

ALEXANDER TEKNIKKEN

en diskussion mellem

JOHN NICHOLLS og SEAN CAREY

oversat af

Elisabeth Tønsberg

Ideen til dette hæfte er opstået fra en række timer i Alexander teknik, som Séan Carey i 1984-85 havde med John Nicholls. Carey var dengang studerende på "A.T.A." (Alexander Teaching Associates), Old Street, London, og John Nicholls virkede som lærer på "The Constructive Teaching Centre", Holland Park, London.

Teksten gengiver i redigeret form uddrag af samtaler mellem de to og lægger hovedsagelig vægt på to områder: Først Alexander teknikens indhold og betydning, men også dens begrænsninger, og dernæst de problemer og spørgsmål, som rejser sig i det daglige arbejde med teknikken. Forhåbentlig vil resultatet vise sig brugbart, idet mange af de spørgsmål, som Séan Carey stiller, er ganske de samme, som går igen både fra de studerende på uddannelsesstederne og fra nyuddannede lærere. Dog er det vigtigt at understrege, at hverken spørgsmål eller svar på nogen måde er absolutte; de vil uvægerligt afspejle de to deltageres særlige interesseområder. Men samtidig er de et forsøg på at bane nye veje og skabe betingelser for yderligere diskussion og konstruktiv kritik til videre udvikling af Alexander teknikken.

Følgende forkortelser er anvendt:

FMA	F. Matthias Alexander
BAIA	Body Awareness in Action
CCCI	Constructive Conscious Control of the Individual
MSI	Mans's Supreme Inheritance
MTA	More Talk of Alexander
STAT	Society of Teachers of the Alexander Technique
TAP	The Alexander Principle
TUOTS	The Use of the Self

Copyright John Nicholls og Séan Carey 1985. Alle rettigheder forbeholdes.

Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af denne bog er kun tilladt med forfatterens skriftlige samtykke. Undtaget herfra er korte uddrag til brug i anmeldelser.

For yderligere oplysninger, kontakt oversætteren på adressen:
Skolebakken 8
9000 Aalborg
Danmark

JAMES THURBER skrev:

"Det er undertiden bedre at stille spørgsmålene end at sidde inde med alle svarene". Spørgsmål kan ofte være svære at formulere rigtigt - ikke mindst inden for vores fag. Mange ville gerne diskutere deres oplevelser og erfaringer, men det kan være svært at vide, hvor man skal begynde.

John Nicholls og Séan Carey har løst dette problem på en stimulerende og virkningsfuld måde. De har gjort det gennem en personlig samtale imellem de to - og ikke alle vil måske være ganske enige i alt, hvad de har at sige. Men teknikken virker individuelt ind på os, og synspunkter, som favner vidt, vil aldrig kunne tilfredsstille alle. Denne bog vil stimulere os alle til at klargøre vores tanke og skærpe vores kritik. Bogen er blevet så godt modtaget, at 1. oplag af den 62 sider lange bog allerede er udsolgt. Jeg kan varmt anbefale den, ikke kun til alle lærere og elever, men til enhver, som søger en vej til større forståelse af de problemer, som er forbundet med en forbedret brug af kroppen.

Walter Carrington

PRINCIPIELLE SPØRGSMÅL

S.C.

Nogle mener, at Alexander teknikken blot er selvforherligende - en del af "Jeg-bølgen" - og derfor ikke værd at tage alvorlig. Men på den anden side erklærede professor John Dewey, at den opdagelse, FMA havde gjort, var af fundamental og skelsættende betydning med de muligheder, som den åbner for den menneskelige adfærd. Det hedder hos Dewey: "... Mr. Alexander har peget på et nyt videnskabeligt princip, som leder til beherskelse af vores adfærd, et princip på højde med enhver lov, som op til i dag er påvist inden for naturvidenskaben" (CCCI p.xxvi). Dr. Wilfred Barlow er af samme mening som Dewey og anslår, omend i en mere dagligdags tone, at for 99% af befolkningen er teknikken noget uomgængeligt (... is a MUST) (TAP p.lo).

J.N.

Efter min mening er den såkaldte "Jeg-bølge" kun overfladen af en langt mere dybtgående bevægelse. I mere end hundrede år har vi i den vestlige verden set et behov for øget selv-erkendelse, selvforståelse og personlig tagen ansvar for vort eget liv og velbefindende. Dette lyder måske underligt, sagt i et århundrede, som har forsynet os med så mange eksempler på massebevægelser og kollektiv uansvarlighed, men alligevel hænger de to ting godt sammen - det ene opstår som følge af det andet. I vores tid står det helt klart, at vores beherskelse af den ydre verden forlængst er løbet fra beherskelsen af os selv, og jeg betragter FMA's arbejde som en af de mange bevægelser, der er med til at genoprette balancen. Det er ikke sikkert, at FMA selv så sådan på det, men i dag, hvor vi kan se tilbage, har vi mulighed for at se hans arbejde i et bredere perspektiv.

Nogle vigtige elementer i denne brede udvikling er følgende:

1. Den psykologiske udvikling, som begyndte med Freuds og Jungs undersøgelser af de ubevidste motiver bag menneskers adfærd. Disse overraskende afsløringer af, hvor lidt vi ved om os selv, medførte ikke desto mindre, at vi kan udvide vores viden om de sider af vores natur, som tilsyneladende er tvangsmæssige og ligger uden for erkendelsen.

Et meget vigtigt punkt inden for psykoanalysen var Wilhelm Reich's opdagelse af, at drivkraften bag vore mentale og følelsesmæssige holdninger og adfærd er knyttet til kroppen. Det fysiske kan ikke skilles fra det psykiske. Faktisk er kroppen et udtryk for, eller ligefrem den fysiske ekvivalens til, det psykiske. Derfor begyndte Reich at arbejde med kropsmuskulaturen, med åndedrættet og med den kropslige holdning, og således opstod der en hel gren af kropsorienteret psykoterapi.

2. I takt med at lægevidenskaben er blevet mere og mere teknologisk, er der sket en tilsvarende vækst af naturlige terapiformer. At genskabe kroppens balance på en måde, som støtter dens medfødte evne til at helbrede sig selv, er et velkendt mål for osteopathi, kiropraktik, homeopathi, akupunktur, samt for urte- og kostbehandlinger. I tråd med dette ligger en interesse i at gøre patienten mere opmærksom på og ansvarlig for sig selv, samt en udforskning af, hvad "naturlig levevis" egentlig vil sige. Er det overhovedet muligt i et højtudviklet og komplekst samfund som vores at opnå en kost, en kropsholdning og en vejrtrækning, som kan kaldes "naturlig"?

3. Den vestlige verden har vist en stigende interesse for Østens spirituelle traditioner, ikke blot som filosofiske ideer, men også som praktiske discipliner, såsom meditation, yoga og tai chi. Disse discipliner fremhæver stærkt den indbyrdes afhængighed mellem sind og krop og behovet for udvidet bevidsthed. Eksempelvis hævdede Gurdjieff, at folk lever det meste af deres liv halvt i søvne, hvor de handler ud fra en automatisk styring. De trænger til at vågne op, og større årvågenhed begynder med en større kropsbevidsthed. Traditionel buddhistisk tankegang understreger ligeledes vigtigheden af "selv-opmærksomhed" og begynder med opmærksomheden på de fysiske aktiviteter og fornemmelser. Forudsætningen for at være bevidst til stede i nu'et er at være til stede i vores kroppe; vi skal ikke prøve at være abstrakte intellekter.

Set i en så bred sammenhæng som den ovenfor skitserede, er betydningen og vigtigheden af FMA's arbejde indlysende. Vi har ikke styr på vores reaktioner, og vi er ikke i kontakt med vores kroppe. Vi styrer ikke vores eget køretøj, og vi er ikke engang klar over, i hvilket bilmærke vi sidder ved rattet. Bevidst "holden tilbage" og "tankestyring", som FMA har beskrevet det, må være en fordel, nå det gælder om at få generobret kontrollen over vores eget køretøj.

Endvidere vil den gradvise afdækning af kroniske fysiske vanskeligheder, som Alexander teknikken arbejder for, hjælpe med til at fremkalde det, som Dewey kaldte "en forandring i den følelsesmæssige tilstand og et nyt syn på tilværelsen" (CCCI p.xxii). På linje med en masse andre tænsomme hoveder i de senere år siger Dewey meget rigtigt, at hvis vi vil undgå at blive slaver af vore videnskabelige landvindinger i den ydre verden, så er det en nødvendighed, at vi forstår og behersker os selv. Det, han siger, at faktisk, at vi ofte er vores egne værste fjender. Den måde, vi stadig lever på, er skadelig for vores fysiske og psykiske sundhed. Og dette er efter min opfattelse også, hvad dr. Barlow mener. Set i dette bredere perspektiv er en øget opmærksomhed omkring os selv et "must", og Alexander teknikken er et af de mest avancerede og virkningsfulde hjælpemidler hertil.

S.C.

Hvordan ville verden se ud, hvis vi allesammen gik ind for Alexander teknikken?

J.N.

Jeg tror, det er en urealistisk tanke, fordi du i så fald ville tale om et samfund, hvori alle stræbte efter en høj grad af selv-bevidsthed, og sådan et samfund har vi endnu slet ikke. Men selv om vi havde, er det vel usandsynligt, at størstedelen af menneskeheden ville vælge at få Alexander-timer. Jeg tror, at de fleste mennesker gradvis vil forsøge at finde veje til at blive mere bevidste, men hvorvidt de allesammen vil flokkes om Alexander teknikken, det ville være rent gætteværk.

S.C.

Skal det forstås sådan, at du ikke mener, at Alexander teknikken har monopol på sandheden, når det gælder øget selv-bevidsthed?

J.N.

Ja. Teknikken kan ikke hævde at sidde inde med sandheden, og det ville være dumt at påstå det. Den slags ensrettede holdninger skaber kun fjendtlige lejre. Der er betydningsfulde og kloge detaljer inden for de forskellige opfattelser.

S.C.

Men for at vende tilbage til det første spørgsmål: Er det ikke rigtigt, at FMA i sine bøger helt tydeligt pegede på muligheden for et nyt samfund som en konsekvens af en massiv bølge af "god kropsbrug"?

J.N.

Vi får helt klart det indtryk af FMA's bøger, at han virkelig troede på muligheden for en ny samfundstype. Men vi må også huske på, at han skrev sin første bog i 1920, da han var omkring 40 år og havde givet undervisning i ca. 15 år. Han var da helt opfyldt af sin mission, hvilket jo var helt fint. Når du læser MSI, specielt førsteudgaven, kan du mærke denne enorme begejstring og entusiasme. Han havde set noget umådelig stort, - han havde fundet en måde, hvorpå det var muligt at åbne for et vældigt område inden for det, vi kalder "menneskelig udvikling".

Det følgende er et godt eksempel på, hvad jeg mener:

"... intet samfund indtil nu har fremdyrket og udviklet en folkelig bevidsthed, som rådfører sig med fornuften. At beskæftige sig med kultur-psykologi vil i denne sammenhæng føre for vidt, men det er ren logik, at hvis de principper for den enkeltes bevidste styring og selvbeherskelse, som jeg har skitseret, blev taget i brug på landsplan, så er det utænkeligt, at en nation på noget tidspunkt ville opleve forfald. Den ville i alle kriser reagere i klar overensstemmelse med fornuftens påbud, og evnen til at tage stilling ud fra en helhedsforståelse ville gøre den uovertruffen." (MSI p.149).

Og videre:

"... Indførelsen af bevidst styring og selvbeherskelse (menneskehedens fornemste arv) må opstå, og resultatet vil

blive en slægt af mænd og kvinder, som vil overgå deres forfædre inden for alle kendte områder. De vil trænge ind i og forstå helt nye sfærer, som størstedelen af vor tids civiliserede mennesker endnu ikke har drømt om. Og på det tidspunkt vil verden i løbet af blot et århundrede udvikle sig hurtigere hen imod en sand civilisation, end den har gjort gennem de sidste tre." (MSI p.155).

Men jeg tror også, at det vil være rigtigt at sige, at i en alder af 85 er det usandsynligt, at Alexander stadig følte sig som fødselshjælper for et nyt samfund.

S.C.

Tror du, at en offentlig anerkendelse af Teknikken er blevet hindret af manglende videnskabelig forskning?

J.N.

Det er svært at sige, hvilken form for forskning, som ville være bedst egnet, og det gælder vel for alle uortodokse terapier og teknikker. Vi kunne indsamle i tusindvis af sygehistorier, som stadig ville kunne bestrides og afvises som ikke-overbevisende. Og dertil kommer, at det ikke er vores ønske at blive betragtet som kurerende specifikke sygdomme. Men selvfølgelig er dr. Barlow's sygehistorier da nyttige at henvise til, og den videregående forskning, som er udført i New York for nylig, og som viser forbedring af åndedrættet, vil formodentlig også vise sig nyttig. Det er interessant at lægge mærke til, at "BMA"-udvalget for alternativ lægevidenskab ikke blot har ønsket sygehistorier, men også anvendelige teorier og anskueliggørelse af, hvordan en teknik fungerer. Om vi kan give dem det, er et spørgsmål, vi vil vende tilbage til.

Måske skulle vi lige tilføje, at indtil nu er der i det mindste ingen videnskabelige beviser på, at vi tager fejl i det vi laver. Tværtimod er der en del, som peger på, at vi er på rette spor.

S.C.

Kan du give en arbejdsdefinition af teknikken?

J.N.

Som mange andre lærere, så varierer jeg som regel min beskrivelse afhængigt af, hvem jeg taler med. Det vil sige, at hvis et menneske kommer for at få sin første Alexander-time, så er det en god ide at finde ud af, hvorfor hun er kommet, og hvad hun gerne vil opnå, - hvilke problemer, der har fået hende til at komme, - og så forklare, hvad teknikken drejer sig om på en måde, der har forbindelse med det, hun taler om. Det er svært at give en god beskrivelse uden at vide, hvem den er beregnet for. Det er vanskeligt, også fordi teknikken lapper ind over så mange forskellige områder, - den har det, som man i computer-sprog

kalder en "grænseflade" til en del forskellige metoder. For eksempel har den en grænseflade til osteopati og ortopædisk medicin, til udøvende kunstarter, - hvordan du f.eks. kan forbedre en violinists koordination, - ja faktisk til oplæring inden for ethvert område, herunder selvfølgelig også psykologi og psykoterapi.

S.C.

Men det indtryk, jeg får fra FMA's "The Use of the Self", er, at teknikken i virkeligheden er ret enkel: Den handler simpelthen om, hvordan kroppen - eller Jeg'et - udfører forskellige aktiviteter.

J.N.

Så snart du kommer med udtrykket "Kroppen eller Jeg'et", har du allerede antydnet det faktum, at det langt fra er så simpelt. Du nævnede først det enkle begreb "Kroppen", så tøvede du og tilføjede "eller Jeg'et". Hvis det kun drejede sig om, hvordan kroppen klarer sine opgaver, så ville det være ganske enkelt og let, men problemet ligger deri, at FMA ikke sagde "Kroppen", og han markerede derved selv dennes komplicerede beskaffenhed. Så jeg mener, at vi med fordel kan se på teknikken i en bredere sammenhæng - inden for det spektrum af discipliner, som beskæftiger sig med sammenhængen mellem krop og psyke - og i den forbindelse kunne man godt sige, at teknikken med sin utrolige nøjagtighed i høj grad bidrager til at øge opmærksomheden. De fleste mennesker vil, hvis de bliver bedt om at være opmærksomme på deres krop og på, hvad de gør med den, få en temmelig opsplittet og usammenhængende bunke af sanseindtryk. De vil blive opmærksomme på lidt spændinger i benene, lidt smerter i lænden; de vil føle sig forvirrede, o.s.v. Frank Pierce Jones giver os en ide om, hvad teknikken går ud på, når han siger, at den bringer orden i vore indre signaler angående hovedets, halsens og kroppens centrale balancepunkt. Vi vil dermed få kinæstetisk fornemmelse af den vigtigste akse i kroppen, som også er den afgørende faktor for holdning, balance og samspillet af muskelspændinger. Den er - med FMA's egne ord - "the primary control", en nøglefaktor og derfor bemærkelsesværdig god at benytte sig af, når man skal have styr på det kinæstetiske. På den måde vil den styrende faktor på det fysiske plan og den styrende faktor på det psykiske plan være i smuk harmoni.

S.C.

Professor Niklaas Tinbergen har offentligt bevidnet teknikkens "iøjnefaldende gavnlige virkninger" (MTA p.254). Ved vi, hvordan og hvorfor disse "iøjnefaldende gavnlige virkninger" bliver opnået?

J.N.

Jeg tror nok, vi ved lidt om det. Jeg er overbevist om, at vi ikke ved det hele, men der er en stadigt voksende mængde viden, udledt både teoretisk og eksperimentelt fra Alexander teknikken helt fra den tid, da FMA mødtes med læger og

videnskabsmænd. George Coghill for eksempel så paralleller mellem teknikken og hans eget arbejde inden for biologien og den sammenlignende anatomi, hvor han undersøgte udviklingen af bevægelsesmønstre hos hvirveldyr. Han koncentrerede sig om et lille hvirveldyr, amblystoma, og mente, at man kunne generalisere fra dette dyr over til udviklingen af bevægelsesmønstre hos højerestående dyr. Ifølge Coghill gik udviklingen hos den voksende organisme "cephalo-caudalt" - fra hovedet og nedefter, og dette samlede neuro-muskulære mønster ville altid gå forud for og rangere højere end de enkelte dele. Det vil med andre ord sige, at den samlede kropsbevægelse udvikles før evnen til at bevæge kroppens enkelte led. I Alexander sprog: Hovedets optimale balanceren på torsoen er en forudsætning for en god koordination i alle bevægelser. Så vi kan godt gå ind for Coghill. Vi kan også vende os mod Raymond Dart, som, i fortsættelse af de Alexander timer han fik, begyndte at spekulere over de skjulte neuro-fysiologiske mekanismer, som teknikken dels indvirkede på, dels virkede igennem. Frank Pierce Jones på sin side brugte mange år af sit liv på at undersøge, hvordan teknikken virkede ind på balance og bevægelse, og han spekulerede over de mulige mekanismer, som er involveret i processen. I 1981 blev der afholdt en videnskabelig konference på New South Wales University, hvor man skulle diskutere teknikken. Det er interessant at læse formandens opsummering. Han siger: "Et af målene for denne konference har, så vidt jeg har forstået, været at undersøge, hvorvidt det er muligt at fremsætte en fysiologisk struktur eller ramme, som helt fyldestgørende kan gøre rede for de iagttagne resultater af en teknik, der er såvel opøvende som omskolende. Hvor langt er det lykkedes os at komme? Jeg må indrømme, at det ikke er lykkedes os at komme særlig langt. Det er nu ikke så underligt, set i lyset af alle de implicerede mekanismer, hver især af en uhyre indviklet beskaffenhed, at vi er meget langt fra at forstå dem, selv når vi ser på dem enkeltvis; tag f.eks. den tilsyneladende så simple handling at stå oprejst.." (p.249, Proprioception, Posture and Emotion ed D. Garlick 1981 by the University of New South Wales, Australia).

Så hvis der mangler en videnskabelig forklaring på, hvordan teknikken virker, så hænger det sammen med, at neuro-fysiologien selv mangler forklaringer på det, som har at gøre med holdning, balance og bevægelse. Men Chris Stevens er i gang med at videreføre den forskning, som Frank Pierce Jones indledte, så forhåbentlig vil vi med tiden få mere at vide. En af de ting vi allerede ved nu, er at der eksisterer en "anti-tyngdekraft", og at det er den, vi arbejder med; mere præcist, vi forsøger at fjerne alt det, der bringer forstyrrelser i kroppens autonome arbejde med at give os en afbalanceret, opretstående holdning - det autonome arbejde, som gør, at vi ikke lige pludselig synker sammen som en sæk, fuld af knogler og organer. Et menneske er ikke i ro på samme måde som f.eks. et tårn, der er rejst med hver enkelt sten placeret perfekt i forhold til de øvrige. Mennesket er i konstant bevægelse, så der foregår hele tiden et samspil mellem skelet og muskelapparat, så vi kan bevare den oprejste holdning, selv om vi hele tiden bevæger os rundt. Men som sagt er hele området omkring

holdning og bevægelse stadig meget åbent - det gælder også inden for Alexander teknikken.

