



Alexanderi tehnika – mitte järjekordne lõdvestavate harjutuste meetod, vaid juuretasandil muutust loov oskus kogu eluks!

# Kehameele meistriks Alexanderi tehnikaga

Hanna-Liis Lao

# Mis on Alexanderi tehnika?

Alexanderi tehnika arendas 1890ndatel aastatel Austraalia näitleja **Frederick Matthias Alexander** (1869–1955) ja täna kasutatakse seda üle maailma nii **tervise, hariduse, spordi, etenduskunstide kui avaliku esinemise valdkonnas.**

Alexanderi tehnika ei ole ~~teraapia, ravimeetod ega lõdvestustehnika~~, vaid **psühhofüüsiline treening**, mis arendab kontrolli **harjumuspärase reaktsiooni üle. Eesmärk on tuvastada kahjulikud enesekasutuse harjumused ja neid muuta.**

Pisut tehnilisemana öelduna uurib Alexanderi tehnika närvisüsteemi ja luu- ja lihaskonna toimimist tervikuna ning aitab ümber kujundada neuromuskulaarseid toe- ja liikumismustreid.

**Kuidas ma jõudsin  
Alexanderi tehnikani?**



# Millal on Alexanderi tehnikast abi?

- Ärevus ja stress
- Kaela-ja õlavöötme pinged
- Karpaal-ja kubitaalkanali sündroomid
- Seljavalu
- Pingepeavalud
- Krooniline valu
- Rühiprobleemid
- Hüpermobiilsus
- Skoljoos
- Ülekoormusvigastused
- Tasakaalu-ja koordinatsiooniprobleemid
- Hingamis-ja hääleprobleemid
- Posttraumaatiline stressihäire
- Parkinsoni tõbi
- ATH
- Soov parandada sooritust omal erialal (nt sport, muusika, avalik esinemine)





# Alexanderi tehnika kasutegurid

## FÜÜSILISED KASUTEGURID:

- Kaela- ja õlavöötme pingete vabastamine
- Seljavalu leevendamine
- Kroonilise valu leevendamine
- Käe- ja randmeprobleemide ennetus ja taastus
- Pingepeavalude leevendamine
- Parem koordinatsioon ja tasakaal
- Hingamise- ja häälte kvaliteedi paranemine
- Adekvaatsem kehataju
- Ökonoomne ja sümmeetriline kehakasutus, hea rüht
- Sooritusvõime paranemine erialases tegevuses

# Alexanderi tehnika kasutegurid

## PSÜHHOLOOGILISED KASUTEGURID:

- Püsivam teadvelolek ja kohalolu
- Terviklik enesetunnetus
- Ajuudu vähenemine
- Tähelepanu paranemine
- Minaeristus võime
- Harjumuste muutmine
- Emotsioonide regulatsioon
- Ärevusega toimetulek
- Vastupidavus stressile
- Toetav, julgustav sisekõne
- Oma vajaduste tundma õppimine



Alexanderi tehnika põhiprintsiibid  
juba järgmisel slaidil





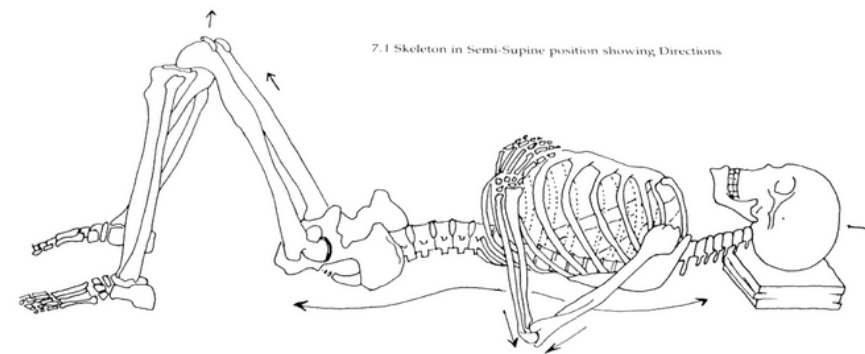
## Inhibitsioon

Takistavate enesekasutuse harjumuste murdmiseks on vaja enne tegevust peatuda. Ilma "stop-ita" ei ole võimalik uut kehasõbralikku programmi luua.

"Stiimuli ja reageerimise vahel on ruum. Selles ruumis on võimalus valida oma reaktsioon. Meie reageeringus peitub võimalus arenguks ja vabaduseks." – Viktor E. Frankl

(Inhibition)

## Aktiivne puhkeasend



## Suunamine

Suund on juhtmõte kehale. On nt lõdvestavaid, maandavaid ja koondavaid suundi. Suund ei ole käsk, vaid pigem sõnum kehale, mille eesmärk on optimaalne närvisüsteemi seisund (rahulik, aga ärgas) ja optimaalne lihastoonus.

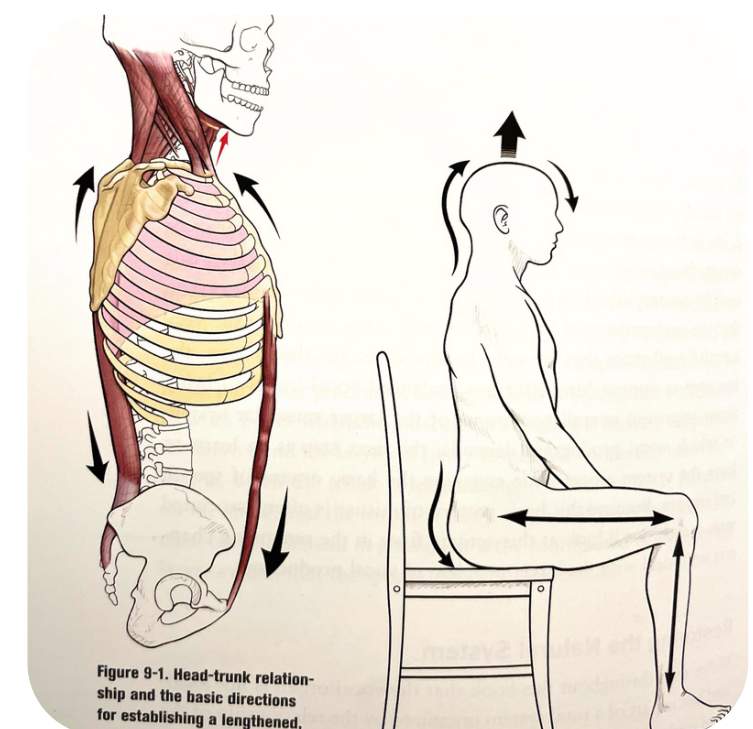
(Directions, wishful thinking)

## Esmane suund

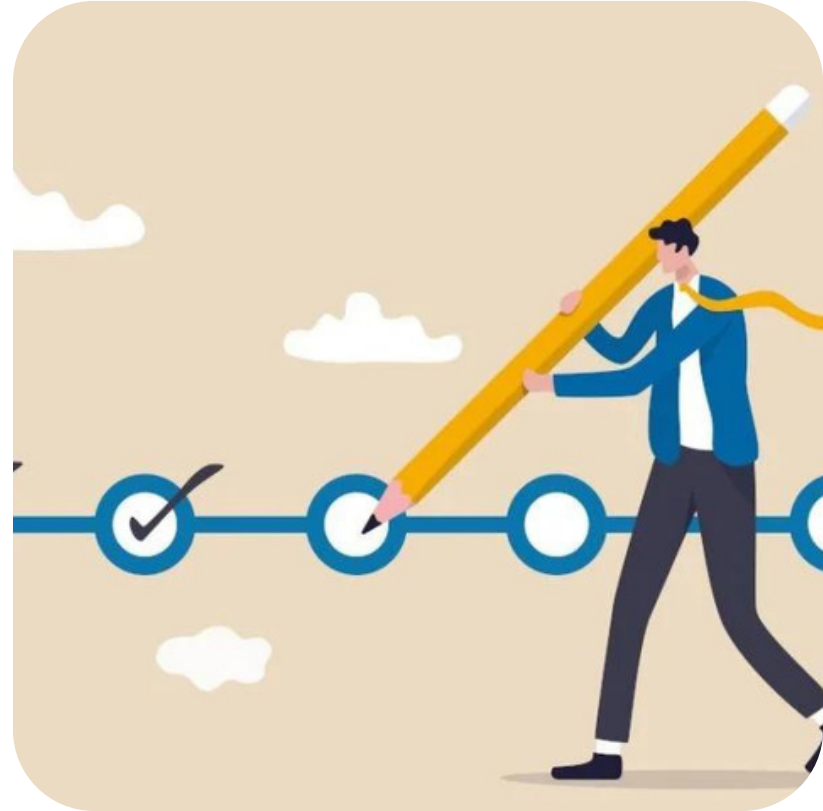
Esmalt on vaja parandada pea, kaela- ja lülisamba dünaamilist joondumist.

"Õiget asendit ei ole olemas!  
Õige suund aga küll." F.M Alexander

(The position of  
mechanical advantage/  
primary control)







## Lõppresultaadile suunatus

Tihtilugu oleme punktis A, aga tahaks olla punktis B. AT treenib oskust olla mistahes tegevuses oma tähelepanu ja teadlikusega kohal.

(End-gaining. Means Whereby)

## Harjumuse jõud

Eesmärk on väljuda automaatpiloodilt ning saada keha-, hingamise-ja häälekasutuse harjumustest teadlikumaks. Kui tahame muutust, on vaja tegutseda harjumusele vastupidiselt.

"Kui muudame seda, kuidas oma keha harjumuslikult kasutame, muudame ka oma mõtteid ja tundeid ning kõige olulisem - muudame seisundit, milles elame."- Tony Robbins

(The force of Habit)



## Ebausaldusväärne enesetunnetus

"Inimene ei tunne iseennast. Ta ei tea oma piire ega võimalusi. Ta ei tea isegi seda, kui suurel määral ta ennast ei tunne. Inimesel on enda kohta kõikvõimalikke väärraid ideid." - P. Uspenski

(Faulty sensory appreciation)

## Psühhofüüsiline organism

"Inimesed tõlgendavad kõik sisemised pinged lihaspingeteks."- F.M Alexander

(Unity of the Self)



Figure 9-2. The basic pattern of misuse.

