

Alexandertechniek verandert je doen en laten

Moeiteloos bewegen door meer (lichaams)bewustzijn



In dit nummer het eerste deel in een tweeluik over lichaamsbewustzijn: een interview met Noortje Köhne. Ze geeft sinds enkele jaren Alexandertechniek lessen in het Oost West Centrum Rotterdam. Ze werkt in haar lessen individueel met mensen. In het lentenummer volgt een interview met Gabi Sund. Zij geeft Feldenkrais lessen.

Wat is Alexandertechniek?

In een les observeer je het maken van eenvoudige bewegingen begeleid door een lichte, sturende aanraking. Dit geeft inzicht in hoe je functioneert en hoe denken en doen met elkaar verbonden zijn. Noortje: 'Je leert geleidelijk aan de hand van ervaringen hoe het is als je niet zo laat domineren door een gewoonte. Veel van wat we doen, gaat gevoelsmatig automatisch; we denken dat het niet anders kan. We doen dingen volgens vaste patronen. In een les ervaar je hoe het toch anders kan: hoe het zonder die patronen makkelijker gaat, eigenlijk als vanzelf. Je wordt je bewust van wat er gebeurt: je leert even te wachten met reageren voordat je "automatisch" reageert. Dan kun je alsnog doen wat je wilt. Of niet; nu heb je de keuze om wat onnodig is, weg te laten. Hierdoor ontstaat er ruimte waarin je gemakkelijker en eleganter beweegt. Dat leer je allemaal niet zo snel, maar al vanaf het begin gaan dingen lichter wanneer het je lukt om ook maar éven niet te doen wat je gewoon bent'.

Hoe kwam je in aanraking met Alexandertechniek?

(Noortje is altvioliste). Noortje: 'Als muziekstudent merkte ik dat elke gedachte van invloed was op mijn spel. Dit had mijn fascinatie, maar ik wist mijn spel hiermee niet echt te verbeteren en mijn pogingen waren krampachtig en stonden de muzikaliteit in de weg. Toen ik de Alexandertechniek leerde kennen, dacht ik: 'O ja, ik hoef niet door die muur; ik kan er ook gewoon langs, ik kan een andere weg nemen. De techniek leert je iets echt anders te benaderen: als je het anders doet dan maak je iets niet beter, maar je verandert de manier. Je stopt de oude. Verandering is wat we graag willen maar het is ook moeilijk want we willen tegelijkertijd ook dezelfde blijven. En dat kan natuurlijk niet. We identificeren onszelf sterk met onze gewoontes: zo ben ik nu eenmaal... Toch zijn we zoveel meer'. Na de 3 jarige praktische opleiding is Noortje les gaan geven. Ze werkt veel met collega's zowel nationaal als internationaal en is actief in het bestuur van de Landelijke Vereniging van Leraren in Alexandertechniek: Nevlata. Ze speelt en danst en wat ze doet: ze past Alexandertechniek toe op alle activiteiten, maar ook haar leerlingen gaan het toepassen op hun specifieke activiteiten. 'Of mensen nu komen vanwege pijn of ter verbetering van coördinatie in een activiteit: ze gaan het toepassen: op wandelen, hardlopen, tekstschrijven en dergelijke. 'Dat boeit me: hoe mensen zich steeds ontwikkelen en steeds verder groeien. Ook interesseert me wat en waar de problemen zijn die in deze tijd ontstaan'.

Rond 1900 leefde er een man in Tasmanië, Australië, een acteur gespecialiseerd in Shakespeare. Zijn carrière leek veelbelovend, ware het niet dat hij vaak leed aan heesheid en zijn stem soms zelfs wegviel bij belangrijke gelegenheden. Hij besloot de reden voor dit falen van zijn stem bij zichzelf uit te zoeken en begon met behulp van spiegels aan een uiterst nauwkeurig onderzoek. Na uren van zelfanalyse begreep hij dat de manier waarop hij zijn stem gebruikte in direct verband stond met het gebruik van zichzelf als geheel, als mentaal-fysieke eenheid. Hierop volgde een proces waarin hij bewust werd hoe hij de ongewenste spanningspatronen kon doorbreken. Zo baande hij zich een weg voor een vrije ademhaling en een gezond stemgebruik. Zijn algehele coördinatie werd natuurlijker en dit bleek tot een verhoogd welzijn en bewustzijn te leiden. Vandaag de dag wordt zijn benadering ten opzichte van onderwijs en gezondheid wereldwijd gerespecteerd en in praktijk gebracht. Zijn naam is Frederick Matthias Alexander, zijn werk de Alexandertechniek.