FMA plejede at tale om "min teknik's metode og teori", i stedet for "min teknik's teori og metode". Han var meget omhyggelig med dette og markerede dermed, at hans opdagelse fundamentalt set var af praktisk natur, og at enhver teori, som han havde udviklet, havde sine rødder i praktiske observationer. Og derfor mente Tinbergen, at teknikken var sådan et udmærket eksempel på en videnskabelig fremgangsmåde, fordi den tog udgangspunkt i iagttagelse. I fortsættelse heraf forsøgte den ad praktisk vej at forandre situationen, og endelig iagttog den resultatet. Alle vi, som arbejder med teknikken, ser disse resultater, - selvom jeg ikke mener, at alle lærere nødvendigvis behøver teoretisere over det, som sker med eleverne.

S.C.

Tinbergen har også udtalt, at han anser teknikken for at være "en yderst raffineret form for revalidering eller snarere genoptræning af hele muskelapparatet og dermed også af mange andre organer", og at "de forskellige former for fysioterapi, som for tiden bliver brugt, til sammenligning virker overraskende grove og begrænsede i deres effekt; ind imellem ligefrem skadelige for resten af kroppen" (MTA p.254). Hvad tror du, han mente med det?

J.N.

Det ville være hasarderet, hvis jeg prøvede at tolke, hvad en så fremragende mand mente, når han sagde, at mange former for fysioterapi forekommer "grove og begrænsede". Måske kunne man sige, at det er en form for lappeskrædderi, når fysioterapien normalt kun tager sig af den del af kroppen, som synes at have problemer, og at den har en udpræget tendens til ensidigt at betragte alt som muskulær svaghed. Hvis du gik til en almindelig fysioterapeut og sagde, at du havde en ankel, som under normal gang blev ved med at give efter, så ville en sandsynlig reaktion være, at der blev set grundigt på anklen, og derefter foreskrevet nogle øvelser til at styrke musklerne i dette område. Vi ville jo dertil sige, at det er umuligt at isolere en enkelt del af kroppen: Du ville være nødt til at se på hele kroppens muskulære balance, og hvis du forsøgte at styrke én del, uden at tage hensyn til resten, så ville det være en indblanding i, hvad man kunne kalde "den muskulære økologi". Ved at koncentrere sig om én enkelt del af kroppen ignorerer og forstyrrer du den fine indre mekanisme, som konstant regulerer den nødvendige grad af muskelstyrke og spænding i hele kroppen. Denne indre mekanisme er "primærkontrollen" (the primary control), som specielt relaterer til halsens og hovedets balance i forhold til torsoen.

S.C.

Ingen Alexanderlærer ville formodentlig påstå, at teknikken er et universalmiddel. Tværtimod husker jeg, at du engang

sagde, at det, vi er ude efter, er "en forbedring snarere end det perfekte". Vil du uddybe det lidt?

J.N.

Vi er opvokset med en tendens til at se alting i absolutter - som rigtigt/forkert, succes/fiasko, o.s.v. Når det drejer sig om kroppen, muskelapparatet, balance og bevægelse m.m., er folk tilbøjelige til at spørge: "Gjorde jeg det rigtigt?" eller "Gjorde jeg det forkert?", som om der virkelig findes den perfekte holdning eller bevægelse. Hvis det forholdt sig sådan, skulle vi kunne afslutte et undervisningsforløb med at sige: "Nu er du blevet perfekt. Gå hjem, der er ikke mere for dig at lære. Det var det, - fra nu af kan du holde fri resten af livet." Jeg vil tro, at dette syn delvis stammer fra den lægevidenskabelige holdning, som går i retning af, at "enten er du syg eller også er du rask", og hvis folk er syge, så bliver de behandlet, indtil de er raske, og derefter får de en raskmelding. Men at få Alexander-timer er en proces, som gradvis forfiner vor balancemekanisme, holdning og neuro-muskulære koordination i hverdagen. Det er ligesom inden for sangundervisningen, hvor der jo også er uendelige muligheder for at forbedre præstationen. Måske er eleven tilfreds med at synge i badeværelset, måske ønsker den pågældende at blive folkesanger eller at synge i operaen? Det samme gælder for Alexander teknikken. Der er uendelig mange niveauer inden for det, som hedder selvudvikling. Derfor er det rigtigere at tale om "forbedring" fremfor "det perfekte".

S.C.

Ikke desto mindre kender jeg en lærer, som har et nærmest sort/hvidt syn på elevens tilstand, - enten er eleverne "faldet sammen" eller også er de det ikke.

J.N.

På en måde er det også sandt. Men så kan man tilføje, - okay, det er muligvis rigtigt at sige, at en elev enten "falder sammen" eller modsat "går op efter", men det egentlige spørgsmål må være, hvor ofte eleven gør det ene og det andet? Det komplicerer hele sagen lidt: I stedet for udelukkende at være et dualistisk system, så er det nu et dualistisk syn med en masse nuancer og grader. Eksempelvis falder de fleste mennesker temmelig meget sammen hele døgnet rundt. Lærerens opgave er så at gå dem til at falde mindre sammen det meste af tiden, og lidt efter lidt også at få dem til at "gå op efter" engang imellem, indtil de på et tidspunkt er dér, hvor de i løbet af en almindelig dag "går op efter" lige så ofte, som de "falder sammen". Så er de virkelig på vej fremad. De er inde i en vældig positiv udvikling, når de er kommet så langt.

S.C.

Er teknikken en form for terapi - forstået sådan, at den er en teknik, der kan kurere bestemte lidelser af fysisk eller psykisk karakter?

J.N.

Det generelle svar på det spørgsmål må være Nej. Alexanderlærere har, lige som FMA, selv altid undgået at præsentere sig som terapeuter. Grunden hertil er, at den betegnelse ville medføre en alvorlig begrænsning af Alexander teknikens rækkevidde, så den kun kom til at omfatte bestemte lidelser. Men vores syn er, at alle vil have glæde af teknikken. Der behøver ikke i traditionel forstand at være noget "galt" med folk. Lærerens udgangspunkt er, at eleven er et menneske med ubegrænsede muligheder, og dermed mener jeg, at den enkelte har muligheden for at udvikle sine slumrende potentialer, både fysiske og psykiske, i langt større udstrækning end de fleste får gjort i løbet af deres liv. I virkeligheden arbejder Alexanderlærere just med udvikling af de menneskelige muligheder. Teknikken er en løftestang for disse muligheder. Derfor vil de fleste lærere foretrække at kalde teknikken pædagogisk snarere end terapeutisk. Dertil kommer så, at nogle mennesker med specielle problemer ydermere har umådeligt udbytte af den. Det er med rette, at netop dr. Barlow har forsket i disse områder, eftersom han er en mand med betydelige medicinske kvalifikationer og stor erfaring. Det er helt relevant, at en læge, som har arbejdet med Alexander teknikken i så mange år, har lyst til at se på den sammenhæng, også fordi det ville være meget forkert og urimeligt at afvise folk, der kun kommer for at få kureret en dårlig ryg, ved at sige: "Vi kan desværre ikke hjælpe dig, for vi behandler ikke, vi underviser." Så det meste af tiden må vi nærmest følge en slags dobbeltnorm, - ikke i hyklerisk forstand, men sådan at vi også kan hjælpe en hel del mennesker med specifikke problemer af fysisk eller psykisk karakter, idet de dog samtidig må forstå, at der ikke kun er tale om behandling af den særlige lidelse, men at vi underviser dem i et alment gældende princip og i en teknik, som går endnu videre end til lige at kurere deres specielle problem.

S.C.

Der er lærere, der har kombineret teknikken med alt lige fra hypnose til psykoterapi. Men Frank Pierce Jones hævder, at teknikken "... intet har tilfælles med alle de forskellige former for afspænding, selvsuggestion, åndedrætsøvelser, transcendent meditation eller "mind control", som på den ene eller anden måde fanger folks interesse" (Alexander pamphlet). Er du enig med Jones heri eller synes du, at han var lidt hård, og at en kombination af visse metoder i grunden ville være nyttig?

J.N.

Det er sådan med mange spørgsmål om Alexander teknikken, at svaret ender med at blive dobbelttydigt. Efter min mening er det ligefrem vigtigt for en Alexanderlærer at have et dobbelt perspektiv, særligt nu hvor der findes så mange teknikker, der tilsyneladende arbejder med det samme. Jeg sagde tidligere, at teknikke har "grænseflader" og derfor også er relevant for mange andre områder, men dermed udgør den ikke en del af disse. Vi må erkende, at vi fremstår som en part af en større bevægelse, som her i det 20. århundrede i Vesten går i retning af større selvforståelse. Men samtidig må vi ikke glemme, hvad

det er, som gør os helt enestående i forhold til andre teknikker.

Frank Pierce Jones' udtalelse udspringer helt klart netop fra dette, som adskiller os fra andre teknikker og gør os til noget særligt, og jeg er overbevist om, at han har helt ret. Hvis du ser en Alexanderlærer arbejde eller du læser en lille smule om teknikken, så kan du nemt komme på den tanke, at det er en form for kropsbehandling - endnu en af disse afspændingsterapier eller noget i retning af massage - hvor man får dig til at repetere bestemte instruktioner for dig selv, s"der formodentlig også er et kraftigt element af selvhypnose deri. Men så har du efter min mening ikke forstået teknikkens raffinerede og subtile natur. Den virker på basis af en uhyre præcis neuro-muskulær mekanisme eller gruppe af mekanismer, som sammenfletter og forbinder vores balance-mekanisme med vores øjeblikkelige fysiske holdning og grad af muskeltonus, og jeg kan ikke komme i tanker om nogen anden teknik, der så klart og tydeligt anerkender den indbyrdes afhængighed mellem disse funktioner. Afspænding kan ikke adskilles fra, hvordan det enkelte menneskes balance-, holdnings- og bevægemønster fungerer. Og dette er helt forskelligt fra visse former for afspænding og massage, så går mere stykkevist til værks ved at prøve at få folk til at slappe kroppen af lidt ad gangen, den ene muskelgruppe efter den anden. I Alexander teknikken derimod bestræber vi os på at gå direkte til det, som FMA kaldte Primærkontrollen (the primary control). Det er den mekanisme i det neuro-muskulære system, som til enhver tid afgør den muskelspænding, der er nødvendig og tilstrækkelig for en hvilken som helst aktivitet, det være sig tale eller bevægelse. Afgørelsen sker på baggrund af kinæstetiske informationer fra halsen om, hvordan hovedet balancerer øverst på kroppen samt om forholdet mellem krop og hoved. Primærkontrollen er således det indbyrdes forhold mellem hoved, hals og krop. Dette er et helt særligt og iøjnefaldende træk ved Alexander teknikken, og det gør den langt mere virkningsfuld og avanceret end størstedelen af de andre metoder, som Frank Pierce Jones refererer til.

Hvis vi så skifter perspektiv og ser på den brede bevægelse hen imod større selvudvikling, så har teknikken faktisk noget til fælles med de andre teknikker. Det ville være fjollet ikke at indrømme, at den hjælper folk til at blive mindre stressede og til at slappe mere af, eftersom det er præcis det, som har fået en masse mennesker til at blive meget glade for den. De oplever, at den gør livet lettere at leve, de føler sig i mindre grad tynget til jorden og stressede; så på den måde har teknikken noget til fælles med de andre.

Hvad nu angår lærere, som kombinerer teknikken med andre ting, så må vi stille to spørgsmål: Sker denne kombination i den samme undervisningstime, sammen med f.eks. transcendentale meditation, hypnoseterapi, massage eller osteopati? Eller giver læreren, som har uddannet sig inden for disse forskellige retninger, sin undervisning eller behandling i de respektive emner på forskellige tidspunkter? Hvis det sidste er tilfældet, så er det jo ikke givet, at det er de selvsamme elever eller

klienter, der kommer til de forskellige discipliner. Men hvor det første er tilfældet, og læreren altså blander flere forskellige retninger i den samme tide, da vil de fleste af os nok mene, at det er en dårlig ide, simpelthen fordi Alexander teknikken arbejder med en meget nøjagtigt defineret metode. Naturligvis er der mange forskellige måder at formidle den på, og den enkelte lærer har rig mulighed for at finde kreative måder at få teknikkens fundamentale principper formidlet til de enkelte elever på og også til at finde måder at bruge sine hænder på, sådan at hun fjerner det, der hindrer kroppens mekanismer i at fungere frit. Erfaringen viser imidlertid, at en sammenblanding af teknikker, som overfladisk set virker ens, men i deres kerne er vidt forskellige, kun skaber forvirring i eleven og på lidt længere sigt hindrer læreren i virkelig at udvikle sin tekniske dygtighed som Alexanderlærer. Hvis f.eks. en lærer, som under sin uddannelse til Alexander lærer samtidig har lært sig forskellige massage-teknikker eller måske akupressur (akupressure), og denne lærer ved at bruge sine hænder på en elev pludselig mærker områder i kroppen, som er "låste" og fyldt med spændinger o.s.v., så vil det være yderst fristende at begynde at anvende massage eller akupressur for at få løst op for tingene. Umiddelbart kan det virke yderst fornuftigt, - hvis man har de færdigheder, hvorfor så ikke bruge dem? Og alligevel er der fare for, at det ville kunne kortslutte hele udviklingen af netop de færdigheder, som en Alexanderlærer besidder.

Den måde, vi bruger hænderne på i Alexander teknikken, er så vanskelig at lære, at hvis vi ikke hele tiden arbejder med den, men måske i stedet for falder for fristelsen til at bruge en anden metode, som vi har lært, så løber vi en risiko for ikke at opnå det høje niveau, som vi teoretisk set ellers kunne opnå. Det er den fare, som læreren udsætter sig for. For elevens vedkommende er jeg bange for, at den form for sammenblanding vil virke som en uklar gang misk-mask, og jeg ville nok være på vagt overfor en, som blandede alt for meget sammen, især hvis de enkelte teknikker hver for sig kræver en lang uddannelse og en god portion erfaring, for at man virkelig mestrer dem.

Hvad den lærer angår, som arbejder separat med tingene, så må vi se på, hvorvidt de andre teknikker er lige så indgående, lige så dybtgående som Alexander teknikken. Tager de lang tid at lære, - er de komplicerede, går de i dybden, - eller er det noget, man kan lære på et eller to week-end kurser? Jeg synes, det er vigtigt ikke at forveksle Alexander teknikken med teknikker, som kan læres på en week-end. Ikke fordi disse teknikker behøver at være det rene bras, for de kan muligvis godt have en berettigelse. Faktisk er det vældig fint, at man kan lære helt enkle teknikker, som med fordel kan bruges på familie og venner som en slags "første-hjælp". Jeg tænker på sådan noget som "metamorphic technique", almindelig massage, Bach's blomstermedicin etc., - men det er vigtigt at skelne mellem disse teknikker og så sagkundskaben inden for medicin og osteopati. Der findes faktisk Alexander lærere, som tillige er læger eller osteopater, og man kan ikke bebrejde nogen med

disse uddannelser, at de opretholder deres praksis begge steder. Og heller ikke, at f.eks. en læge foreslår enkelte af sine patienter at få nogle timer i Alexander teknikken. Det samme gælder for en osteopat eller en kiropraktor, som også har uddannet sig som Alexanderlærer, - det er da kun rimeligt, at de arbejder med begge deres erhverv.

S.C.

Jeg kan godt se, at det at være læge og Alexanderlærer kan supplere hinanden, men gælder det også for uddannelser som f.eks. osteopati? Kan man virkelig være så at sige "to-sproget" inden for de områder?

J.N.

Det er et godt spørgsmål. Selvfølgelig er der en forskel på at være uddannet henholdsvis som læge og Alexander lærer og at være uddannet som osteopat og Alexanderlærer. Forskellen er den, at osteopaten - i modsætning til lægen - er trænet i at beherske en bestemt teknik med sine hænder. For øjeblikket har vi to eller tre, som er uddannet inden for begge teknikker, så det vil vise sig, om det er muligt at besidde lige store færdigheder inden for begge områder. Jeg er sikker på, at de vil være opmærksomme på faren ved at behandle en patient symptomatisk, f.eks. ved kun at behandle et specifikt problem som en "frossen skulder", i stedet for at arbejde med den generelle muskeltonus, og også på risikoen for at benytte sig af håndgreb, der hører hjemme i osteopatien. I Alexander teknikken er der ikke nogen præcise manipulationer af typen "læg-hænderne-der-og-gør-nøjagtigt-den-bevægelse-med-nøjagtig-den-grad-af-styrke", så på den måde kan den godt virke lidt vag og upræcis. Og alligevel er der så noget meget præcist og stærkt i den måde, hvorpå teknikken udnytter lærerens indre balance og ro til at sende en frigørende stimulus over i et andet menneske.

S.C.

Hvordan ser du teknikken i forhold til psykologien?

J.N.

Det er et vigtigt emne, synes jeg. En del Alexander lærere, deriblandt mig selv, er i færd med at uddanne os inden for det område, der kaldes "psykologisk rådgivning". Her findes forskellige retninger, lige fra de forholdsvis let tilgængelige, men også ret overfladiske selvhjælps-teknikker som f.eks. "re-evaluation co-counselling", og til seriøse uddannelser i f.eks. psykosyntese, bio-energetik og transpersonel psykologi, der efter min mening hører til de mere dybtgående faglige teknikker. Men det er stadig et åbent spørgsmål - lad os sige, at det er et spørgsmål, som ligger åbent for fremtidig udforskning. Men jeg tvivler dog på, at det er muligt i den samme undervisningstime at kombinere psykoterapeutisk virksomhed med Alexander teknik. Det virker i hvert fald usandsynligt, fordi samværsformen mellem en Alexanderlærer og hendes elev er så helt anderledes end forholdet terapeut/klient. Udforskningen af det emotionelle kan lægge hindringer i vejen for Alexander-

arbejdet ved at frigøre nogle stærke, indre psykiske kræfter, som nødvendigvis skal omgås med sagkundskab og varsomhed. De lader sig ikke påvirke blot ved en lærers hånd. Derfor vil det for nogle mennesker sikkert være nyttigt både at få Alexander timer og også bruge noget tid på rådgivning og terapi - ikke mindst for at klarlægge, hvilken virkning Alexander timerne har på dem. Dette kan foregå sammen med Alexander læreren, hvis hun er ordentligt uddannet som rådgiver/terapeut, eller måske endnu bedre hos en helt anden for at holde tingene adskilt. Alt dette er virkelig noget, som vi i fremtiden må eksperimentere med og udforske, men det er meget vigtigt, at de, som vil gå ind i det selv, sørger for at blive grundigt uddannet inden for anerkendte skoler i såvel Alexander teknik som psykoterapi.

S.C.

Men hvorfor skulle det overhovedet være nødvendigt med psykologien, - er teknikken ikke tilstrækkelig i sig selv?

J.N.

Alexander teknikken er et stykke værktøj - et praktisk stykke værktøj, som man kan bruge i forbindelse med såvel adfærdsmæssige, følelsesmæssige og fysiske problemer. Men hvis den skal bruges i forbindelse med de psykologiske problemer, så bevæger vi os ind på et ret kompliceret - og for mange fuldstændig ukendt - område. Det, vi så har brug for, er et kort eller en vejviser for området, og det kan vi få i psykologien. Tag f.eks. en person, som får timer i Alexander teknik, og i øvrigt er involveret i et parforhold. Arbejdet med teknikken vil helt sikkert øge hendes opmærksomhed omkring sig selv, også når hun kommer ud i anspændte situationer, hvori indgår følelser, der kan være ret forvirrende. Måske bliver hun opmærksom på følelsen af stærk vrede eller direkte modvilje mod partneren - en oplevelse, som kan være yderst ubehagelig og forvirrende, dersom du ikke har kendskab til den slags mekanismer og ved, at det er såre almindeligt. Psykologiske mekanismer som projektioner og fortrængninger har psykologerne helt godt hold på, mens det endnu ikke er en del af almindelige menneskers viden. Derfor kan det i begyndelsen være en skræmmende oplevelse at støde på disse fænomener. Så psykologien kan forsyne os med kort over adfærdsmønstre i vores tilværelse og vise os, hvordan mange af disse mønstre mere eller mindre smukt svarer til de fleste andre menneskers. Alexander teknikken derimod er et værktøj, som kan bruges til at skærpe opmærksomheden på det vi gør lige nu - og som kan være os en hjælp til at omsætte vores psykologiske viden til handling, ved at vi engang imellem beslutter os til at reagere anderledes, end vi er vant til.

