



# TERUG NAAR de ideale houding!

Zangers, sporters en acteurs weten het al jaren: met de Alexandertechniek verbeter je je houding én je gezondheid op verbluffende wijze. In Engeland is de Alexandertechniek net zo vanzelfsprekend als fysiotherapie en zijn er scholen waar leerlingen les krijgen in de techniek. Klinkt interessant, maar wát is het precies?

De Alexandertechniek werd in het begin van de twintigste eeuw ontwikkeld door Frederick Matthias Alexander. Hij was soloartiest, maar raakte op het podium z'n stem kwijt. Geen arts kon hem helpen. Toen hij zichzelf eens kritisch in de spiegel bekeek, kwam hij tot de conclusie dat zijn lichaamshouding helemaal verkeerd was en dat dáárin de oorzaak van zijn stemproblemen zou kunnen liggen. Hij ontwikkelde stukje bij beetje een techniek die zijn houding én z'n stem verbeterde. Enthousiast over het resultaat hing hij zijn carrière als performer aan de wilgen en ontwikkelde hij zijn techniek tot in detail. Hij begon een praktijk en stichtte vervolgens een school waar leerlingen volgens zijn principes les kregen en waar Alexanderleraren werden opgeleid.

## AFLEREN

Anders dan fysio-, caesar- en aanverwante therapieën is de Alexandertechniek geen therapie die je ondergaat, maar een techniek die je moet leren. Of éigenlijk is er bij de Alexandertechniek vooral sprake van áfleren. Het bewust worden van bepaalde overbodige handelingen en houdingen en ze vervolgens afleren. Als klein kind heeft ieder mens de ideale houding en beweegt hij zich vrij. Bestudeer maar eens een kind dat net kan lopen. Pakt hij iets op, dan buigt hij netjes door z'n knieën. Loopt hij hard, dan houdt hij zich met twee armpjes in evenwicht. Gooit hij iets weg, dan doet een kind dat met z'n hele lichaam waarbij de hand het voorwerp nawijst. In de loop van de tijd wordt ieder mens bijna letterlijk in een keurslijf gedrukt. Op school moet een kind 'netjes' op een stoeltje aan een tafel zitten. Maar na een tijd gaan bijna alle kinderen krom zitten. Door in deze slechte houding te schrijven of te computeren, worden spieren in een

bepaalde houding gedwongen en zo wordt de basis voor latere problemen zoals hoofdpijnen, nek- en schouderklachten gelegd. En als er ook nog stress bij komt, worden onze spieren ongemerkt en onnatuurlijk aangespannen. Voor je het weet, is die onnatuurlijke spierspanning voor onszelf natuurlijk geworden, met alle gevolgen van dien. In die situatie verkeren de meeste volwassenen. Vaak zonder het te merken, want net als ademen, is bewegen iets wat we onbewust doen. Tótdat er problemen ontstaan.

## HET ZESDE ZINTUIG

We kennen de vijf zintuigen: horen, zien, ruiken, proeven en voelen. Neurofysiologen voegden daar in de vorige eeuw een zesde zintuig aan toe, namelijk het gevoel van evenwicht, houding en spanning in het bewegen. De meeste bewegingen die we maken, doen we zonder

## De Alexandertechniek is vooral bekend onder sporters en artiesten

erbij na te denken. En dat is maar goed ook, want anders zouden we er nooit iets bij kunnen doen. Maar dat gedachteloos handelen zorgt er ook voor dat we bepaalde signalen van de spieren, als ze zich bijvoorbeeld te hard aanspannen, niet opvangen. Voor we het weten, ervaren we het als normaal om bij een bepaalde activiteit de spieren te hard aan te spannen en voelt het onnatuurlijk als we de spieren op een goede manier gebruiken. Door ons weer bewust te worden van het zesde zintuig, komt ons lichaam weer beter in balans. Wat de Alexandertechniek leert, is om je bewust te worden van die onbewuste handelingen en ze te vervangen door de oorspronkelijke.

### Het werkt écht!

Uit recent wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat lessen Alexander-techniek een positief effect hebben bij chronische rugklachten. Uit dit onderzoek kwam naar voren dat 24 lessen leiden tot een aanzienlijke pijnvermindering bij rugpatiënten en daardoor tot een verbetering van de kwaliteit van leven.

