
ALEXANDER TECHNIEK

F.M. Alexander's grote ontdekking in een 🎵 dop



Alexander Techniek (AT) is een bewegingsleer die het natuurlijke evenwicht van het lichaam (*natural poise**) herstelt.

Dit evenwicht kan in de loop der jaren door lichamelijke en mentale stress verstoord raken. Als je lichaam uit balans is moet je allerlei spieren aanspannen om toch een schijn van balans te creëren. En vaak hebben we dat niet eens door: het is een gewoonte geworden.

3 x Gewoontedieren

I. Wij zijn allemaal gewoontedieren. En dat is maar goed ook, want dat is meestal verdraaid handig. Stel je eens even voor dat we bij elke handeling na moesten denken. We zouden niets gedaan krijgen!

Balans versus
disbalans

Vrijheid van expressie
versus expressie
gehinderd door
overtollige spanning

Lichtheid versus
onnodig hard werk

II. Toch zijn er ook talloze gewoontes waar we níet zo blij mee zijn. Voor je het zelfs maar door hebt, zit het chocolaatje alweer in je mond. Of ben je ineens wéér je e-mail aan het checken, terwijl je je nog zo had voorgenomen dat 1 keer per dag genoeg is. Of pak je voor de honderdste keer die dag je mobiel om... Tja, waarvoor eigenlijk?

Het valt niet mee om dit soort gewoontes de baas te worden. Ze draaien op de automatische piloot: pas als ze in volle gang zijn, worden we ons ervan bewust. En zie ze dan nog maar eens te stoppen!

III. Als het al moeilijk is om slechte gewoontes af te leren waarvan we ons bewust zijn... hoe moet dat dan met belemmerende gewoontes waarvan we niet weten dat we ze hebben? Bijvoorbeeld in de manier waarop we lopen, gaan staan of gaan zitten?

Dit is precies waar de Alexander Techniek van pas komt!

Niet doen, maar laten

Alexander Techniek onderscheidt zich van andere methodes in dat het niet uitgaat van wat je moet *doen*, maar van wat je kunt *laten*. Het leert je om niet in de weg te staan van het natuurlijk functioneren van je lichaam. Je hoeft dus niet te weten wat je moet doen - je lichaam weet het zelf veel beter. F.M. Alexander zei: "*You don't have to do anything. All you have to do is to stop the wrong thing from taking place and the thing you want to happen will take place because you are perfectly made.*" In plaats van nog méér te doen, leer je om patronen los te laten.

"These things can take care of themselves"

F.M. ALEXANDER

Loslaten... hoe doe je dat? Door te leren niet volautomatisch op prikkels te reageren - we noemen dit inhibitie. Je geeft jezelf ruimte en tijd.

Door onszelf ruimte en tijd te geven kunnen de natuurlijke reflexen in ons lichaam weer beter gaan functioneren. We staan niet langer in de weg ervan omdat we niet meer proberen te beheersen wat we niet hoeven te beheersen. Een voorbeeld hiervan is ademen. We hoeven de adem niet te 'doen'. Als we

zorgen dat er geen onnodige spierspanning is en het lichaam komt in balans dan treden de natuurlijke reflexen weer in werking. Ademen is een reflex, geen actie. En dat geeft lucht!

Alexander Techniek en zang

Alexander Techniek is geen zangmethode. Toch zweren veel zangers erbij. Waarom?

- a) F.M. Alexander: "... you are perfectly made." Dit is een zeer bekrachtigend uitgangspunt. Alles wat je nodig hebt om te zingen is al aanwezig.
- b) Voor een zanger is zijn lichaam zijn instrument. De Alexander Techniek zorgt ervoor dat het instrument weer op een natuurlijke manier kan werken. M.a.w.: het leert je om te werken met je hele instrument. Door de effecten van disbalans weg te nemen, ontsluit je een groot gedeelte van je natuurlijke vermogen om te zingen. Veel populaire zangmethodes besteden nauwelijks aandacht aan het geheel, maar gaan in plaats daarvan uit van losse onderdelen en het beheersen daarvan. Dit kan soms een goede omschrijving opleveren van details.

Echter: losse onderdelen helpen je niet om te zingen - ze kunnen niet functioneren als het geheel niet functioneert.

- c) Disbalans in het lichaam levert overtollige spierspanning op. Om al die spieren aangespannen te houden heb je heel veel energie nodig. En energie die je gebruikt voor overtollige spierspanning is niet beschikbaar voor expressie. Alexander Techniek helpt je om de natuurlijke veerkracht van het lichaam optimaal te benutten. De energie komt weer vrij. Zo ontstaat er ruimte voor oorspronkelijkheid, creativiteit, en vreugdevolle expressie.

- * In het Nederlands hebben we geen goede vertaling voor het Engelse 'poise'. Ik gebruik *evenwicht*, maar het betreft tevens *veerkracht*, *balans*, *zelfverzekerdheid*, *gereed zijn*. Een voorbeeld: "The animal was poised ready to leap."

Met dank aan: Ron Murdock & Nadia Kevan - www.atcn.eu



**"I see at last that if I
don't breathe, I
breathe." F.M. Alexander**
