

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΤΕΧΝΙΚΗ ALEXANDER;



«Με τη συνείδηση και μέσα από αυτή και την εφαρμογή μιας λογικής νοημοσύνης, ο άνθρωπος μπορεί να ξεπεράσει όλες τις ασθένειες και τις σωματικές αναπηρίες. Αυτός ο θρίαμβος δεν μπορεί να κερδηθεί στον ύπνο, στην έκσταση, στην υποταγή, στην παράλυση ή με αναισθησία, αλλά με σαφή, άγρυπνη, συλλογιστική, σκόπιμη συνείδηση και κατανόηση των υπέροχων δυνατοτήτων που διαθέτει η ανθρωπότητα, μια ανώτερη κληρονομιά ενός συνειδητού νου».

Frederick Matthias Alexander

1

Ένα σημαντικό χαρακτηριστικό της τεχνικής Alexander είναι ότι ξεκινά με τη διαδικασία της «απομάθησης». Στην εποχή ενός αγχώδους τρόπου ζωής, η υπερβολική μυϊκή τάση συσσωρεύεται σε όλο το σώμα. Εάν την αφήσουμε ανεξέλεγκτη, μπορεί αργότερα να πυροδοτήσει την αρθρίτιδα, τον αυχενικό πόνο και τον πόνο της πλάτης, ημικρανίες, ακόμη και την κατάθλιψη. Η τεχνική Alexander είναι μια μέθοδος απελευθέρωσης.

Η επίγνωση είναι το πρώτο βήμα. Ακόμη και μια απλή ενέργεια, όπως η έγερση από την καρέκλα, μπορεί να είναι επιζήμια για τον λαιμό και τη σπονδυλική στήλη, καθώς συχνά, χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε, ρίχνουμε το κεφάλι μας προς τα πίσω, στη σπονδυλική στήλη, με μεγάλη δύναμη. Αναγνωρίζοντας την κακή συνήθεια και αφήνοντας το κεφάλι να κινηθεί εμπρός και προς τα επάνω, η έγερση επιτυγχάνεται με ελάχιστη προσπάθεια, αποτρέποντας την επιβλαβή μυϊκή τάση και ενθαρρύνοντας την εύκολη, χαλαρή κίνηση. Αυτό ακριβώς το θέμα πραγματεύεται η τεχνική Alexander.

A close-up photograph of a woman's face, looking upwards. She has blonde hair and green eyes. An apple is balanced on top of her head. A purple circular graphic is overlaid on the right side of the image, containing text.

ΜΙΑ ΜΕΘΟΔΟΣ

αλλαγής
στη στάση ζωής

Η τεχνική Alexander επικεντρώνεται στη θεραπεία για την ανακούφιση της τάσης και μας βοηθά να έχουμε μεγαλύτερη επίγνωση της ισορροπίας, της στάσης του σώματός μας και του συντονισμού, ενώ εκτελούμε καθημερινές δραστηριότητες. Πολύ συχνά παρουσιάζονται τάσεις σε όλο το σώμα μας, που προηγουμένως θα έμεναν απαρατήρητες και των οποίων η αιτία εντοπίζεται σε πολλές κοινές ασθένειες. Αυτό είναι ακριβώς που ο Frederick Matthias Alexander, ο δημιουργός της τεχνικής, ανακάλυψε στην προσπάθειά του να βρει λύση στο δικό του πρόβλημα. Μπορείτε να διαβάσετε πώς κατέληξε στα συμπεράσματά του παρακάτω σε αυτό το κεφάλαιο (βλ. σελ. 20).

Όταν εφαρμόζετε την τεχνική Alexander, θα μάθετε πώς να αναγνωρίζετε και να απελευθερώνετε ανθυγιεινές μυϊκές εντάσεις. Το μεγαλύτερο μέρος της τεχνικής έχει δημιουργηθεί πολύ σταδιακά για αρκετά χρόνια. Θα μάθετε, επίσης, νέους τρόπους της κίνησης του σώματος κατά την εκτέλεση καθημερινών ενεργειών, οι οποίοι προκαλούν πολύ λιγότερη πίεση στο σώμα, και θα ανακαλύψετε επιπλέον τρόπους για το πώς να κάθεστε, να στέκεστε και να περπατάτε, τρόπους που ασκούν λιγότερη πίεση στα οστά, στις αρθρώσεις και στους μυς, κάνοντας έτσι το σώμα σας να λειτουργεί πιο αποτελεσματικά. Στην πραγματικότητα, πολλοί που εφάρμοσαν την τεχνική είχαν μια γενική αίσθηση της ελαφρότητας σε όλο το σώμα τους και το περιγράφουν σαν μια αίσθηση να περπατούν στον αέρα. Γνωρίζουμε ότι η φυσική μας κατάσταση επηρεάζει άμεσα την ψυχική και συναισθηματική μας ευεξία. Οι άνθρωποι συχνά λένε ότι αισθάνονται πολύ πιο ήρεμοι και πιο ευτυχημένοι, ακόμη και μετά από λίγα μόνο μαθήματα της τεχνικής Alexander. Το αποτέλεσμα, λοιπόν, είναι μια μικρότερη εσωτερική ένταση και η ικανότητα να αντιμετωπίσετε καλύτερα τη ζωή γενικά.