Lad os illustrere med følgende eksempel: En hjemlig konflikt, blot i det små, efterlader en bølge af vrede inden i mig, rettet mod min kone. Jeg mærker det som en særlig energiladning, blodet stiger til hovedet, jeg spænder i brystkassen, etc., men ved at forsøge at bevare den frie "primary control", nemlig hals/hoved/torsos indbyrdes balance, giver jeg mig selv lidt tid til at finde ud af, hvad jeg vil stille op med min vrede - om der i det hele taget var nogen grund til at blive så vred?

Og hvis ikke, er vreden så udtryk for en dybereliggende konflikt mellem os? Eller blev jeg fanget i en uafsluttet gestalt fra barndommen, idet jeg så min mor for mig i stedet for min kone? I Alexandersproget vil vi sige, at jeg "venter" og sender "tankedirektioner", imens jeg finder ud af, hvad jeg vil gøre. En mulighed er "fri hals og nakke" og - Råb højt! En anden mulighed er at lade energien sprede sig ud i hele kroppen ved igen og igen at sige "Stop" og frigøre spændingerne i halsen, brystet etc., og så lidt senere, når jeg er blevet mere rolig, sætte mig ned og tænke lidt nærmere over, hvad der egentlig gik for sig.

Hvis vi godtager tanken om mennesket som en psyko-fysisk enhed, så må vi samtidig godtage, at den gradvise frigørelse af kroniske muskelspændinger, som teknikken fremmer, også vil føre til psykologiske forandringer. Blokerede følelser kan pludselig dukke op, og her kan vi igen med fordel vende os til psykologien for at få et "kort over terrænet", idet Alexander teknikken i sig selv ikke giver nogen forklaring på fortrængningsmekanismen og heller ikke forklarer, hvordan fortrængte følelser, der pludselig dukker op, igen kan blive en integreret del af os. Teknikken er altså en metode til at få psykologisk forståelse flyttet over i handling. Der bliver gjort så meget i psykologien for at skabe indsigt, - men vi kender vel alle folk, som har været i analyse eller terapi i årevis, og som kan tale om deres problemer og bevæggrunde med en forbløffende indsigt, men som alligevel fortsætter med at opføre sig ret uklogt. De mangler at tage det sidste skridt, som består i at oversætte indsigt til forandring af adfærd. Og det er her, teknikken kommer ind i billedet. Men teknikken arbejder ikke i et tomrum. Det er op til dig selv at levere den "model", som teknikken skal bruges på, og ud fra hvilken du kan træffe dine valg.

Det er vigtigt i en diskussion som denne ikke at gøre den til et spørgsmål om enten/eller. Det sker let, fordi vi mennesker har en tilbøjelighed til at søge efter Det Rigtige Svar. Folk vil gerne kunne sige, at enten er Alexander teknikken Det Rigtige Svar, eller også er psykologien Det Rigtige Svar, - hvis det er det ene, kan det ikke også være det andet, det må være enten/eller. Sådan hænger det naturligvis ikke sammen. Fordi noget har sine begrænsninger, er det ikke ensbetydende med, at det er værdiløst, og omvendt, fordi noget er brugbart, behøver det ikke at være svaret på alt.

S.C.

Nogle Alexander lærere hævder, at vore følelser helt igennem er upålidelige, og at vi gør bedst i at ignorere dem. Andre siger derimod, at teknikken brugt på den måde kun vil føre til en undertrykt personlighed.

J.N.

Robin Skynner, en velkendt psykoterapeut, fik for en tid siden en række Alexandertimer og holdt derefter et foredrag i STAT, som er blevet trykt i MTOA. I det foredrag siger han, at enhver disciplin eller teknik, som er udviklet for

at befri mennesker fra deres stereotype, halvautomatiske søvngængertilværelse, samtidig i sig har kimen til en subtil fordrejning og forkert brug af teknikken, hvorved den faktisk kan bruges til at undgå de tilsigtede forandringer. Altså en undertrykkende mekanisme, der ligger så tæt på den egentlige, ægte vare, at det er utrolig svært at påvise forskellen. Han slutter med at sige, at han ikke vil skære ud i pap, hvad det er, han ser som den mulige fare i Alexander teknikken, men han foreslår, at vi kigger meget nøje på det begreb, vi kalder "kontrol". Og her hen-tyder han nok til, at hvis man går overdrevent meget op i at kunne beherske sig selv og sine reaktioner, så risi-kerer man at bruge teknikken til at undertrykke i stedet for at frigøre.

Walter Carrington understreger i de foredrag, han holder på sin skole, at vi ikke skal ignorere det, vi føler, og FMA skriver gang på gang om nødvendigheden af, at vi bli-ver bedre til at forstå og at værdsætte vore sanseoplevel-ser. Det at arbejde med teknikken handler på mange måder om at forfine og udvikle evnen til at sanse, ikke om at ud-rydde vores følelser. Hvad ligger der f.eks. bagved sådan noget som motivation, hvis det ikke er følelser eller for-nemmelser? Sådan som jeg ser det, så handler en af de vig-tigste opgaver for det 20. århundredes menneske om at om-definere forholdet mellem de bevidste og de ubevidste pro-cesser - det blev formuleret meget klart af f.eks. Jung - men nogle mennesker opfatter altså FMA's tanker om "con-scious control" sådan, at det gælder om at have kontrol over hver en tanke, holdning og følelse. Men det er jo simpelthen lige til at blive vanvittig af. Du ville jo ende som en robot. Det ville svare til, at toppen af isbjerget forsøgte at kontrollere hele isbjerget. Det ville være en benægtelse af, at vi består af mere end vores bevidste del, og hvis vi benægter det, så reducerer vi os selv til ganske åndløse mennesker med et tilsvarende overfladisk liv (ofte med en krampagtig munterhed over sig). Eller også kan du risikere at blive en af disse stive og gennemkontrollerede Alexanderlærere, som ikke kunne drømme om at gøre en eneste spontan bevægelse uden først at have "givet sine ordrer". Det er en fare ved teknikken, og der er folk, som falder i. Så det er ikke underligt, at udenforståendes kritik ofte går på, at mange Alexanderlærere virker stive og kontrolle-rede. Men det er ikke meningen, at vi skal ende sådan. Det er ikke meningen, at vi bevidst skal forsøge at kontrollere alle vores tanker og følelser. Det, vi kan kontrollere, er, hvordan vi vælger at reagere på disse tanker og følelser. Og det kan vi gøre ved at være opmærksomme på, om vores re-spons fører til, at vi spænder i halsen og derved forstyrrer primærbalancen, eller om vi reagerer på en måde, hvor vi giver plads til, at kroppen forlænger og bevarer en fri og utvungen holdning.

S.C.

Er denne forvirring noget, som specielt hører til i Alexan-derteorien?

J.N.

Overhovedet ikke. Al den usikkerhed i Alexanderverdenen, om hvordan man skal forholde sig til følelsesmæssige reaktioner og problemer, er kun en afspejling af en generel forvirring i hele vores kultur omkring disse ting. I mange år har den følelsesmæssige side af tilværelsen været ignoreret og undertrykt, men prisen for denne ubevidste undertrykkelse viste sig i det lange løb at blive meget høj for mange mennesker. Det, vi herefter gjorde, var at dykke lige ned i følelseslivet og derpå give frit udtryk for alle følelser; vi "lod vores følelser hænge udenpå". Men troen på at sådan en spandfuld følelser, opsparet fra fortiden, som vi alle slæber rundt med, kunne blive tømt ud gennem Katharsis-oplevelser (emotionelle udladninger), viste sig bare også at være farlig. Det virkede, som om sækken aldrig blev tømt helt ud,; på en eller anden måde blev der ved at være mere, og folk, som dyrkede den form for terapi, endte mange gange med at blive alt for egocentrerede og selvhøjtidelige.

Så nu prøver vi at finde en ny måde; en måde hvorpå vi både kan være fuldt opmærksomme på vores følelser - uden dog at være i kløerne på dem - men hvor vi selv kan vælge hvor, hvornår og hvordan vi vil lade dem komme til udtryk. I mange læresystemer, både tidligere og nu, er der peget på, at dette bedst lader sig gøre fra en tilstand af "opmærksom iagttagen" af alt det, som sker inden i os, uden at vi dog identificerer os totalt dermed. Men at opretholde et så højt bevidsthedsplan kræver nogle indre ressourcer, som kun de færreste har. Derfor vil enhver teknik eller metode, som kan frigøre disse energi- og opmærksomhedsressourcer, være nyttig, og hertil kan Alexander teknikken bidrage på to måder. Først, arbejdet med hele tiden at frigøre muskelspændinger, således at kroppen kan "folde sig ud" og "vokse", dette er med til at frigøre energi- og opmærksomhedsressourcer, og dernæst, arbejdet med hele tiden at lade opmærksomheden være rettet imod kroppens midterakse, hoved-, ryg- og bækkenlinjen, er med til at sikre et højt bevidsthedsplan i nuet.

S.C.

Men hvad er så "selvet"? Mener du, at det er noget, der består af flere lag?

J.N.

Vi må skelne mellem udtrykket "selvet", som FMA bruger det, og så "Selvet" med stort S, som psykologerne og filosofferne taler om. FMA mener med selvet summen af alle de funktioner i hjernen, nervesystemet og hele resten af kroppen, som vi aktiverer, hver gang vi handler og udtrykker os her i livet. I CCCI s.8 bliver disse funktioner beskrevet som vore "psyko-mekaniske strukturer". Her vil det være interessant at se på to "modeller" af lidt nyere dato:

1. Den objektive, videnskabelige hypotese udviklet af Sir Karl Popper og Sir John Eccles i deres bog "Selvet og dets hjerne". Deres opfattelse

Deres opfattelse af en ikke-fysisk bevidsthed, som opererer gennem en fysisk hjerne/krop ved "åbne moduler" eller "kommunikationscentre" i storhjernen, kunne godt fungere som en model for Alexander teknikken. Bevidstheden (Selvet) kunne herigennem lære at udvikle og forbedre sin forbindelse med hjernen/kroppen og dens funktioner (vort psyko-fysiske selv).

2. Der er en anden model, som er meget brugt i den "alternative" litteratur, og som egentlig stammer tilbage fra meget gammel tid. Den er nok knyttet til højre hjernehalvdel og er mere subjektivt præget. Ifølge denne model består vi af energi/stof af varierende tæthed og vibrationshastighed, som man kan dele op i forskellige planer som f.eks. det fysiske, det emotionelle og det rent mentale. Mange mener, at der så findes noget, som man kunne kalde for "Selvet" eller "det transpersonelle Selv" (d.v.s. noget, som ligger uden for den enkelte person), og at det er dette, som er den styrende og motiverende faktor, der får hele systemet til at fungere. Denne holdning er meget udbredt i den alternative læge- og helser verden, og set med disse øjne kunne Alexander teknikken være en måde til at forstærke den indbyrdes kommunikation mellem de forskellige lag og imellem alle lagene og Selvet.

I begge modeller ligger der en tro på, at vi kunne være på vej mod en tilstand (det ligger stadig et godt stykke ude i fremtiden), hvori Selvet i stadig højere grad ville kunne tage ansvar for det kropslige selv. (Som Jungianske psykologer ville udtrykke det: Bevidstheden ville flytte sig fra Ego'et til Jeg'et). FMA skrev i MSI: "Vi må til stadighed stræbe imod at fuldkommengøre bevidstheden om vort eget inderste væsen". (På det fysiske område er Primærkontrollen det, der svarer til bindeleddet mellem de førnævnte planer og Selvet. Det er helt analogt med, at det samme overordnede princip går igen både på det fysiske og på det psykiske plan. I østerlandsk lære siges det jo også, at arbejdet med hjerte, hals og hoved "chakraerne" (chakras) er vejen til de højere bevidsthedsplaner. (Hjerte, hals og hoved = øverste del af ryggen, hals og hoved). Men selvfølgelig var alle disse spørgsmål ikke noget, som FMA spekulerede over.

S.C.

Hvorfor ikke? Var han pragmatiker?

J.N.

Jeg tror, han var klog nok til ikke at være det, ud fra den betragtning, at hvis du vil forsøge at introducere en ny, praktisk orienteret teknik, og du i din præsentation kommer med en masse filosofiske og metafysiske formodninger, som en del mennesker ikke vil være enige med dig i, så er der risiko

for, at de, som ikke kan godtage de metafysiske formodninger, heller ikke vil godtage selve teknikken. I dag må det være op til den enkelte lærer, vil jeg mene, for du må ikke glemme, at en masse mennesker søger teknikken, fordi de gerne vil være bedre til at spille golf, til at synge, til at ride o.s.v. De kommer ikke, fordi de er interesserede i alt dette med højere bevidsthed. Men samtidig er der flere og flere, som kommer, fordi de gerne vil udforske disse ting, og efter min mening er det på tide, at en del af Alexanderverdenen lukker op for dette område og taler om det.

S.C.

Her kommer et andet interessant spørgsmål, - hvorfor er det forkert at kalde Alexander teknikken en gør-det-selv-teknik, som Sara Barker gør det i sin bog "Alexander teknikken" (The Alexander Technique)?

J.N.

I en vis forstand kan det godt kaldes en gør-det-selv-teknik, idet FMA selv sagde, at enhver kunne gøre, hvad han gjorde, hvis de bare ville gøre det samme, som han gjorde. Med andre ord, hvis du fulgte den samme linie af iagttagelser og ræsonnementer, som han har beskrevet i "The Use of the Self", så ville du også ende det samme sted, som han gjorde. I teorien er det muligt. I praksis derimod sker det vist yderst sjældent, og vi møder ustandselig folk, som har forsøgt at lære sig teknikken fra en bog og helt tydeligt har misforstået, hvad det drejer sig om. F.eks. i gruppeundervisning, hvis der ikke er tilstrækkeligt mange lærere til at gå rundt og holde øje med alle, så kan du give nogle klare anvisninger og alligevel se, hvordan folk gør alverdens mystiske bevægelser og hiv og stræk i et forsøg på at få hovedet anbragt et sted nogenlunde lige over deres krop. Uanset hvordan du prøver at forklare det, så er de fleste mennesker så vant til at gøre alting under anvendelse af kræfter og muskelspændinger, at det ligger helt uden for deres erfaring, at det skulle være muligt at lave disse ting uden at anstrenge sig og spænde, ja, faktisk ved at gøre lige det modsatte, ved at lade være at trække sig sammen i anstrengelse. På mange måder forsøger vi at lære folk en måde at bruge sig selv på, som de måske aldrig før har haft oplevelsen af, end ikke som børn. En måde, hvor det er muligt at bevæge sig rundt og gøre ting uden at spænde, - at skabe en så god koordination i kroppen, at dens umiddelbare respons på det, du beslutter dig for at gøre, kommer fra dine naturlige refleksmekanismer. Hvis der er et "gør-det-selv" aspekt ved teknikken, så må det være i vores "hvilestilling", og selv dér er det meget vigtigt, hvordan du introducerer den for eleverne. Det er fint, hvis du kan få dem til at ligge ned uden at gøre noget - udover lige at være opmærksomme på, at de altså ligger og hviler ryggen mod gulvet - men ofte vil de ligge der og skubbe, puffe og mase sig tilrette. Og det er ikke engang, fordi de er dumme: Vi er simpelthen allesammen opvokset i og med et sådant bevægemønster. Så uden den hjælp, som en lærers hænder giver, er det kun de allerfærreste, som kan bryde den indgroede tendens til at gøre alt med det størst mulige besvær. Altså er Alexanderlærerens opgave at give ele-

verne en ny kinæstetisk oplevelse - at hjælpe med at reorganisere elevens muskulære koordination, så hun får en klar oplevelse af denne nye måde. Når dette er sket tilstrækkeligt mange gange, er der en rimelig chance for, at disse nye erfaringer er blevet indarbejdet i kroppens nervesystem.

S.C.

Kan du definere, hvad man forstår ved "god kropsbrug"?

J.N.

Jeg kan da prøve! Hvad med at sige, at du har en god kropsbrug, når kroppens neuro-muskulære system fungerer godt, - og det gør det, når hele kroppen frit kan "folde sig ud". For at det kan ske, må rygsøjlen have mulighed for at "forlænge", og det får den ved, at du frigør i hals- og nakkeområdet, lader hovedet følge en retning i forhold til halsen, der bedst kan beskrives som "frem og op", lader ryggens muskler "give slip" (d.v.s. "forlænge" og "brede sig ud") og lader arme og ben arbejde i forlængelse fra ryggen.

S.C.

Er der nogen mennesker, som bare er født med en god kropsbrug? Jeg har hørt nogle Alexanderlærere nævne Muhammed Ali, da han var på toppen, og Fred Astaire som gode eksempler.

J.N.

Jeg vil tro, der er nogle, som er født med en virkelig god balance og koordination, men jeg tror, det er svært at nævne navne. Som så mange andre Alexanderlærere, vil jeg helst undgå at udtale mig alene ud fra, hvad jeg kan se. Det er meget svært at bedømme nogen alene ved hjælp af synet, fordi en rank holdning f.eks. så let kan efterlignes. Mange dansere kan se ud, som om de har en helt vidunderlig rank holdning - og alligevel går en del af de samme dansere regelmæssigt til osteopati eller fysioterapi. Balletdansere indrømmer, at de ofte har problemer med kroniske ryg- og ledsmerter. Der er mange måder at kortslutte processen på: Hvis du har besluttet dig for at blive virkelig god til et eller andet, som kræver en flot holdning, en god balance og en god koordination, så kan du muligvis opnå et resultat ved at spænde af alle kræfter. Det kan for udenforstående undertiden være ret svært at vurdere med det blotte øje, mens en trænet hånd kan opdage det næsten øjeblikkeligt. Hvis du lægger din hånd på hovedet, halsen eller ryggen af én, som har en fin balance og koordination, så vil du mærke, at hele kropsmuskulaturen arbejder sammen som en enhed. Hele ryggen vil føles som en stor, elastisk flade, der let og ubesværet responderer på vedkommendes åndedræt eller på bevægelser med arme og ben - helt anderledes end hos én, hvor det føles, som om ryggen nærmest er opdelt i forskellige muskelområder, der modarbejder hinanden, således at nogle er alt for hårdt fastlåste omkring de bagvedliggende knogler og organer, mens andre er alt for slappe. En person med "god kropsbrug" er altså én, hvis hele

muskelapparat arbejder sammen, og hvis generelle muskeltonus er let, levende og elastisk i modsætning til tung, død og fastlåst. Desværre finder du ikke mange, der har det sådan. Selv hos børn helt ned i 4-5 års alderen kan du finde uhensigtsmæssige bevægemønstre. I det hele taget tvivler jeg på, at myten om det perfekte barn har noget med virkeligheden at gøre. For de fleste af os gælder det, at vi nok aldrig har haft det, man kalder for "en perfekt kropsbrug".

Og det er heller ikke det, der er Alexander teknikkens mål - vi er ikke ude efter at få folk gjort så supervelkoordinerede på ganske få timer, at de fra at være almindelige mennesker pludselig bliver forvandlet til tennistjerner, linedansere el.lign. Alexander teknikken forvandler ikke folk til f.eks. topidrætsfolk. Men rent bortset fra det, så ville de fleste topidrætsfolk også have gavn af timer i teknikken, fordi mange af dem er temmelig uvidende om alle disse forhold.

