



Władać sobą

Nawet podczas codziennych i pozornie niestresujących czynności, takich jak pisanie e-maila czy prowadzenie samochodu, odruchowo spinamy mięśnie, jakbyśmy byli w ciągłej gotowości. Instruktorka Techniki Alexandra **Magdalena Kędzior** podpowiada, jak zmienić te nawyki i przywrócić panowanie nad własnym ciałem



MAGDALENA KĘDZIOR

pierwsza (i nadal jedna z nielicznych) w Polsce instruktorka Techniki Alexandra. Ukończyła renomowaną trzyletnią szkołę dla nauczycieli Techniki Alexandra - The Constructive Teaching Centre w Londynie - i od ponad 30 lat uczy tej metody. Jest prezeską Fundacji „Technika Alexandra”, technika-alexandra.pl

ROZMAWIA KATARZYNA SOŁTAN

Dlaczego Technika Alexandra stawia ciało w centrum swojej praktyki?

Ponieważ ciało odgrywa kluczową rolę w życiu. Bez niego nie możemy funkcjonować ani realizować siebie. Chociaż w samej metodzie Alexandra podstawową rolę odgrywa świadomość, to właśnie zmiany na poziomie ciała pozwalają nam ocenić, czy ta metoda działa.

Na czym w takim razie polega jej fenomen i co odróżnia ją od innych metod?

Wiele osób uznaje Technikę Alexandra (T.A.) za metodę pracy z ciałem, bo właśnie na poziomie ciała w pierwszej kolejności zauważamy korzystne zmiany. Muszę jednak podkreślić, że nie jest to typowa technika pracy z ciałem, gdyż nie dotyczy wyłącznie ruchu. T.A. rozumiemy przede wszystkim jako metodę, która uczy, jak poprzez myśl i świadomość możemy zmieniać reakcje ciała. I to właśnie wyróżnia ją na tle innych metod.

Weźmy na przykład garbienie się. Wydaje się, że każdy z nas wie, jaki ruch należy wykonać, żeby się >



wyprostować, ale zazwyczaj robimy to automatycznie, przechodząc z jednej skrajności w drugą, czyli przesadnie usztywniając ciało, co jest na dłuższą metę niewygodne i sprawi, że za chwilę wrócimy do zgarbionej pozycji. W T.A. chodzi o to, żeby najpierw poczuć, co niepotrzebnie robimy, że moje ciało się garbi. Punktem wyjścia zatem jest obiektywna obserwacja siebie. Istotne jest, aby chęć zmiany wynikała z poczucia dyskomfortu wynikającego ze zgarbionej postawy, a nie z zewnętrznego przymusu, że należy być wyprostowanym.

Kolejną cechą odróżniającą T.A. od innych metod jest to, że nie skupia się na tym, co należy zrobić, aby było lepiej, ale na tym, czego niepotrzebnego lub niekorzystnego NIE robić albo robić to w mniejszym zakresie. Jeśli jesteśmy spięci i nie potrafimy się rozluźnić, najpierw warto się zastanowić, czy moglibyśmy spinać się trochę mniej, a nie dążyć do tego, żeby odpuścić wszystkie niepotrzebne napięcia, bo na jakimś poziomie psychofizycznym mogą być one potrzebne. Trzeci aspekt to podejście holistyczne, czyli jeśli mamy do czynienia z bólem barkiem lub napiętą klatką piersiową, pracujemy na poziomie całego organizmu. Nie naprawiamy jednej partii ciała kosztem innych.

Warto też dodać, że w metodzie Alexandra nie ma specjalnego zestawu ćwiczeń. Metoda polega na myślach lub intencjach, które wprowadzamy do sytuacji codziennych, a ich zadaniem jest zmiana naszych nawykowych reakcji i zachowań oraz poprawianie jakości życia. T.A. zakłada, że ciało, psychika i emocje to jedność i te aspekty psychofizyczne nawzajem się w sobie przejawiają. Jeżeli kiedyś w dzieciństwie uczyliśmy się, jak brać się w garść, aby poradzić sobie z trudną sytuacją, to teraz musimy pomyśleć nad tym, jak możemy

zrezygnować z takiej postawy i poczuć się swobodnie podczas wystąpienia publicznego lub prezentacji, kiedy chcemy sprawiać wrażenie sprawczych i opanowanych. Nasz organizm jako całość musi zgodzić się na luz, więc nie ma sensu przyspieszać rozluźniania ciała, jeżeli emocjonalnie nie jesteśmy na to gotowi, a napięcia dają nam poczucie bezpieczeństwa.

