

## Mudrost tela i svesno reagovanje – *primena Aleksanderove tehnike*

Razgovarala: Maja Pakić

INTRO: „Ako želiš da otkriješ lepotu mora, moraš se otisnuti sa obale!“ Međutim, u većini situacija u periodu adolescencije, baš taj prvi korak koji treba da napravimo je najteži. Mladi ljudi ne veruju sebi - svojim idejama, svom znanju, osećanjima, telu.

U tinejdžerskom periodu teško je nositi se sa greškama i neuspesima što rezultira blokadama u njihovom razvoju. Biti tinejdžer danas, može biti jako teško. Treba izaći na kraj sa toliko toga: škola, ispiti, društvo, porodica. Mnogi mladi ljudi se u svom telu ne osećaju prijatno. Sa jedne, srećemo nesrećne i zatvorene, a sa druge strane nervozne, čak agresivne pojedince tog uzrasta. Svako od stanja u kome se nalaze se lako može pročitati po načinu na koji koriste sebe. Spuštena ramena, zatvoren grudni koš, pognuta glava, ili ispršen grudni koš, pogled sa visine, ruke odmaknute od tela. Iza svega stoji strah.

Gledano kroz istoriju, doživljaj čoveka se razlikovao shodno religiji ili filozofskom pravcu i to u vidu trijadne koncepcije: *Pneuma-Psicha-Soma*, ili dvočlane podele: bazično gledano telo i psiha. Aleksanderova tehnika je metoda koja kroz simbiozu svih aspekata čoveka kao datost, razvija svest o nama samima i svetu koji nas okružuje uz spontanost i kreativnost u slobodnom pokretu tela, misli, namera.

Nasa saradnica **Natalija Jović** po profesiji je muzički izvođač-flautista i nastavnik flaute u muzičkoj školi, ali je i instruktor Aleksanderove tehnike ([www.alexandertechnique.in.rs](http://www.alexandertechnique.in.rs)) koja nas uči pravilnoj upotrebi sopstvenog tela. Govoreći o značaju pravilnog držanja tokom adolescencije, Natalija kaže: „Dok uči da hoda, dete padne nebrojeno puta. Svaki pad krajnje prirodno donese novo saznanje, a da roditelji utiču na to. Ali sa godinama, kad naša beba poraste i nađe se u vremenu velikih promena kao što je pubertet, Aleksanderova tehnika savetuje da podsetite svog tinejdžera da su greške *odlična prilika da se nauči*. „U osnovi svake složenosti jeste nešto prosto i jednostavno; ono što nas zbunjuje, u čemu se nimalo lako ne snalazimo, to su beskrajne kombinacije koje je nama još nepoznata životna dinamika ostvarila s ovim prostim elementima života“, rekao bi *Vladeta Jerotić* i baš tako, gledano očima mladih ništa nije prosto ni jednostavno, oni svuda vide samo složenost. Aleksanderova tehnika je zasnovana na principima koji razvijaju *spособnost objektivnog sagledavanja situacije i uviđanja izbora*. Učeci da odloži reakciju na stimulans, tinejdžer će stvoriti uslove da nasuprot stalno ponovljenih instiktivnih navika reagovanja i ponašanja, razazna svoje mogućnosti i donese svesnu odluku. Drugim rečima, biće prisutan u momentu u kome se nalazi. Trema pred odgovaranje je odličan primer automatske reakcije na stimulans i može biti rešena putem ovog psihofizičkog pristupa kao i većina drugih navika. Fizička platforma je ona na kojoj se najlakše može inicirati promena tako da se u individualnom radu polazi od jednostavnog modela pokreta sedanja i ustajanja sa stolice. Već na prvom času, bez obzira na godine, shvatite da jednu tako jednostavnu radnju koju ponovite nekolicinu puta tokom dana radite na način štetan po vaše zdravlje, rekli biste pogrešno. Ali, AT od vas ne zahteva da budete dobri i tačni u tome što radite, već *da budete svoji*. Naučna istraživanja otkrivaju da verovatno potcenjujemo svoje sposobnosti i da smo obdareni praktično neograničenim potencijalom za učenje i kreativnost. Naš tinejdžer je zapravo mnogo bolji nego što misli. Stalno se upoređujući sa drugima i odgovarajući na očekivanja roditelja i škole on ne prepoznaje svoje mogućnosti i zaboravlja da bude svoj!“

