

Keho haltuun

Aleksander-tekniikan avulla pyritään luontevaan liikuntaan ja kehon hallintaan.

JAAKKO PIKKARAINEN

Ihminen on psyykinen ja fyysinen kokonaisuus, jossa psyyke ja keho ovat tiiviissä keskinäisessä vuorovaikutuksessa.

Nurmekselaisyyntiisen Aino Klippelin mukaan Aleksander-tekniikan avulla ihminen voi vaikuttaa toimintoihinsa säästämällä kehoaan ja energiaansa sekä kontrolloida esiintymispelejoaan ja manee-reitaan.

Klippel perehtyi Aleksander-tekniikkaan pyrkessään kehittymään entistä pidemmälle klarinetistina. Myös klarinetin ja pianon soittoa opettanut nainen huomasi tekniikan olevan välttämätön musiksikona kehitymiselle.

Soitin ei soi itsestään, vaan ihmisen soittamana. Klippelin mukaan itse soitto on hyvin tärkeää, kuinka musikko käyttää kehoaan. Teknisen suorituksen lisäksi sillä on paljon merkitystä myös tulkinalle.

Klippelin ottamat Aleksander-tekniikan yksityistunnit muuttuivat sen ammatilliseksi opiskeluksi ja Hämeenlinnan maiseimat Lontooksi. Hän soitti sotilassoittokunnassa, ja nuo kokemukset vahvistivat entisestään hänen käsitystään tekniikan toimivuudesta.

–Meillä oli paljon kuvio-marsseja, ja minä olin soitto-kunnan ainut nainen. Miehillä kipeytyivät selät ja minulla ei, Klippel muistelee.

Kesällä hän valmistui Aleksander-tekniikan opettajaksi, ja tammikuussa hän päättää siihen liittyvät aineenopettajan opintonsa.

Aleksander-tekniikan voisi kuvata oppimismuodoksi tai -prosessiksi, jossa pyritään yhä tietoisemmaksi oman kehon toiminnasta ja sen mahdollisimman luontevaksi muuttamiseen.

Energian tuhlausta

Aino Klippel sanoo, että joidenkin arvioiden mukaan ihminen voisi suorittaa toimintonsa jopa kolmanneksella siitä energiasta, minkä hän siihen käyttää. Istuutuminen ja seisaalleen nousu ovat ihmisen päivän mittaan useimmin suoritettavia toimintoja.

Istuutua ja ylös nousta voi kehoa rasittamatta ja energiaa säästämällä käyttämällä polvi- ja lonkkanive-
liään. Klippelin mukaan ajatus ylösnoususta valmistaa siihen ja aiheuttaa ihmisessä ryntäävän reaktion, joka monesti uusiutuu muuttuu tiedostamattomaksi tavaksi.

Klippel sanoo istuutumisen ja ylösnousun olevan ihmiselle hyvä keino tutkia kehonsa käyttöä. Toisaalta se on myös hyvä harjoitus-keino pyrittäessä tietoiseen liikkumiseen ja reagoimisen hallintaan eli pysäyttämiseen ennen sen ylivallan saantia.

”Keho reagoi ajatukseen, sillä ne toimivat yhdessä.”

Aino Klippel

–Yleisön edessä jännittyneisyys on taiteilijalle hyvä asia, kun hän pystyy hallitsemaan sen ja kanavoimaan itse esitykseen. Klippel sanoo.

Toistuva tietoinen toiminta edesauttaa ymmärtämään, ettei hermostuneisuus ole mikään automaatio vaan itse aiheutettu ilmiö.

Ääni palautui

Tasmaniassa syntynyt Frederick Matthias Aleksander kehitti tekniikkansa 1800-luvun loppupuolella ennen Lontooseen muuttamistaan. Mies oli näyttelijä, ja koko työ sai alkunsa siitä, että hän menetti äänensä. Ääni palautui, mutta



KEHON KÄYTTÖ Aino Klippel esitteli Aleksander-tekniikan käyttöä asiakkaanaan äitinsä Liisa Klippel. KUVA: JAAKKO

hävisi uudelleen näyttelijän palatessa estradille.

Aino Klippel kertoo miehen alkaneen tutkia asiaa ja huomanneen, ettei normaalin puheen yhteydessä ilmennyt mitään. Tilanne muuttui, kun hän alkoi valmistella esitystä.

–Keho reagoi ajatukseen, sillä ne toimivat yhdessä, Klippel mainitsee.

Nimellään kulkevassa tekniikassa Aleksander kehitti toiminnat, joilla tilanne pysäytetään ennen reaktion alkua.

–Kun se lähtee liikkeelle, niin sitä ei enää saada hallittua, Klippel sanoo.

Aleksander-tekniikasta on myös apua kipujen lievitykseen. *British Medical Journal* julkaisi reilut kaksi vuotta sitten laajan tutkimuksen, jonka mukaan tekniikan opetus paransi merkittävästi kroonisista alaselkävaurioista kärsivien toimintakykyä ja vähensi kipuja.

Klippel järjestää Aleksander-tekniikan esittelykursin kotonaan Koivulassa tänään.