Wtedy dochodzi do sytuacji, w której tracimy kontrolę, a nie mamy w zamian żadnych narzędzi do radzenia sobie z nowym wyzwaniem.

Może się wydawać, szczególnie na początku pracy z T.A., że jest w tym dużo kontrolowania, bo dana osoba myśli o tym, jak trzyma głowę, jak stoi, jak siedzi, chodzi jednak o zastąpienie kontroli panowaniem nad sobą. Kiedy tracimy kontrolę, dochodzi do zachwiania równowagi, natomiast panowanie nad sytuacją polega na tym, że nawet kiedy coś pójdzie nie tak, zachowujemy równowagę. I właśnie tej umiejętności wpływania na to, co się z nami dzieje, ale nie na siłę czy za wszelką cenę, szukamy.

Panować nad sobą jest tożsame z byciem opanowanym. Kojarzy się z to większą samoświadomością, harmonią...

Oraz większą zgodą na to, że nie wszystko jest czarno-białe. Nie warto zakładać, że nasze automatyczne reakcje są z gruntu złe i musimy się ich natychmiast pozbyć. Najpierw dajmy sobie prawo do tego, żeby robić pewne rzeczy rzadziej, z mniejszym natężeniem.

Jak doszło do stworzenia tej metody?

Sama technika ma już ponad 100 lat, a zapoczątkował ją Frederick Matthias Alexander, australijski aktor. Specjalizował się w monologach szekspirowskich i już jako 20-latek odnosił sukcesy na scenie. Okazało się jednak, >



**CELEM TECHNIKI ALEXANDRA
JEST ŁAGODNIEJSZE I BARDZIEJ
AKCEPTUJĄCE PODEJŚCIE DO
SIEBIE, *nakierowane na przyjemność
kontaktowania się z własnym ciałem***

że kiedy występuje, traci głos. Badania lekarskie nie wykazały żadnych problemów natury fizjologicznej, również w sytuacjach towarzyskich Alexander potrafił dyskutować godzinami. Ponieważ nikt nie był w stanie mu pomóc, a on obawiał się o los swojej kariery, postanowił dociec, co ogranicza jego możliwości głosowe. Doszedł do wniosku, że wiąże się to z usztywnioną postawą ograniczającą oddech, do tego doszło napięcie w nogach, które wpływało niekorzystnie na oddech nie tylko od strony mięśni międzyżebrowych, ale też pracy przepony. Ponadto zauważył, że wygłaszając podniosłe monologi Szekspira, stara się ładnie wypaść i dlatego usztywnia głowę tak, że kręgosłup szyjny uciska krtań. Kiedy jednak się rozluźniał, przybierał karykaturalną postawę, której nie mógł pokazać na scenie. Zorientował się, że recytacja szła mu najłatwiej, kiedy stał swobodnie i zaczynał mówić na luzie, na zasadzie próby. Wtedy tekst wybrzmiewał pełnym głosem. Jednak gdy tylko zdawał sobie sprawę, że brzmi to dobrze i musi monolog doprowadzić do końca, wracał do punktu wyjścia i tracił głos.

Alexander zrozumiał, że najważniejsza jest praca na poziomie myślenia. Dlatego na własne potrzeby stworzył zestaw myśli, które pomagały mu eliminować niepotrzebne napięcia i przywracać odpowiednią elastyczność i sprężystość postawy. Zauważył, że już samo uświadomienie sobie napięć w ciele powoduje, że system nerwowy ich nie wzmacnia, i może w ten sposób zapamiętać nad tym, co się z nim dzieje. Uzyskanie pełnego panowania nad głosem i wszystkimi jego niuansami zajęło aktorowi 10 lat, ale znajomi, którzy zauważali zmiany, zainteresowali się jego odkryciami znacznie

wcześniej. Dostosowując swoje doświadczenia do potrzeb innych, Alexander zaczął uczyć swojej metody.