Η τεχνική Alexander περιλαμβάνει, επίσης, την

εξέταση στάσης, αναπνοής, ισορροπίας και συντονισμού. Ως παιδιά, η στάση μας και η ευκολία της κίνησης αποτελεί ένα ωραίο θέαμα, αλλά, καθώς αρχίζουν οι μυϊκές εντάσεις ως αντίδραση στις πολλές στενοχώριες και ανησυχίες, η στάση μας επιδεινώνεται και παραμορφώνεται. Ωστόσο, αυτό δεν συμβαίνει σε άτομα που ζουν έξω από τον δυτικό πολιτισμό – πολλοί πληθυσμοί από τις αυτόχθονες φυλές που εξακολουθούν να ζουν στη γη, όπως οι Αμερικανοί ιθαγενείς, οι Βέρβεροι από τη Βόρεια Αφρική και οι ιθαγενείς της Αυστραλίας, διατηρούν τη φυσική στάση τους καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Η σωστή όρθια στάση του σώματος θεωρείται ότι αποτελεί αντανάκλαση της ανθρώπινης αξιοπρέπειας και ακεραιότητας.

Έχουμε μια σειρά από αντανάκλαστικά σε όλο το σώμα, που μας στηρίζει και φυσικά συντονίζει τις κινήσεις, όμως δυστυχώς εμείς παρεμβαίνουμε σε αυτά τα φυσικά αντανάκλαστικά, δηλαδή πολλοί από εμάς συχνά κρατάμε τέσσερις ή πέντε φορές περισσότερη τάση στο σώμα μας, χωρίς να είναι απαραίτητο. Στην πραγματικότητα, κάνουμε συχνά τη ζωή μας πολύ πιο δύσκολη για εμάς απ' ό,τι πρέπει να είναι και ο λόγος είναι ότι δεν το γνωρίζουμε. Οι ώμοι μας είναι μόνιμα καμπουριασμένοι, ο αυχένας μας γίνεται όλο και πιο σφιχτός και δύσκαμπτος, καθόμαστε άτσαλα ή αποκτούμε μια ιδιαιτέρως άκαμπτη στάση, ο νους μας ασχολείται όλο και περισσότερο με το μέλλον και το παρελθόν και δεν ζούμε στο παρόν.

Με τα χρόνια, έχουμε εξοικειωθεί με τους τρόπους που καθόμαστε και στεκόμαστε, χωρίς να συνειδητοποιούμε ότι αυτοί οι τρόποι προκαλούν και εγκαθιστούν τάσεις στο σώμα μας – και, μάλιστα, δεν έχει σημασία πόσο ασυντόνιστες είναι οι θέσεις αυτές, αρκεί εμείς να τις αισθανόμαστε καλά. Όταν εκτελούμε καθημερινές δραστηριότητες, είναι εκπληκτικό το πόσο συχνά υποτάσσουμε το σώμα μας σε υπερβολική τάση, απλώς επειδή δεν γνωρίζουμε

*Στην πραγματικότητα, κάνουμε συχνά τη ζωή μας πολύ
πιο δύσκολη για εμάς απ' ό,τι πρέπει να είναι...*

*Οι ώμοι μας είναι μόνιμα καμπουριασμένοι,
ο αυχένας μας γίνεται όλο και πιο σφιχτός και δύσκαμπτος,
καθόμαστε άτσαλα ή αποκτούμε μια ιδιαιτέρως άκαμπτη στάση...*

τι κάνουμε. Αυτή η τάση εξαπλώνεται σε όλο το μυϊκό σύστημα, ακόμη και αν έχει ενεργοποιηθεί σε μια συγκεκριμένη περιοχή του σώματος (βλ. στην επόμενη σελίδα).

Η τάση μπορεί να συσσωρευθεί πολλά χρόνια πριν να αρχίσουμε να υποφέρουμε από ενοχλήσεις και πόνους ή περιορισμό στην κίνηση. Πολλές από τις σύγχρονες μεθόδους αντιμετώπισης των προβλημάτων περιλαμβάνουν ισχυρά παυσίπονα φάρμακα, που αποκλείουν το σύστημα προειδοποίησης του οργανισμού, λειτουργία του οποίου είναι να μας ειδοποιήσει, όταν κάτι είναι λάθος. Συχνά οι γιατροί, με την εκπαίδευση που έχουν, μας συμβουλεύουν για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων, αντί να αποκαλύπτουν και να θεραπεύουν τα αίτια αυτών των προβλημάτων. Η τεχνική Alexander, ωστόσο, κάνει ακριβώς αυτό· υποδεικνύει το βαθύτερο αίτιο, έτσι ώστε να εξαλείψουμε την τάση που ευθύνεται για τόσο πολλές ασθένειες στη διάρκεια της ζωής μας.

