

Använd din kropp på bästa sätt

PAJALA. Alexanderteknik ska göra oss medvetna om hur vi använder vår kropp.

Genom metoden kan mindre bra vanor ersättas med bättre.

– För att kunna åtgärda saker måste vi bli medvetna om dem, säger Maria Bucht som är lärare i Alexanderteknik.

Metoden uppges minska skador och slitage på kroppen och alla kan ha nytta av den oavsett yrke eller idrottsutövning, menar Maria Bucht. Viktigt att poängtera är att en Alexanderlärare aldrig ställer några diagnoser utan undervisar i hjälp till självhjälp.

Lördagen den 11 november demonstrerade kalixbon Maria Bucht Alexanderteknik i Pajala. Första passet föreläste hon för ett 20-tal deltagare i simhallens cafeteria. Andra passet var inriktat till ryttare som fick prova att sitta på en trähäst. Här blev kursdeltagarna medvetna om sin sits i sadeln. I sista passet deltog sex ryttare från Tornedalens ryttarförening på en ridlektion.

HUVUDET ÄR TUNGT

Kursdeltagarna i cafeteria fick prova att hålla i en påse med stenar på rak arm. Stenarnas vikt motsvarade ungefär vikten av en vuxen människas huvud. I det här fallet 4,5 kilo. De flesta deltagarna blev överraskade att ett huvud väger så mycket.



Alexanderläraren Maria Bucht låter kursdeltagarna prova på några vardagliga rörelser. Här ses hon med Andreas Gode.

– Alexanderteknik syftar till att man ska bli medveten om sina egna vanor, säger Maria.

FOTO: ANKI LUNDBERG

– Hur vi bär vårt huvud är oerhört viktigt för hur resten av kroppen mår. Man hör till och med på rösten om huvudets hållning ändras, berättade Maria för kursdeltagarna.

tade Maria för kursdeltagarna.

UTRYMME

Att sitta på en stol gör vi varje dag.

Men vi kan sitta på den i ställningar som är mer eller mindre gynnsamma för kroppen. En del hänger på sin stol, vilket gör att hållningen kol-

lapsar. Andra rullar ihop sig. Särskilt hos kvinnor är det vanligt att bröstbenet får falla inåt.

– Oavsett hur vi sitter på en stol, så inkräktar vi inte på någon annans utrymme. Så räta upp bröstkorgen och lämna ordentligt med plats för lungorna, var Marias råd.

KROPPSHÅLLNING

Att förbättra sin kroppshållning då vi går, sitter eller står tar tid. Det beror på att det som vi är vana att göra, tänker vi inte ens på att vi gör. Därför märker vi inte heller hur vi gör det.

På en arbetsplats utvecklas ofta specifika arbetsställningar. Kontorsanställda hamnar ofta i ”kanelbulleställning”. Och inom vården intar många en framåtböjd och omhulande position för att skapa närhet till sina vårdtagare. Många gånger behåller folk sin kroppshållning från arbetsplatsen när de kommer hem.

– Det är först när vi blir uppmärksamma på en viss rörelse eller en hållning som vi får möjlighet att bryta mönstret. Och att ändra på invanda rörelser tar tid.

FÖRÄNDRING

Förändring till det bättre är av godo. Däremot var hon tveksam till uttrycket att man ska ändra på sig.

– Det signalerar att vi inte skulle duga som vi är. Det är bättre att tänka att vi vill förbättra vissa saker hos oss själva i stället, tyckte Maria Bucht.

ANKI LUNDBERG



Birgitta Sohlberg som rider för Tornedalens ryttarförening passade på att prova Alexanderteknik uppsatt på Toddy JR. FOTO: ANKI LUNDBERG

FAKTA

Alexandertekniken tog sin form då grundaren Frederick Matthias Alexander fick problem med sin röst under sin skådespelarkarriär. Han märkte att traditionella metoder inte hjälpte. Istället observerade han sig själv och sina vanor och upptäckte hur viktigt huvudets hållning var för kroppen i övrigt. Med sin metod löste han både sina röst- och andningsproblem. Han förbättrade dessutom hela sitt allmäntillstånd.

År 1931 startade han i England den första utbildningen i metoden. Skolor som idag lär ut Alexanderteknik finns i, förutom England, även i Tyskland, Danmark, Australien, Österrike, USA, med flera länder. Fram till 2004 fanns utbildningen även i Sverige.

Metoden är mest etablerad i England och där verkar omkring 1500 Alexanderlärare. I Sverige finns ett 20-tal kvalificerade lärare i Alexanderteknik.



Maria Bucht visar Jenny Kalla hur grova tygeltag inverkar på hästen och ryttaren – det blir dragkamp.

– Det är viktigt att inläringen känns positiv, en bra inställning kan förändra en vana, menar Maria.

FOTO: ANKI LUNDBERG