Jak to się stało, że człowiek, który miał problemy z recytacją, rozwinął metodę, która pomaga dziś ludziom w wielu aspektach ich życia?

W toku pracy z Alexandrem jego klienci odkrywali często, że trochę „przy okazji” mijają im również inne dolegliwości. On sam twierdził, że uczy *the use of self*, czyli „władania sobą”. Przekonywał, że jeśli dolegliwości są wynikiem notorycznego nadwyrężania konkretnych partii ciała lub organów, to wyeliminowanie niekorzystnych nawyków może prowadzić do stopniowej poprawy. Tym bardziej że dodatkową frustracją, napięciem lub lękiem związanym z daną dolegliwością zwykle jeszcze ten stan pogarszamy.

To może doprecyzujemy: czy Technika Alexandra to sesja terapeutyczna, czy – jak znalazłam w niektórych źródłach – lekcja?

Alexander nazywał swoje sesje lekcjami, a siebie nauczycielem, który chce nauczyć innych lepszego kontaktu z własnym organizmem. U podstaw jest to metoda edukacyjna, bo chodzi w niej o to, aby docelowo osoby wykorzystujące narzędzia proponowane przez T.A. mogły pomóc sobie same podczas kolejnych życiowych wyzwań. Dziś określeń: nauczyciel lub instruktor, a także uczeń, student, pacjent, używamy zamiennie. Tym bardziej że oprócz aspektów edukacyjnych podczas zajęć mamy też do czynienia z aspektami terapeutycznymi.

Jak wygląda taka lekcja u pani?

Trwa godzinę i nie ma ustalonej struktury. Zwykle na pierwszych zajęciach staram się uświadomić nowej osobie, jak wiele możemy osiągnąć poprzez rozpoznanie napięć i zgodę na odczuwanie ich bez presji, że musimy je natychmiast zredukować. Czasami pacjent stoi, a ja poprzez dotyk staram się pokazać, ile niepotrzebnych napięć może wywołać zwykłe stanie. A kiedy stara się on odpuścić część napięć, niekiedy pojawia się w nim strach, że zaraz upadnie i straci równowagę. Jeśli choć na chwilę otworzymy się na to, co nieznanne i obce, i doświadczymy rzeczy w inny sposób, może się okazać, że za odpuszczeniem napięcia wcale nie musi iść upadek. Ta otwartość w sytuacjach nieprzewidywalnych i świadomość, że coś możemy zrobić inaczej, pozwala o wiele łatwiej radzić nam sobie z kolejnymi wyzwaniami w życiu.

Ile lekcji jest potrzebnych, aby Technika Alexandra przyniosła zauważalne zmiany?

Na pewno 5–10 lekcji może dać pojęcie, jak pracuje się z tą metodą, ale zwykle po 30 lekcjach pocujemy

zauważalną różnicę. To trochę jak z nauką języka – można kogoś nauczyć pisać i czytać po to, żeby mógł się podpisać lub przeczytać nagłówki, ale ktoś ciekawy i zmotywowany zdoła wykorzystać tę wiedzę do pisania wierszy. Trudno jednak oczekiwać, że po pięciu spotkaniach będziemy w stanie wykorzystywać T.A. do nowych wyzwań, a taki jest jej cel. Bywa, że ktoś przychodzi do mnie na serię lekcji przez pół roku, później nie widzę tej osoby przez pięć lat, a później ona znów się pojawia, już na innym etapie życia.

Czy tę metodę stosuje się wyłącznie pod okiem nauczyciela, czy można później praktykować ją samodzielnie?