**Kehakasutus mõjutab  
kogu kehaterviku  
funkttsioneerimist**

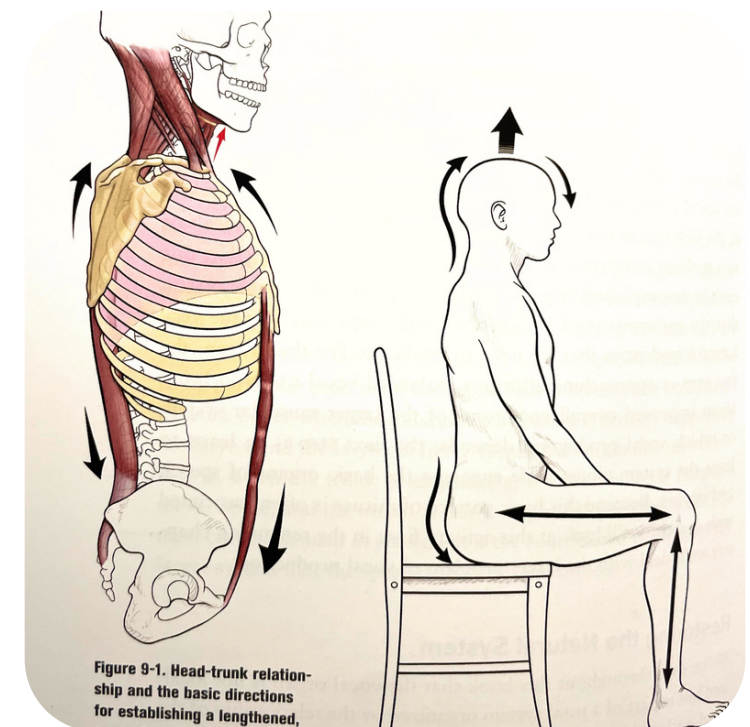
(Use Affects Functioning)

## Esmane suund

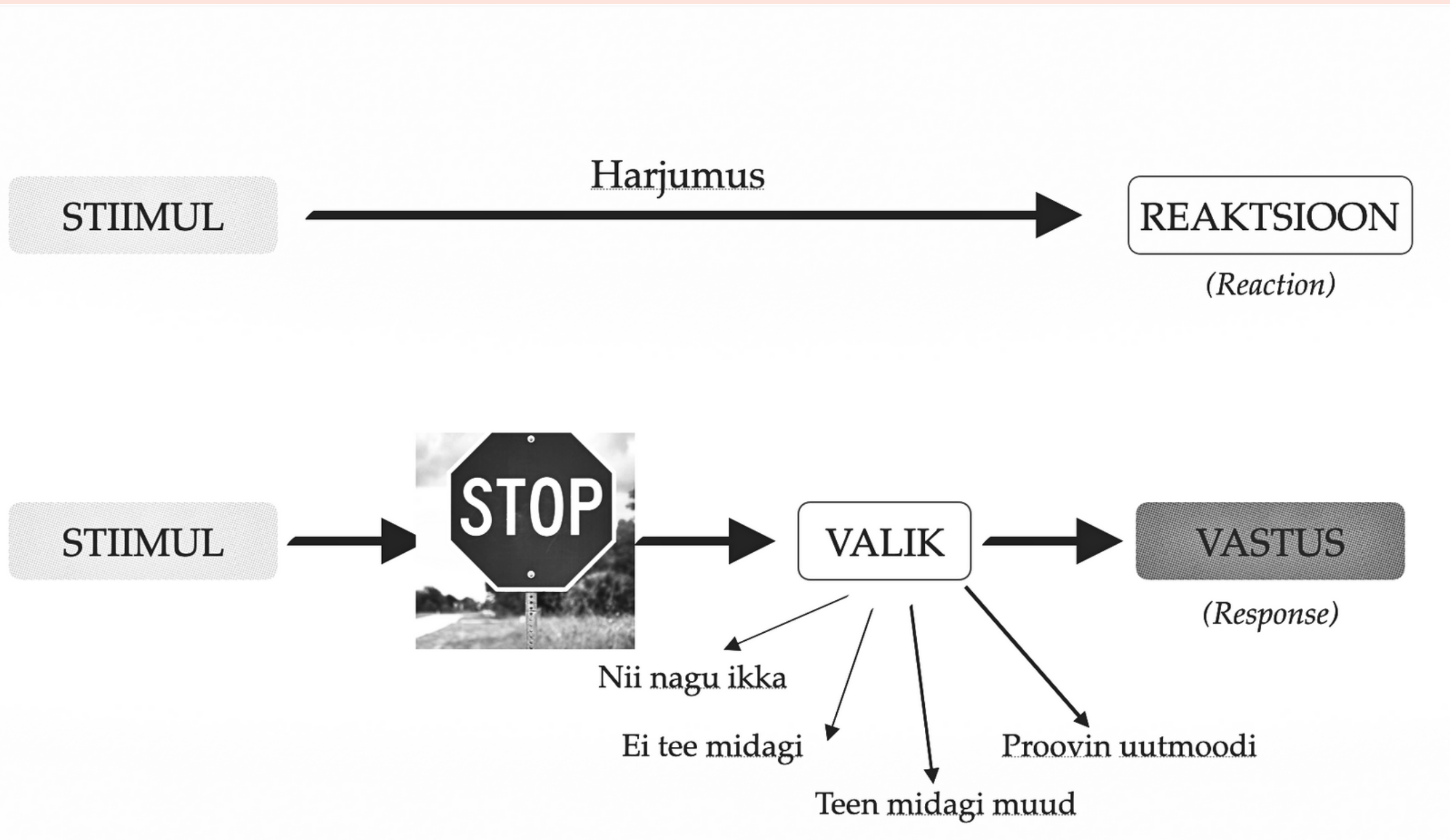
Esmalt on vaja parandada pea, kaela-ja lülisamba dünaamilist joondumist.

"Õiget asendit ei ole olemas!  
Õige suund aga küll." F.M Alexander

(The position of  
mechanical advantage/  
primary control)



