



روش الکساندر چیست؟

تکنیک الکساندر یک روش حرکتی است که به مردم یاد می دهد چطور با بدنشان رفتار کنند. این روش ، طرز ایستادن را اصلاح ، انقباض عضلانی را برطرف و حرکت بدن را آسانتر می کند. هدف این روش، از بین بردن عادات بد مثل قوز کردن یا منقبض کردن عضلات (که می تواند به ایجاد درد، کاهش تحرک و مشکلات دیگر منجر شود) و تبدیل آنها به وضعیتهای مناسب است. به عبارت دیگر ، هدف این رشته متعادل نمودن مجدد بدن از راه افزایش آگاهی نسبت به بدن ، انجام حرکات و لمس است که آنرا از طریق اصلاح نحوه در امتداد هم قرار گرفتن پشت و ستون فقرات با سر و گردن انجام می دهد.

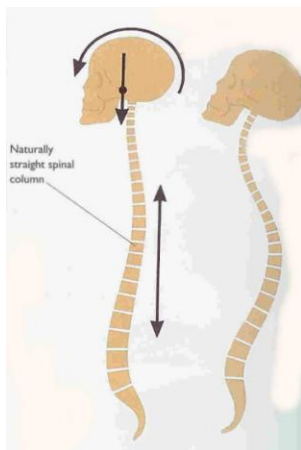
تاریخچه روش الکساندر چیست؟

بنیانگذار این روش فردریک الکساندر (1869-1955) یک هنرپیشه استرالیایی بود که هنگام بازی روی صحنه دچار مشکل گرفتگی صدا شد. هنگامی که دارو و استراحت نتوانست به او کمک کند ، وضعیت شغلی او به مخاطره افتاد . او با استفاده از آینه متوجه شد که موقع خواندن قطعات خاصی روی صحنه ، سر خود را بطریقی نگه می دارد که باعث انقباض در عضلات گردن می شود و بخاطر آورد که این عادت در او بسیار قدیمی است . به همین خاطر به شدت تلاش کرد تا نحوه نگه داشتن سر خود را بهبود بخشد . وی متوجه شد وقتی این کار را انجام می دهد، صدای او به حالت اول بر می گردد. بر پایه این موفقیت شخصی ، در حدود سال 1896 روش الکساندر را ابداع کرد و سپس در سال 1910 اولین کتاب خود را با نام "میراث برتر انسان" یا "Man`s supreme inheritance" ، منتشر کرد. الکساندر بسیار موفق بود زیرا سایر هنرپیشه ها و خوانندگان از او تقاضای کمک کردند. او سرانجام هنرپیشگی را رها نمود و یک برنامه مدون ایجاد کرد تا روش خود را رواج دهد.

میزان استقبال عمومی از تکنیک الکساندر به چه میزان است؟

امروزه روش الکساندر در همه جای دنیا تدریس می شود. بسیاری از مدارس هنرهای نمایشی، روش الکساندر را در برنامه آموزشی خود گنجانده اند. همچنین بسیاری از ورزشکاران ، از این روش برای جلوگیری از صدمات احتمالی استفاده می کنند. بعلاوه ، مردمی که از مشکلات پشت و دردهای مزمن مختلف رنج می برند به این روش رو آورده اند تا عادات خود را اصلاح کنند و دردهای خود را از بین ببرند.

این شیوه چگونه عمل می کند ؟



مطابق فلسفه روش الکساندر ، ارتباط صحیح بین سر ، گردن و ستون فقرات برای سلامتی ضروری است . طرفداران این روش ، آن را سه راه ارتباطی " تنظیم اولیه " نامیده اند زیرا آنها معتقدند که این روش ، کلید درست ایستادن، درست نفس کشیدن و حرکتهای درست است. وضعیت نامناسب سر در ارتباط با گردن و ستون فقرات ، برای مثال ، می تواند انقباض عضلانی ایجاد کند و باعث درد شود. یکبار که سر، گردن و ستون فقرات در وضعیت مناسبی با یکدیگر قرار گیرند، بدن خودبخود آسایش و راحتی را احساس می کند. با تمرینات این روش ، نه تنها می توان انقباض عضلانی و درد را کاهش داد، بلکه فعالیتهای طبیعی بدن نظیر نفس کشیدن و حرکات معمول اندامها بسیار طبیعی تر و آسانتر انجام می شود.