Noortje Köhne is leraar Alexandertechniek (AT). Ze heeft een eigen praktijk, werkt samen met de pijnspecialisten van Maasstadziekenhuis en geeft les aan de driejarige Alexandertechniek-opleiding te Amstelveen. Al tijdens haar muziekstudie groeide de nieuwsgierigheid naar wat mensen beweegt. Nadat zij haar knie brak nam ze de eerste lessen in de AT. Dit gaf haar veel: wendbaarheid, richting en inzicht in beweging. Op dit moment verzorgt zij onder andere individuele lessen in het Oost West Centrum. Kijk voor meer informatie op: www.forwardandup.nl of www.nevlat.nl.



Wat leer je bij Alexandertechniek?

We gebruiken vaak veel meer spanning voor allerlei alledaagse activiteiten dan nodig is. We creëren ook ongemerkt veel spanning, bijvoorbeeld wanneer we iets vasthouden, wanneer we willen anticiperen of iets benadrukken of wanneer we ons extra concentreren: altijd extra doen. Noortje: 'Als we iemand zien die heel talentvol is, bijvoorbeeld in het bespelen van een instrument of in de sport, bewonderen we de souplesse en de moeiteloosheid. Toch moedigen we onszelf vooral aan tot meer inspanning'.

Alexander zei: 'If we stop the wrong thing from happening, the right thing will do itself'.

De Alexandertechniek leert je niet iets nieuws maar leert je wat je kunt laten: je bevrijdt jezelf van een aantal belemmerende factoren die het gebruik van je natuurlijke coördinatie in de weg staan. Een mooi voorbeeld hiervan is de foto van haar nichtje hiernaast. 'Ze zit heel natuurlijk rechtop met een heel hoog hoofd en blijft bij zichzelf: ze kijkt ergens naar, maar laat zich niet daarheen trekken. Oprichtingsmechanismen hebben we in natuurlijke aanleg maar omdat we vaak zo'n slechte houding aannemen willen we ons vervolgens corrigeren. Dit doen we met spieren die daar niet voor bedoeld zijn en dan wordt het heel zwaar en moeilijk om recht op te zitten. Met Alexandertechniek leer je die spieren wat minder te laten werken, waardoor de coördinatie verbetert en er een meer normale tonus in de spieren ontstaat. Dit geeft een licht en samenhangend gevoel na een les'.

Wat gebeurt er na een serie lessen?

Je begrijpt en voelt beter hoe je lichaam functioneert. Klachten kunnen verdwijnen. Mensen gaan zich vrijer voelen en dus ook een beetje blijer, en ze kunnen makkelijker hun taken doen. Je wordt rustiger en komt meer bij jezelf: je schiet minder snel in de stress. Wil je zelf ervaren wat Alexandertechniek voor jou kan betekenen? Neem dan contact op met Noortje Köhne, tel 06-29002681. De lessen zijn individueel en worden afgestemd op persoonlijke behoeften, wensen en mogelijkheden. Een les duurt gewoonlijk 45 minuten en kost € 40,-. Een aantal zorgverzekeraars vergoedt de lessen.

Hélène van der Pluijm



Het nieuwe cursusprogramma 'Voorjaar 2010' is vanaf 10 december verkrijgbaar; via het secretariaat of de informatietafel van het Oost West Centrum. Vanaf die datum kun je je inschrijven voor de nieuwe cursussen en workshops.

Inschrijfformulieren zijn verkrijgbaar aan de balie van het secretariaat of te downloaden via de website. Je kunt het hele programma ook vinden op de website:

www.oostwestcentrum.nl.

Noteer alvast in je Agenda!

OPEN DAG CURSUSSEN

zaterdag 23 januari 2010

Gratis workshops

10.00 – 17.00 uur

Kijk voor het complete programma op

www.oostwestcentrum.nl of in het

Cursusprogramma Voorjaar 2010.



VERNIEUWDE WEBSITE

Het oostwestcentrum.nl heeft een nieuw uiterlijk gekregen! Voortaan hebben de website en onze programma-boekjes hetzelfde gezicht! Je kunt nu online nog gemakkelijker je weg vinden in het cursus- en opleidingsaanbod. Kijk op www.oostwestcentrum.nl, raadpleeg de wekelijkse of maandelijkse agenda of meld je aan voor de Nieuwsbrief en blijf altijd op de hoogte van de activiteiten binnen het Oost West Centrum Rotterdam.