# Kuidas töötab inhibitsioon?

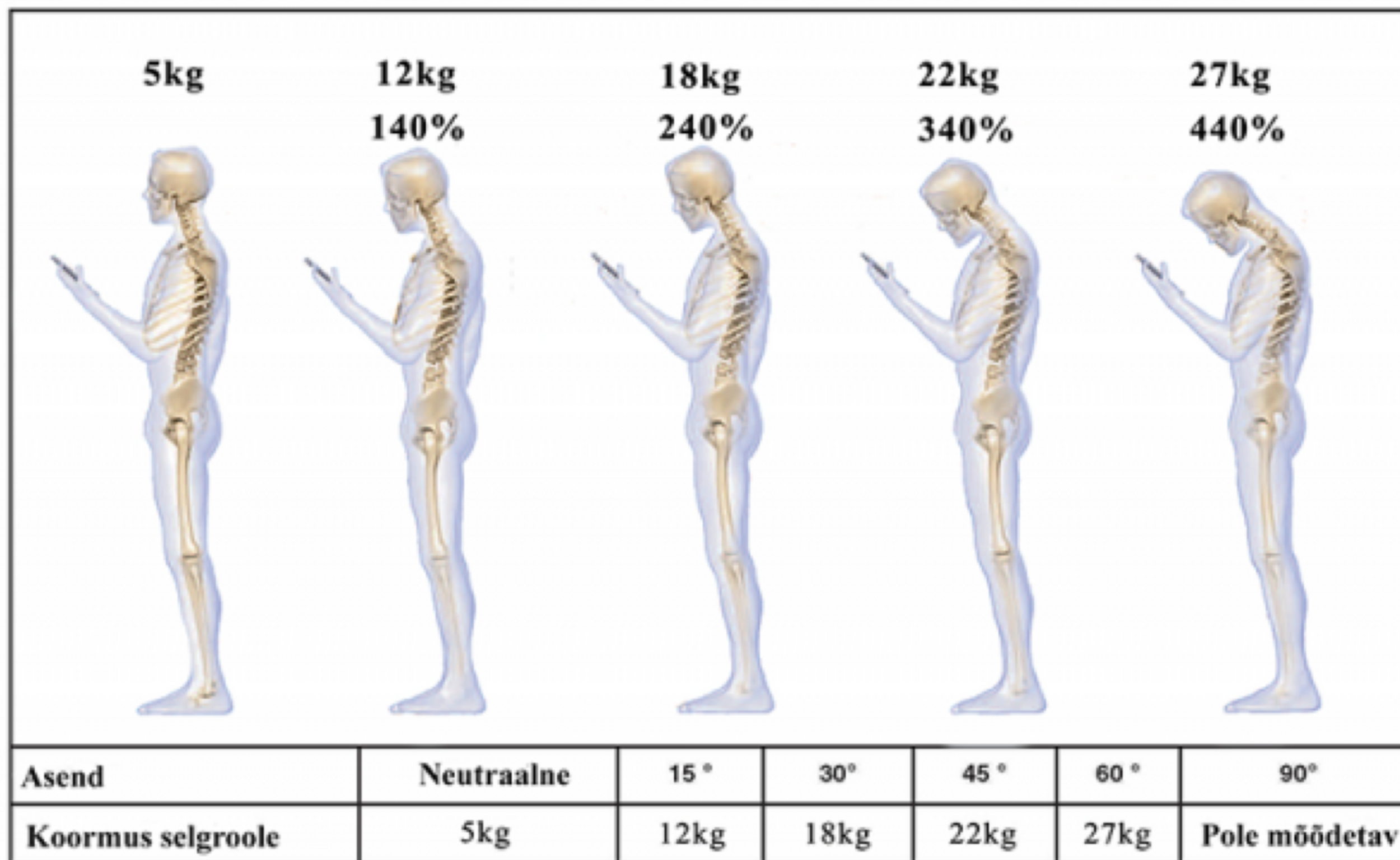


# Kuidas töötavad suunad?

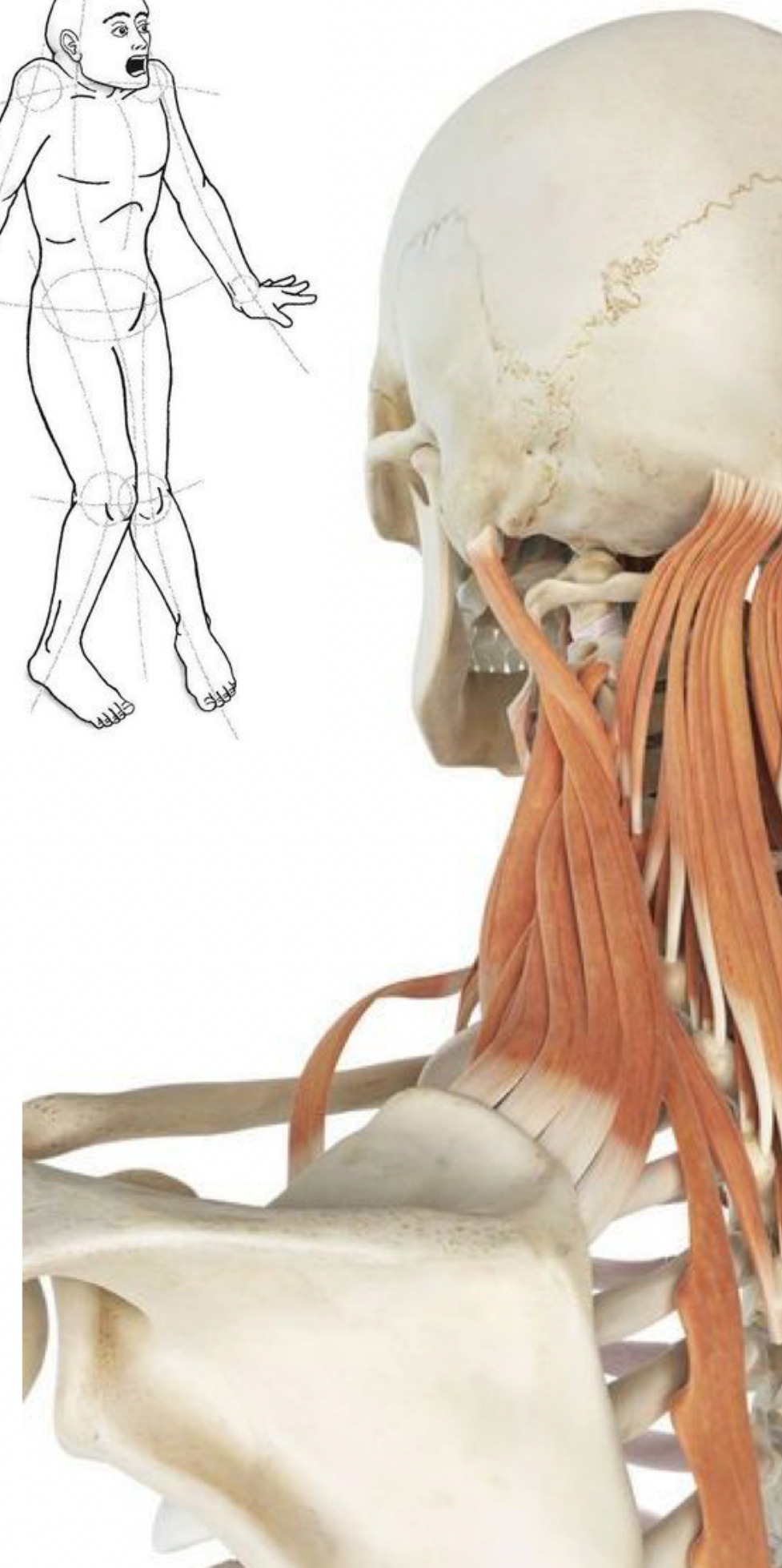
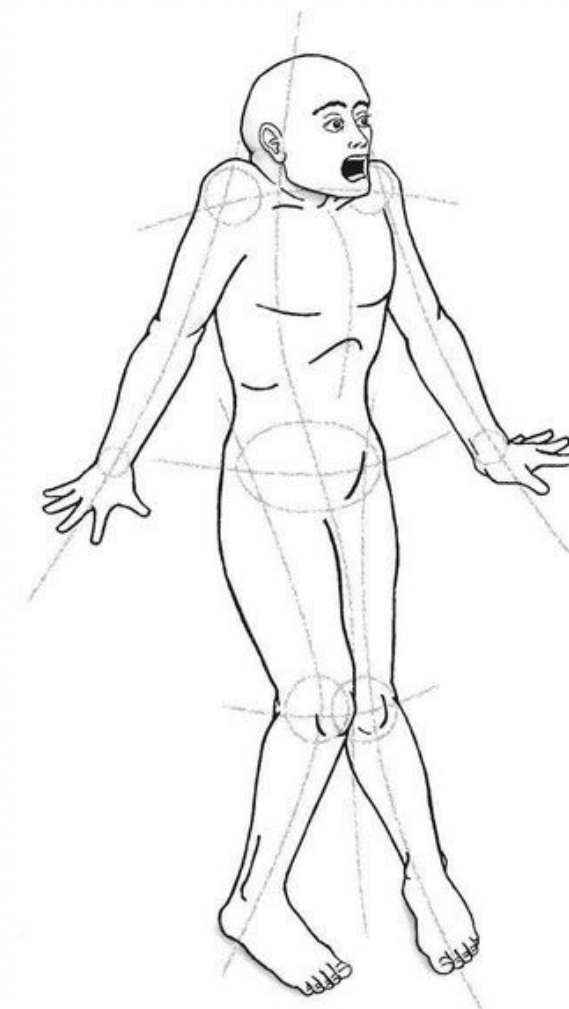
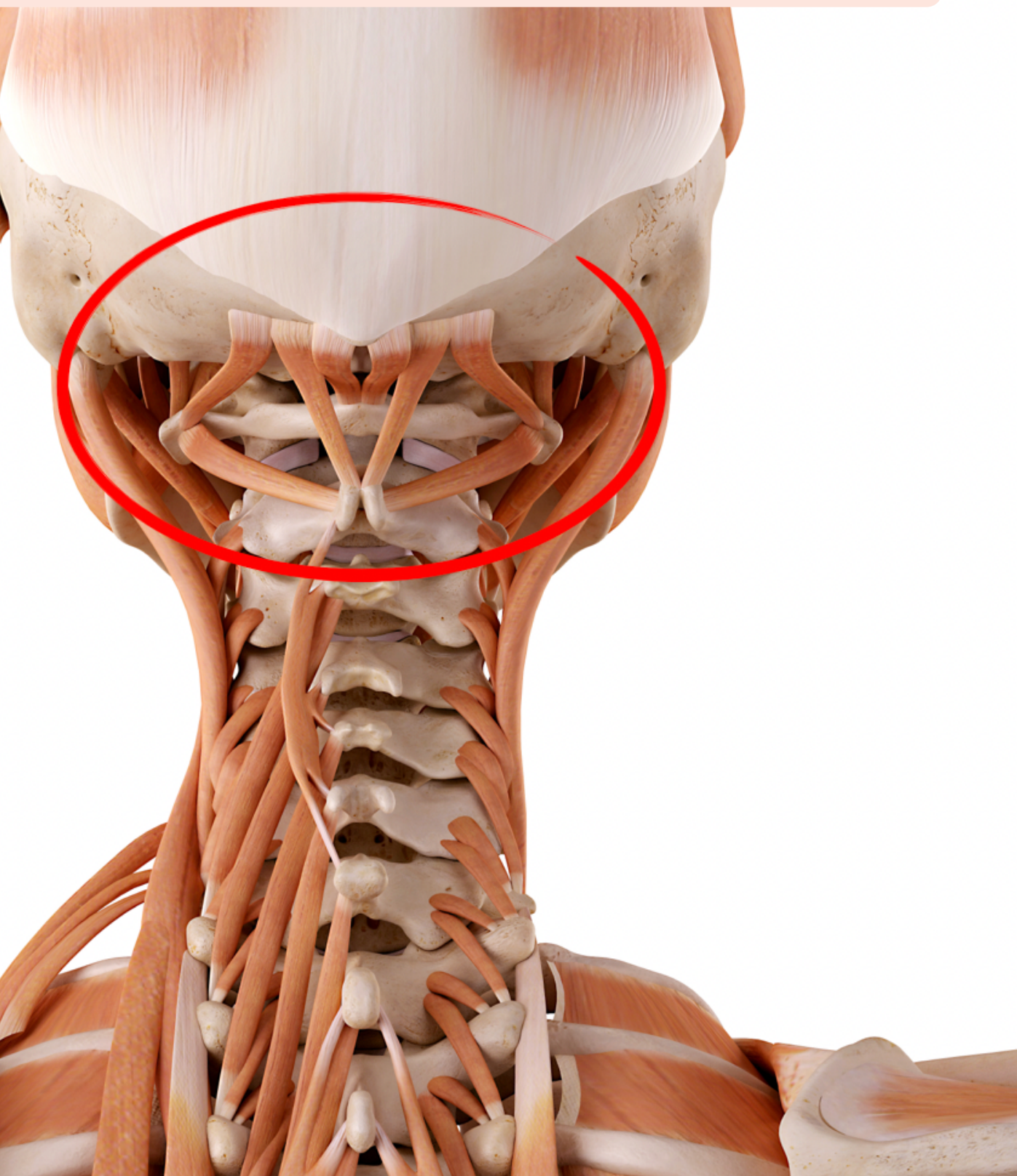
Luba oma kaelal olla vaba	<i>Let the neck be free</i>	Atlaslülili ja axise vabastamine
Suuna pea ette -üles	<i>To let the head go forward and up</i>	Kaelataguste lihaste (kuni T8- ni) pikenedamine  Lülisambasirgestaja ( <i>erector spinae</i> ) pikeneb sabakondini. Lülisamba nimmeosa (T8 kuni ristluu) liigub rohkem vertikaali. See muudab vaagna, nimmeosa, rinnakorvi, õlavöötme joondumist.
Selg pikeneb	<i>To let the back lengthen</i>	Vaagnapõhjelihased, rinnakorv, puusapainutajad, kõhuristlihas, sisemine ja väline kõhupõikilihas, roietevahelised e interkostaalsed lihased, alumis-tagumine saagilihas ( <i>serratus posterior</i> ), seljalailihas ( <i>latissimus dorsi</i> ), trapetsilihas ( <i>trapezius</i> ), romblihas, eesmine saagilihas ( <i>serratus anterior</i> )
... ja laieneb	<i>...and widen</i>	Psoas e nimme-niudelihas, nimmeruutlihas ( <i>quadratus lumborum</i> ) ja lülisambasirgestaja ( <i>erector spinae</i> ) pikenevad taha ja üles koos lülisamba nimmeosaga ja niudelülidega ( <i>iliac spines</i> ). Tagumised ja külgmised roided avanevad taha üles!
Selg pikeneb-laeneb taha- üles	<i>The back lengthens and widens back and up</i>	Reienelipealihas ( <i>Quadriceps</i> ) kaugeneb puusaliigesest. Psoas, reienelipealihas jm saavad pikeneda. Säarelihased saavad pikeneda ja jalatallad laskuda.
Luba põlvedel kaugeneda ette	<i>To let the knees go forward</i>	Staabilsus vaagnas
... ja kaugemale teineteisest	<i>...and away</i>	

