

MILLAISTA ON OPISKELLA ALEXANDER-TEKNIIKKAA?

Alexander-tekniikka ei ole pelkästään kehon käyttöä koskeva menetelmä, vaan myös syvempi tapa suhtautua itseen ja elämään.

Oppituntien myötä huomaat, että opetus haastaa vakiintuneita toimintatapoja. Suhde omaan kehoon ja mieleen tarkentuu, ja ehkä ensimmäistä kertaa huomaat olevasi todella tietoinen siitä, miten käytät itseäsi – ja mitä voisit muuttaa.

Usein tätä kokonaisvaltaista lähestymistapaa ja itsen ohjaamisen näkökulmaa on vaikea pukea sanoiksi. Siksi kysyimme kokemusasiantuntijoilta, koulumme opiskelijoilta, millaista on opiskella Alexander-tekniikan opettajaksi? Saimme joukon kiinnostavia vastauksia.

Inspiroivaa

-Opiskeleminen on ollut ennen kaikkea inspiroivaa ja merkityksellistä. Alexander-tekniikkaan syvennyessäni olen ihastunut siihen aina vain enemmän. Suhtautumisessa ihmiseen psykofyysisen kokonaisuutena sisältyy eräänlaista pyhän tuntua.

-Koulupäivien aikana tapahtuu ihania asioita: tilavoitumista kehossa ja mielessä, oivalluksia ja aina uudestaan tähän hetkeen palaamista, rauhaan jättämistä, armollisuutta, ystävällisyyttä ja lempeyttä.

Haastavaa

-Vaikeinta on pysähtyä, jättää itsensä rauhaan ja tavoitteensa syrjään ja rauhoittaa mieli kaikilta harjoiteltavilta asioilta, palata käsillä olevaan hetkeen ja luottaa siihen, että saavuttaa tavoitteet aikanaan.

Miten opin?

-Havaitsemalla itseäni erilaisten aktiviteettien kautta ja saamalla tietoa omista reaktioistani.

-Oppimalla tapoja, jotka voivat saada aikaan muutosta itsessäni ja toiminnassani. Opettajan käsien käytöstä välittyä ohjausta, joka vahvistaa kokemusta itsestäni. Sanalliset selitykset vahvistavat ymmärrystäni.



Koulumme toimii Kalliossa. Koulun opettajina toimivat Soile Lahdenperä ja Katri-Mari Ruonala.

Mitä opin?

-Voisin luetella paljon asioita, mutta ainakin tietoisuutta, läsnäoloa, itseni ymmärtämistä, valitsemista, uskallusta, hyväksymistä ja armollisuutta itseäni ja muita kohtaan, harjoittelun tärkeyttä, tutkivaa mielenlaatua, toisen kohtaamista ja sosiaalisen kanssakäymisen merkitystä.

-Vähitellen on käynyt selvemmäksi, että koulun tarjoamat raamit auttavat ymmärtämään perusasioiden yksinkertaisuutta ja luonnollisuutta. Keskeistä ovat monivuotisen kokemuksen omaavat opettajat, empaattinen ja kannustava ilmapiiri, samoin mahdollisuus osallistua opettajien verkostoon opiskelijajäsenenä.

-Intensiivinen jatkuva opiskelu tehostaa oppimista. Koulun organisaatio toimii kuin ankkuri aaltoilevassa meressä.

-Omien taitojen harjoittelua varten annetut ohjeet ovat olleet minulle osuvia: älä suotta arvostele itseäsi, älä murehdi lopputuloksesta tai älä yritä saavuttaa päämäärää väkisin.

P.S. Koulun toimintaan voi osallistua varaamalla päivän etukäteen. Otamme yhden vierailijan kerrallaan.