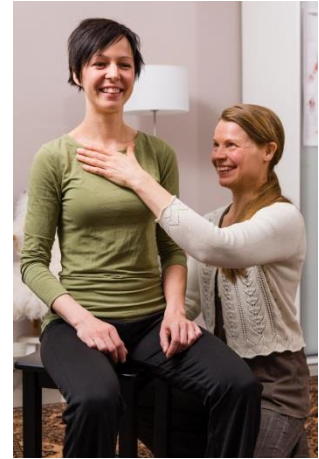


ALEXANDER-TEKNIikka ASTMAATIKON TUKENA

Hengittäminen on automaatio, mutta toisaalta voimme säädellä sitä tietoisesti. Tunneperäiset asiat ja niiden aikaansaamat reaktiot vaikuttavat hengityksen herkkiin mekanismeihin usein meidän sitä itse tiedostamatta. Astmaatikolla on kohtauksen aikana tunne, ettei hän saa ilmaa keuhkoihinsa. Tukeutumisen tunne synnyttää pakokauhun, jolloin pelkoreaktio aktivoituu ja ihminen jähmettyy. Kohtausten toistuessa henkilö huomaamattaan omaksuu vähitellen ylävartalon jähmettämisen ja jännittämisen osana omaa olemistaan.



Hengittäminen on kehon liikettä, joka aikaansaa ilman kulkeutumisen keuhkoihin. Liikkeen tapahtumiseen tarvitaan paitsi joidenkin lihasten (tai niiden osien) supistumista eli jännittymistä myös tiettyjen lihasten vapautumista. Hengitettäessä keuhkot täyttyvät ilmasta ja ne laajenevat. Tämä laajeneminen pääsee kuitenkin tapahtumaan vapaasti vain, jos mikään ylimääräinen jännitys ei ole estämässä kylkiluiden - joiden suojassa keuhkot sijaitsevat - vapaata liikettä.

Pelätessään ilman loppuvan kesken, astmaatikko ei uskalla antaa uloshengityksen jatkua luonnolliseen loppuunsa, jonka jälkeen kehon omat reaktiot aloittaisivat sisäänhengityksen, vaan hän alkaa ”tehdä” sisäänhengitystä liian aikaisessa vaiheessa. Lisäksi, koska hänellä on tunne, ettei saa tarpeeksi ilmaa keuhkoihinsa, hän yrittää kiskoa sitä väkisin sisäänsä. Näiden, ja pelkoreaktion aiheuttamaan niskan, olkapäiden ja koko ylävartalon jännityksen seurauksena - astmaatikon epäonneksi – on vaikeutunut hengitys. Hengittäminen ei siis ole työlästä pelkästään liman tukkimien keuhkoputkien vuoksi, vaan myös kehon jännittymisen vuoksi.

Astmaatikko jos kuka tarvitsee siis kehon hengitysmekanismien vapaata toimimista!

Kun ihminen on paniikissa, miten hän sitten voi vapautua jännityksistä ja estää pelkoreaktion ja sen kehollisen aktivoitumisen?

Alexander tekniikka on pysähtymistä reaktion tullessa ja määrätynlaista tietoista ajattelua, johon keho vastaa vapautumalla jännityksestä. Astmaatikko saa vähitellen uusia kokemuksia hengityksen ja koko kehon vapautumisesta. Nämä kokemukset jäävät kehon lihasmuistiin ja hermojärjestelmään, joka alkaa vähitellen rauhoittua ja henkilö osaa hallita omaa paniikkiaan. Alexander-tekniikan avulla hän oppii myös päästämään irti tavastaan käyttää jännittyneesti ylävartaloaan ja koko kehoaan, jolloin hengittämisestä tulee vapaata ja tehokasta.

Alexander-tekniikka ei ole hengitystekniikan opettelua, vaan aivan päinvastoin. Siinä opitaan päästämään irti hengityksen ”tekemisestä” ja luottamaan kehon omiin mekanismeihin, jotka saadessaan toimia vapaasti ovat tarkoituksenmukaisia ja tekevät olemisesta ja liikkumisesta – siis myös hengittämisestä – kevyempää ja vaivattomampaa myös astmaatikolle.

Lisätietoa tekniikasta: www.turunalexandertekniikka.com

Marja Krappe
Alexander-tekniikan opettaja