Märksõna: pea tasakaalustub  
lülisamba tipul 11x sekundis.

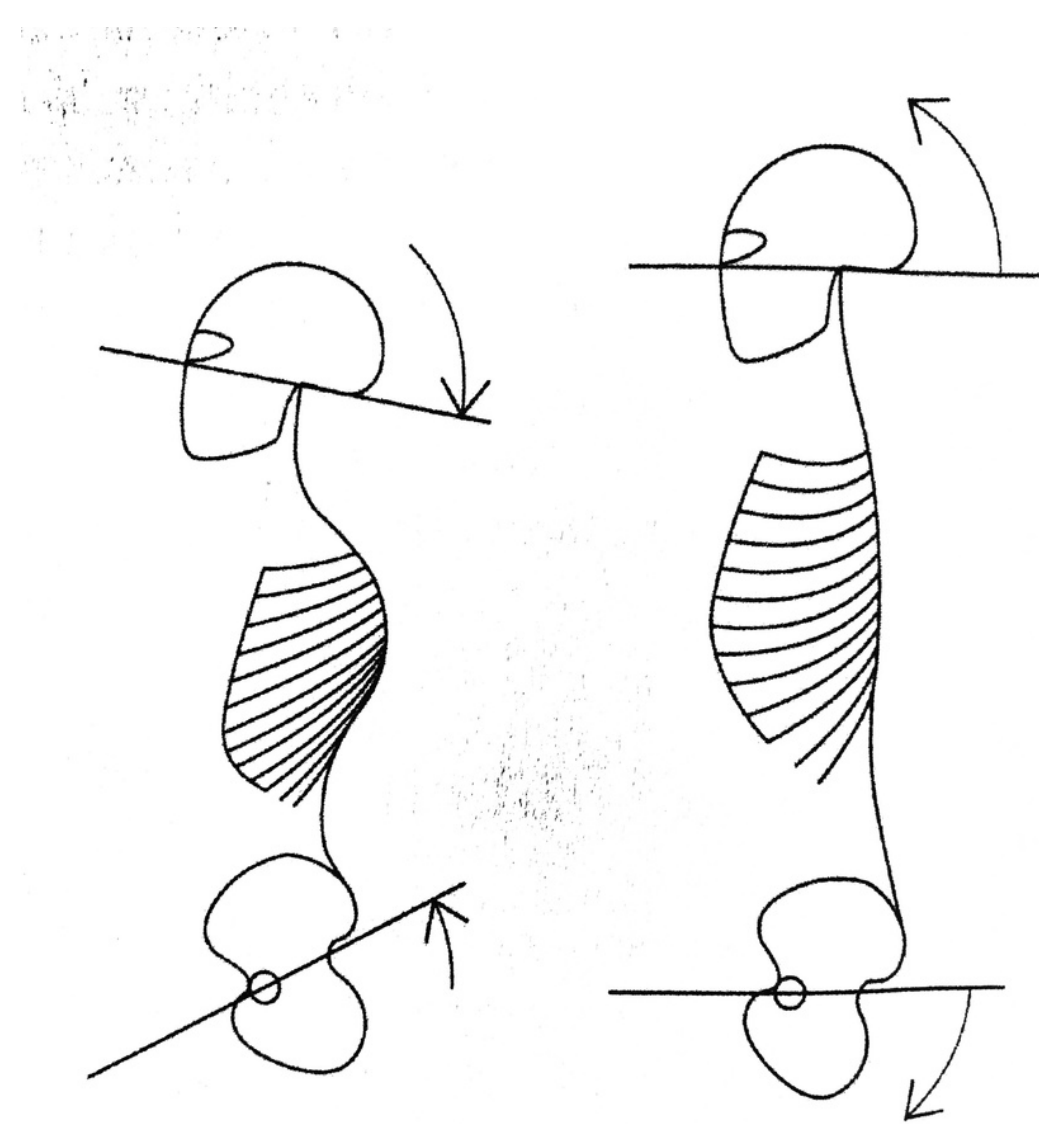
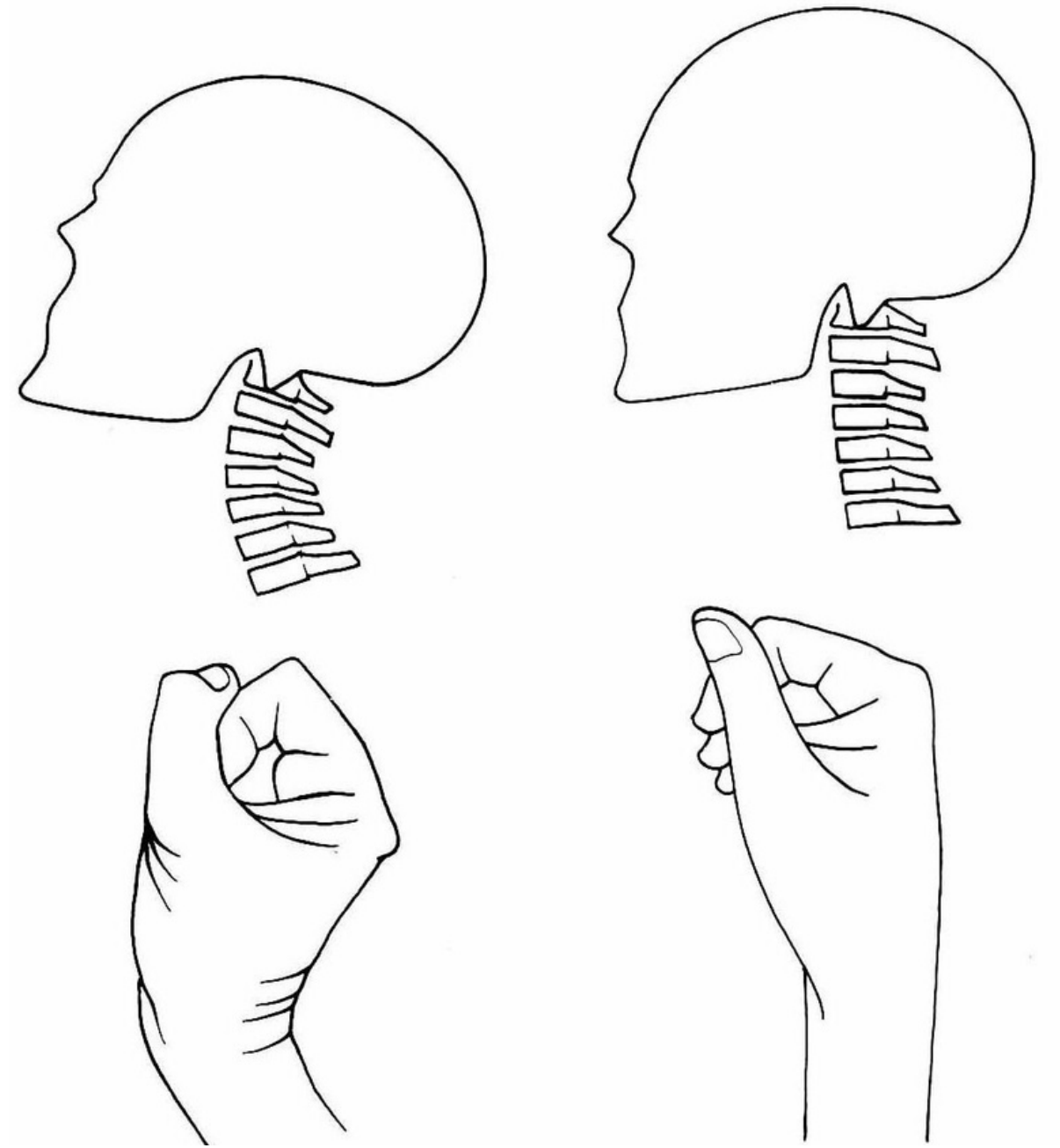
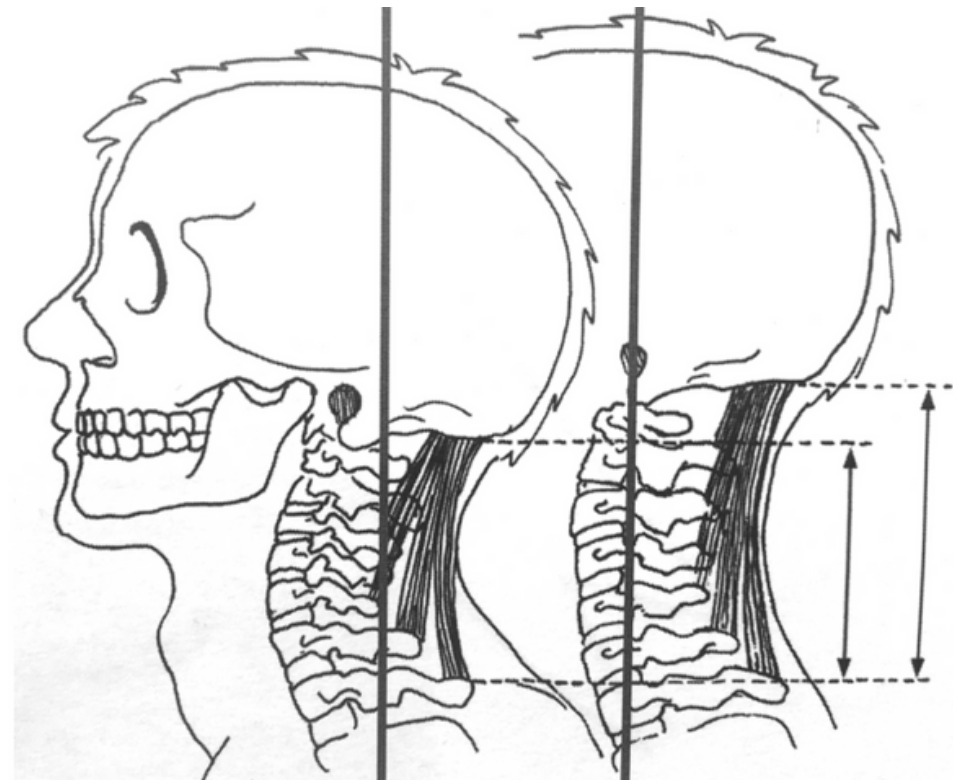
Märksõna: pea juhib, keha järgneb.