چه انتظاری از روش الکساندر می توان داشت ؟

شما می توانید تکنیکهای این روش را بطور خصوصی یا در گروه یاد بگیرید. در یک جلسه که حدودا 45 دقیقه طول می کشد، آموزگار روش درست راه رفتن ، ایستادن،نشستن، دراز کشیدن و خم شدن را به شما نشان می دهد.(باید لباس راحت و آزاد بپوشید).

به شما شل کردن عضلات گردن آموزش داده می شود بطوریکه سر شما آزادانه و با تعادل روی گردن شما قرار گیرد و اجازه دهد که در پشت شما کشش ایجاد شود.سپس مربی با دستورات شفاهی و لمس ملایم بدن، وضعیت مناسب در طول فعالیتهای مختلف روزانه ، مثل، نشستن پشت میز و صحبت کردن با تلفن را به شما یاد می دهد. یک عادت بد، مثل قراردادن گوشی تلفن بین سر و شانه، (که گردن شما را در وضعیت بدی قرار می دهد) با عاداتهای درست، مثل نشستن راست و صحیح با شانه های آزاد در حالیکه تلفن را روی گوش خود نگه داشته اید ، جایگزین می شود.

پیشنهاد می شود که از تکنیکهای الکساندر برای فعالیتهای شخصی خود هم کمک بگیرید. برای مثال، اگر شما یک بازیگر تئاتر هستید، مربی می تواند وضعیتهای درست به هنگام بازی را به شما آموزش دهد.

مربیان روش الکساندر شما را تشویق می کنند تا آنچه را که یاد گرفته اید ، در زندگی روزانه خود پیاده کنید .به تدریج - گاهی حتی با 6 تا 8 جلسه- شرکت کنندگان در این دوره های آموزشی شروع به رعایت وضعیتهای صحیح در زندگی روزانه خود می کنند.

روش الکساندر چه منافعی برای سلامتی دارد ؟

در این روش افراد با طرز صحیح ایستادن و وضعیتهای بدن، بهبود هماهنگی بدن و کاهش انقباض عضلانی آشنا می شوند .بعلاوه ، این روش برای بسیاری از مراجعین ، سلامت عمومی جسم و روح را افزایش می دهد.

افرادی که درد مزمن در پشت و گردن دارند یا بیماری های دردناک دیگری مثل آرتروز دارند، گزارش داده اند که بعد از یاد گرفتن این روش ، درد آنها تسکین پیدا کرده است. همچنین این تکنیکها می تواند به بیماریهای ناشی از استرس نظیر میگرن و حمله های عصبی کمک کند.

توجه به این نکته مهم است که مطالعات علمی معدودی برای ارزیابی تکنیکهای الکساندر انجام شده و ادعاهای درمانی عمدتا تجربی است.

چگونه يك درمانگر انتخاب کنیم ؟

در این روش مربیان برای گرفتن گواهی مربیگری، باید حداقل سه سال آموزش ببینند.مراکز بین المللی این روش در کمبریج و ماساچوست ، مربیان مجرب را به علاقمندان در سراسر دنیا معرفی کنند.

موارد احتیاط در بکارگیری روش الکساندر چیست؟

تکنیک الکساندر اگر توسط یک مربی مجرب آموزش داده شود، برای همه حتی خانمهای باردار، بی خطر است. حتی، بسیاری از خانمهای باردار گزارش کرده اند که این تکنیکها به آنها کمک کرده تا خود را با تغییرات بدنی دوران حاملگی وفق دهند و فشاری را که به ستون فقراتشان وارد می شود تخفیف دهند.