

End gaining

F.M. Alexanderin mukaan ”end gaining” on yksi keskeisimmistä syistä, joiden vuoksi emme pysty käyttämään itseämme tarkoituksenmukaisesti arjen tilanteissa. End gainingin olen usein kääntänyt välittömäksi päämäärään pyrkimiseksi. Sääntäämme kohti päämäärää – esimerkiksi hatun noukkaamista hattuhyllyltä – piittaamatta siitä, kuinka käytämme itseämme matkalla päämäärään. Tapahtuu totunnainen niskan lyhentymisen, joka kertautuu koko psykofyysisen systeemimme lyhentymisenä. Tällöin meillä on vähemmän tilaa liikkua ja hengittää. Nivelillämme ja nikamillamme on vähemmän tilaa liikkua poimiessamme hattua hyllyltä.

Alexander tarjosi tilalle inhibitiota, lyhyttä pysähtymistä. Lyhyen pysähtymisen aikana varmistamme, ettemme lähde lyhentämään niskaamme kurkottaessamme hattuhyllylle. Hattu löytyy kyllä ja saamme sen alas, mutta vähemmällä ponnistuksella, pidempänä, leveämpänä ja vähemmällä vaurioilla kuin ennen.

Työskentelen paljon hevosten ja ratsastajien kanssa. Hevoset rakastavat Alexander-tekniikkaa. Aina kun ratsastaja pysähtyy satulassa ja lakkaa touhuamasta niska lyhentyneenä kaikenlaista turhaa- puristamasta jaloillaan eläinparkaa, nykimästä ohjaksista, keinuttamasta painoan tahattomasti puolelta toiselle - hevonen huokaisee helpotuksesta. Sen niska vapautuu ja se pitenee. Liikkuminen ja tasapaino helpottuvat. Hevoselle on helpotus, kun ratsastaja lakkaa yrittämästä niin hirveästi.

Kirjoittanut

Sirpa Tapaninen

Sirpa Tapaninen - Alexander-koulutus

0400-983 951

sirpa.tapaninen(a)elisanet.fi

www.alexandertekniikka.eu