Kuklatagustes lihastes toimub tasakaalu peenhäälestus. Stressireaktsioon = kukal kinni. Mõtle kael vaba, kukal pikk ja pehme ja suuna pea ette üles.

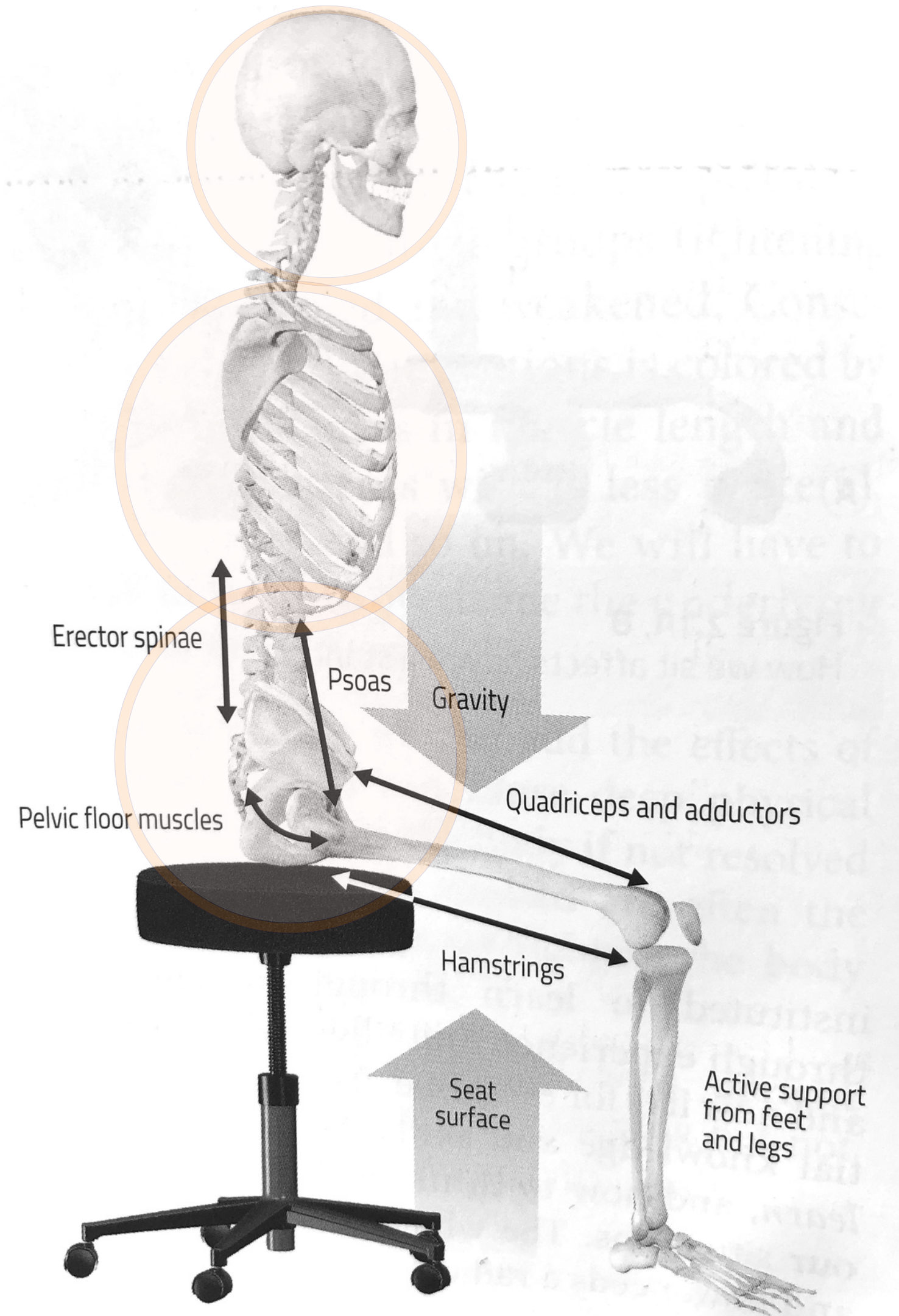
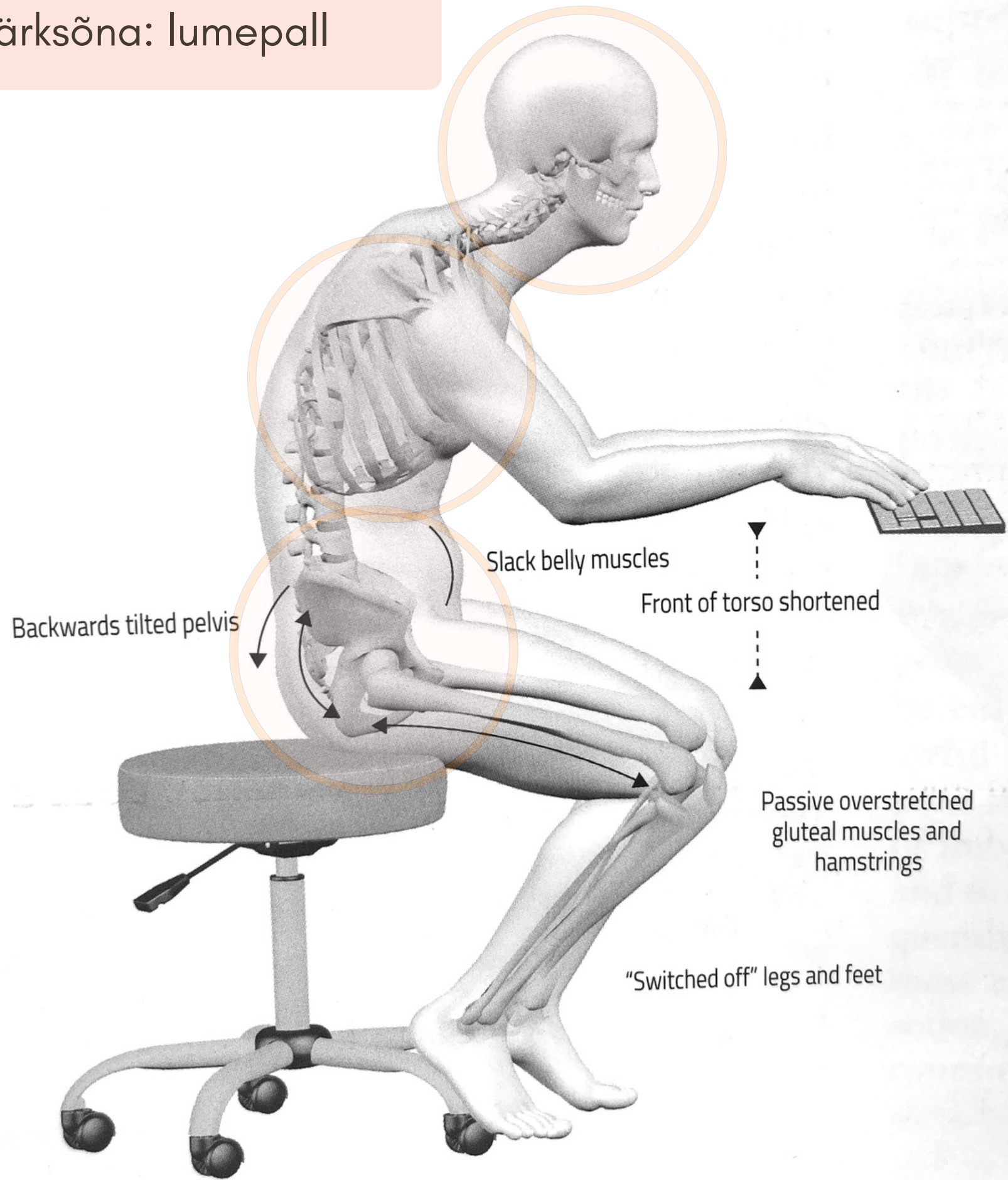


