

/Alternativa/Aleksanderova tehnika

Preokret ka prirodnom kretanju

U savremenom medicinskom leksikonu Aleksanderova tehnika se objašnjava kao metoda rada na telu koja ispravlja držanje i način kretanja za koje se smatra da oštećuju funkcije organizma. Šta to znači pitali smo Branislava Maričića, direktora edukativnog centra "Finesa" koji je izdao knjigu o praktičnoj primeni ove metode poboljšanja psihofizičkog zdravlja.

- Nepravilno držanje tela, odnosno nepovoljni položaji prilikom sedenja, spavanja, stajanja i obavljanja različitih fizičkih aktivnosti u velikoj meri mogu da naruše zdravlje, priča naš sagovornik. Razlog tome je što nepravilni položaji dodatno opterećuju pojedine mišiće i koštano-zglobni sistem, sprečavaju slobodan protok krvi, a samim tim i manji dotok kiseonika u mozak. Sveukupan efekat ovih posledica je gubitak energije i bezvoljnost, kao i bolovi u leđima, vratu, nogama, rukama i slično.

Da većina medicinskih problema, kao što su povišen krvni pritisak, bolovi u želudcu, loša cirkulacija, glavobolje i nesаницe, ima koren u nepreavilnoj upotrebi tela slaže se i **Natalija Jović jedini instruktor Aleksanderove tehnike u našoj zemlji**. Da je reč o delotvornom sistemu telesnih vežbi uverila se lično. Naime, tokom srednje škole, učeći flautu uklještila je nerv ramenog pojasa i iščašila oba vilična zgloba zbog višečasovnog vežbanja i učenja tehnike sviranja. Kasnije stanje je bilo takvo da nije mogla da podnese ni kilogram tereta na leđima. Primenjujući Aleksandereovu tehniku uspela je da ispravi svaki deformitet kičme. Natalija je danas zaposlena kao nastavnik flaute u muzičkoj školi, a posle završene muzičke akademije u Beogradu učila je za instruktora Aleksanderove tehnike u Budimpešti. Sada, znanje uspešno prenosi školarcima i realizator je seminara stručnog usavršavanja nastavnika o ovoj tehnici u osnovnim i srednjim muzičkim školama.

- Ova veština kada se nauči ima za cilj da trajno proširi svest o svakodnevnim telesnim aktivnostima, odnosno načinima na koji ih obavljamo, priča Natalija Jović. Da li peremo sudove, seckamo luk za ručak ili sedimo za kompjuterom svejedno je. Aleksanderovu tehniku možemo da primenimo u svakom trenutku i na taj način delujemo na očuvanje zdravlja, kako fizičkog tako i mentalnog.

Naša sagovornica ističe da ova veština može da se nauči kroz okvirno 30 časova. Posle osnovnih instrukcija oni koji je praktikuju mogu da uoče najpre promene u fizičkom, a zatim i psihičkom, emocionalnom aspektu doživljaja stvarnosti.

- Promene se najpre dešavaju u držanju, tačnije korišćenju tela, priča Natalija. Na psihičkom planu postaje se svesniji

novih mehanizama razmišljanja, odnosno nauče se tačke preokreta kada shvatamo da imamo mogućnost izbora, da li ćemo da sednemo na prirodan način ili ćemo da reagujemo po automatizmu i sednemo na naviknut način. Upravo taj misioni proces dozvoljava telu da se regeneriše i da bude ono što jeste, a ne da se radi protiv njega. Na času se prvo uči pronalaženje balansa - dobrog oslonaca prilikom stajanja, jer to je prirodan način rasterećenja kičmenog stuba. Sa podjednakom pažnjom uči se i kako svesno da odmaramo telo.

Za naš časopis Natalija Jović pokazala je i kako izleda rad na časovima učenja Aleksanderove tehnike.

Ivana Kovačić

antrfile

Zašto Aleksanderova?

Metoda je dobila ime prema austariljskom glumcu Frederiku Matijasu Aleksanderu (1869-1955) koji je da bi poboljšao svoje zdravlje i glumačke mogućnosti razvio sistem kretanja i telesnih vežbi kojima se popravljaju držanje, disanje, motorika, kao i kvalitet života uopšte.

antrfile

Poklon čitaocima

Časopis "Bilje i zdravlje" i edukativni centar "Finesa" poklanjaju dve knjige "Aleksanderova tehnika - Uvod u praktičnu primenu" čitaocima koji se u ponedjeljak u 15 časova jave našoj redakciji. Telefon redakcije 011/3028-143.