# De Alexandertechniek leert je bewust te worden van onbewuste handelingen

## HO, STOP!

Geheel passend in de moderne stroming van mindfulness - leven met aandacht - leerde Alexander (al meer dan honderd jaar geleden!) om met aandacht te bewegen. Dat deed hij met behulp van het zogenoemde inhibitieproces. Inhibitie betekent tegenhouden. Door, bijvoorbeeld bij het opstaan vanuit een stoel, vlak voor het opstaan even te stoppen, word je je bewust van de (wellicht onnodig) aangespannen spieren. Je hebt dan de keuze te zeggen: 'Nee, ik doe het deze keer anders.' Deze 'alerte roerloosheid' zorgt ervoor dat we ons bewust worden van de manier waarop we bewegen. Om bij het voorbeeld van opstaan uit een stoel te blijven: we hebben onbewust de neiging om onszelf tegen te werken bij het opstaan. We spannen de spieren in onze nek aan, trekken daarbij vaak ons hoofd naar achteren en naar beneden, waarbij grote druk op onze rug wordt uitgeoefend. Door de nek vrij van spanning te houden zodat het hoofd vrij naar voren en omhoog kan bewegen, ontlasten we de rug. We maken dan alleen gebruik van de zwaartekracht en de natuurlijke balans in het lichaam om op te staan.

## WAT LEER JE?

Al deze technieken zijn aan te leren, maar je hebt er wel iemand voor nodig die er verstand van heeft en die je kan begeleiden en feedback kan geven. Hoewel de Alexandertechniek op dit moment voornamelijk bekend is onder sporters en artiesten, heeft iedereen natuurlijk baat bij een juiste houding en een juist gebruik van het lichaam. Alexandertechniek is dan ook geschikt voor iedereen. Veel mensen komen vanwege rug-, nek-, en hoofdpijn en rsi-gerelateerde klachten, maar je hoeft geen klachten te hebben om bij een Alexandertechniekleraar aan te kloppen. Sterker nog, wie klachtenvrij is, kan klachtenvrij blijven door Alexandertechniek. Een Alexandertechniekleraar maakt z'n leerling bewust van de oorsprong van zijn problemen

en leert hem die met aandacht te veranderen zodat een betere en natuurlijkere houding ontstaat. In die lessen worden voornamelijk zitten en opstaan geoefend, waarbij de docent de leerling met zachte hand begeleidt bij het gaan staan en zitten en hem eraan herinnert even stil te staan bij wat hij aan het doen is, waardoor onnodige spierspanning wordt voorkomen. Een ander deel van de sessies concentreert zich op de lighouding. De leerling ligt op een tafel en wordt zich bewust van zijn onnodig vastgehouden spierspanning in romp en ledematen en leert deze te laten gaan. Met deze ervaring als basis, kan er gericht

## In de lessen worden vooral zitten en opstaan geoefend

ter worden gekeken naar specifieke activiteiten zoals lopen, spreken, werken achter een computer en sporten. Na circa twintig lessen van een halfuur tot een uur zijn we in staat om oude gewoontes te doorbreken en te vervangen door nieuwe - of beter gezegd de oorspronkelijke. Natuurlijk kan iemand daarna in oude patronen vervallen, maar die kans is klein, omdat de nieuwe houding goed voelt. En waarom zou je jezelf iets (opnieuw) aanleren als het onnatuurlijk voelt?

## HANDIG ADRES

Voor meer informatie of een Alexandertechniekleraar in de buurt, kunt u bellen met de Nederlandse Vereniging van Leraren in de Alexandertechniek (NeVLAT), tel. 020-625 21 63 of kijk op [www.alexandertechniek.nl](http://www.alexandertechniek.nl).

**Speciaal voor u!** Libelle Balance-lezeressen mogen gratis iemand meenemen naar een introductieles. Kijk op [www.alexandertechniek.nl](http://www.alexandertechniek.nl) onder 'agenda' (geldig t/m 31 december 2008).

## Meer lezen

- \* *Alexandertechniek*, Joe Searby ≈ 4,95 (Uitgeverij Librero).
- \* *Denken en Bewegen, Een handboek voor coördinatie en evenwicht*, Elizabeth Langford ≈ 28,90 (Maklu Uitgevers).
- \* *The Alexander Technique*, Glynn MacDonald (engelstalig) ≈ 25,99 (Element Books).
- \* *Body learning*, Michael J Gelb (engelstalig) ≈ 13,99 (Henry Holt & Company).