

## REJS DIG I DIN FULDE HØJDE!

*Alexanderteknik er en fantastisk afspændings-metode, der giver dig din fulde udfoldelse tilbage i kroppen – og i sindet. Og så er det ikke en terapiform, men derimod en undervisning, der lærer eleven at tage vare på sig selv.*

Af Emilia van Hauen, sociolog

Et par timer efter den første undervisning, opdagede jeg pludselig, hvor mobil jeg var blevet i min lænd. Eller rettere: den føltes meget mere levende og smidig og gjorde min gang både lettere og langt mere fri. Indtil da havde jeg ikke bemærket, hvor låst jeg havde været der i midten af kroppen og hvor stive mine bevægelser var blevet. Herregud, jeg er jo kun 38 år og ikke en gammel kone på 80, der gerne må være gangbesværet og hoftelam, så jeg havde ikke lagt mærke til, hvordan stivheden langsomt havde sat ind. Det gjorde Lisbeth Feldmann Ingerslevs meget blide og effektive behandling mig tydeligt. Men den gjorde mere end det. Den viste mig, hvor meget jeg havde gjort mig selv mindre og smallere. Hvor lidt jeg havde givet mig selv lov til at fylde rent kropsmæssigt og derfor hvor meget jeg allerede var sunket sammen. Eller mere præcist: hvor meget jeg havde trukket mig selv sammen. Og det var næsten det mest skræmmende. Men også dette indeholdt et håb og et ønske: nu jeg vidste det, kunne jeg begynde at bruge min bevidsthed og Lisbeths kyndige undervisning på at lade kroppen gro ud igen.

Alexanderteknik er en interaktiv undervisningsform, hvor læreren giver sin viden om kroppen videre til eleven, så hun i sidste ende bliver selvhelbredende. Det er altså ikke en terapiform, men derimod en afspændingsteknik, der går ud på at lære eleven at opnå en bevidst afbalancering af forbindelsen mellem hoved og hvirvelsøjle. Eleven lærer hvor hovedets tyngdepunkt ligger i forhold til ryghvirvlerne og med tiden lærer man, hvordan man kan give plads indeni kroppen. Det der helt konkret sker er, at rygsøjlen forlænges, brystkassen får mere rumfang og musklerne ud til arme, ben og hoved forlænges. Lyder det underligt? Det er det ikke. Det er meget befriende. Og en smule grænseoverskridende, for pludselig fylder man mere end man plejer.

Lisbeth forklarer det på denne måde: ”Forestil dig, at mennesker er lige som planter. Der er forskellige slags planter, spinkle, kraftige, lodrette og krogede. Sådan tænker jeg tit på mennesker. Men hvor en plante altid ved, hvilken vej den skal, kan vi mennesker forvirres af vores kultur, opdragelse, miljø og tanker. Hvordan finder vi ud af, hvilken plante vi selv er og hvad der er bedst for vores vækst? For mig var det en revolution at møde alexanderteknikken, fordi den fik mig til at føle, hvor meget jeg klemte mig selv inde. Den fik mig til at standse op og i ro og mag at give slip og trække vejret friere. Det er en proces at finde sin egen grokraft og jeg mener at alexanderteknikken er et godt redskab til at åbne op for spændingsmønstre i kroppen.”

