

## Alexander-tekniikka ei ole rentoutusmenetelmä

Minulla oli hieno opetuskokemus Nauvossa Turun saaristossa viime viikonloppuna. Opetin kahdeksan ratsastajan ryhmää, yhteistyökumppanina mainio suomenhevonen Luukas. Osallistujat olivat hyvin vastaanottavaisia Alexander-tekniikan perusviesteille. Yksi keskeinen perusviesti on nähdäkseni tämä: ”Alexander-tekniikka ei ole rentoutusmenetelmä eikä asento-oppia. Se on menetelmä, jonka avulla vapautamme niskamme saadaksemme tätä kautta automaattiset ryhti- ja tasapainomekanismit käyttöömme.

Tällöin meidän ei tarvitse pohtia, mitkä ovat oikeita asentoja kulloiseenkin toimintaan eikä meidän tarvitse ponnistella pysyäksimme pystyssä maapallon pinnalla.” Nauvon ratsastajien kurssilaiset vastaanottivat tämän perusviestin nopeasti, ja peruskurssiksi pääsimme opetuksessa varsin syvälle.

Sunnuntai-iltapäivänä jokainen osallistuja kokeili vapaata ratsastusta tyytyväisellä Luukaksella. Luukaksen mielestä kurssi olisi voinut olla vähän lyhyempi, mutta hänestä oli selvästi hienoa saada selkäänsä niin vapaasti itseään käyttäviä ratsastajia. Luukas mutusteli ja huokaili helpottuneena kaikissa askellajeissa!

Kirjoittanut

**Sirpa Tapaninen**

Sirpa Tapaninen - Alexander-koulutus

0400-983 951

[sirpa.tapaninen\(a\)elisanet.fi](mailto:sirpa.tapaninen@elisanet.fi)

[www.alexandertekniikka.eu](http://www.alexandertekniikka.eu)