Αυτό αποδεικνύεται και από την αληθινή ιστορία μιας 65 ετών κυρίας, η οποία είχε μεγάλο πόνο στο αριστερό πόδι κάθε φορά που το φόρτιζε είτε με τη στάση της είτε με το περπάτημα. Επισκέφτηκε τον γιατρό της, ο οποίος την παρέπεμψε για εξετάσεις και ακτινογραφία. Όταν βγήκαν τα αποτελέσματα, ο γιατρός της είπε ότι είχε αρθρίτιδα και ήταν αποτέλεσμα του γήρατος. Αρνήθηκε να πιστέψει ότι ο λόγος ήταν μόνο η ηλικία και επεσήμανε στον γιατρό της ότι το άλλο πόδι της ήταν σε τέλεια κατάσταση και ότι τα δύο πόδια ήταν της ίδιας ηλικίας! Προφανώς έβαζε υπερβολική πίεση στο πόδι αυτό και έτσι προκάλεσε τα προβλήματα. Εάν, όμως, μπορούσε να βρει τον αρχικό λάθος μηχανισμό, θα μπορούσε να βρει κάποιον τρόπο για την ανακούφιση από τον πόνο.

ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ

Ένα από τα πιο συνηθισμένα παραδείγματα που σχετίζονται με το άγχος είναι ο πόνος στην πλάτη. Το 80% των ανθρώπων που ζουν σε δυτικές κοινωνίες θα υποφέρει από οσφυαλγία σε κάποιο σημείο της ζωής τους. Κάθε χρόνο, στις Ηνωμένες Πολιτείες πραγματοποιούνται 100 εκατομμύρια επισκέψεις σε χειροπράκτες και στο Ηνωμένο Βασίλειο 60 εκατομμύρια εργάσιμες ημέρες χάνονται, εξαιτίας της προβλημάτων πλάτης-μέσης. Αυτά τα στοιχεία διπλασιάζονται κάθε δεκαετία. Έως και 80% των

Αμερικανών θα εμφανίσουν κάποιο είδος προβλήματος στην οσφύ από την ηλικία των 50 ετών και έχει εκτιμηθεί ότι περισσότερα από 230.000 άτομα μόνο στο Ηνωμένο Βασίλειο είναι εκτός εργασίας λόγω οσφυαλγίας κάθε ημέρα. Ο αριθμός αυτός δεν αναφέρεται σε όσους δεν εργάζονται ούτε σε αυτούς που υποφέρουν από οσφυαλγία, αλλά συνεχίζουν την εργασία τους. Ο πραγματικός αριθμός των ανθρώπων που πάσχουν από πόνο στην πλάτη θα μπορούσε να ξεπεράσει τα 20 εκατομμύρια, το οποίο είναι συγκλονιστικό, όταν συνειδητοποιήσει κανείς ότι αυτό είναι περίπου το ένα τρίτο του πληθυσμού στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Σε όλο τον δυτικό κόσμο οι στατιστικές αποκαλύπτουν ότι ο πόνος στην πλάτη δεν περιορίζεται μόνο στις Ηνωμένες Πολιτείες και στην Αγγλία, αλλά φαίνεται να είναι σε αύξηση στις περισσότερες ανεπτυγμένες χώρες. Ωστόσο, λίγοι άνθρωποι φαίνεται να έχουν σαφείς απαντήσεις ή λύσεις στο πρόβλημα. Αν και δαπανώνται πολλά χρήματα για την αντιμετώπιση της οσφυαλγίας, συχνά οι θεραπείες έχουν και δυσάρεστες ανεπιθύμητες ενέργειες και υπάρχουν ελάχιστες έρευνες που μελετούν γιατί αυτό το πρόβλημα είναι τόσο διαδεδομένο στην κοινωνία μας, ενώ σε μερικές αναπτυσσόμενες χώρες σπανίζει. Ιατροί, ειδικοί και ορθοπαιδικοί χειρουργοί παραδέχονται ανοιχτά ότι η αιτία του πόνου στην πλάτη συχνά είναι ένα μυστήριο και μετά από χειρουργική επέμβαση πολλοί άνθρωποι υποφέρουν με ακόμη μεγαλύτερη δυσφορία από πριν. Το ίδιο μπορεί να λεχθεί για άλλες κοινές ασθένειες, όπως η αρθρίτιδα ή οι πονοκέφαλοι.

ΑΝΑΛΗΨΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Πολλοί άνθρωποι ζουν εδώ και χρόνια με περιττό άλγος, χωρίς να συνειδητοποιούν ότι κάτι μπορεί να γίνει για το πρόβλημά τους. Χρειάζεται εμείς οι ίδιοι να αντιμετωπίσουμε κατά μέτωπο τα γεγονότα, να αναλάβουμε την ευθύνη για τις παθήσεις μας και να μην περιμένουμε από τους άλλους να έχουν τις απαντήσεις. Άλλωστε, οι αιτίες για πολλά από αυτά τα προβλήματα μπορούν να βρεθούν, όταν εμείς συνειδητοποιήσουμε τη στάση μας και τον τρόπο που χρησιμοποιούμε το σώμα μας κατά την εκτέλεση ακόμη και της πιο απλής εργασίας. Ο πόνος είναι απλώς μια προειδοποίηση του σώματος που προσπαθεί να μας πει ότι συμβαίνει κάποιο λάθος.