Jeg kunne mærke virkningerne af den første undervisning hele ugen. Lisbeth havde med sine hænder lært mig, hvilken kropsholdning der var naturlig for min krop – og den var noget anderledes end den jeg plejede at have. Især opdagede jeg hvilken lettelse det var at mærke, når hovedet hviler i balance på halshvirvlerne og altså ikke længere var trukket tilbage af de stærke nakkemusklér. I teknikken taler man om at ”sende” hovedet, armen, hånden eller en anden kropsdel ud i den retning, som giver den rigtige forlængelse og dermed den rigtige holdning. Første gang jeg hørte det udtryk, kom jeg uvilkårligt til at tænke på en robot der med små ”bipbip” lyde sender sit hoved ud på en stang – og faktisk er billedet slet ikke så tosset. Jeg opdagede, at jeg var i stand til at sende mit hoved ud i den ønskede retning – og dermed oplevede jeg også den lettelse og afspænding som det gav. Jeg oplevede også, at jeg havde lårmuskler, da jeg holdt op med at overstrække mine knæ. I øvrigt en typisk ”skavank” i vores tid, fordi vi på den måde forsøger at kompensere for det pres der er i en hektisk hverdag ved at strække knæene og ”stå imod”. Jeg huskede jævnligt at frigøre hovedet i en friere balance og det lykkedes mig i 1 sekund ad gangen at opleve en slags vægtløshed, som dog hurtigt blev erstattet af den velkendte anspændthed i nakken. Det samme gjaldt knæene. Jeg stillede mine fødder lige (og ikke udad som jeg har tendens til) og bøjede ganske let i knæene. Det føltes som en bøjning i modsætning til at overstrække. De første par dage føltes det helt forkert. For det første var jeg sikker på, at jeg måtte se meget kalveknæet ud, indtil jeg kiggede ned og opdagede, at fødderne kun var lige og altså ikke indadvendte. For det andet mærkede jeg en følelse af kraft, når jeg bøjede let i knæene og lod lårmusklerne om at holde afbalancere kroppen. Men samtidig havde jeg også en fornemmelse af, at jeg var ved at vælte bagover.

”Din kinæstetiske sans kan godt snyde dig,” forklarede Lisbeth, ”når du i lang tid har været vant til at bære din krop skævt, så føles det lige – og når du så retter op på den, føles det til gengæld skævt. Men du vil hurtigt vænne dig til den nye stilling,” forsikrede hun mig. Og det har hun fået ret i. I løbet af de 3 uger jeg gik hos hende, fik jeg rettet både mine knæ og fødder mere ind og nu føles det naturligt. I hvert fald så meget, at jeg lægger mærke til, hvis de står på den gamle måde!

En del af undervisningen foregår stående, hvor hun viser hvordan man skal indstille sin krop. Den anden del foregår på et bord, hvor man lægger sig op og hun arbejder med kroppen. Denne del var næsten meditativ, for jeg kunne tydelig mærke, at hun på en eller anden måde fik rettet min krop op og ikke mindst ud igen. De fleste steder hun rørte, var jeg øm på den gode måde, men hun ramte mig også nogle steder, hvor det gjorde direkte ondt. Alexanderteknik er dog ikke kun kropsorienteret. Den er hvad Frederick Matthias Alexander (stifteren af teknikken i 1894) kalder psykofysisk. Altså at krop og sind er forbundet og når man behandler kroppen, behandler man indirekte også psyken. Og det skal jeg love for, at jeg fik at opleve. Mens jeg ligger der og bliver undervist, trykker Lisbeth mig på venstre side af maven... og pludselig pibler tårerne bare ud af øjnene på mig. Det er ikke fordi det gør ondt, men jeg kan mærke, at jeg er ked af det på en underlig fjern måde. Man taler generelt om, at kroppen husker hvad sindet har glemt og dette var et godt eksempel på, hvordan man kan heale nogle gamle psykiske sår ved at behandle kroppen. Ved hjælp af en anden teknik, som hun også benytter sig af for at supplere alexanderteknikken, kunne hun fortælle mig, at det handlede om at føle svigt. Og ja – svigt er vist en almenmenneskelig oplevelse, så selvfølgelig har jeg også oplevet svigt. Men jeg kunne ikke genkende det, som noget der var aktuelt. Mere som noget

meget fjernt. Altså som noget der lå meget langt tilbage i tid. Og det blev bekræftet de to følgende gange, for jeg kom ikke mere til at græde og hun skulle dybere og dybere ned i min mave, før jeg kunne mærke en ømhed og allerede tredje gang var det helt væk. For mig var det et fantastisk bevis på, hvordan man kan frigøre sindet gennem kroppen. Min krop har gået rundt og båret på et gammelt svigt, som med stor sandsynlighed også har præget mig i hverdagen – og pludselig var det væk, fordi det ikke længere var nødvendigt at bære rundt på.