Kael vaba,  
Pea ette-üles



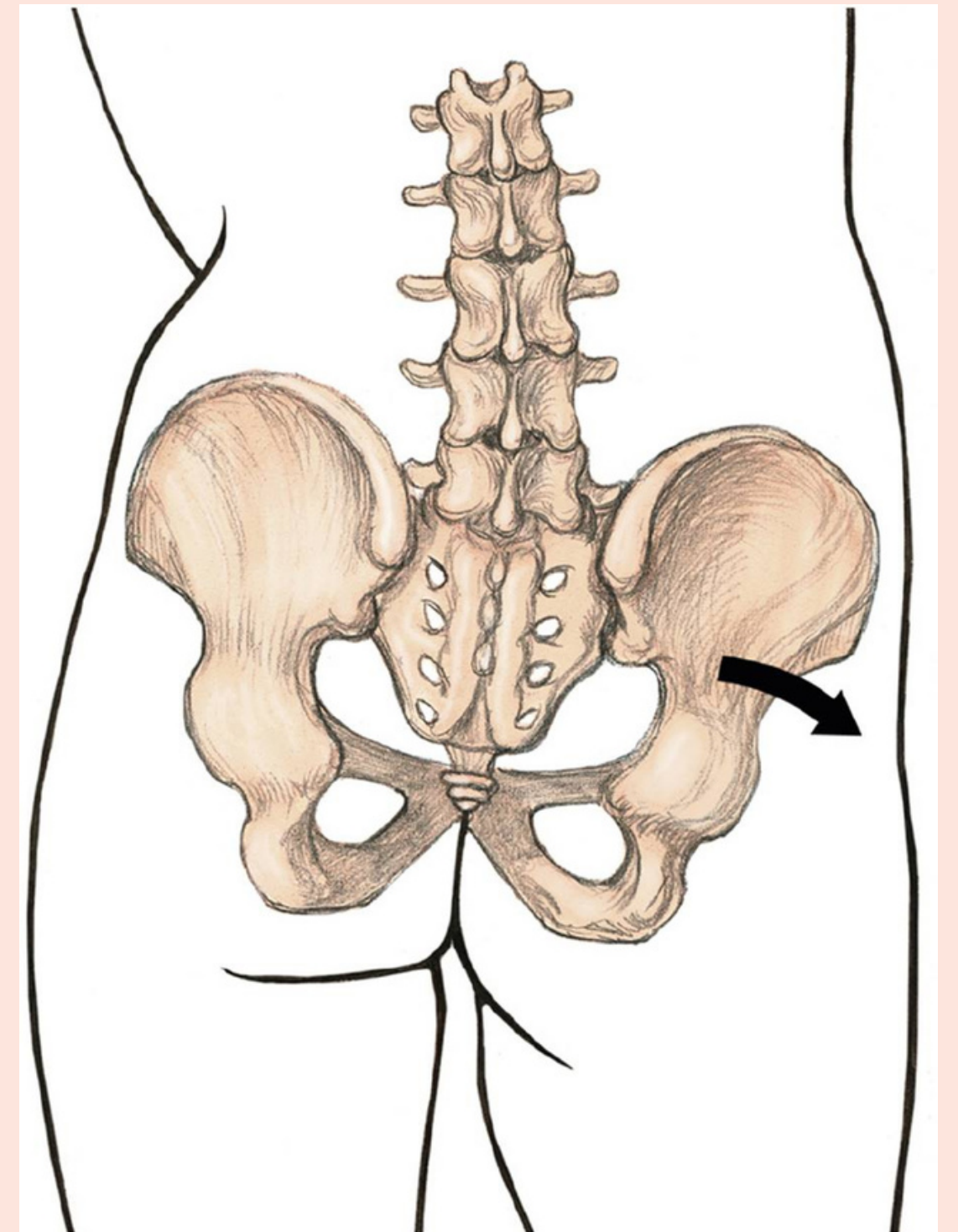
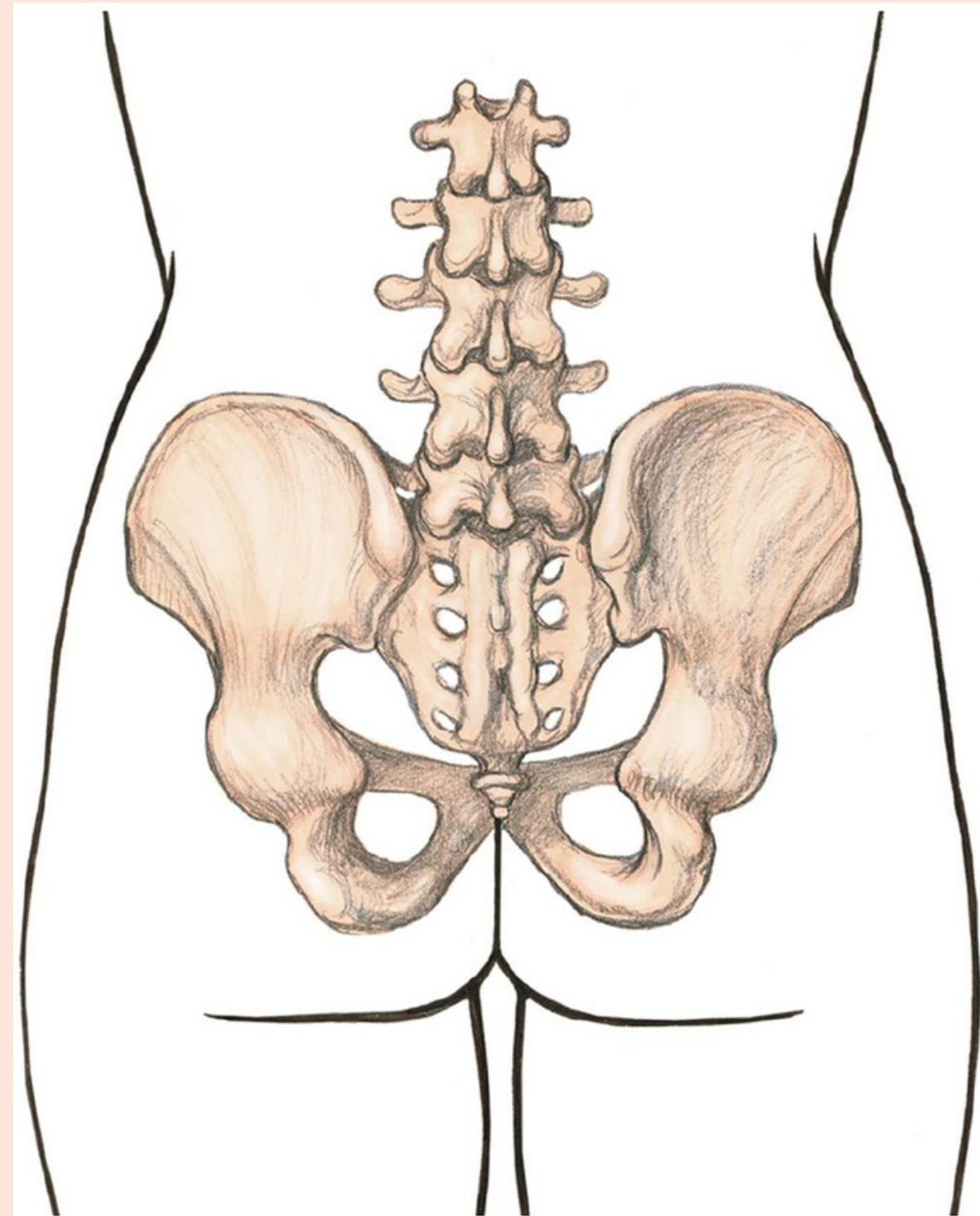
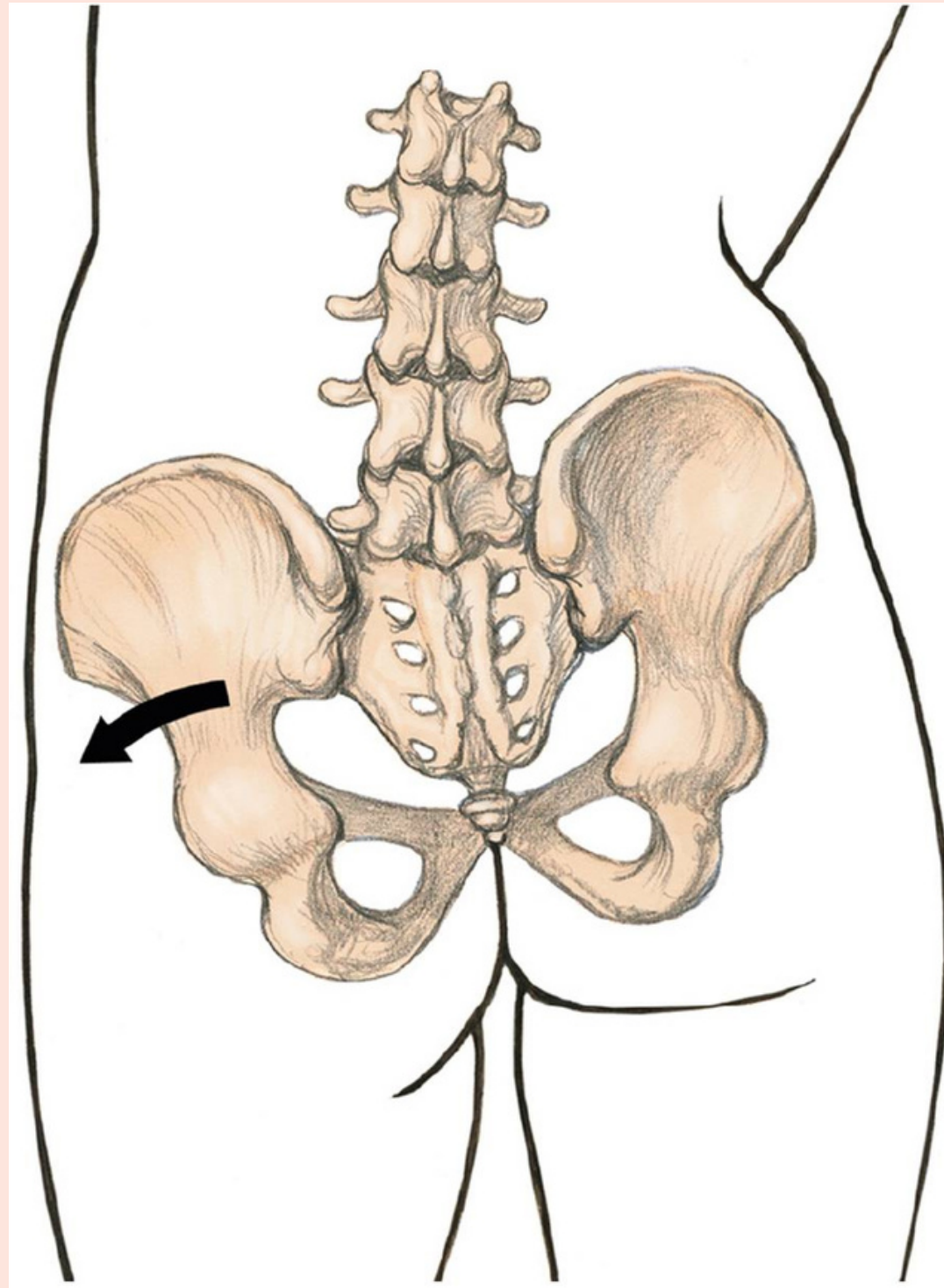
**Figure 9-2. The basic pattern of misuse.**