Det er netop forsøget på at vække bevidstheden om, hvad du gør og hvordan du bruger dig selv rent fysisk, der er et specielt træk ved teknikken, og som gør den til mere end blot muskeltræning. En af de ting, der adskiller os fra dyrene, er vores oprejste gang, og en anden er vores bevidsthedsniveau, - og det ser ud til, at de to ting hænger meget nøje sammen. Nu er det sådan, at kroppens autonome balance- og bevægemechanismer er meget sensitive over for den mindste stress-påvirkning. Derfor kan man på små børn se på ansigtet, og på hele kropsholdningen, hvis de er bange eller følelsesmæssigt ude af balance. Det, som er faren for dig, også selv om du har en fantastisk kropslig koordination fra fødslen, er, at hvis du bliver udsat for stress, så vil den fine koordination nemt blive ødelagt, og du vil have svært ved at genvinde den, fordi hele processen er foregået ubevidst.

S.C.

Hvordan kan det være, at langt de fleste bøger om Alexander teknikken viser billeder af hensigtsmæssig og god kropsbrug, når det ikke er muligt bare ved hjælp af øjet at vurdere, hvad der er god kropsbrug?

J.N.

Fotografier er fremragende til at give folk et umiddelbart indtryk. Deres egentlige formål er at vække noget i folk, - en genkendelse, et billede, at få noget, der er halvvejs glemt til at dukke frem igen. I et samfund som vores bliver vi bombarderet med visuelle indtryk gennem fjernsyn, aviser og blade, og det meste af det, vi bliver præsenteret for, viser helt tydeligt eksempler på dårlig kropsbrug. Jeg tænker f.eks. på den forvredne og kunstige kropsholdning, som ofte bliver brugt, når der vises billeder af glamourøse, sexede, muskuløse eller betydningsfulde personer. Derfor må vi hilse ethvert forsøg på at vise en god og sund kropsholdning velkommen.

S.C.

Hvis det ikke er muligt alene ved hjælp af synet at bestemme en god kropsbrug, er det så omvendt muligt rent manuelt at vurdere, hvad der er dårlig kropsbrug?

J.N.

Jeg har hørt en historie, som fortæller om FMA, at han en dag lod de studerende på skolen vide, at hans dygtigste elev ville komme samme dag, og at de skulle lægge mærke til hende, når hun sad i venteværelset. Så vidt jeg husker, var hans bedste elev en kvinde. Et par minutter før timen skulle begynde, gik alle de studerende hen og kiggede ind i venteværelset for at få et glimt af super-eleven, men de kunne ikke få øje på hende. Derfor gik de tilbage til FMA og sagde, at hun ikke var kommet, men FMA sagde: "Jo, hun er. Jeg så hende komme ind." De studerende svarede: "Nej, den eneste, der sidder der, er en gammel kone, og hun er helt skæv og krumbøjlet." Hvorpå FMA svarede: "Ja, det er hende. Hun er min bedste elev." Man kan nævne mange eksempler som dette. En af mine egne elever f.eks. har en holdning, som får folk til at sige, at han må da have en virkelig dårlig kropsbrug. Hans fysiske struktur, d.v.s. hans skeletniske og muskulære facon er endnu ikke rettet helt ud, men han er så god til at anvende teknikken, at han opnår maksimal frihed og lethed inden for den fysiske ramme, han har i øjeblikket. Selvfølgelig vil hans fysiske struktur også ændre sig og blive bedre, men det sker over ret lang tid.

S.C.

Der er jo dem, der mener, at roden til alle de problemer, vi har i dag, ligger gemt i vores moderne storbytilværelse. Og du kan finde adskillige eksempler på Alexanderfolk, som tror på, at vi alle ville få en bedre kropsbrug, hvis vi bare flyttede ud på landet igen.

J.N.

Ud fra det, jeg har hørt og læst, er det ikke mit indtryk, at FMA troede på, at en tilbagevenden til landlivet i sig selv ville føre til en sundere brug af kroppen. Tværtimod mener jeg, at han er citeret for at have sagt, at for en del af vor tids landboere - bønderne f.eks. - gælder det, at deres brug af kroppen i hverdagen er endnu ringere end byboernes.

Men der ligger muligvis et andet spørgsmål gemt her. I nutidens samfund er der ganske mange, som føler, at vores civilisation er skyld i alle vores problemer, og at livet ville blive meget bedre, hvis vi alle vendte tilbage til en mere primitiv livsform. Det synspunkt hører hjemme helt ude i den ekstreme ende af den såkaldt økologiske bevægelse, og jeg vil lige tilføje, at det langt fra er flertallet af alle de, som er involveret i "grøn" politik, som er så naive. Men synspunktet er ikke nyt, der har altid eksisteret den slags holdninger. Hvis vi igen ser på hele det brede billede af alt, hvad der sker i dette århundrede, også hele bevægelsen frem mod øget erkendelse, så synes jeg, at det ville være at forråde hele dette tiltag, hvis vi bare vendte tilbage til et eller andet primitivt niveau. FMA's skrifter viser tydeligt, hvor stærkt han følte for hele udviklingen henimod større bevidsthed, dette menneskelige privilegium, som nu har bragt os så langt, at vi kan tage personligt ansvar for vores egen tilværelse.

Inden for dybdepsykologien finder vi en tilsvarende tankegang hos Jung: "Eftersom det ikke er muligt for os at gå tilbage til dyrenes begrænsede bevidsthed, så er der kun én vej for os at gå, nemlig den vanskelige og hårde vej fremad mod en højere bevidsthedsform." ("Det ubevidste" af C.G.Jung).

På en måde er det en Guds lykke, at vores moderne levevis i sig selv har tvunget os til at åbne øjnene for de skadelige indvirkninger på vores helbred, fordi vi dermed tvinges til at blive bevidste omkring problemet. Det er netop dette, der ansporer os og giver stødet til en bevidsthedsudvikling. Så det vi ønsker, er ikke en "venden tilbage til naturen", hvor vi alle lever i mere eller mindre lykkelig uvidenhed - selv om det da er højst sandsynligt, at et mere udviklet samfund end vores netop ville vælge en enklere og mere naturlig form for liv end den, vi har i dag. Der er temmelig mange samfundsforskere, som i dag taler om den begyndende opdukken af "det post-industrielle samfund", og både herhjemme og i Tyskland er tilhængere af den grønne politik i gang med at undersøge og skabe de sociale og politiske strukturer, som vil være nødvendige i et sådant samfund. Måske ville livet blive mere afvekslende i stedet for det stillesiddende liv, mange fører i dag. Men for at nå det nye er vi nødt til at bevæge os fremad, ikke blindt søge tilbage til fortiden.

S.C.

Professor Tinbergen hævder, at det moderne menneske sidder for meget og går alt for lidt (MTOA s.218). Hvis det passer, at vores stillesiddende liv i hvert fald delvis er skyld i vores kropslige forfald, er det så ikke helt fint med alle de anti-stillesiddende motionsformer, der er dukket op, f.eks. jogging og aerobics?

J.N.

FMA er inde på det i MSI, hvor han fortæller om en vis John Doe. Han er i 30'erne, har en overordnet stilling på et kontor, er under konstant psykisk pres, og begynder, som man kunne forvente, at få symptomer på både fysisk og psykisk stress og opslidthed. Så han beslutter sig for at gøre noget ved det: Hver dag laver han en eller anden form for konditionstræning, og bagefter føler han sig kortvarigt mere afslappet og bedre tilpas.

Når han føler sig bedre tilpas, så hænger det naturligvis sammen med alle de grunde, som de også nævner i bøger om aerobics: Under hårde fysiske øvelser og hurtige bevægelser bliver der pumpet en masse ilt rundt i blodet. Det er faktisk vigtigt at forstå, at aerobics slet ikke er så dårligt. Hvis du stimulerer dit aerobe system, d.v.s. blodkredsløbet og åndedrætssystemet, så vil du uvægerligt føle dig bedre tilpas. Men det er også vigtigt at forstå, at dette i sig selv ikke vil standse den gradvise og vedvarende forringelse af det, som vi i vores sprog ville kalde "brugen af kroppen". Den vil fortsætte, fordi det John Doe i virkeligheden gør, er at svinge frem og tilbage mellem sit stillesiddende job og så disse hårde fysiske "work-outs" - som om han sad på en

vippe. Det ville være langt bedre, hvis han lærte, hvordan han kunne blive på midten størstedelen af tiden. I øjeblikket bevæger han sig bare fra den ene yderlighed til den anden - det giver dels et temmelig uafbalanceret liv - dels lærer det ham intet om kroppens grundlæggende bevægemønstre, som har ansvaret for hans fysiske balance- og koordinations-evne, og som i øjeblikket gradvist er ved at blive ødelagt.

En af vanskelighederne ligger i, at når folk taler om muskler, så mener de tre ting: Muskelspænding, muskelafspænding og muskelstyrke. De tænker nemlig, at hvis de er meget anspændte, så må de hellere lære at slappe af, og hvis de har svage muskler, så må de hellere gå til noget styrketræning. I Alexanderverdenen bedømmer vi musklerne ud fra deres evne til at forlænge, - og nu er vi inde på noget helt andet, thi i det første tilfælde med spænding, afspænding og styrketræning kan du gøre alle disse ting uden at påvirke musklerne i deres længderetning. Når en muskel derimod forlænger, så sker der noget helt andet. Musklen bliver på samme tid både mere udspændt og mere afslappet, fordi den er nødt til at "give slip" for at kunne forlænge, men samtidig har den forlængede muskel en langt større potentiel styrke i sig. Denne muskeltilstand ligger desværre uden for mange menneskers erfaring, fordi den almindelige kropsbrug, som svinger mellem at være spændt og at være afslappet, at bruge mange kræfter og falde helt sammen, aldrig får musklerne til at vende tilbage til den forlængede tilstand, der giver den optimale hvile.

S.C.

Betyder det, at hvis jeg f.eks. ville dyrke aerobics eller lign., så ville det være en fordel, hvis mine muskler var "forlængede", inden jeg gik i gang?

J.N.

Absolut. Jonah Barrington, som var britisk mester i squash igennem flere år, begyndte ret sent i sin karriere at tilføje nogle enkelte strækøvelser til sit i forvejen meget skrappe kondiprogram, og han er i et blad blevet citeret for at sige, at han ville ønske, han var startet på det noget tidligere. Det at begynde træningen med nogle strækøvelser gjorde effekten af hele det efterfølgende program langt bedre. Men nu skal vi lige passe på, for samtlige bøger om aerobics fortæller faktisk, at det er vigtigt at varme op, og de har et særskilt opvarmningsprogram - så det der er vigtigt at vide her er, at opvarmning og udstrækning á la aerobics overhovedet ikke er det samme som forlængelse á la Alexander teknikken. At strække kroppen igennem, før du begynder at jogge eller lave aerobics, er godt - det er meget bedre end ingenting - men det er stadig langt fra det, vi gerne vil opnå. Man kan godt sige, at Alexander teknikken på dette område er vældig avanceret i forhold til andre teknikker, og de fleste har ret svært ved præcist at forstå, hvad det er, vi taler om. Og igen, det er ikke, fordi folk er dumme, - men fordi oplevelsen ligger helt uden for deres kropslige erfaringer.

S.C.

Jeg har lyst til at gå dig lidt nærmere på klingen m.h.t., hvorfor andre afspændingsteknikker ikke kan være lige så effektive som Alexander teknikken? Har jeg ret, når jeg gætter på et svar i retning af, at "afspænding selvfølgelig er bedre end ingenting, men at det er noget helt andet, vi er ude efter"?

J.N.

Præcist. Afspænding er bedre end ingenting, og vi har alle brug for at kunne være mere afspændte og få mere ro inden i os. Det er jo også det, som "inhibition" (hæmning) og "non-doing" (ikke-gøre) i virkeligheden handler om. Man kan inddele nervesystemet i det sympatiske og det parasympatiske - hvor det sympatiske udløser energi og sender besked ud i kroppen om, at nu skal der ske noget, og det parasympatiske hæmmer og giver besked om at stoppe eller vente med handling. De fleste mennesker i vore dage har et værre rod i balancen mellem de to systemer. Som FMA sagde, så bliver de fleste af os så overstimulerede i vores moderne samfund, at vi går rundt i en tilstand af konstant overophidelse. Det er derfor, vi er så urolige, så stressede, så nervøse, angstelige, aggressive o.s.v. Så det er da klart, at alle trænger til at falde lidt til ro, sagtne farten og blive lidt mere stille indeni, og alt, som hjælper med hertil, er da godt.

Alexander teknikken er efter min opfattelse langt den mest avancerede metode til at opnå dette. Den anerkender sammenhængen mellem vores fysiske balance, holdning, muskeltonus og vågne opmærksomhed, - begreber, som folk normalt ikke tænker på, har nogen indflydelse på hinanden. Den arbejder først og fremmest via muskelapparatet og ud fra den tese, at vi har et center, som styrer graden og omfanget af muskulære spændinger i kroppen - det vi kalder "the primary control". Det betyder, at du for at slappe af og få kroppen til at være stille ikke behøver at slappe hver enkelt muskelgruppe i hele kroppen af, den ene efter den anden (in turn). Eksempelvis er der visse afspændingsteknikker, som siger: "Begynd med venstre fod - spænd musklerne i foden - og giv så slip. Spænd så i venstre lægmuskel - og giv slip. Flyt nu opmærksomheden over i højre fod ..." - og således indtil du har været rundt i hele kroppen. Alt det behøver du ikke at gøre, hvis du arbejder med "the primary control". Så skal du bare koncentrere dig om én ting: Du skal frigøre halsen, så hovedet kan gå op, og ryggen kan forlænge og brede sig ud. Hvis du ved, hvordan "the primary control" arbejder i kroppen, og du bruger denne kontrol, så vil dine muskelspændinger i hele kroppen gradvist reorganisere sig. Jeg siger udtrykkeligt "reorganisere sig" og ikke "du vil slappe af i hele kroppen", selv om du ganske givet vil føle dig mere afslappet. Det, der sker, er, at graden af spændinger vil blive fordelt således, at du vil spænde de steder, hvor det er nødvendigt, og ikke de steder, hvor det ikke er nødvendigt. Og det smukke ved hele denne proces er, at du overhovedet ikke behøver at bekymre dig om, hvor i kroppen det er nødvendigt, og hvor det ikke er nødvendigt - du behøver blot at være opmærksom på "the primary control", så finder underbevidstheden og kroppen selv ud af resten.

For mange er det sådan, at afspænding og afslappethed bliver til en fysisk kollaps og slaphed i muskulaturen - musklerne føles helt slatne. Det, der derimod sker, når du frigør muskelspændinger, samtidig med at du lader kroppen forlænge og brede sig helt ud, så du får en optimal holdning og balance, er, at musklerne retter sig ud i deres korrekte, hvilende længde i stedet for at være slappe og slatne. Slutresultatet bliver en muskulatur, som på samme tid er afspændt, udspændt og smidig. Og det ville netop være definitionen på en god muskeltonus. Men igen, det er en tilstand, som er ukendt for langt de fleste - dette at være både meget afspændt og samtidig meget "vågen" og "parat" i kroppen. Det hører til den form for indre dynamisk årvågenhed, som nogle af de østerlandske retninger også har som en del af deres teknikker, - zen meditation f.eks.

S.C.

Det lyder, som om du siger, at når det drejer sig om at hjælpe folk, der er stressede, så har Alexander teknikken en fordel frem for de almindelige afspændingsteknikker?

J.N.

Vi i den vestlige verden er jo almindeligvis ikke udsat for livstruende situationer som f.eks. krig, jordskælv, hungersnød el.lign. At bo i London er f.eks. noget helt andet end at bo i Beirut eller Ethiopien. Og alligevel lider vi i uhyggelig grad af stressbetingede sygdomme. Du kan høre folk sige: "Jeg har fået stress", eller "Jeg lider af stress", akkurat som de ville sige "Jeg har fået influenza" eller "Jeg er blevet forkølet". Folk taler om stress og om anspændthed, som om det er noget udefra kommende, der uforvarende risikerer at ramme dem. Men man må være klar over, at selv om der nok er noget, der hedder en stresset situation, så er det den måde, vi reagerer på, som er afgørende. Det er vores reaktion, som er vigtig, og det er den, som giver os stress. Altså ikke den stressende situation. Den barske sandhed er, at for langt de flestes vedkommende er stress noget, vi påfører os selv, og ikke noget vi bliver "ramt af". Det, vi så faktisk gør ved os selv i en stressfyldt situation, er, at vi skaber en ubalance i vores kemiske og neuro-muskulære system, - vi forstyrrer kroppens autonome balance. Derfor prøver vi at finde måder, hvorpå folk kan holde op med at gøre netop de ting, som fremkalder den såkaldte stress. Og da vores udgangspunkt er det neuro-muskulære, så vil det, vi får øje på, være den helt tydelige neuro-muskulære reaktion på stress, nemlig "forskrækkelsesreaktionen". Dette reaktionsmønster er uhyre spændende at studere nøjere for Alexanderlærere. Det er den måde, hvorpå folk reagerer ved et pludseligt chok, og som Frank Pierce Jones forklarer: det er en bølge af sammentrækninger, der begynder i hals- og nakkemuskulaturen, og som fortsætter ud i hele kroppen (BAIA s. 131-133). "Forskrækkelsesreaktionen" eller "-mønstret" er Alexandersystemets absolutte modsætning. Alexander teknikken besked til kroppen lyder sådan: "Frigør

hals og nakke, så hovedet kan gå frem og op, og ryggen forlænge og brede sig ud". Beskeden til benene kan være noget i retning af "Forlæng væk fra kroppen, lad knæene pege frem og ud, og lad fødderne gå ned i underlaget" o.s.v. Men "forskrækkelsesmønstret" er det helt modsatte: Halsen snører sig sammen og stivner, hovedet bliver trukket bagud og ned, ryggens strækmuskler knuger sig sammen, og samtidig sker der det, at benene bliver spændte og løfter fødderne op fra jorden. Så i den situation har vi en person, som på samme tid trykker sig selv ned og hiver sig selv op. Hun er i den situation både ude af balance og uden ordentlig jordforbindelse. Egentlig er det en temmelig neurotisk reaktion, fordi det, at hun på samme tid fysisk forsøger at hive sig selv både op og ned, svarer til, at hun på samme tid forsøger både at flygte og at stå helt stille.

"Forskrækkelsesmønstret" er nok det mest ekstreme billede på en stresset krop - det er sat lidt på spidsen - men i en Alexandersammenhæng kan billedet godt bruges, fordi Alexander teknikkens metode netop får kroppen bragt længst muligt bort fra dette stress/forskrækkelsesmønster. Et mønster, som nemt vil kunne sætte varige spor i nervesystemet og muskelapparatet, hvis det bliver indprentet tilstrækkeligt mange gange i os, mens vi endnu er små og modtagelige for enhver påvirkning. (Det er i virkeligheden to sider af den samme sag, eftersom musklerne jo blot udfører det arbejde, nerverne dikterer). Tag f.eks. det barn, som vokser op i et udpræget stressfyldt og aggressivt miljø. Den påvirkning vil sandsynligvis skabe et frygtsomt barn med stadig disposition for angst, ikke kun når barnet er sammen med forældrene, men også når det er ude på legepladsen og sammen med andre børn. Denne frygt disposition, som stammer fra de første traumatiske forskrækkelsesreaktioner, sætter sig fast i barnets hele kropsholdning som ubevidste spændinger, - det vil altid være på vagt, - og rent neuro-muskulært kan man sige, at det allerede er godt på vej til at udvikle og cementere et varigt og grundlæggende forskrækkelsesmønster. Når et sådant mønster er blevet formet og integreret i en person, vil det helt naturligt føles som "en del af mig". Og det vil typisk falde sammen med en meget lav stress- og tolerancetærskel. Hvis vedkommende så senere i livet stifter bekendtskab med Alexander teknikken, så vil den gradvise forbedring af den neuro-muskulære balance og opblødningen af de kroniske spændingsmønstre langsomt hæve tærsklen for stress.