Den tredje og sidste gang jeg gik hos Lisbeth kunne hun forlænge mig mange centimeter mere end første gang og min lænd var helt befriet. Men der er stadig lang vej endnu. Blandt andet kunne hun se af den måde jeg holdt min ryg på, at jeg gjorde mig smallere end jeg i virkeligheden er og hun er ganske sikker på, at jeg kan udvide min ryg med op til 10 cm, hvis jeg bliver ved med at tage undervisning i alexanderteknikken. Da hun sagde det, kunne jeg mærke at jeg straks fik modstand på det. Indskydelsen var nemlig, at en kvinde ikke er bred over ryggen, for det er ikke særligt feminint. Hun skal være lille og spinkel og hvis man pludselig udvider brystkassen og ryggen og sidder der med spredte ben og bred overkrop, så går noget af det der feminine jo fløjten. Men samtidig havde jeg jo også haft flere gode oplevelser af at kunne trække vejret så meget ind, at jeg følte mig både kraftfuld og fri – og der er ingen tvivl om, at det også har en indvirkning på ens psyke. Hvis du tillader dig at fylde det, som din krop reelt fylder – og du tør brede dig – så fylder du også mere på det psykiske plan og andre lader dig gøre det. Det handler i sidste ende om identitet: tør du være dig selv? Lisbeth tør i hvert fald godt. Og hun udstråler i øvrigt den mest urkvindelige og feminint blide kraft, som jeg har mødt længe. Også selvom hun ikke er bange for at ”brede” sig. Det interessante ved teknikken er, at selv med 20 års erfaring og undervisning i den, kan man blive ved med at dygtiggøre sig selv som elev. I stedet for kun at lade sig behandle. Det er Lisbeth et ganske lysende eksempel på. Hun forklarer det på denne måde:

”Alexanderteknik er en indlæring, hvor man som elev opnår en ændret, anderledes opfattelse af kroppen og muskelfunktionen. Man arbejder mod en større bevidsthed om kropsholdning og spændingsmønstre og det er gennem bevidstheden, at vi skal tilbage til noget oprindeligt og naturligt, som ikke foregår automatisk længere.”

#### **F.M. ALEXANDER 1869-1955**

Frederick Matthias Alexander var en ung australsk skuespiller, der katastrofalt oplevede at miste sin stemme. Han søgte lægehjælp, men det hjalp kun midlertidigt og han blev hurtigt klar over, at han måtte gå nye veje for at finde ud af, hvad der var galt. Logisk nok tænkte han, at det måtte være noget han selv gjorde, for at forårsage tabet af stemmen. Efter mange observationer opdagede han, at han trak hovedet tilbage og ned, når han skulle tale. Og da han holdt op med det, kom hans evne til at tale igen. Ved videre observation afslørede han et sammentrækningsmønster, som påvirkede hele hans krop, fra hovedet til fødderne. Og det var disse opdagelser, der lagde grunden til alexanderteknikken. I dag er den udbredt i den vestlige verden.

Se mere på: [www.dflat.dk](http://www.dflat.dk) eller læs bogen af Lisbeth Feldmann Ingerslev, ”Grokraft”, som kan fås ved henvendelse hos hende på telefon 38 71 28 71 eller [lini@dadlnet.dk](mailto:lini@dadlnet.dk)

*Note om terminologi: Inden for Alexanderteknikken bruges terminologien ’lærer’, ’elev’, og ’undervisning’, frem for ’behandler’, ’klient’, ’behandling’. (DFLAT)*