyłu dolnych zębów,
- swobodny (zwykły) wdech nosem dla zaczerpnięcia powietrza.
- z szeptem Aaaa puszcza w dół żuchwę (uwaga: żuchwa opada do przodu i w dół, ważne jest również, aby pomyśleć nie tylko o "otwieraniu" żuchwy z przodu, lecz również i z tyłu - tak, jak to się dzieje przy ziewaniu).

Szeptane Aaaa:

- na wydechu z szeptem Aaaa wyobrażam sobie, że moje ciało tworzy komin (słup) powietrza łączący sufit z podłogą,
- pozwalam, aby wydech z szeptanym Aaaa rozprzestrzenił mnie od środka,
- nie przyśpieszam wydechu z szeptanym Aaaa, daję mu czas na spokojne wychodzenie w swoim tempie, jest to czas na to, aby ten wydech wydłużał mnie i rozszerzał od środka.

Najczęstsze błędy:

- zaczynanie szeptanego Aaaa z krtani, gardła, z klatki piersiowej, z brzucha – (ważne jest, aby wyobrazić sobie, że ten wydech pochodzi ze stóp, a nawet ze środka ziemi),
- blokowanie kolan,
- zatracanie uśmiechu (zachwytu) w myśli i opuszczanie (ściągnięcie) kości policzkowych,
- zapadanie się postawy z przodu,
- usztywnianie się i nadmierne prężenie w wyproście,

Ważne by zwrócić uwagę, czy w pozycji stojącej szeptane Aaaa nie powoduje napięcia w nogach (np. przody, tyły, zewnętrzne i wewnętrzne partie ud, pośladki, kolana, stopy). W pozycji siedzącej szczególnie ważna jest pełna długość przodu - klatki piersiowej.

Delikatny uśmiech w oczach powoduje, że podniebienie miękkie, które znajduje się za twardym, odruchowo podnosi się i powoduje zwiększenie przestrzeni w jamie ustnej. Myśl o czymś przyjemnym, czym można by się zachwycić, daję szczególnie otwarcie i rozluźnienie klatki piersiowej.

Swoboda szyi i klatki piersiowej potrzebna jest dla zwiększenia przestrzeni dającej rezonans wydawanego dźwięku.

Dla ćwiczenia tego wykorzystujemy głoskę Aaaa, ponieważ przy wymawianiu Aaaa struny głosowe są najszerzej rozstawione (rozchodzą się najdalej), a więc jest to najbardziej otwarta pozycja krtani.

Dlatego Aaaa szeptane, a nie mówione, ponieważ mamy mniej złych nawyków związanych z szeptem, niż związanych z mówieniem na głos.

Jest to ćwiczenie mające na celu doprowadzenie ciała do stanu pełnej swobody, stanu optymalnego dla pełnego, swobodnego oddechu i swobodnej emisji głosu.

Ćwiczenie wykonywane jest na wydechu i służy uzmysłowieniu ćwiczącemu, jakie fragmenty ciała się przy tym spinają, a przez to ograniczają oddech, a również i pełne możliwości głosowe.

Szeptane Aaaa ćwiczone w ruchu (np. spacer, wyciąganie ręki, siadanie na krzesło, sięganie po coś) uświadamia napięcia wprowadzane przy wykonywaniu tych czynności oraz umożliwia ich świadomą eliminację.

Z czasem, ćwiczenie to wykonywane w zwykłych codziennych sytuacjach nie związanych z pracą z głosem, prowadzi do zwiększania swobody ciała i utrzymywania stałej przestrzeni rezonatorów kiedy jest się w ruchu.

Prawidłowe Aaaa przypomina o jednoczesnym utrzymaniu swobody głowy szyi i żuchwy, jak również utrzymywaniu ciała i stóp na ziemi, (przeciwdziała nadmiernemu odrywaniu się od podłoża i wyciskaniu, wypychaniu dźwięku).

Powtarzane ćwiczenie z szeptanym Aaaa tworzy z czasem "nową świadomość ciała", dostarcza i pozwala zapamiętać doznania związane ze swobodnym oddechem i emisją głosu, co daje prawidłowy punkt odniesienia w stosunku do tego, co ćwiczący robi będąc w stanie nadmiernego podniecenia i tremy.

Ćwiczenie szeptanego Aaaa w sytuacjach stresowych i w stanie tremy, przywraca swobodę oddechu i głosu, nie pozwalając, aby trema je ograniczała.

Szeptane Aaaa jest najskuteczniejszym narzędziem wspomagającym uzyskanie dodatkowej swobody oddechu, ruchu i głosu w każdej sytuacji. Jeżeli ćwiczenie to nie jest możliwe do wykonania w miejscu publicznym, warto wraz z każdym wydechem przynajmniej je sobie wyobrazić.

POWODZENIA !!!

Magdalena Kędzior

<http://technikaalexandra.w.interia.pl>

technikaalexandra@interia.pl

tel. 509 716 951

**Zadaj sobie poniższe pytania
unikając natychmiastowego poprawiania się**

Czy nie zmieniając obecnej pozycji mogę swobodnie oddychać?

Czy mój oddech jest pełen, czy mógłby być pełniejszy?

Czy moja szyja jest swobodna?

Czy głowa jest w górze?

Czy ramiona swobodnie opadają na klatkę piersiową?

Czy nie usztywniam tułowia?

Czy nie ściskam nóg? Czy nie ściskam rąk?

Czy gdzieś konkretnie odczuwam niewygodę?

Czy na pewno mogę oddychać ?

Jeżeli odczujesz taką potrzebę to popraw się, ale tylko tyle,
na ile masz ochotę.