Organizacija našeg fizičkog, emotivnog i inteligentnog je veoma kompleksna. Disbalans ovih aspekata kod mladog čoveka rezultira nedostatkom koncentracije i fokusa. Jedan od ciljeva Aleksanderove tehnike je da omogući uslove neophodne za „prirodno funkcionisanje“ kroz izbalansirano korišćenje energije, tako da svaki deo sistema radi skladno i bude u harmoniji sa ostalim delovima. Ovo je zapravo pravo značenje reči „STAV“! Instruktor i praktičar AT, Natalija Jović objašnjava da postizanje balansa možemo započeti dovođenjem sebe u fizičko jedinstvo u trenutku u kome se nalazimo. „Kada se od tinejdžera očekuje da pokaže znanje, u procesu komunikacije učestvuje

samo glava - informacija iz mozga upućuje se sagovorniku kroz govorni aparat nepcem, intonacija glasa je viša, ostatak tela obično zanemaren, isključen. Kada je emotivna situacija u pitanju, s obzirom da emocije povezujemo sa srcem, u komunikaciji učestvuje rameni pojas i grudni koš - srce. Boja glasa je prirodnija, toplija. Ljutnja i bes dodaju prisutnosti i stomak - užarena lopta stiže iz želuca donoseći reskost i glasnost u glasu, dajući više energije događaju. Seksualni nagoni kreću iz karlice, donose putenost glasu, izdržljivost. Statičnost i komunikacija isključuju noge. Spuštanje pažnje od glave preko vrata, ramenog pojasa, torzoa kroz noge do stopala i provera da li mali prst desnog stopala učestvuje u komunikaciji pružiće nam saznanje o tome da li smo u potpunosti prisutni. Neka stopala progovore! *Fizička sveobuhvatnost* omogućuje tinejdžeru više energije i sagledavanje većeg potencijala. Biće zaista tu gde jeste. Prisutnost u smislu fizičkog, ili intelektualnog - sa svim saznanjem koje smo stekli i kao takvim raspoloživim, emotivnog - sa spektrom senzacija koje situacije mogu izvući od nas, iskustvenog - kroz naša i tuđa iskustva koja poznamo, otvoriće nepregledni horizont u nama i ispred nas, naći će se kao pomoć prijatelja našem unezverenom, zbuđenom tinejdžeru u teškim situacijama.“

Aleksanderova tehnika radi na više nivoa. Neki rezultati se mogu videti jako brzo a za druge je ipak potreban duži put. Natalija kaže da neki tinejdžeri dođu na časove zbog grča u predelu ramena ili bola u leđima usled dugog sedenja i jako brzo prevaziđu poteškoće. Drugi pak, hoće da budu bolji u plesu, sportu, sviranju instrumenta, a u tome im AT velikodušno može biti od pomoći. Ponekad je trema jedini i dovoljan razlog za dolazak na časove na kojima će se kroz rad razvijati u sigurniju, svesniju osobu koja shvata da može biti odgovorna za mnogo više u životu nego što je mislila. Drugačije stanje uma ponekad može dovesti do velike promene. „*Ne možeš rešiti problem istim umom koji ga je i stvorio!*“, podseća nasa sagovornica i dodaje da to saznanje samo po sebi može biti opterećujuće, ali vreme i želja za učenjem stvaraju uslove za razvoj, a mala promena u načinu gledanja već vidi drugačije i rezultira izmenjenim stanjem uma.

„Mi zapravo želimo veselog i otvorenog tinejdžera, posvećenog onome čime se bavi, lepog držanja! Želimo blagostanje za njega! Ili blago stanje? Aleksanderova tehnika doprinosi formiranju načina života u duhu blagostanja. To se postiže kroz razvijanje sveopšteg balansa koji mu može omogućiti lakoću ali i stabilnost u istom momentu, jasnoću misli i emocija. Naučiti ga fleksibilnosti, nasuprot statičnosti u kojoj su mladi ljudi zarobljeni, i psiho-fizičkom jedinstvu, celovitosti. *Frederic Matias Alexander* je došao do zaključka, a potom i do metode koja u tome pomaže, da svako može da odabere ovakav način opštenja svesno, i sebe svakodnevno koristi na bolji način“, kaže Natalija i dodaje da je za obezbeđivanje blagostanja mladoj osobi potrebno uskladiti odgovarajuće motivaciono i edukativno okruženje kako bi mu se stvorili uslovi za kvalitetan psiho-fizički razvoj na putu ka zreloj osobi. „U cilju formiranja svesnih pojedinaca, nasuprot nesvesne mase, uloga roditelja i društva je od najvećeg značaja.“

Antrfile:

*Profesor Richard Brenan* u svojoj knjizi „Aleksander tehnika“ govori o tri vrste stresa sa kojima se ljudi, ali posebno tinejdžeri generalno susreću i objašnjava kako se upotrebom AT možemo osloboditi ne samo fizičke napetosti, nego i emotivnih i mentalnih opterećenja koje uvek nosimo sa sobom ma gde krenuli, i koja vrše veliki uticaj na odluke koje donosimo svakodnevno. AT nas uči da svi mi posedujemo slobodnu volju da odaberemo šta je dobro za nas - nismo u obavezi da svaki put odreagujemo po modelu navike koju posedujemo! To nas dovodi do svesnog reagovanja u datom momentu, kako fizički, tako i mentalno i emotivno. Samo odlukom da usporimo, sagledamo situaciju, i razmislimo o narednom koraku, možemo naučiti da bolje koristimo svoje telo i oslobodimo ga nepotrebne tenzije. Relaksacija koju osetimo, reflektovaće se na naš mentalni stav, bićemo smireniji i srećniji.