Alexander uważał, że nauczanie wymaga bezpośredniego kontaktu z instruktorem. Pandemia pokazała, że praca zdalna również jest możliwa, jednak brak istotnych elementów terapeutycznych, takich jak wspierający dotyk nauczyciela czy uspokajanie ciała, przyspieszające doświadczanie korzystnych doznań, utrudnia pracę. Nie zmienia to faktu, że ogrom pracy wykonujemy samodzielnie, na co dzień wdrażając poznane umiejętności.

Lepiej pracować indywidualnie czy w grupie?

Moim zdaniem najkorzystniejsze jest połączenie odpowiedniej liczby sesji indywidualnych z przypominającymi i rozwijającymi zajęciami grupowymi. Praca indywidualna uwzględnia potrzeby konkretnej osoby, z kolei zajęcia grupowe umożliwiają zastosowanie wybranych aspektów T.A. pod okiem instruktora w interakcji z innymi osobami i w sytuacjach symulujących życie.

Dla kogo przeznaczona jest Technika Alexandra?

Lekcje Alexandra działają świetnie jako metoda wspierająca, na przykład naukę nowych umiejętności. Wykorzystują ją osoby tańczące tango argentyńskie, jeżdżące konno lub na nartach. Kobietom w ciąży pozwala dostosowywać się do zmian zachodzących w ich ciele. Wspiera osoby potrzebujące zmienić niekorzystne nawyki ograniczające lub utrudniające pewne ruchy. Wtedy bywa stosowana równoległe z rehabilitacją lub terapią manualną. Może też wspierać osoby wymagające pomocy terapeutycznej lub korzystające z niej, gdyż kontakt z własnym ciałem pomaga wprowadzać w życie nowe przekonania i ułatwia wglądy.

Właściwie nie ma przeciwwskazań, ale powiedziałabym, że T.A. nie sprawdzi się, jeśli ktoś potrzebuje natychmiastowego wsparcia, na przykład po urazie – w takiej sytuacji korzystniejsza będzie pomoc terapeuty manualnego. Przeciwwskazaniem może być też etap



MEDYTACYJNY CHARAKTER
TECHNIKI ALEXANDRA MOŻE
SIĘ NIE SPRAWDZIĆ, *kiedy
potrzebujemy akcji i działania lub po
urazie, gdy korzystniejsza będzie pomoc
terapeuty manualnego*

w życiu, kiedy potrzebujemy akcji i działania. Wtedy medytacyjny charakter T.A. mógłby się po prostu nie sprawdzić. Na pewno skorzystają z niej osoby otwarte na zmianę, na nowe.

Czy metoda Alexandra może pomóc osobom, które zmagają się ze stanami lękowymi?

Stany lękowe wymagają przede wszystkim pomocy specjalistycznej. T.A. nie zastąpi psychoterapii, a tym bardziej pomocy medycznej. Zdarzyło mi się pracować z osobami, które twierdziły, że nasze sesje znacząco pomogły im w pokonywaniu depresji czy stanów lękowych, ale to rola wspierająca.

Jesteśmy przebudzcowani i trudno ocenić, czy nasze napięcie związane jest z konkretną pracą, czy z tym, jak reagujemy w codziennych sytuacjach. Myślę, że to nie stres jest podstawową przyczyną naszych problemów, bo on był, jest i będzie obecny w naszym życiu. Ważne jest, jak sobie z nim radzimy. Zdrowy, skoordynowany organizm zareaguje na stres napięciem, a potem wraca do rozluźnienia. To, co rodzi problemy, to nieświadome podtrzymywanie symptomów stresu, kiedy minął.

Dużą rolę odgrywa też przyzwyczajenie. Zauważmy, ile niepotrzebnego napięcia wkładamy, kiedy prowadzimy samochód. Czy kurczowe trzymanie kierownicy i uniesione barki pomagają nam prowadzić auto? Czy na wakacjach musimy myć zęby tak szybko jak wtedy, kiedy rano spieszymy się, żeby wyprawić dzieci do szkoły i zdążyć do pracy?

Zauważając te przyzwyczajenia i pracując z nimi małymi krokami, jak proponuje T.A., możemy stopniowo zmieniać niekorzystne nawyki i przenosić je potem na wymagające sytuacje życiowe. **Is**