Men samtidig med at dine grundlæggende holdninger og mønstre bliver gradvist mere afbalancerede, når du arbejder med teknikken, så vil du stadigvæk støde på vanskelige situationer og problemer i din dagligdag, og også her kommer teknikken ind i billedet som noget direkte anvendeligt - i modsætning til de fleste andre afspændingsteknikker. Du behøver f.eks. ikke at blive så ødelagt af en hård og udmattende konflikt, at du er nødt til at gå i seng for at komme til kræfter igen. Når du ser situationen tilspidse sig, kan du nu sige til dig selv: "Jeg kender dette her, og jeg ved, at hvis jeg ikke passer på, så vil jeg stivne i halsen, spænde i hele kroppen

og presse mig selv mod jorden." Og så prøver du helt bevidst at hæmme den tendens og i stedet sende klare tanker i den retning, du ønsker, og med en så fri og afbalanceret krop som overhovedet muligt forholder du dig så til den aktuelle situation. Det er en helt anden måde at bruge sig selv på, end hvis du f.eks. siger: "Hjælp, jeg er nødt til at komme igennem dette her - og så må jeg bagefter sætte mig ned og meditere" eller "...og så bliver jeg nødt til at lave noget dybdeafspænding". Alexander teknikken er virkelig en fremragende metode til at opnå en fri og afspændt krop - imens du handler. Ved at være opmærksom på kroppens akse og det indbyrdes forhold mellem hoved/hals/torso kan du bevidst begrænse og styre de vaner og tendenser, som griber forstyrrende og ødelæggende ind på balancen - samtidig med at du forholder dig til situationen. Jeg vil tro, at det er dette, Dewey mente, da han talte om "at tænke, mens du handler" (thinking in activity). Teknikken drejer sig i højere grad om "styret opmærksomhed i nuet" end om en metode til at lindre spændingerne efter en skadevoldende situation.

Det er klart, at kun de færreste vil kunne undgå at falde i engang imellem. Vi vil allesammen komme ud for situationer, som vi ikke kan magte eller overskue, og vi vil altid stå tilbage med ophobede spændinger og frustrationer. I de tilfælde er der ikke andet at gøre end at klare sig så godt, man nu kan, men så huske også bagefter at benytte sig af muligheden for at hæmme og begrænse ved at tænke bevidst ud i kroppen. Det vil nok være en af de hurtigste måder at få tiloverblevne, overflødige spændinger opløst og ud af kroppen.

S.C.

Kan "god kropsbrug" i sig selv lede til en form for moralsk eller etisk holdning - i stil med "Du må ikke trykke din Næste mod jorden"?

J.N.

Altså, når folk under helt almindelige omstændigheder kommer for at få en enetime i Alexander teknik, så er teknikken slet og ret et stykke værktøj - som tidligere sagt; ikke i sig selv nogen bestemt filosofi, religion, moral eller etik. Du kan simpelt hen bruge teknikken til at blive bedre til hvad som helst, du måtte ønske. Så hvis du har nogle moralske eller etiske normer, som du gerne vil leve op til i dit liv, så er der næppe tvivl om, at teknikken vil være en hjælp. På den anden side, hvis du f.eks. forestiller dig en professionel indbrudstyv, så er det da helt klart, at han ved hjælp af teknikken også vil kunne blive meget bedre til sit job.

På et lidt dybere plan er det imidlertid svært at ignorere, hvad mænd som Aldous Huxley, John Dewey og Frank Pierce Jones syntes at være enige om, nemlig at teknikken er velegnet til at understøtte en etisk udvikling. Huxley skriver f.eks. i en af sine romaner om muligheden for at leve et mere enkelt og rent liv. Dewey skriver i forordet til TUOTS om: "... den store

forandring både i mental indstilling og i moralsk habitus, der følger med en forbedret brug af kroppen." De syntes alle at opleve, at teknikken ledte til en adfærd, som de fleste nok ville betegne som mere moralsk.

S.C.

Hvilke erkendelser kan have ført dem til dette?

J.N.

Nu kommer vi ind på et meget spændende område, hvor vi må prøve at finde ud af, hvad det er, der sker, når du arbejder virkelig seriøst med teknikken, - hvad er det, der skaber forandringerne i din adfærd? Det er noget indre, - ikke så meget "Du må ikke trykke din Næste mod jorden" som "Du må ikke trykke dig selv mod jorden". Frank Pierce Jones er måske nok den, der giver den klareste beskrivelse, når han taler om, hvordan han fornemmer "the primary control", - altså den indbyrdes balance mellem hoved, hals og torso, som er den styrende og integrerende faktor i hele vores neuro-muskulære system. Jeg må indrømme, at jeg selv læste denne forklaring indtil flere gange uden rigtigt at forstå, hvad han mente. Men efterhånden som du begynder at kunne opleve det selv, vil du kunne mærke, hvad det betyder, når "the primary control" fungerer nogenlunde frit og uden for mange forstyrrelser, idet dine arme og ben hænger sammen med kroppen på en mere integreret måde, åndedrættet er mere frit og utvungent, og både kredsløbs- og fordøjelsesprocesserne foregår ubesværet. Dette er noget rent fysisk, men faktisk opdager du også, at du føler dig tilsvarende mere hel på det psykologiske plan. Der er altså noget, der tyder på, at "the primary control"s funktion afspejler, hvorledes det fysiske og det psykiske hænger sammen.

Overført til en dagligdags situation betyder det, at du f.eks. befinder dig i en sammenhæng, hvor du kan vælge mellem flere forskellige måder at forholde dig på. Hvis du vælger at slå ind på en ganske bestemt vej ud af alle disse mulige, så kunne du risikere at komme ud for det, som Frank Pierce Jones kalder for en "forstyrrelse i spændingsbalancen imellem hoved og krop". Der sker nemlig det, at din krop udsender advarselssignaler: Den fortæller dig, at denne måde at reagere på, som du altså har valgt, ikke er uden bivirkninger, - den skaber nemlig en ubalance og disharmoni i dit sind og din krop. Så nu står du over for et nyt valg, hvor du enten kan sige: "Det her føles ikke rigtigt; jeg vil stoppe og finde på noget andet!" Eller du kan sige noget i retning af "jeg kan mærke, at det her ikke er ubetinget godt for mig, - men jeg kan lide det, og derfor vil jeg gøre det". Så Alexander teknikken i sig selv griber på ingen måde ind i vores ret til at vælge frit, - den kommer ikke med moralske påbud af nogen art. Man kan sige, at teknikken giver plads i kroppen, til at dennes eget alarmsystem kan gå i gang og fortælle, at nu må vi vælge; for det, der sker lige nu, er ikke hensigtsmæssigt i forhold til at bevare vores psyko-fysiske integritet.

Men det fører igen med sig, at spørgsmålet om moral i forbindelse med teknikken dukker op, - følger der en eller anden form for moralisme med teknikken? Og der må vi igen svare, at teknikken i sig selv på ingen måde giver anvisninger på, hvilke moralnormer det enkelte menneske bør anlægge. Teknikken er ikke nogen religion, og den forsyner ikke sine udøvere med moralske forskrifter. Og alligevel, som jeg var inde på tidligere, er der noget, der tyder på, at hvis du arbejder virkelig seriøst med teknikken, så er det muligt at bruge den som en hjælp til at finde din egen, personlige livsholdning eller moral. Og her deler vi noget med mange store, spirituelle retningers overleveringer. Nemlig dette, at vi har en indre stemme, vejleder eller samvittighed, og at det i et menneskes liv er vigtigt at finde den indre stemme, at bringe sig selv i overensstemmelse med denne indre stemme (guide). Så det er muligt, at teknikken får dig til at udvikle din egen personlige, iboende moral - men det er din egen, ikke teknikkens. Frank Pierce Jones har noget fornuftigt at sige om det her:

"En vigtig ting at lægge mærke til er den forandring i moralsk holdning eller livsanskuelse, som finder sted i det øjeblik, hvor Alexanderleven for alvor indser, at hun selv inden i sig besidder magten og styrken til at ændre og styre sine egne reaktionsmønstre. En person (.....) der igen og igen udviser den samme stereotype adfærd i forhold til omverdenen, - ikke just fordi hun bevidst vælger dette, men fordi det er blevet en ubevidst og vanemæssig "betinget refleks", - hun kan ikke være i besiddelse af den mentale spændvidde, som kan lede til altruisme. At blive frigjort fra en sådan åndelig trældom vil igen kunne vække ædelmodige og højsindede egenskaber til live og helt ændre personens livssyn i retning af det mere uegennyttige. Først og fremmest er det, som teknikken kan tilbyde retsindige mænd og kvinder, at den kan igangsætte en proces af psyko-fysisk karakter, hvori en stadigt øget opmærksomhed og en stadigt øget evne til at vælge og styre gensidigt forstærker hinanden i en slags "forædlende cirkel". Hvem som forstår denne proces til fulde, vil også kunne danne sin egen indre overbevisning om, hvad der er godt, og hvad der er ondt, - og hun vil danne den, ikke ud fra hvad hun har læst eller hørt om uegennytte og uselvvisk optræden, men ud fra en personlig oplevelse af, hvad det vil sige at ændre egoistiske og selviske adfærdsmønstre og iagttage effekten af sådanne forandringer, både i sig selv og i andre." (Forms og Techniques of Altruistic and Spiritual Growth ed P.A. Sorokin, Boston, 1954).

S.C.

Både før FMA's død, men i høj grad også efter, har der udviklet sig adskillige sidegrene (sub-traditions) inden for Alexander teknikken. Hvad er dit syn på disse forskellige retninger - mener du, de er væsensforskellige eller siger de i virkeligheden det samme?

J.N.

Jo dybere du trænger ind i disse forskelle, jo mere virker det, som om de egentlig siger det samme. Så længe du er i gang med en uddannelse til Alexanderlærer, er det enormt vigtigt, hvilken skole du går på, og forskellen mellem de forskellige skoler synes vældig stor, men som lærer kan du så opleve en af dine elever gennem længere tid, som pludselig får nogle timer hos en lærer fra en af de andre fløje, og din elev kommer tilbage og siger, at hun har haft nogle virkelig gode timer med "X". Moralen er, at almindelige mennesker nok ikke kan se de enorme forskelle, som vi synes, vi kan. Forskellen i undervisning kan variere meget, lige fra "grovsmeden", der tager hårdt fat, og til "finmekanikeren" med den både subtile og samtidigt dybtgående teknik, men de grundlæggende principper i teknikken synes at virke så kraftigt, at selv i hænderne på en teknisk set grov og udygtig lærer vil eleven få et rimeligt stort udbytte. Du kan i øvrigt finde den samme store forskel i evner og dygtighed inden for andre tilsvarende fagområder, f.eks. osteopatien.

S.C.

Der er nogle, der påstår, at teknikken med tiden vil blive udvandet og til sidst helt vil gå tabt, - at lærerne for hver generation vil blive mindre dygtige end den foregående generations lærere.

J.N.

Vi har i dag en lille håndfuld lærere, som alle er blevet uddannet af FMA, og som alle besidder en vældig stor erfaring og dygtighed. Derudover har vi så en del udmærkede lærere med lidt færre års erfaring, og endelig de endnu yngre og helt nyuddannede lærere. Men i stedet for at tolke dette som et billede på, at Alexander teknikken gradvis er ved at blive udvandet, skal vi hellere tænke på, at der også har været en tid, hvor de nu så dygtige og erfarne lærere kun havde 5-10 års undervisningserfaring. Man kan jo spekulere over, hvor dygtige de var dengang? Personligt vil jeg da tro, at de lå på niveau med de lærere i dag, som har mellem 5 og 10 års erfaring. Vi er tilbøjelige til at glemme, at for alle vore topkvalificerede, erfarne seniorlærere gælder det, at de har 30-40 år på bagen som Alexanderlærere.

Det er vigtigt at huske på, at det tager temmelig mange år at blive en dygtig Alexanderlærer. Det, som ved første øjekast virker både let og enkelt, - fordi der jo ikke er så mange specielle kunstgreb, og de få, der er, virker meget ligetil, - er slet ikke så enkelt endda, fordi din teknik og den måde, du bruger dig selv på, når du underviser, hele tiden kan udvikle sig og blive endnu bedre. Du kan simpelthen fortsætte i det uendelige med at forbedre din brug af kroppen og dermed din teknik, og det ser jeg som noget vældig positivt: Det vil nemlig sige, at vi i vores generation har ikke mindre end to generationer foran os, som vi kan få inspiration og hjælp af, indtil vi på et tidspunkt selv er nået til deres niveau, og

hvor det så vil være vores tur til at inspirere og lære fra os til generationerne under os. Jeg kan ikke se nogen grund til, at teknikken skulle blive udvandet, så længe vi er villige til at tage ved lære af generationen foran os, samtidig med at vi lærer fra os til generationen efter. Det kræver en vis ydmyghed at erkende, at her har du en teknik, som du aldrig bliver færdig med at udvikle og forbedre, - hvor du aldrig kan stoppe op og sige, at nu er der ikke mere for dig at lære.

Kroppen er vort primære instrument, og måden, du bruger dig selv på, vil altid kunne forbedres.

BETRAGTNINGER OVER DEN PRAKTISKE UNDERVISNING.

S.C.

Kan du give en beskrivelse af den typiske Alexander elev?

J.N.

Der er nok tre kategorier af elever, med nogenlunde det samme antal i hver gruppe. Der er én gruppe, som kommer, fordi de fejler noget somatisk, som har smerter eller på anden måde føler ubehag - det er mennesker med dårlig ryg, kroniske myoser, gigtproblemer, åndedrætsbesvær o.s.v. De kommer, enten fordi de ikke føler sig tilstrækkeligt hjulpet af deres almindelige læge, eller måske kommer de direkte på venners anbefaling. Så er der gruppen af professionelle, udøvende kunstnere - musikere, dansere og sangere - alle nogle, for hvem en optimal balance og koordination er en uvurderlig støtte i deres faglige præstationer. De kommer ofte af den samme grund, som får en uddannet sanger til at fortsætte med at modtage undervisning i sang hele sin karriere igennem, nemlig som en støtte i arbejdet med hele tiden at vedligeholde og forbedre en toppræstation. Og endelig den sidste gruppe, som nok er den del af vores "marked", som for tiden vokser mest: Det er folk, som kommer, ikke fordi de har en professionel interesse i at arbejde med kroppen, og heller ikke fordi de angiveligt fejler noget, som deres læge kunne diagnosticere, men fordi de oplever, at Alexander teknikken får dem til at føle sig bedre tilpas i al almindelighed og er med til at give dem et overskud i dagligdagen. Det er mennesker, som synes, det er vigtigt selv at tage ansvar for eget liv og helbred.

S.C.

Når du møder en elev for første gang, hvad spørger du så om, og hvad fortæller du om teknikken?

J.N.

Almindeligvis vil det være en god ide først at få eleven til at fortælle lidt om sig selv. Det hænger sammen med, at det ikke altid er lige let at finde en måde at beskrive teknikken på - den lader sig stort set forklare på alle mulige forskellige måder. Så for at finde en måde, hvorpå du kan beskrive teknikken i et sprog, som tilpasser sig din elevs særlige problemer eller interesser, kan det være en hjælp at vide lidt om, hvem hun er, og hvorfor hun er kommet. Hvis det f.eks. er én fra den første elevkategori - én, som fejler noget - så er det lige så godt straks at forhøre sig, om der foreligger mere alvorlige fysiske problemer. Det er en god ide f.eks. at vide, om en elev har fået foretaget en større rygoperation, inden du begynder at arbejde med ryggen, så du ikke pludselig befinder dig i en situation, hvor du tænker: "Det var da en besynderlig ryg - gad vide, hvad det betyder..?" - og så finder du senere ud af, at eleven måske har fået tre ryghvirvler gjort ubevægelige. Under alle omstændigheder er det vigtigt fra begyndelsen at gøre sig klart, at du ikke er medicinsk uddannet, og hvis eleven kommer for at få hjælp med fysiske problemer, smerter o.s.v., så er det nødvendigt, at hun også konsulterer

en læge, evt. en homøopat eller en osteopat.

S.C.

Også for at få lægens ord for at Alexander teknikken ikke vil kunne gøre nogen skade?

J.N.

Nej. Risikoen for at vi skulle gøre skade på nogen, er praktisk taget lig nul. Simpelt hen fordi måden, vi arbejder på, er så blid og har så lidt kraftudfoldelse, at det er helt usandsynligt, at vi skulle kunne gøre nogen fortræd. At få Alexandertimer kan ikke sammenlignes med, at man i en alder af 50 år pludselig fandt på at indlede et intenst kondiprogram. Der ville det være nødvendigt med et hjerte- og helbredscheck hos lægen først. Nej, grunden er den, at eleven skal vide, at du ikke kan stå med ansvaret for hendes fysiske helbred. Lad os tage et lidt ekstremt eksempel: Du får indimellem henvendelser fra folk, som klager over smerter i lænden - også undertiden ret voldsomme og vedholdende smerter. Lad os så sige, at du i et øjeblik ubetænksom optimisme og naivitet flot siger, at det selvfølgelig er, fordi eleven har en elendig holdning, hvor hun hele tiden går og falder sammen, - og det skal I nok få klaret i løbet af nogle timer. Og du arbejder, og smerterne bliver ikke bedre - tværtimod, - og en dag hører du, at din elev er blevet hasteindlagt for nyresten! Dette er faktisk sket i et enkelt tilfælde, og som Alexanderlærere er vi ikke kapable til at skelne mellem smerter, som hidrører fra dannelsen af nyresten og smerter, som opstår på grund af længere tids dårlig holdning og kropsligt misbrug. Det er en læge eller en kiropraktor derimod. De er berettiget til at stille en diagnose, men det er vi Alexanderlærere ikke. I vores uddannelse får vi ikke tilstrækkelig undervisning i anatomi, fysiologi og sygdomslære til at kunne skelne mellem to forskellige typer af ryg- og ledsmerter. Men som sagt, det er vigtigt at få at vide, hvad det er, som har fået eleven til at komme. Er det f.eks. én, der har problemer med ryggen, så er det nok så relevant i vores beskrivelse af teknikken at indflette, hvordan rygproblemer meget ofte går hånd i hånd med en i øvrigt meget dårlig kropsholdning; hvor folk ofte bærer sig selv på en sådan måde, at de "kollapser" i ryggen, - for nu at bruge et af vores udtryk - og derved belaster og øger trykket på rygsøjlen mange gange i forhold til det tryk, der normalt ville være. Det giver naturligvis et forøget tryk på alle de små discus'er i rygsøjlen, forøger det almindelige slid på ryghvirvlerne og medvirker således til at forværre rygproblemerne. Så uanset hvad det specielle rygproblem er - hvis du kan lære eleven i bogstavelig forstand at blive lettere og give slip på noget af al den "tyngen-nedefter", så rygsøjlen kun bliver påvirket af den naturlige tyngdekraft, da kan det kun have en positiv effekt.

Dette ville være én måde at forklare teknikkens nyttige virkning på, over for et menneske med dårlig ryg. Men lad os nu

sige, at der kommer en person, der er anspændt, nervøs og deprimeret: Så kunne en indfaldsvinkel f.eks. være først at tale om, at der jo ikke er nogen klar skillelinje mellem psykiske og fysiske problemer. Hvis du har problemer, som du går og spekulerer over, så vil du altid have en tilsvarende grad af spænding i kroppen. Så enhver løsningen op for muskelspændinger vil højst sandsynligt have en gavnlig psykologisk effekt. En af FMA's store opdagelser var faktisk den, at enhver muskelspænding i kroppen, direkte eller indirekte, påvirker rygsøjlen og hovedets balance ovenpå rygsøjlen på en sammentrækkende måde, så vi i realiteten bliver lidt forkortede. Rent muskulært er vi faktisk skabt således, at rygsøjlen - "the spacer", som bevirker, at alt holdes udspændt, - bliver afkortet ved muskelspændinger. Det enkelte menneskes særlige spændingsmønster er altså ikke det vigtigste, og vi behøver ikke at analysere det hos vores elever. Vi kan nøjes med at fortælle, at eleven "forkorter" og trækker sig sammen og forklare, at dette "at gå op- og udefter" og lade kroppen "forlænge" er en proces, som løser op for mange spændinger. Det er lidt af et paradoks, at det er meget uligt de fleste afspændingssystemer, som mere beder eleverne "blive tunge", slappe af og give sig hen. En Alexanderlærer vil derimod bede sin elev om at spænde af i en opad- og udadgående retning, - hvilket i allerhøjeste grad er, hvad de fleste mennesker har brug for, - det, som vi kunne kalde for "Afspænding i bevægelse". Den tunge type afspænding er sikkert udmærket som forberedelse til en god nattesøvn, men den duer ikke til at hjælpe folk med at oparbejde en afbalanceret muskeltonus, som de kan bruge i deres daglige aktivitet.