H: leia 3 erinevust  
Märksõna: lumepall





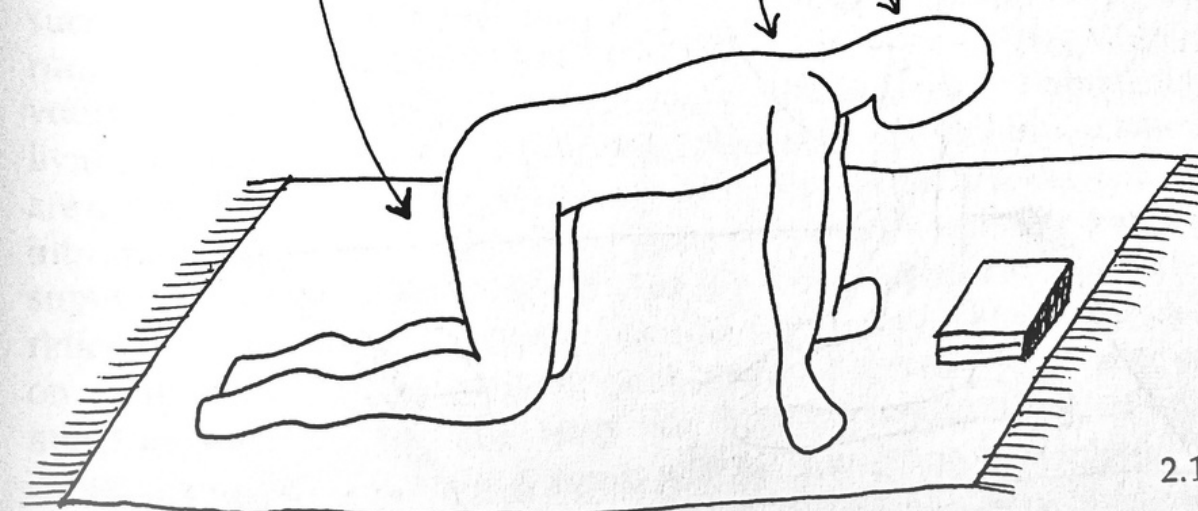
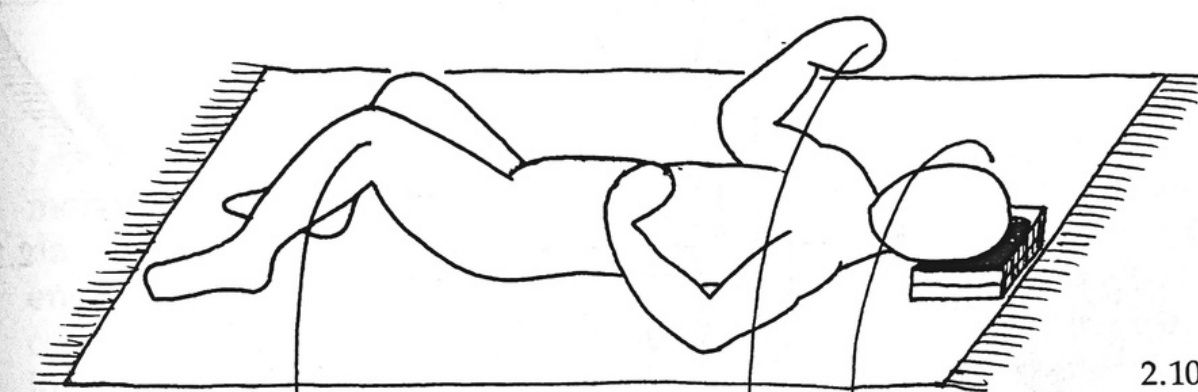
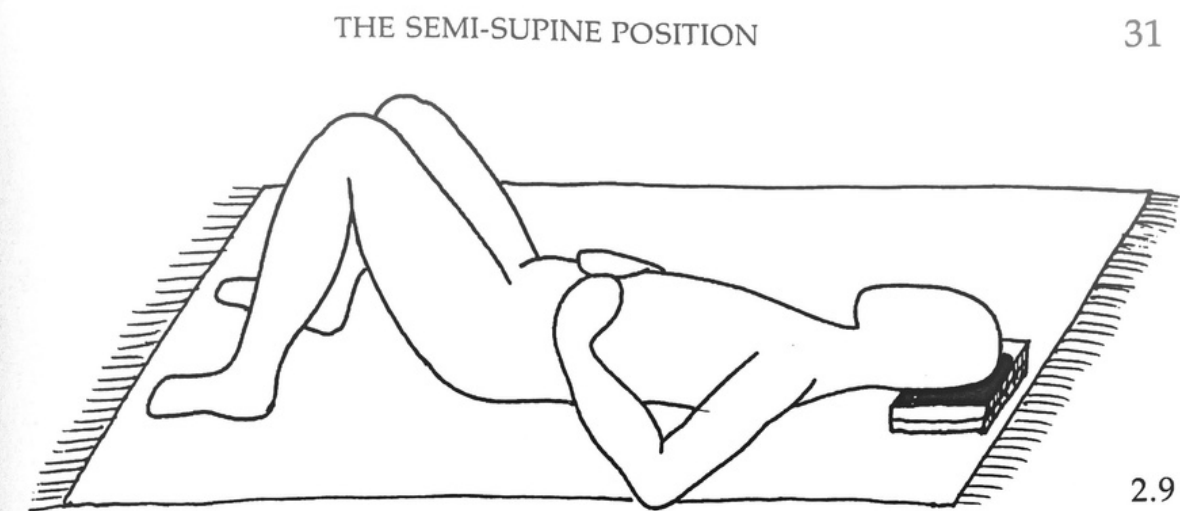
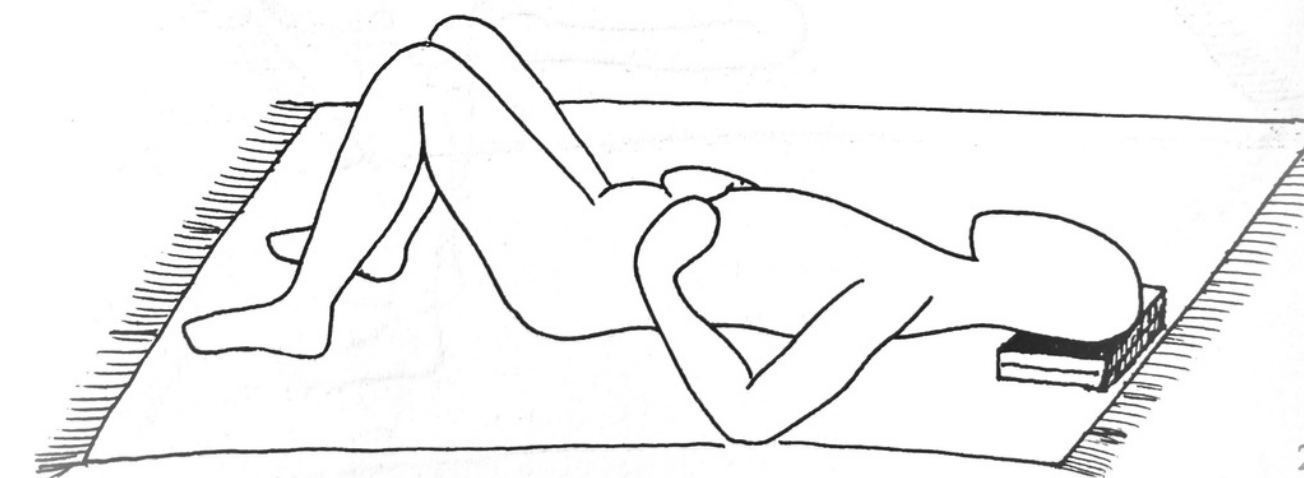
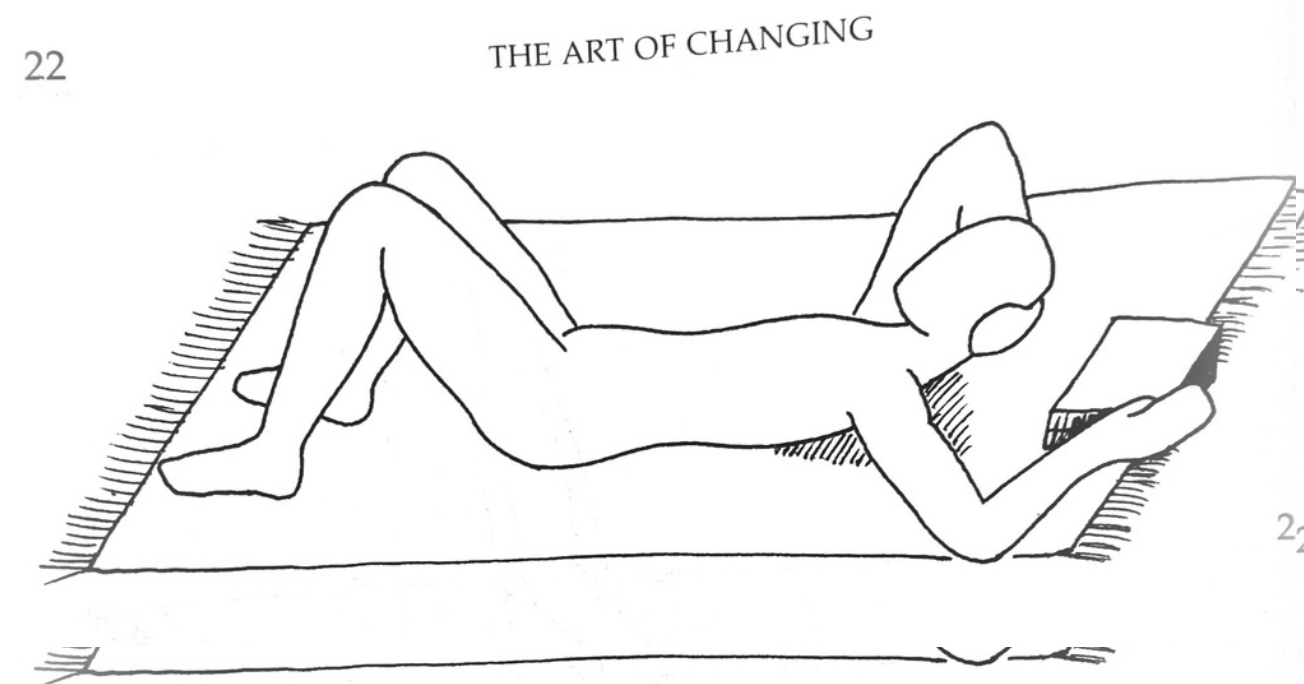
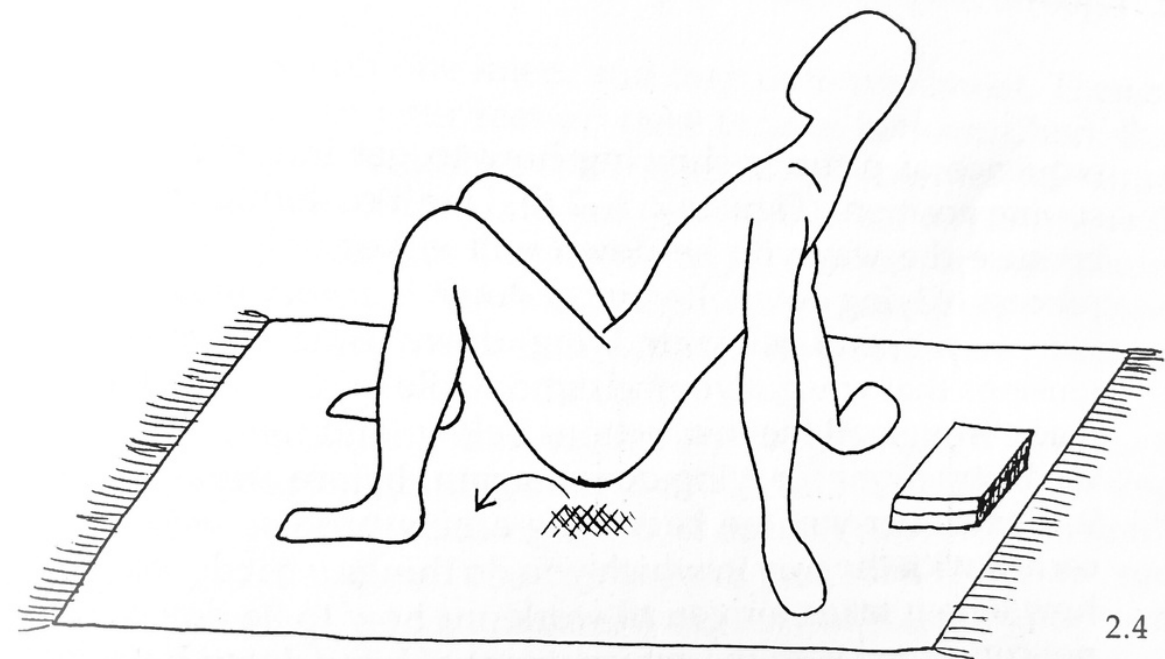
Märksõna: keharaskus läheb võrdset läbi P ja V istmikuluu.



