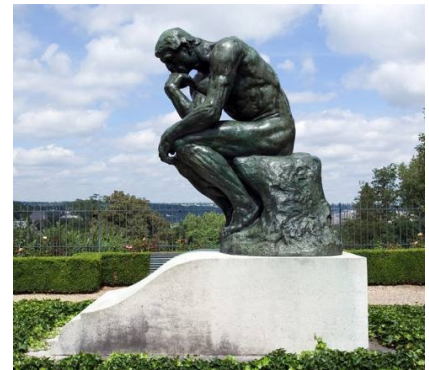


Ryhtiin liittyvät taidot kuuluvat kaikille, eivät vain harvoille

Lukiolainen *Väinö Lehtelä* kysyi Helsingin Sanomien mielipideosastolla (17.3.2026), miksi ryhdistä puhutaan ja sitä opetetaan niin vähän, vaikka sillä on suuri vaikutus terveyteen. Lehtelän mielestä hänen ikätovereidensa ryhti on hälyttävällä tasolla.

Linkki tekstiin: <https://www.hs.fi/mielipide/art-2000011881068.html>



Ryhti on osa laajempaa kokonaisuutta

Ryhti ja tapa, jolla esimerkiksi istumme, katsomme ja kävelemme, vaikuttavat suoraan toimintakykyymme ja asenteeseemme elämässä. Huono ryhti voi kuormittaa, väsyttää ja aiheuttaa kipuja. Se voi myös johtaa tuki- ja liikuntaelinten toiminnan heikkenemiseen, aiheuttaa kulumista ja tehdä arjen toimista tarpeettoman raskaita. Alexander-tekniikan näkökulmasta ryhdin parantamiseen tarvitaan kehon ja mielen käyttämisen taitoja, eli itsen ohjaamisen taitoja. Opiskelemalla itsen ohjaamisen taitoja voi vaikuttaa siihen, kuinka asennoituu elämään, kantaa kehoaan ja toimii arjessa. Tämä lisää elämän mielekkyyttä, toimivuutta ja resilienssiä.

Alexander-tekniikka tarjoaa työkaluja muutokseen

Kun omaa toimintaa tai vaikkapa ryhtiä halutaan muuttaa syvällisesti, tarvitaan tietoisuutta, ymmärrystä ja asiantuntevaa opetusta. Alexander-tekniikan opetuksella on tästä 130 vuoden historia. Ryhdin lisäksi tekniikkaa voidaan käyttää monella tavalla. Hyödyt ovat yleispäteviä ja laajasti sovellettavissa. Voidaan esimerkiksi:

- **parantaa** liikkeen taloudellisuutta ja koordinaatiota
- **vähentää** tarpeetonta lihasjännitystä tai lisätä lihastonusta tarvittaessa
- **tukea** hengityksen vapautta
- **lisätä** kehotietoisuutta ja itsetuntemusta
- **parantaa** tunnesäätelyä ja kuormituksen hallintaa

Lisää taitoja, jotka auttavat jaksamaan

Alexander-tekniikkaa on opetettu Suomessa jo vuosikymmeniä ja sen tiedetään tukevan suorituskykyä, ilmaisua ja jaksamista. Kuitenkin valtaosa ihmisistä jää ilman tätä ennaltaehkäisevää opetusta. Sen sijaan tuki- ja liikuntaelinten vaivat lisääntyvät ja niistä kärsivät entistä nuoremmat.

Tämä opetus voitaisiin tuoda saataville laajemmin, esimerkiksi osaksi keskiasteen koulutusta ja työterveyttä tukevaa koulutusta. Työssä jaksamisen kannalta tämä olisi vaikuttava keino.

Katri-Mari Ruonala