Professionelle scenefolk som skuespillere og sangere kommer til os af andre grunde igen. Såvel sangerens som skuespillerens arbejde er først og fremmest knyttet til deres vejtrækning og stemmebrug, og her er det vigtigt at være opmærksom på, at hverken stemme- eller åndedrætsfunktion sker i et isoleret tomrum. Begge disse funktioner foregår i samspil med hele kroppen. Så hvis de bevæger sig og bruger kroppen på en måde, hvor de trykker, klemmer og forvrider hele denne ramme, som vores neuro-muskulære skelettale struktur jo er, så kan de ikke forvente, at deres vejtrækning og deres stemmebrug skal kunne nå det optimale. Som Alexanderlærere er vi derfor ikke så interesserede i at lære folk, hvordan de skal bruge stemmen, eller hvordan man trækker vejret, men vi vil lære dem, hvordan de undgår at forstyrre og ødelægge hele den ramme, inden for hvilken disse funktioner foregår.

Dog, uanset hvordan du vælger at forklare Alexander teknikken, så gør det forholdsvis enkelt. En god måde er at bruge de første 10-15 min. af den første lektion til snak - almindelig dagligdags "lære-hinande-at-kende-snak", for så at sige f.eks.: "...og for nu at demonstrere, hvad vi lige har talt om, så tror jeg, vi skal gå over til at arbejde lidt. Det vil give dig et klarere billede af, hvad det egentlig er, vi laver." Det kan også være en god ide, især hvis eleven er lidt nervøs eller måske tidligere har fået behandling hos en osteopat, at understrege den meget nænsomme form for håndspålæggelse, som vi benytter os af - den er jo en modsætning til det pludselige

overraskelsesangreb, som en kiropraktor bruger i sin manipulation. Det plejer at få folk til at slappe af og indstille sig på at lade dig røre ved deres hals for at mærke, hvordan kroppen arbejder. Jo enklere i starten, jo bedre. Faktisk behøver du ikke sige meget mere, end at det har en vældig god effekt, hvis eleven lader sin krop "forlænge" og "brede sig ud", så hun kommer op i sin fulde højde. Det ville være et udmærket sted at begynde.

Det er også værd at huske på, at det varierer enormt fra elev til elev, hvor meget teoretisk stof de kan kapere i den allerførste eller de første par undervisningstimer. Nyuddannede lærere har nok en tendens til i begyndelsen at tale og forklare for meget i et forsøg på at få presset hele essensen af teknikken ind i den første time, med det resultat at eleven bliver komplet forvirret. Så det er absolut bedst at holde det hele på et roligt og enkelt niveau - også hvis du står med en meget intellektuelt orienteret elev. Det er vigtigt at undgå, at den kropslige oplevelse og erfaring halter langt bagefter en intellektuel forståelse - det vil kun øge den i forvejen eksisterende uoverensstemmelse mellem krop og psyke. Men præcist hvornår du skal sige hvad, det er du nødt til at erfare dig frem til. Lærere under uddannelse stiller ofte spørgsmål som "Hvornår skal jeg begynde at forklare om halsens betydning?" og "Hvordan lærer man folk at sige stop og at hæmme en impuls?" Men der er ikke nogen faste regler for, hvornår du gør hvad, udover at du på et eller andet tidspunkt må introducere disse ting i undervisningen. Om ikke andet, så begynd med at tilegne dig, hvad ældre og mere erfarne lærere siger - selv om hele din uddannelsestid vel helst skulle være den tid, hvor du for dig selv og i dit eget liv lærer og genfinder alt det, som teknikken implicerer, så du derefter kan undervise ud fra dine egne erfaringer. Men det kommer vi tilbage til i et senere spørgsmål.

S.C.

Du nævnte tidligere 3 forskellige kategorier af folk, som kommer for at få timer i Alexander teknikken. Hvis du nu får en elev med et mere eller mindre veldefineret fysisk problem, - er din undervisning, den måde du arbejder med eleven på, så anderledes, end hvis du står med f.eks. en professionel sanger eller med én, som er kommet ud fra en almindelige interesse i teknikken?

J.N.

Nej, egentlig ikke. Det, jeg siger, kan godt være meget forskelligt, fordi min måde at forklare teknikken på tager sit udgangspunkt i forskellige situationer, men når jeg først begynder at arbejde med eleven og lægger hænderne på, så er det stort set den samme fremgangsmåde. Og det hænger sammen med, at du, når du har lagt hænderne på en elev, stiller dig selv nogle få, bestemte spørgsmål for hurtigt at få en ide om elevens kropslige tilstand - graden af opdrift versus tyngde i kroppen, den muskulære fastlåsthed versus bevægelighed, eller, for at sige det på en anden måde: Du får en ide om, hvor og hvor meget eleven forlænger versus forkorter i kroppen.

Du vurderer ud fra disse parametre for at finde ud af, hvor i kroppen elevens forstyrrende indblanding er størst. Så bruger du dig selv, hele din krop - og med dine arme og hender som talerør - som et redskab til at støtte og hjælpe eleven med at lade denne indblanding fare og lade kroppens autonome balancemekanisme få plads til at skabe større forlængelse, mere frihed og mere elasticitet i muskulaturen. Så ud fra den model er det ikke så vigtigt, hvorvidt din elev er sanger med et stemmeproblem, én med ryglidelse eller én, som føler sig nervøs og usikker og gerne vil have mere selvtillid. I alle tre tilfælde vil du finde, i lidt varierende grad, en fastlåst, sammentrukket og spændt muskulatur, som griber forstyrrende ind i det, vi kalder "the primary control" - hovedets afbalanceren/afspændte bevægelighed i hals/nakke o.s.v. Det hele hænger jo sammen og er mest et spørgsmål om vilkårlighed m.h.t. hvor i kroppen og hvordan symptomerne melder sig - i stemmen, i ryggen, i problemer med vejrtrækningen eller i en almen følelse af usikkerhed over for tilværelsen.

S.C.

FMA hævdede i TUOTS (s.95), at "...forudsat en elev er af almindelig egnethed, vil det være muligt i løbet af ganske kort tid at tilvejebringe en midlertidig ændring til mere tilfredsstillende og ønskelige tilstande for "brugen af kroppen". Hvad vil det sige at være almindeligt egnet? Er der nogen, som må siges at være ligefrem uegnede til det her?

J.N.

Der er ingen tvivl om, at nogle er mere vanskelige at undervise end andre. Vendingen "en elev af almindelig egnethed" viser nok hen til den holdning og den vilje til at ændre adfærd, som den enkelte elev møder op med. Du kan faktisk komme ud for elever, som er udtalt imod, næsten uanset hvad du siger og gør. Nogle gange kan man undre sig over, hvad de overhovedet kommer for; faktisk har jeg et par gange måttet stille netop det spørgsmål til nogle, som har været i den grad skeptiske og uvillige til at acceptere noget som helst. Det er ret utroligt. Folk betaler penge for at få undervisning, og alligevel foretrækker nogle at bruge al tiden på at diskutere med dig og forsøge at overbevise dig om teknikkens uanvendelighed. I nogle tilfælde viser det sig, at disse elever overhovedet ikke er kommet af egen fri vilje, men er blevet skubbet eller tvunget ind i det af en af deres nærmeste - det kan give en masse modstand, og hvis du opdager, at dette er grunden, så gør du klogt i meget hurtigt at få eleven til selv at træffe sin egen beslutning om, hvorvidt hun vil komme. Du sparer dig selv for en masse besvær på den måde. Du skal gøre eleven klart, at hun kun vil få et udbytte, hvis hun kommer ud fra en personlig interesse - det er ikke så meget værd, hvis det er fordi "mor og far sagde, at jeg skulle", eller fordi "min mand synes, jeg trænger så meget til det".

En gruppe af såkaldt "vanskelige" elever er de stærkt neurotiske. De vil ofte have en udpræget grad af mal-koordination

og har vældig svært ved at holde sig i ro, mens du arbejder på dem - de rykker og flytter på sig og skaber hele tiden nye spændingsforstyrrelser i kroppen. I Alexanderverdenen siger man om en sådan elev, at hun ikke er i stand til at "lade sig selv være". D.v.s. hun har for megen uro i kroppen til bare at kunne sidde stille og overlade arbejdet med at tilvejebringe kropslige forandringer og forbedringer til dig. Sådan en elev skal først og fremmest bringes til ro, og til det formål bruger du simpelthen alt, hvad du har til din rådighed; f.eks. kan du bede hende om at tie stille eller i hvert fald om at tale mindre. Du kan også med fordel bruge din egen stemme, både til at fortælle hvordan du gerne vil have eleven til at "lade sig selv være" og give dig lov til at bevæge og flytte rundt på det, der evt. skal flyttes rundt. Og samtidig bruger du bevidst sit tonefald til at understrege dine ord. Du kan også lade dine bevægelser og hele din optræden have en beroligende indflydelse. I det hele taget påvirker du dine elever ved at bevare en egen indre ro og balance - ved at holde dig selv "oppe og ude" og ikke gribe forstyrrende ind. Samtidig taler du med dem og videregiver således ved dit eget eksempel noget af det, du står og taler om. Desuden vil den måde, du bruger dine hænder på, være af en så "non-doing" karakter, at din egen ro og stilhed rent fysisk vil blive overført til din elev. I virkeligheden udgør alt dette tilsammen en smuk og overbevisende undervisning i og demonstration af den såkaldte "afståen-fra" (inhibition) (se s.33, overs.note).

Endnu er der en gruppe elever, som må sige at være vanskelig, omend det ikke er ment som nogen bebrejdelse. Det er de alvorligt syge og de meget gamle. De kan volde særlige problemer, som hvis du f.eks. får en elev, der allerede har haft tre discus-prolaps, er blevet opereret for brok og er 75 år gammel. Det er klart, at dette vil blive sværere, end hvis du får en 25-årig mand med et glimrende helbred. Du vil naturligvis altid kunne gøre noget, men det vil uvægerligt tage længere tid og være en mere vanskelig opgave, ikke mindst fordi din elev vil være betydeligt mere stivnet og fastlåst og vævene mere forkalkede end hos den yngre. Men for at det hele nu ikke skal drukne i pessimisme og forbehold, så skal det understreges, at langt, langt de fleste af de, som kommer for at få undervisning, hører til de "almindeligt egnede". Og det vil sige, at de er i stand til at sidde, stå eller måske ligge uden at bruge en masse kræfter på det - de kan "lade sig selv være" og give dig lov til at arbejde på forbedringen af deres koordination og balance. Og det vil en erfaren lærer kunne gøre i løbet af ret kort tid - muligvis i løbet af en enkelt time. Selvfølgelig vil forandringen så kun være af midlertidig karakter, vi arbejder jo med psyko-fysiske mønstre, som har dannet sig gennem et helt liv.

S.C.

Kan du sige noget om, hvorfor Alexander teknikken oftest foregår på tomandshånd, d.v.s. som enetimer?

J.N.

Det bringer os ind på det fænomen, at vi ikke altid kan stole på vores sanseindtryk (faulty sensory awareness). FMA blev i sit arbejde stadigvæk slået af den kendsgerning, at folk ikke kan mærke, hvad der er henholdsvis godt og dårligt for kroppen. Hvis du i 35 år har levet med et bestemt sæt af muskelspændinger, vil dette efterhånden føles "normalt" eller "rigtigt", og du vil have svært ved at forestille dig, at det kunne være anderledes. Du mangler den direkte oplevelse af, at kroppen kan fungere på en anden måde, og ethvert forsøg på at beskrive Alexander teknikken mundtligt for dig, vil du tolke gennem dit sensoriske selvbillede. Men dette selvbillede er jo blevet formet af netop din særlige form for kropsbrug - og alligevel er det gennem dette, at du vil forsøge at forbedre dit bevægemønster. Det kan du selvfølgelig ikke. Billedet er jo formet og skabt ud fra det allerede eksisterende bevægemønster, og derfor bliver det hele så svært. Her vil jeg i øvrigt nævne, at bøger, som den Sara Barker har skrevet, griber denne problematik helt forkert an. Der er adskillige, som har forsøgt at lære teknikken på egen hånd og som hurtigt har fundet ud af, at den går ikke - de ender med at føle sig endnu mere stive og akavede, end de var i forvejen. Her er et eksempel på, hvad Sara Barker kalder for "Grundbevægelsen" (The basic movement) i det at rejse sig op:

"Sæt dig i en stol af almindelig gennemsnitshøjde. Begynd så med at blive opmærksom på, hvordan du bærer din krop og dit hoved. Drej hovedet fra side til side og lad det bevæge sig op og lidt væk fra kroppen. Når du har fat i den opadgående retning, læner du dig frem og lader kroppen følge efter hovedet. Bliv ved med at følge hovedets retning, mens du læner dig fremover, lige indtil din hale slipper stolen. Fordi du læner dig fremover, vil "opad" være en diagonal linje fra stolen, ikke en lodret linje. Når du står med hele din vægt ned i fødderne, er bevægelsen afsluttet." (The Alexander Technique, Bantam, New York 1978, s.90).

Hvordan tror du, at den besked vil blive opfattet af én, hvis balance- og koordinationsevne allerede er delvist ødelagt p.gr.a. kroniske spændinger i hals-, nakke- og rygområdet, og hvis hoved er placeret i et kronisk uafbalanceret forhold til resten af kroppen? Den vil kun lede til forskellige kraftanstrengelser i et forsøg på at få hovedet rykket lidt længere væk fra skuldrene. Og det er derfor, at FMA i sin bog (TUOTS) skriver, at en dygtig lærer i løbet af et par uger vil kunne opnå resultater med sin elev, som FMA selv var adskillige år om at opnå. Lærerens opgave er med sine hænder at bryde ind og trænge igennem den barriere, som er skabt af elevens sanseapparat og vanlige måde at opfatte situationen på. Der skal noget helt andet end en rent mundtlig forklaring til, for at eleven kan opleve på en ny måde. At arbejde med hænderne må egentlig være opstået på et relativt tidligt tidspunkt hos FMA ud fra hans erkendelse af, hvor utroligt svært det er at formidle teknikken videre, alene ved hjælp af ord. Teoretisk set skulle folk kunne lære sig teknikken på egen hånd, men praksis viser, at det kun i yderst få tilfælde lykkes. Det viser så noget om FMA's særlige format, at han faktisk udviklede hele

teknikken på egen hånd, hvor stort set alle andre har behovet hjælp fra en lærer.

S.C.

Hvad mener du om Alexander teknik, givet som holdundervisning?

J.N.

Det er et kompliceret spørgsmål. Vi har i Alexanderverdenen været tilbøjelige til at betragte holdundervisning som et entydigt begreb, og det har nok forvirret opfattelsen noget. Vi må vide, at der findes forskellige typer af holdundervisning. Først og fremmest må vi skelne mellem fler-lærersystemet (team-teaching) og almindelig klasseundervisning, hvor du i sidstnævnte kategori underviser alene i en klasse med 10-15 elever, mens du i førstnævnte har en lærer-ratio på 1:4. Til en stor gruppe på 20 elever ville du have 5 lærere tilknyttet, og dette ville sikre den enkelte elev rig mulighed for individuel hjælp og vejledning. Der er ingen tvivl om, at denne form for holdundervisning vil være vældig udbytterig, og den kan anvendes i flere sammenhænge: Du kan bruge den i forhold til en gruppe elever, som alle i forvejen har fået enetimer igennem en tid - måske igennem adskillige år - og som vil have stort udbytte af at komme på et 5-dages kursus, hvor de kan møde forskellige lærere. Den enkelte elev vil have lejlighed til at opleve de forskellige læreres måder at arbejde på, og det kan ofte føre til en helt ny forståelse af teknikken. Det vil også være en glimrende anledning til at præsentere eleverne for lidt grundlæggende anatomi-undervisning ved hjælp af tavler, plancher, kort o.s.v., som langt bedre illustrerer, hvad det drejer sig om end de fragmenter, du kan nå at få med i en enkelt time. Team-teaching kan også bruges ved introduktionskurser, måske i områder af landet, hvor der ikke netop bor en Alexanderlærer, men hvor folk alligevel har udtrykt interesse for teknikken. Så kan folk få en fornemmelse af, hvad teknikken gør, - at den tilvejebringer ændringer i det neuro-muskulære system, og ikke kun er en samling abstrakte ideer. Og dette kan gøres i løbet af et uge-kursus, ja, blot i løbet af et weekend-kursus. Et resultat af denne fremgangsmåde har været, at der tit er blevet skabt tilstrækkelig stor interesse, til at en lærer har kunnet oprette en fuld-tids praksis i det pågældende område. Det har vist sig, at folk, som har fået en smagsprøve på teknikken gerne er interesserede i at gå videre med enetimer. Jeg vil også lige nævne en anden fordel ved disse introduktionskurser, nemlig den, at nogle mennesker rent faktisk er bange for enetimeformen. Den ret intime situation, det er at være alene sammen, er skræmmende for nogen, indtil de ved, hvad det hele går ud på.

Så er der en helt tredje form for grupper, som vi indtil nu slet ikke har forsøgt os med, men som jeg kunne forestille mig ville være vældig god, nemlig en gruppe udelukkende for folk, som allerede får enetimer - en gruppe, hvor man mødes for at diskutere og tale om den virkning, teknikken har, og hvor man kan dele sine oplevelser og erfaringer med hinanden.

En del elever føler sig lidt isolerede - den eneste, de kan tale med om Alexander teknikken, er ofte den lærer, de får timer af. Disse mennesker ville have stor glæde af at møde andre, der også får timer i teknikken - specielt hvis den har en særlig dybtgående virkning på dem, - for at få lejlighed til at diskutere, stille spørgsmål, lære af hinanden, få feedback fra en erfaren lærer o.s.v. Man kunne forestille sig, at en sådan gruppe mødtes en gang hver 14. dag eller en gang om måneden. For nu lige til slut at vende tilbage til den klassesituation, hvor der er én lærer til at undervise 15-20 elever, vil jeg gerne understrege, at denne form aldrig er blevet benyttet, før det blev forlangt af de forskellige institutioner for voksenundervisning. Det er ikke en form, som Alexanderlærerne har indført. Men det har ført til adskillige forsøg på at stykke en undervisning sammen, som passer ind i voksenundervisningens regi. Erfaringen viser dog, at en klassesituation som denne har sin største værdi som en introduktion for Alexander teknikken - som en slags PR-begivenhed, hvor folk bliver gjort opmærksomme på, at uden enetimer vil de ikke kunne nå særlig langt. I enkelte tilfælde vil denne form for undervisning dog give nogle, som af økonomiske grunde måske ikke ville have mulighed for at få eneundervisning, en chance for også at høre om teknikken.

S.C.

Hvilken atmosfære forsøger du at skabe i en privat undervisningssituation?

J.N.

Lærerens første opgave vil altid være at skabe en atmosfære af tillid og fortrolighed, fordi - alt andet lige - de fleste mennesker har svært ved at lære noget som helst, hvis de føler sig nervøse og utrygge. Så noget af det, der ligger i at være professionelt uddannet, er en tilstrækkelig erfaring i at omgås andre mennesker, så du får dem til at falde til ro og til at føle sig hjemme. Når du først har opnået det, er halvdelen af arbejdet gjort. En anden vigtig ting er, at du får dine elever til at forstå, at det, de har indladt sig på, er et fælles foretagende og ikke en situation, hvor de skal vise, hvor dygtige de er. På den måde undgår eleverne at føle, at de skal til en prøve, hver gang de kommer til en time. Omvendt må de heller ikke føle, at en time er noget, de blot behøver møde op til, medbringende deres krop, - og hvor de så kan overlade alt arbejdet til læreren, mens de selv ligger og svæver væk på en lille sky. Det hele vil ikke blive gjort for dem; det beror på samarbejde, og jo tidligere dette fungerer, jo bedre.

