

Mis on Alexanderi tehnika?

Walter Carrington

Alexanderi tehnika on eneseabi meetod, mille eesmärgiks on aidata inimestel vältida üldist heaolu kahjustavaid tegevusi. Meetod on ainulaadne seetõttu, et erinevalt enamikust süsteemidest, mis annavad nõu mida teha ja kuidas teha, õpetab see süsteem millistest tegevustest hoiduda ja kuidas neid ennetada. Niisiis nõuab see tehnika eelkõige praktilist ettenäitamist, mismoodi näeb välja vale toimimine ja seejärel õpetatakse, kuidas seda oleks võimalik vältida.

Tehnika pärineb F. Matthias Alexanderi kogemustest, mis ta sai oma hääle kasutamisel näitlejana monoetenduste esitaja- ja näitlejana juba aastal 1894. Tal puudus anatoomia- ja füsioloogiaalane haridus, ent vaatlus ja katsetamine aitasid tal omandada teadmisi, nii et ta sai teda vaevanud kõne- ja hingamisprobleemidest jagu. Kui mõned silmapaistvad teadlased kogesid tema töö tulemusi omal nahal, kinnitasid nad, et tema tehnika vastab teadusliku meetodi kõigile kriteeriumidele.

Miks on Alexanderi tehnikat siiski nii raske lihtsate sõnadega kirjeldada? Miks küll kirjaoskajad ja teaduspõhise haridusega inimesed, kui nad sisuseletusi loevad, ei suuda sageli tabada nende tähendust?

Ühest küljest võib „ära tee“ ehk „sina ei tohi mitte“ põhimõtte esile kutsuda teemat ähmastavaid negatiivseid emotsionaalseid reageeringuid. Inimesed eelistavad saada nõuandeid. Nad otsivad positiivset õpetust. Teisest küljest ei ole väga tõenäoline, et lugeja, kellel puuduvad tehnilised teadmised tasakaalust, liikumisest ja kehahoiust, suudaks aru saada Alexanderi peegli ees tehtud vaatluste teaduslikust tähtsusest.

Ta tegi empiirilisel kindlaks, et kehaasendis ja liikumises ei tohi kael olla pinges, vaid peal peaks lubama võtta kaela ja keha suhtes talle omase loomuliku asendi (mida ta kirjeldas kui „pea-ette-ja-üles“) ning et sellega kaasneb vaba, ärgas hoiak või tasakaaluseisund.

Viimased teaduslikud uurimused selgroogsete pea suunast ja kehaasendist näitavad, et on olemas eelistatud peasuund, mida loomad erinevatele olukordadele reageerides säilitavad. See on seotud valvsa kehaasendi ja mitmekülgsede akrobaatiliste võimetega. Elus selgroogsetes on see seotud poolringikujuliste või külgmiste poolringikujuliste kanalite (tasakaaluorgani ehk *vestibular apparatus* osa) hoidmisega asendis, mis on horisondiga enam-vähem ühel tasandil.

Teaduslikud uurimused tasakaalu, kehaasendi ja -liigutamise neurofüsioloogiast on suhteliselt hilise päritoluga, kuid siiani teostatatu kaldub kinnitama Alexanderi empiirilisi järeldusi ja peaks kokkuvõttes viima tema tehnika mõistmise ja tunnustamiseni.

Tõlkis Kersti Skiller

Versioon 29.7.2011