

Try differently, not harder

Haal met de Alexandertechniek meer voldoening uit de sport.

We zijn gewend ons in te spannen, juist als we onze prestaties willen verbeteren of optimaliseren. Kan dan een methode die juist deze houding aan de kaak stelt ons success beloven?

Er is niets mis met je eigen record te willen verbeteren en de concurrentie achter je te willen laten – of?

Sport zou toch de gezondheid moeten bevorderen, stress verminderen en ertoe bijdragen dat we ons goed voelen in ons lichaam. Helaas lijken veel sporten juist het tegendeel te bewijzen: de kapotte knie, chronische rugpijn, verslijtingsverchijnselen aan gewrichten... dit is vaak de keerzijde van serieuze pogingen ‘het beste’ uit onszelf te halen.

Hoort dit erbij? Is dit het offer dat we moeten brengen om ons van middelmatigheid te bevrijden en werkelijk goede successen te bereiken?

Is er geen gebruiksaanwijzing die ons onze trainingsdoelen laat benaderen zonder ons op den duur te verzwakken, maar ons juist te versterken?

Less is more – geldt dat ook in de sport?

Ofschoon we allen hetzelfde doel najagen - namelijk ‘eruithalen wat er in zit’ - zijn we allen ook heel verschillend. Verschillend in lichaamsbouw, in houding en beweging. Hieraan liggen jarenlange gewoonten en aangeleerde bewegingspatronen ten grondslag.

Wat te doen als het juist deze gewoonten zijn die ons verhinderen onszelf te verbeteren?

Wat te doen als het bewegingspatroon dat we voor onszelf uitgewerkt hebben toch niet blijkt te werken en ons uiteindelijk verhindert onszelf optimaal te gebruiken?

Het is jammer dat de sport de Alexandertechniek niet veel eerder ontdekt heeft. Dansers, acteurs en musici profiteren hier al vele jaren van, terwijl ook hier de meesten eerst de pijnlijke weg zijn gegaan, voordat ze de gewoonte ‘meer training voor beter resultaat’ doorbraken.

Zoals Frederick M. Alexander, Australisch acteur en grondlegger van de AT, proefondervindelijk gewaar werd, is ons hele lichaam doortrokken van een systeem van reflexen, die alle mogelijke bewegingen stuurt. Dit systeem kent de mate van spierkracht die voor een beweging of houding nog is en ook hoe de optimale positie van lichaamsdelen ten op zichte van elkaar is. Daarom veren we bij het springen zo op, dat we bij het neerkomen niet in elkaar storten of na het opkomen weer overmatig hoog opspringen. Daarvoor hoeven we niets te doen; ons reflexsysteem kan dit zonder onze toedoen alleen af.

Het herkennen en loslaten van schadelijke gewoonten en daarvoor in de plaats te kiezen voor een betere oplossing is een centraal streven van de Alexandertechniek: al te vaak sturen wij onze bewegingen aan met teveel spierkracht, in plaats van de aansturing aan het reflexsysteem over te laten.

We ervaren wat het betekent niet met onze natuurlijke bewegingsgang te interfereren. Zo leren we ons met minimale inspanning functioneel te bewegen.

If we stop the wrong thing from happening, the right thing will do itself.

Een AT-leraar begeleidt bewegingen met een lichte, sturende aanraking. Dit scherpt de zelfwaarneming en geeft inzicht in hoe je functioneert. Gewoonlijk zijn de lessen individueel. Hierom houden we in de workshop de groepen ook klein. Eenieder zal ervaren hoe meer functioneel gebruik mogelijk is, zowel ‘hands-on’ met een leraar, als met behulp van simpele oefeningen, die je laten zien hoe je coördinatie verandert wanneer het je ook maar even lukt je gewoonte los te laten. Werken met de Alexandertechniek brengt niet zozeer iets nieuws bij, als wel dat het iets bekends weer toegankelijk en bruikbaar maakt.

Workshop Lopen en Alexandertechniek 2 oktober 2010

We zijn gewend ons extra in te spannen, als we onze prestaties willen verbeteren of optimaliseren. Al te vaak echter sturen wij onze bewegingen aan met teveel spierkracht. In deze workshop zien we hoe het is om de aansturing van bewegingen meer aan het reflexsysteem over te laten.

Try differently, not harder. Zie: www.forwardandup.nl/NKpaginasweb/NieuwsGigaHardloop.html

De workshop wordt gegeven door **Giga Weidenhammer en Noortje Köhne**

Giga is Alexanderleraar, gepassioneerd hardloper en triatlon trainer.

Noortje is Alexanderleraar in Rotterdam en Amsterdam. Zie ook www.forwardandup.nl

Tijd: 2 oktober 10.00 tot 13.00

of 15.00 tot 18.00 (groepen zijn maximaal 12 personen)

Plaats: Kralingse Bos te Rotterdam, plaats wordt nader bepaald

Prijs: 45 euro. Gaarne over te maken op rek. nr. 5923189 t.n.v. Noortje Köhne

Info en opgave: per mail bij Noortje. noortje@forwardandup.nl of 06-29002681

Opgave is bindend. Bij annulering tot 1 week voor de workshop half geld terug.

Ervaringen:

" Zelf heb ik al geruime tijd les gevolgd en weet ik de techniek te gebruiken bij het lopen. Ik ben me meer bewust van wat de inspanning met mijn lichaam doet en weet blessure veroorzakende bewegingen te vermijden. De workshop is een goede mogelijkheid om de relatie hoofd lichaam door gerichte oefeningen te ervaren. Je neemt veel dingen mee die je zelf bij het lopen kunt toepassen, je kan er veel baat bij hebben. Ook bestaande blessures kan je met de techniek te lijf gaan !" Jan Janse

" De Alexandertechniek heeft mijn doen realiseren dat we steeds kunstmatiger onze looptechniek corrigeren om zo de natuurlijke basisbeginselen van het lopen niet meer tot expressie te brengen.

Door bijvoorbeeld beter op te letten op je houding, ben je in staat ontspannender te lopen. Het liften van je bovenbenen en het laten mee bewegen van je knieën en je voeten zorgen voor een minder belastende loop. Giga en Noortje hebben dit op een hele leuke manier uitgelegd en mijzelf geconfronteerd met de aangeleerde houdingen. Door uitleg, ingrijpen en confronteren begon ik beetje bij beetje te begrijpen wat ik in al die jaren mijzelf foutief heb aangeleerd en nog belangrijker hoe ik een stap tot verandering kan maken." Bas Wevers

" Zo natuurlijk mogelijk bewegen, dat is de essentie van Alexandertechniek. Je romp recht en je ledematen en hoofd losjes. Ik heb last van mijn liezen en de trainer zag het gelijk, net als mijn sport fysio op film, dat mijn heupen te veel doorveren. De sportfysio geeft een training gericht op het versterken van de spieren aan de zijkant, zodat mijn heupen niet meer zo los zijn. De Alexandertrainer richt je aandacht op hóe je loopt, en zorgt ervoor dat je de swing weet weg te laten.

In een workshop kan je erop gewezen worden en leren hoe het voelt om bepaalde dingen anders te doen. Je looptechniek wordt bekeken en de groep kijkt mee. We hebben ook looptechnieken geoefend. Bij het achteruitlopen is het het eenvoudigst om het gevoel te krijgen, omdat die richting niet veel ingesleten patronen in de hersenen kent. We zijn ook gekatapulteerd: op de plaats hardlopen op techniek, trainer ernaast en iemand daarachter die je op de plaats houdt met een fietsband. Als je techniek goed is- en op drie - wordt je losgelaten." Hein Jan Vink