S.C.

Der er nogle Alexanderlærere, som mener, at den traditionelle form for undervisning, den med bordet og stolen, er en fuldstændig forældet form, og at vi i dag har brug for en mere "dynamisk" og tidssvarende fremgangsmåde.

J.N.

De lærere, som jeg har hørt være talsmænd for en ny og spændende fremgangsmåde, har ofte vist sig at være lærere, der ikke formår at arbejde ordentligt med bordet og stolen, og jeg vil mene, at de først skal lære sig dette, inden de begynder at revolutionere alting. Efter min mening afslører den holdning ofte en altfor overfladisk forståelse af teknikken - kombineret med en forkert forståelse af bord- og stolearbejdets rolle, i særdeleshed arbejdet ved stolen. Hvis vi bare tror, at meningen med stolearbejdet i en Alexandertime er at lære eleven, hvordan hun sætter og rejser sig, så kunne man nok med rette kalde formen for både gammeldags og forældet og efterlyse en mere spændende facon - det ville være helt rimeligt, eftersom det at undervise andre i, hvordan man sætter sig og rejser sig igen, hurtigt ville blive utrolig trivielt og kedsommeligt, foruden at det for folk, som foretrækker at sidde på gulvet, ville være komplet irrelevant. Men at se på stolearbejdets værdi ud fra den synsvinkel er også at anlægge et meget begrænset syn på sagen. Stolen er i virkeligheden et nyttigt hjælpemiddel i arbejdet med at tilvejebringe en forbedring i den overordnede kropsbalance og koordination.

S.C.

Og det kommer gennem bevægelsen?

J.N.

Nej. Bevægelsen er i denne sammenhæng en slags tilbehør, som læreren benytter i hele den proces, hvor hun bruger sin egen krop og neuro-muskulære koordination som et instrument til at videregive, via hænder og arme, et mere hensigtsmæssigt koordinationsmønster til eleven, - både i ro og i bevægelse. Lærerens arbejde går altså ud på at fremkalde en tilstand af frihed og afspændthed i elevens "primary control". Og i den proces vil du som lærer bevæge din elev engang imellem, specielt i de øjeblikke, hvor hun netop har sluppet og frigjort spændinger, så du knytter oplevelsen af øget muskulær frihed til en bevægelse, som involverer alle de største led i kroppen, f.eks. den bevægelse at rejse og sætte sig. Det er ganske enkelt at indprogrammere i nervesystemet oplevelsen af muskulær udvidelse i kroppen med henblik på en bevægelse, i stedet for muskulær sammentrækning forud for en bevægelse. Så bevægelsen i sig selv er af sekundær betydning. Det, der er så utrolig vigtigt, er den kropslige erfaring at kunne "gå op og ud" og lade "the primary control"-mekanismen virke i hele den kamp mod tyngdekraften, som jo ligger i vores oprejste holdning. Yderligere bevægelser, som f.eks. at sætte sig eller at rejse sig, er sekundære i forhold til dette at lære at forholde sig til tyngdekraften. Du må derfor indse, at din rolle som lærer ikke blot går ud på at vise folk, hvordan man sætter sig og rejser sig igen, lige som du heller ikke skal undervise direkte i, hvordan man gør andre ting, som f.eks. at gå, gå op ad trapper, sidde og arbejde ved et skrivebord, løfte tunge indkøbsposer o.s.v. Det er ikke din hovedopgave. Som lærer er din vigtigste opgave at få løst op for de dybtliggende spændingsmønstre, der er blevet indbygget

i det, vi normalt kalder vores "holdning", - at få frigjort disse kroniske spændingsmønstre og således få frigjort kroppens indre balance- og holdningsmekanismer. Man kunne godt udtrykke det sådan, at lærerens rolle er at hjælpe eleven med at finde frem til et "naturligt" balance-, holdnings- og bevægelsesmønster ved at fjerne kroniske spændinger. Måden, vi bruger os selv på, når vi går, går op ad trapper, løfter indkøbsposer o.s.v., vil altså gradvist blive forbedret i takt med, at der bliver løst op for de naturlige mekanismer. Når du først har forstået, hvor dybtliggende et plan du og din elev arbejder på, så er stolen og bordet alt, hvad du behøver af rekvisitter, og inden for denne ramme vil der endda være uendeligt mange muligheder for at forbedre og forfine Alexander teknikken.

S.C.

I hvilke situationer vælger du at benytte henholdsvis stolen eller bordet, - og hvilke fordele og ulemper knytter sig til hver af dem?

J.N.

Stolen er nyttig, idet den giver læreren lejlighed til at arbejde med de problemer, eleven har m.h.t. at holde sig oprejst og afbalanceret i tyngdefeltet, hvordan hun bruger kroppens anti-tyngdekraft mekanisme, hvordan hun støtter og koordinerer sig selv i forhold til tyngdekraften. Når eleven ligger på bordet, er hun naturligvis ikke lige så aktiv, og det mindsker lærerens mulighed for præcist at iagttage den enkelte elevs specielle bevægelsesmønstre. Bordet har imidlertid den store fordel, at det er lettere for folk at "give slip" og at "lade sig selv være"; ikke af nogen dybdepsykologisk årsag, men fordi bordet tager vægten, - de behøver ikke at bære sig selv og slipper for arbejdet med at afbalancere og holde sig selv oppe. De mekanismer, som har med vores holdning at gøre, kan således fuldstændigt lægges over i lærerens hænder, uden at eleven behøver at være nogen frygt for at miste balancen eller føle sig usikker m.h.t. den fysiske understøttelse. Endnu en fordel ved at have eleven på bordet, set fra lærerens synspunkt, er, at det er lettere at arbejde med ben, hofter og bækkenparti, fremfor når eleven står op. Så en udmærket grund til at lade eleven ligge på bordet kunne være, at du skønner, det ville være den bedste måde at få løst op for nogle spændinger, f.eks. i benene.

En anden god grund til at vælge bordet kunne være at berolige elever, som er nervøse og urolige. Ind imellem kan det være meget svært at nå igennem med dine hænder; en elev kan simpelthen være så ophidset og nervøs, at hun ikke er i stand til at "give slip" på sig selv, men uafsladeligt kommer lærerens arbejde på tværs ved at spænde sig op. Hvis en sådan elev kommer for sent til en time og er helt forjaget, så synes jeg det er en god ide at lægge hende op på bordet, så hun hurtigst muligt kan falde til ro igen. Generelt synes jeg dog, det er rigtigt at sige, at de fleste erfarne lærere fo-

retrækker at begynde en time foran stolen, simpelthen fordi du dér meget hurtigt kan vurdere elevens aktuelle tilstand blot ved at lægge en hånd på ryggen og på hals/nakke området og sætte og rejse hende et par gange. På den måde kan du efterprøve elevernes koordinationsmønstre i løbet af de første par minutter af en lektion. Bagefter, når du har et klart billede af elevens kropslige tilstand, kan det jo være en mulighed at fortsætte med dem på bordet.

For nyuddannede lærere vil det altid være fristende at bruge al tiden på at arbejde med eleven på bordet, - det er nemlig lettere for læreren. Der er nu ikke noget forkert i at gøre dette, så længe du bare er opmærksom på, at det er den letteste del af arbejdet, og at du før eller siden er nødt til også at komme i gang med den sværere del, nemlig arbejdet med stolen. Efter min mening vil det være klogt af en nyuddannet lærer at mobilisere så megen selvdisciplin, at hun bruger stolen en lille smule i hver time - for ikke pludselig at stå i den situation, at hun er blevet ekspert i at arbejde på bordet, men ikke mestrer den lidt sværere opgave med stolen. Jeg vil lige tilføje, at det kan være en udmærket ide at lægge eleven op på bordet i nogle minutter, hvis læreren måske selv er lidt træt - fordi det er ved at være sidst på eftermiddagen. Et par minutters arbejde på bordet kan i en sådan situation være en god måde for læreren til at lade op igen.

S.C.

Jeg har mødt en lærer, som næsten aldrig bruger bordet, ud fra den overbevisning, at når du anbringer folk på bordet, så bliver resultatet til syvende og sidst en svagere muskeltonus snarere end en stærkere, og det, de fleste mennesker har brug for, er netop det sidste.

J.N.

Jeg synes ikke, det er rigtigt at sige, at de fleste mennesker har en for svag muskeltonus. Jeg ville nok snarere vende det om og sige, at de fleste har for megen muskulær spænding, og det gælder ikke mindst de elever, som måske umiddelbart forekommer helt kollapsede og sammensunkne. Hos dem vil du ofte finde dybtliggende spændingsmønstre, som holder dem fast i deres sammentrukne holdning, snarere end i en gennemslap og passificeret kropsmuskulatur. Der findes selvfølgelig enkelte, som har det problem, at de er for underspændte, men jeg tror, de udgør en lille gruppe. For langt de flestes vedkommende tror jeg, at du ganske roligt kan lægge dem op på bordet uden nogen fare for, at de vil blive slappe og underspændte. Som FMA ganske rigtigt fastslog, så er langt de fleste mennesker overstimulerede og overgearedede, og de har mest brug for at falde lidt til ro igen. De trænger til at holde en pause. Og at lægge sig ned er en udmærket måde at holde en pause på. På den anden side vil jeg heller ikke hævde, at enhver Alexandertime nødvendigvis bør indeholde en vis tid på bordet. Du vil efterhånden opdage, at jo dygtigere du bliver som lærer, jo mindre er du tilbøjelig til at lægge folk op på bordet. Sådan er det gået for f.eks. Walter Carrington; han arbejder kun sjældent med eleverne på bordet

udover de allerførste par timer. FMA brugte ligeledes kun i sjældne tilfælde bordet, men han gjorde så det, at han sendte sine elever hen til andre lærere for at få det, han kaldte "arbejdet på bordet". I det store og hele er det dog ikke noget, man kan lave faste regler for. Den enkelte lærer må selv finde ud af det. Hvis f.eks. en lærer kan opnå alt det, hun ønsker, via stolearbejdet, så vil der slet ikke være nogen grund til at benytte bordet udover lige for at demonstrere, hvordan eleven selv derhjemme kan lægge sig på ryggen i hvilestilling. Men det er nu heller ikke særlig sandsynligt, eftersom der altid vil være elever, som er enten meget højere eller også meget tungere end du selv, - en del elever kan være så uhåndterlige, at man slet ikke har hverken fysisk og psykisk styrke til at bakse med dem oprejst i en hel time.

S.C.

Går du helt rutinemæssigt frem i din undervisning eller varierer det betydeligt fra elev til elev?

J.N.

Noget der ligger temmelig fast er, at en time begynder med lidt arbejde på stolen, fortsætter på bordet og slutter af ved stolen igen. Jeg vil nok tro, at hvis man ser det udefra, så vil en almindelig Alexanderlærers helt almindelige arbejdsdag tage sig meget ensartet ud - de samme ting gentaget igen og igen over for hver elev. Du ved, - eleven kommer ind, og læreren begynder med at lægge en hånd på elevens nakke og en hånd på ryggen eller forsiden, sætter eleven ned på stolen og flytter lidt på skuldrene, rejser eleven op igen, flytter hænderne ned omkring livet på eleven og sætter og rejser hende endnu engang - så op på bordet og ligge lidt, mens læreren flytter rundt på hoved, arme og ben, og så igen ned på stolen, hvor det hele begynder forfra. Forestil dig, hvordan den procedure vil tage sig ud lo gange efter hinanden, - set udefra vil det ligne den rene rutine. Og alligevel; trods den ydre ensartethed i fremgangsmåden fra elev til elev vil du opdage, efterhånden som du bliver mere erfaren og mere sensitiv, at du i virkeligheden gør vidt forskellige ting, simpelthen fordi oplevelsen af hver enkelt elev under dine hænder er så forskellig. I virkeligheden har du jo dine hænder anbragt oven på et vældig komplekst netværk af muskulære brugsmønstre, og eftersom alle elever har forskellige mønstre, så vil du modtage vidt forskellige informationer, selvom du tilsyneladende anbringer dine hænder nøjagtigt de samme steder. Og fordi du altid forsøger at finde måder, hvorpå du kan løsne op for dine elevers forskellige spændingsmønstre, vil du altid bruge din egen energi på lidt forskellige områder og i lidt forskellige retninger, så du kan modvirke elevernes individuelle måder at bringe uorden i systemet på.

S.C.

Hvad er grunden til, at en Alexandertime som oftest varer 30-40 minutter?

J.N.

Jeg vil tro, at de 30-40 minutters varighed var noget, FMA kom frem til gennem praktisk erfaring. Jeg mener, han plejede at sige, at hvis du ikke i løbet af 30 min. kunne få noget godt til at ske, så ville det heller ikke lykkes for dig på 45 eller 50 minutter, og så gjorde du klogere i at stoppe op og håbe på, at det ville lykkes næste gang. Her er der i øvrigt en parallel til den almindelige lærepsykologi: Når man i de fleste skoler her i landet har undervisningstimer på ca. 40 min. skyldes det, at dette anses for en passende læreperiode. Hvis en lærer bare fortsætter i det uendelige, så holder eleverne efterhånden op med at høre efter, og så stopper de også med at lære. Dette gælder, hvad enten det drejer sig om et rent teoretisk stof, eller det er en praktisk færdighed, der skal læres - det sidste er et neuro-muskulært koordinationsarbejde.

Mange lærere finder dog, at 30 min. er for kort tid til en enetime, og den eneste måde, du ville kunne få tiden til at slå til på, ville være i et tæt samarbejde med en, som tog sig af alt det praktiske, f.eks. en sekretær. Det er ret indlysende, at en lærer, som selv skal stå og tage imod penge og aftale nye tider, vil have svært ved at få de 30 min. til at slå til, og både lærere og elever ville nok føle sig under et ubehageligt tidspres, - hvor de 40 min. netop giver os den lille smule ekstra tid. Helt nyuddannede lærere bruger til gengæld ofte meget længere tid end det. De kan bruge helt op til 50-60 min. og mener ikke, de kan opnå et godt resultat på kortere tid. Det er der for så vidt ikke noget forkert i, omend det nok ville være god selvdisciplin gradvist at korte tiden af. Det sker nu ofte i takt med, at læreren bliver dygtigere og mere rutineret. Jeg husker, da jeg lige var begyndt at undervise, og jeg lagde folk op på bordet - det tog mig 30 min. bare at komme igennem de rutinemæssige procedurer. I dag tager det 10 min.

Der er endnu en ting at huske på i alt dette, nemlig at omfanget af Alexanderarbejde, som den enkelte har brug for, varierer i en helt utrolig grad. Vi var på et tidspunkt nogle stykker, som i fællesskab holdt et kursus i Holland, og vi forlangte temmelig mange penge for at få dækket vores udgifter til rejse og ophold. Vi havde lidt dårlig samvittighed over de mange penge, så vi besluttede, at vi ville kvittere ved virkelig at give deltagerne noget for deres penge. Jeg tror, vi arbejdede i 6 timer om lørdagen og igen i 6 timer om søndagen. Og fordi der var en vældig høj lærer/elev ratio, så fik alle deltagerne en masse individuel undervisning. Det forbløffende var imidlertid, at så mange om søndagen enten slet ikke kom, eller - når de ellers kom - gik lige ud i haven med et " .. Nej tak, jeg kan ikke tage mere ind lige nu!" Der var også et par andre, som viste tegn på at have nået et punkt, hvor det hele blev vældig følelsespræget, de græd og lo, fniste ukontrollabelt og viste tegn på at have nået en mætningsgrænse. Men så var der igen andre, som ønskede at få mere og mere, og som tilsyneladende var langt fra enhver grad af mætning. Jeg har oplevet det samme igen senere.

Jeg kan huske et specielt tilfælde for nogle år siden, hvor en mand kom 3 gange om ugen igennem et par måneder, men så, fordi han skulle rejse, øgede antallet af timer for at lære så meget som muligt, før han tog af sted. Så han begyndte med at få 1 time om dagen, og senere, som dagen for hans afrejse nærmede sig, fik han så 1 time hos mig om formiddagen og 1 time hos en anden lærer om eftermiddagen. Så, da der kun var 2 uger, til han skulle rejse, gik han over til at få 2 timer hos mig om formiddagen og 2 timer hos den anden lærer om eftermiddagen. Han fik ialt 2 x 60 min. Alexander teknik om dagen og trivedes helt tydeligt vældig godt med det. Han kunne overhovedet ikke forestille sig muligheden af at få for meget. Så er der på den anden side elever, for hvem 30 min. om ugen er rigeligt, og hvor du efter 20-25 minutters arbejde oplever, at nu skal du tage det roligt de sidste par minutter - køre på frihjul så at sige - fordi deres system nu har fået nok.

S.C.

Der er almindelig enighed om, at en ny elev helst skal komme 2-3 gange om ugen, for så efter nogle uger at gå ned til 1 gang om ugen. Hvorfor er det at foretrække?

J.N.

I mellemkrigsårene, da FMA havde sin private praksis, insisterede han helt åbenlyst på, at enhver, som ville have timer hos ham, skulle begynde med at komme 5 dage om ugen i 3 uger. Og hvis folk ikke ville gå ind på de vilkår, - ja, så begyndte de slet ikke. Det førte med sig, at en del mennesker, som boede uden for London, kom til byen og holdt en ferie i de 3 uger for at passe ind i Alexanders program. Også i de sidste 20 år har der været en tendens til at fastholde kravet om de 3 gange om ugen i de første par uger.

I dag er der imidlertid flere forskellige ting, vi må tage i betragtning; først og fremmest nogle sociale faktorer. I dag er der ikke nær så mange, der kan afse hverken tid eller penge til at komme hver dag. Bare det at skulle komme og få en time 3 gange om ugen vil være svært at klare for en masse mennesker med en ganske normal 8 timers arbejdsdag. For det andet er det også muligt, at folk i dag er hurtigere til at lære. Det er lettere i dag at forstå og absorbere sådan noget som Alexander teknik, end det var for 50 år siden. Der er nok ingen tvivl om, at unge mennesker i dag er mere åbne over for den slags ting, og de interesserer sig jo i høj grad for øget kropsbevidsthed. Som eksempel: Det er i vore dage langt mere acceptabelt at røre ved hinanden, at lade en anden arbejde med din krop, end det var for 50 år siden. Og også den tanke, at muskulære spændinger kunne have noget at gøre med din sindstilstand, er noget de fleste vil være enige i nu. Alene sådan et udtryk som psykosomatik indgår også i vor tids hverdagssprog, så måske er der flere gode grunde til, at vore elever i dag ikke behøver komme 5 gange om ugen.

At få timer i Alexander teknik adskiller sig i virkeligheden ikke så meget fra det at lære at køre bil, at synge, at lære maskinskrivning eller ridning. Hvis du i begyndelsen kun får 1 time ugentlig, vil det tage relativt lang tid, før du begynder at spore nogle resultater, fordi det input, dit neuromuskulære system får i løbet af en enkelt time, delvist vil miste sin effekt og blive glemt i løbet af ugen. Du vil være i færd med at lære en helt ny form for adfærdsmønster, og det vil i begyndelsen kræve et undervisningsforløb med ret korte intervaller for at skabe grokraft til den nye koordination og brug af kroppen.

S.C.

Hvor meget kan man forvente at opnå med 1 time ugentlig igenem en længere periode?

J.N.

Det kommer meget an på, hvem man er. Alexander teknikken har været her i så mange år nu, at der vil være vidnesbyrd, der spænder lige fra "...Jeg har aldrig kunnet sidde ved mit skrivebord i ret lang tid uden at få ondt i min højre skulder, nu kan jeg sidde der en hel dag uden at det begynder at gøre ondt", hvilket må siges at være lidt af en præstation i sig selv, og til: "Teknikken har simpelthen forandret hele mit liv og syn på tilværelsen". Alexander teknikken kan altså udrette alt, lige fra lindring af mindre gener og skavanker, til oplevelsen af et totalt forandret livssyn. Bemærk, hvad to mennesker som John Dewey og Aldous Huxley har skrevet om teknikken. De begyndte begge med at få en masse timer helt tæt på hinanden i de første par uger, for så at gå over til at få 1 time ugentlig i en periode, efterfulgt af en time i ny og næ, når de kunne. Og alligevel skriver de samstemmende om de dybe og gennemgribende virkninger, som teknikken havde på deres liv.