**Fizički stres:** Sve vuče korene iz detinjstva pa tako i nas stav tj. držanje tela. Deca uče tako što kopiraju ponašanja iz svog okruženja, bez svesti o tome da li je to dobro ili loše. Navike odraslih, koje dete usvoji u ranoj mladosti, mogu se pojaviti kao alarmantne tek nakon dvadeset ili trideset godina. Ali ono što nije teško da uočimo, jeste razlika između deteta predškolskog uzrasta i završnog razreda čak i osnovne škole. Deca uzrasta šest, sedam godina stupaju u školu sa širokim osmehom, svetlošću u očima, prelepim držanjem, lakoćom u pokretu; obično su raspoložena za razgovor, željna znanja i entuzijasti po pitanju života uopšte. Do trenutka okončanja škole ta slika se menja u tinejdžere koji teško ikoga gledaju u oči, spuštenih ramena, iskrivljene kičme; najčešće su veći deo vremena lenji da se pokrenu i ostavljaju utisak nerasporežene osobe...

Vežba za pravilno sedenje: Naše telo je predviđeno za sedenje i pravilnom raspodelom težine gornjeg dela tela na sedalne kosti možemo

olakšati dug period sedenja tokom časova ili predavanja. Vežbajte da pravilno mapirate položaj sedalnih kostiju u okviru vašeg tela tako što ćete sedeti na svoje šake, dlanovima okrenutim ka sedalnom delu, i opuštajući gornji deo tela, osetite i locirajte sedalne kosti. Lagano izvucite ruke, ali svesno ostanite da sedite na njima. Takav način sedenja ne opterećuje kičmeni stub i ne dovodi do nepotrebne tenzije u mišićima.

**Emotivni stres:** Opterećeni sa: „moraš“, „trebalo bi“, „ne možeš“, „očekuje se od tebe“, pojedini mladi ljudi polako gube svoju otvorenost ka svemu što ih okružuje. Tada se mogu osetiti zbunjenim u okruženju borbe za svoje mesto u razredu, ocenu, okruženju ponižavanja, ismejavanja... Pogrešan odgovor na pitanje koje učenik možda samo nije dobro čuo, i podsmeš razreda na to, može rezultirati zatvaranjem u sebe i samoprocenivanjem iz čega mogu narasti veći emotivni problemi kasnije u životu. Stresna situacija, najčešće na nesvesnom nivou, ostaje zabeležena u mišićima i u držanju tela.

**Mentalni stres:** Edukativni sistem u većini zemalja je zasnovan po principu „krajnjeg cilja - učenje za ocenu“. Roditelji „bode“ decu da uče za odličan uspeh u osnovnoj školi da bi se što lakše upisali u srednju školu, položili prijemni ispit za fakultet, da ostvare zavidne rezultate tokom studiranja da bi našli dobro plaćen posao... Uvek prisutni rokovi i saveti da „možeš ti i bolje od toga“, ili „pomuč se sad, vredeće ti kasnije“, tinejdžere na kraju dovedu do mentalnog stresa, jer najčešće izostane izuzetno važna pauza za odmor, uživanje u trenutku, radost. Samopouzdanje koje mala deca prirodno poseduju može se sačuvati samo ako iz svakodnevice isključimo stres, zbunjenost i najvažnije od svega, strah od neuspeha. U realnosti, ovo je prisutno kao način da roditelji i nastavnici drže decu pod kontrolom. To je način na koji su se prema njima ophodili u mladosti, i obično jedini način koji oni znaju za odnos sa detetom.

Vežba za opuštanje: Potrudite se da vam reč STOP postane omiljena u komunikaciji samih sa sobom. Ispišite je na stikere, polepite na, za vas, značajna mesta po stanu. Neka vam bude podsetnik da pomislite na svoj VRAT! Kada obratite pažnju, uvidećete da vam je vrat pod tenzijom bilo da sedate ili ustajete sa stolice, pričate, pišete zadatke, radite trbušnjake... Kontrakcijom mišića vrata direktno utičete na cirkulaciju krvi ka mozgu, samim tim i na protok kiseonika neophodnog za koncentraciju i obavljanje misaonog procesa, opterećujete rad centralnog nervnog sistema, pa umanjujete, zloupotrebom sebe, svoje sposobnosti. Svesnim izbegavanjem tenzije u predelu vrata, napravite prvi korak ka sebi u procesu osveščivanja svog života.

Glosa: Jeste, nebo je dostupno, ali samo onima koji su korene pustili duboko u zemlju. *Osho*