# Aktiivsesse puhkeasendisse minek ja püstitulek

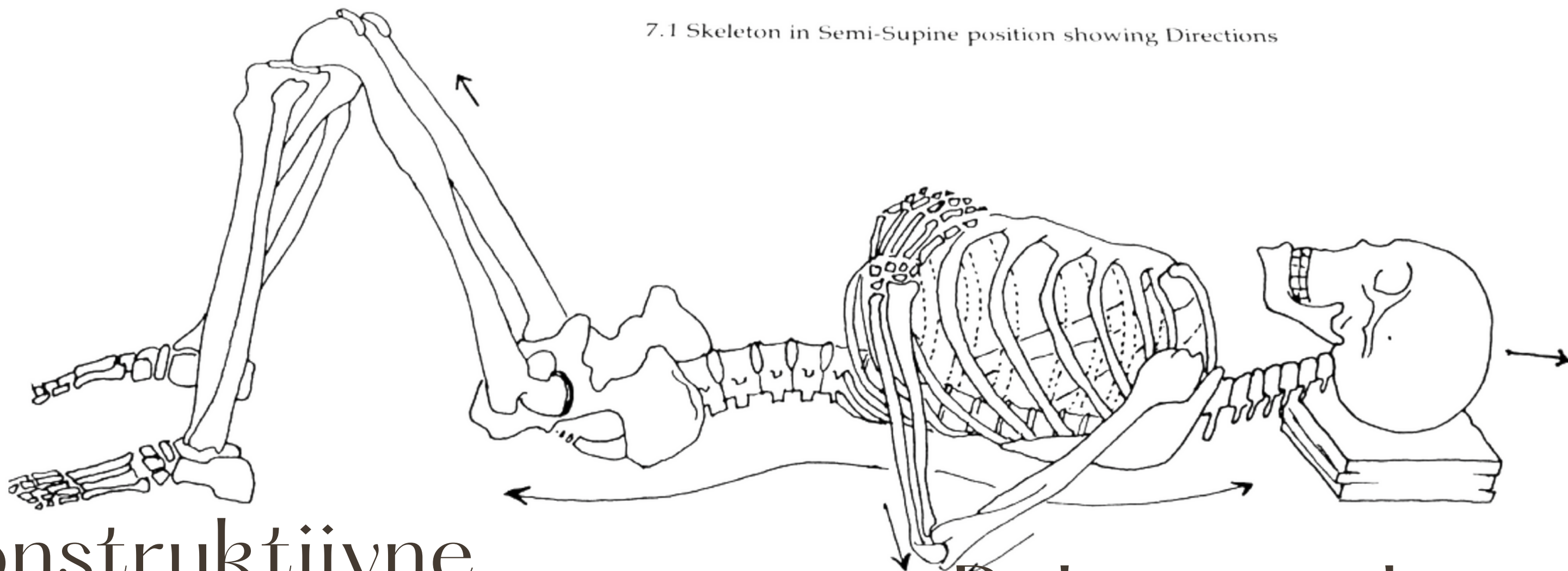
NB! Anna endale aega enne pikali minekut ning enne püsti tõusmist. Võta tegevuses pause ehk treeni inhibitsiooni.

Külje peale keeramise ajal mõtle, et silmad juhivad, keha järgneb. Tõuse püsti läbi esmase suuna.



2.9-2.14 Getting up from the Semi-Supine position

7.1 Skeleton in Semi-Supine position showing Directions



# Konstrukttiivne puhkeasend

# Põhisuunad

1. Anna endale aega aeglustuda
2. Juhi rahulikus tempos oma tähelepanu keha piirkondadele, mis on kontaktis matiga (kukal, abaluud ja abaluude vaheline osa, keskselg, ristluu, kannad ja päkad, küünarnukid, peopesad) ning luba neil pehmelt laskuda. Võta vastu toetus, mida maapind pakub.
3. Pehmenda pilk, märka ruumi enda ümber ning luba endal hingata.
4. Mõttele omas tempos läbi põhisuunad usaldades oma keha intelligentsust - luba kehal end ise tasakaalustada, korrapärastada.

1. Peatu ja anna endale luba lihtsalt olla. Mõte "mitte midagi ei pea tegema"
2. Luba oma kaelal pehmeneda, kaelaruumil avarduda. Kukal pehme ja pikk. Lõuaalune ruum avardub.
3. Suuna mõttes pea ette-üles
4. Selg pikeneb, laieneb ja laskub
5. Õlad kaugenevad teineteisest, abaluud laskuvad
6. Luba põlvedel kaugeneda teineteisest ja puusaliigestest
7. Jalatallad laskuvad

# Rohkem infot Alexanderi tehnika individuaaltundide ja koolituste kohta [www.hannaliislao.com](http://www.hannaliislao.com)



SISSEJUHATUS HÄÄLE-JA  
KÖNETREENINGUSSE

Hääl ja keha - tuleviku  
tähtsaim edumääraja

18.november 10.30-18.00 Studio Mindz, Tallinn

*Registreeri!*

[www.kerlirannala.com](http://www.kerlirannala.com)