Budskabet i det er, såvidt jeg kan se, at når du først er begyndt, så er det vigtigt at holde ud, og over en længere periode vil det givetvis føre nogle dybtgående forandringer med sig. For nogle mennesker bliver teknikken derefter en stedsevarende selvopdragelse. De vil i årevis komme og få en enkelt time om ugen, måske vil de så holde en pause i et stykke tid, for så igen at komme og få et genopfriskningskursus. De vil udvikle deres egen rytme for, hvor og hvornår det passer dem at få nogle timer. Der er sat en udvikling i gang hos dem, og læreren kan overlade det fuldstændig til dem selv at bestemme, hvor ofte og hvor mange timer, de behøver.

Det er forståeligt, men ikke desto mindre beklageligt, at så mange, der til daglig færdes på uddannelsesstederne for Alexander teknikken, synes at undervurdere denne måde at gå frem på. Det hænger nok sammen med, at de selv er inde i et utroligt intensivt arbejde, så de nemt glemmer, hvordan deres egen udvikling har været. Jeg kan huske, hvordan jeg selv tidligere, da jeg var halvvejs gennem min uddannelse,

havde svært ved at forestille mig, hvad man kunne opnå ved kun at få 1 time om ugen - det syntes af ingenting i forhold til, hvad jeg fik på min skole hver dag. Jeg var nødt til at minde mig selv om, hvordan det havde været for mig tidligere, før jeg begyndte på uddannelsen, hvor jeg gennem et års tid havde fået 1 time om ugen. Dengang følte jeg, at det var det vigtigste, der nogensinde var sket for mig, og det indvirkede i meget høj grad på mit liv. Men den egentlige og bedste måde at vurdere teknikken på vil være at se på folk, som har fået enetimer gennem rigtig mange år - så vil du opdage, hvor stor betydning, den kan have for folks liv.

S.C.

Hvor meget får man ud af f.eks. en serie på 20-25 timer?

J.N.

De fleste mennesker er jo ikke dummere, når det drejer sig om at bruge penge, end at de vil stoppe efter en halv snes timer, hvis de synes, at det er spild af tid. Man kan sagtens forestille sig, at mange i løbet af 20-25 timer ville kunne komme af med generende småskavanker - også permanent. De vil også kunne få en betydelig kropsbevidsthed, måske få grundlagt en slags indre alarm, som gør opmærksom på det, hver gang de virkelig misbruger sig selv kropsligt. Noget inden, som siger: "Hov, det her føles ikke rart. Det kan jeg ikke lide. Det er ikke godt for mig". Og denne sans eller evne kan meget vel forblive der resten af livet.

S.C.

Hvor meget teoretisk stof fortæller du dine elever i løbet af en enkelt time?

J.N.

Nyuddannede lærere har en tendens til at bombardere deres elever med alt, hvad de overhovedet ved om teknikken i løbet af den allerførste time. Desværre har det ofte den stik modsatte virkning af den tilsigtede. Alexander teknikken kan nu engang ikke læres i løbet af blot 1 time, så en alt for massiv mængde teori vil udelukkende virke forvirrende på dine elever, og de vil alligevel ikke huske halvdelen af, hvad du har sagt.

Jeg tror, man kan sætte en almindelig, fornuftig tommelfingerregel, som siger, at i løbet af hver enkelt time vil én ny teoretisk information være tilstrækkelig. For eksempel, hvis en lærer fortæller om hovedets balancemekanisme, vil det være helt tilstrækkeligt for en enkelt time. Ligesom det at få forklaret, hvad det vil sige at lade ryggen "forlænge" og "brede sig ud" vil være rigeligt for én time. Og det er ikke kun ud fra et Alexandermæssigt syn, at jeg siger det, men simpelthen ud fra en almindelig psykologisk viden om indlæring. 1 stk. helt ny teoretisk information i løbet af en time på 30-40 min. vil være, hvad de fleste mennesker er i stand til at kapere.

Så en lærer skal være varsom med ikke at overfodre sine elever - samt være opmærksom på, at det ofte er nødvendigt at gentage tingene flere gange og på flere forskellige måder. Du kan ikke regne med, at fordi du har forklaret dine elever noget én gang, så har eleverne straks forstået, hvad det drejer sig om. På samme måde som din egen forståelse af teknikken vokser og bliver dybere i takt med de erfaringer, du gør dig som lærer, er det vigtigt at give dine elever tid til at udvikle og uddybe deres forståelse af teknikken. Du kan pludselig komme ud for en elev, som siger: "Det er første gang, jeg virkelig har forstået det her!" til noget du står og fortæller, selv om du måske har sagt det samme 20 gange før. Og det skyldes ofte, at eleven først nu har haft en kropslig oplevelse, som knytter an til det, du netop stod og sagde. Dette er faktisk endnu en god grund til, at vi som lærere skal passe på ikke at lade strømmen af tekniske facts og forklaringer tage overhånd i forhold til de mere kropslige erfaringer. Dels kan eleverne blive frygtelig frustrerede, og dels er der mange, som har givet udtryk for, at for megen teoretisk forhåndsviden om teknikken simpelthen gør det sværere at omsætte det til praksis. En af de ting, der virkelig kan få en Alexanderlærers hjerte til at synke, er når der træder en elev ind ad døren for første gang, og hun lægger ud med at fortælle, at hun har læst alt, hvad der overhovedet er skrevet om teknikken. Det er tit svært at arbejde med en elev, der har læst så meget om et emne, men som kun har ringe eller slet ingen praktisk erfaring. Det ideelle ville være, at teori og praksis gik hånd i hånd, og på det grundlag er det ikke svært at forstå, hvorfor tålmodighed er en dyd, som både lærer og elev må væbne sig med. Og det er en del af arbejdet at få eleverne til at indse nødvendigheden af tålmodighed, fordi der er tale om en proces, der tager sin tid, - og de må forstå, at det ikke på nogen måde vil fremskynde processen, at de på forhånd har skaffet sig en enorm mængde teoretisk viden.

S.C.

Hvor tidligt ville du introducere "Alexander-hvilestillingen" til en elev?

J.N.

Der har vi igen en af de ting, som det er umuligt at lave faste regler om. Der vil altid være elever, som danner undtagelser fra reglen, - elever med særlige vanskeligheder. I almindelighed vil du dog kunne præsentere eleven for "Alexander-hvilestillingen" lige fra den allerførste time. Det er yderst hensigtsmæssigt. Eftersom langt de fleste i dag befinder sig i en kronisk tilstand af overspændthed og stress, vil alt, hvad der kan få dem til at holde pause og bruge lidt tid på at spænde af, psykisk og fysisk, - slappe af, om du vil - have en gavnlig effekt. Derfor kan man sige, at for det moderne menneske med dets hektiske liv vil praktisk taget enhver form for afspændingsteknik være bedre end ingenting.

Imidlertid er der forbundet nogle særlige fordele ved at lægge sig på ryggen på gulvet i det, vi kalder "semi-supine". Selve denne fysiske stilling virker i sig selv befordrende for vigtige forandringer i kroppen. Hvis du lægger dig på ryggen med støtte under hovedet, med halsen fri og med benene bøjet, så knæene peger mod loftet, vil tyngdekraftens påvirkning få rygsiden til at brede sig ud, rygsøjlen vil forlænges og halsen vil flytte sig lidt tilbage i forhold til hovedet, - altså noget, der hører ind under begrebet "un-doing" eller "given slip på spændinger". "Alexander-hvilestillingen" er lige som "åbningstillingen" det, som FMA kaldte for en "mekanisk set hensigtsmæssig stilling". Og efter min mening et kolossalt vigtigt instrument for både lærere og elever: En metode, hvorved du kan give dig selv en Alexandertime.

Yderligere er der også det ved Alexander-hvilestillingen, at når du ligger på ryggen, så får dit nervesystem en masse feed-back fra gulvet, og det er meget vigtigt, eftersom kun de færreste har en rimeligt udviklet fornemmelse af deres rygside. Folk er mest opmærksomme på deres forside, - det er den, der møder dem i spejlet, og de fleste kan mærke en masse af, hvad der sker dér. De fleste har til gengæld ikke noget særlig klart billede af, hvordan deres ryg og rygsøjle ser ud eller har nogen særlig fornemmelse af eller forestilling om ryggens muskler. Som oftest er de overhovedet ikke opmærksomme på de unødvendige og overdrevne spændinger i ryggen, - ikke før spændingerne bliver så kraftige, at de begynder at medføre skader og smerter. Ved regelmæssigt at lægge dig på ryggen på et fladt og relativt hårdt underlag vil du gradvist kunne udvikle din fornemmelse af rygsiden og dennes placering i forhold til halsen og hovedet.

S.C.

Tror du, der er nogen speciel grund til, at folk ikke er så opmærksomme på deres rygside?

J.N.

Eftersom ryggens muskler og ledforbindelser indeholder lige så mange nervespidser som alle mulige andre dele af kroppen, så kan jeg kun gætte mig til, hvad grunden kunne være. Jeg vil tro, at det for de flestes vedkommende skyldes, at ryggens muskulatur i lang tid har været holdt i en så permanent sammentrukket tilstand, at de ikke længere er i stand til at registrere det. Det gælder i øvrigt overalt i kroppen, at hvor muskulaturen igennem længere tid har været fastholdt i en kronisk spændingstilstand, der begynder hjernen at opfatte og registrere den spændte tilstand som en "normal" tilstand, d.v.s. hjernen mistolker meddelelserne fra muskelgrupperne lige indtil det punkt, hvor det begynder at gøre ondt. En anden tænkelig grund kunne være den, at de fleste har en klar tendens til, rent psykologisk, at identificere sig med deres forside, - trods alt er det jo den, vi hele tiden viser frem for omverdenen.

S.C.

Hvornår ville du så introducere begrebet "directions" - eller det at give sig selv en mental besked?

J.N.

Det er straks et mere vanskeligt tema, men en måde vil f. eks. være at flette det ind, allerede mens du er ved at introducere Alexander-hvilestillingen. Der er imidlertid enorm forskel på, hvordan de forskellige lærere vælger at komme ind på det tema. Men når din elev ligger på bordet, så kan du jo godt fortælle, hvordan den hvilestilling hjælper kroppen til at forlænge, - hvilket vil sige, at rygsøjlen forlænger sig, afstanden mellem hoved og bækken bliver større, og for at det kan ske, må halsen nødvendigvis også spænde af, fordi halsens muskler jo fæstner til kraniekantens nederste del. Det hjælper ikke meget at forsøge at forlænge, hvis halsmuskulaturen samtidig trækker hovedet ned mod skuldrene. Det ville svare til at køre i bil med håndbremsen trukket. Det er da en hurtig og letfattelig forklaring på, hvorfor "Frigør halsen, lad hovedet komme væk og ryggen forlænge og brede sig ud" er nogle nødvendige mentale direktiver.

Jeg skulle måske også huske at sige, at jeg ret ofte har oplevet, hvordan det tema dukker op ganske af sig selv i et undervisningsforløb. Hvordan du får begyndt, kommer i meget høj grad an på, hvad din elev selv siger, og hvad det specielle problem evt. måtte være. Jeg gør dog de fleste af mine elever opmærksomme på, at de i alle livets aktiviteter, selv i den elementære aktivitet at kunne holde sig oprejst imod tyngdekraften, har en tendens til at gøre det på en måde, hvor de spænder muskulaturen hårdt sammen og bruger en masse kræfter - en måde at trække hele kroppen sammen på og formindske sin egen højde. Som FMA pointerede, så fører en fastlåst og spændt muskulatur, uanset hvor i kroppen den findes, uundgåeligt til en generel formindskelse af individets højde. Det er en simpel kendsgerning inden for fysiologien, at muskelkontraktioner fører til en forkortelse af højden, - afstanden mellem hoved og hæl bliver kortere. Lærers opgave bliver så at hjælpe eleverne ud over vanen med at gøre alting ved at "forkorte og trække sig sammen" og lære dem, hvordan de i stedet kan gøre alting ved at "forlænge og brede sig ud". Man kan godt sige, at Alexander-teknikken handler om at møde livet med en fri og åben krop - i modsætning til at være låst fast i en fysisk spændetrøje. Og de mentale "retninger", vi taler om i forbindelse med hovedet, halsen og ryggen, er i virkeligheden bare en detaljeret udformning af vores overordnede og allervigtigste kropsretning, - nemlig "udvidelsen". Hvis du arbejder på at komme op i din fulde højde og få frigjort hele dit muskelapparat, så er det vigtigt undervejs at sørge for, at hals/nakke området er så frigjort som muligt, så hovedet kan komme til at pege i en retning, som hedder "frem og op", i stedet for at det bliver trukket tilbage og ned mod skuldrene, - foruden at hele ryggsiden både forlænger og breder sig ud.

Det er også vigtigt at understrege, at det skal foregå i den nævnte rækkefølge: hals/nakke, hoved og ryg. Hele processen kan sammenlignes med en kombinationslås, - du er nødt til at trykke på bestemte knapper i en bestemt rækkefølge for at få organismen til at åbne sig og folde sig ud. Så enkelt er det.

I den forbindelse er det også vigtigt at huske på, at et begreb som "directions" (eller det at give sig selv en mental besked) uvægerligt vil blive præsenteret for dine elever i form af ord - ord, som i begyndelsen ikke vil sige eleverne særlig meget. Ordene vil virke som en slags tomme symboler, som læreren så har til opgave at fylde med et meningsfuldt indhold. Og det gør læreren ved at lægge hænder på eleverne og derigennem give dem en fysisk oplevelse, som gradvist virker ind på det neuro-muskulære system - derfor også de relativt langvarige undervisningsforløb. I virkeligheden kan den proces så fortsætte i det uendelige, og kunsten for os lærere er hele tiden at sørge for, at principperne og begreberne bliver fast forankret i en konkret virkelighed. Nogle mener, at vores arbejde ligger tæt op ad den adfærdsterapi, som arbejder med "betingning", forstået på den måde, at vi, ved konstant at gentage en oplevelse og associere den med en verbal etiket, skulle fremdyrke en betinget refleks. Personligt synes jeg, at det er mere præcist og mere ønskværdigt at betragte det som en proces, hvor eleven bevidst forstår, hvad der foregår, arbejder på at få en bedre kropsbevidsthed og sansebevidsthed, så hun til sidst nærmest er blevet sin egen lærer og dermed er i stand til at tage det fulde ansvar for eget liv og helbred.

Nye elever udtaler ofte, at de føler sig bedre tilpas umiddelbart efter en time, - men virkningen holder kun ganske kort tid. Men efter en tid vil den gode virkning holde sig noget længere, og lidt senere igen vil du ofte kunne høre eleverne sige, at de har fået det meget bedre, men "...jeg kan ikke styre det, og virkningen tager gradvist af mellem timerne...". Hvis læreren da råder eleverne til at gøre brug af Alexander-hvilestillingen, så vil de kunne mærke for hver gang, de har ligget ned, hvordan de genvinder noget af den virkning, de også får fra Alexandertimerne. Og efterhånden som de bliver mere rutinerede og erfarne, oplever de, hvordan de blot behøver at stoppe op et øjeblik og sende en mental besked for at få noget af effekten fra deres timer tilbage. Når eleverne er nået så langt, vil de i stadig stigende grad fungere som deres egen lærer. Stadigvæk vil en dygtig Alexanderlærer dog kunne føre dem endnu videre, fordi der altid vil være mere, der kan løses op for. Det skyldes - på det rent fysiologiske plan - at kroppen imellem vores hud og vores skelet består af så mange muskellag; hvert enkelt lag tæt omsvøbt af en tynd bindevævshinde, ligesom alle vore indre organer er dækket af bindevæv, - og med så mange tæt forbundne lag, som væver sig ind og ud mellem hinanden, vil der altid være en risiko for, at der kommer kludder i tingene i form af spændinger og forstyrrelser. I praksis vil det sige, at du altid vil kunne nå endnu længere, - processen er næsten endeløs, hvilket folk ofte finder ret deprimerende,

især i begyndelsen. Personligt ville jeg nu sige lige det modsatte. Det betyder nemlig - foruden alle mulige andre ting - at teknikken aldrig går hen og bliver kedelig og ensformig, og at tingene altid vil gå den rigtige vej - nemlig fremad. Det må da siges at være et ret godt fremtidsperspektiv.

S.C.

Nogle lærere tilskynder deres elever til at benytte sig af en visualiseringsteknik for at gøre det lettere at "give slip", som f.eks. at forestille sig ens hoved som en bordtennisbold, der danser på toppen af en vandstråle. Andre bryder sig ikke om den metode. Hvad er din mening?

J.N.

Der er én ting, du kan være helt sikker på: hvis det, du gør, virker, så er det okay. Det er vigtigt at være opmærksom på, at folks måder at tænke på er forskellige. Alene ordet "tanke" har en forskellig betydning for forskellige mennesker. Hvis du siger til dine elever: "Tænk på at frigøre hals/nakke, så hovedet kan gå frem og op", så vil nogle oversætte den besked til et mentalt billede for at kunne forstå det. Det er deres måde at tænke på. Og hvis den måde fungerer, så er det da fint. Hvis du spørger en elev om, hvad hun tænker, når I arbejder og det går virkelig godt, og hun så svarer, at hun forestiller sig sit hoved svævende som en ballon for enden af en snor, mens et par tunge dykkerstøvler sørger for, at hun står fast forandret til jorden i den anden ende, - så er det da også helt fint. Jeg har tilmed hørt om en mand, som, hvis han gjorde, hvad han selv oplevede som at stivne i hals/nakke området, i virkeligheden frigjorde halsen, så hovedet kunne gå frem og op. For ham var det tydeligt nok lykkedes at forvride og ødelægge sit system og sin evne til at modtage sanse-data, så hans opfattelse af en spænding i hals/nakke i virkeligheden var en løsen-op for spændinger.

Rent bortset fra det synes jeg, det må være en stor fordel, hvis eleverne besidder et elementært kendskab til kroppens anatomi, - og at deres "directing" (mentale besked til kroppen) ligger forholdsvis tæt op ad den anatomiske virkelighed. På den måde mindsker du risikoen for, at dine elever misforstår hele processen og svæver bort i en komplet urealistisk fantasiverden. Jeg skal nemlig sige dig, hvad vi som Alexanderlærere absolut ikke ønsker: det er elever, som beredvilligt lukker øjnene og derefter "for deres indre øje" helt tydeligt kan se de mest vidunderlige billeder af hovedet, som svæver opefter, mens kroppen breder sig ud til alle sider, uden at det på nogen måde bliver transmitteret fra hjernen ud i kroppen. Det bliver oppe i hjernen som en slags ego-trip, men det har jo overhovedet ikke noget at gøre med "directing", altså den mentale besked til kroppen. FMA har noget sige i den forbindelse:

"Når jeg anvender udtryk som "direction" (retning) og "directed" (ledede, dirigerede) i forbindelse med begrebet "use" (brug), eksempelvis i sætningen "...direction of my use" (...retningen for min brug af kroppen) og "...I directed the use" (...jeg dirigerede min brug af kroppen) etc., så er det mit ønske hermed at tydeliggøre det forløb, som foregår, når vi sender en besked fra hjernen til bestemte dele af kroppen, og vi får dirigeret eller ledt den nødvendige mængde energi til funktionen af disse dele". (TUOTS s.20).

Det fremgår tydeligt af denne tekst, at "directing" (mental besked) er en bevidst, mental styring af beskeden og af energien sendt fra hjernen og ud til forskellige dele af kroppen, og ved udelukkende at se flotte billeder oppe i hovedet, løber du risikoen for at benytte hjernens visuelle del uden at tilknytte den sanse-motoriske forbindelse ud i kroppen. Det er faktisk sådan, at jo mere erfaren og fortrolig du bliver med teknikken, jo mere mindskes afstanden mellem "krop" og "bevidsthed" - på en måde, så bevidstheden gennemtrænger hele din krop i stedet for kun at holde til oppe i hovedet, eller, som vi talte om tidligere, kun i din frontside. I den proces bliver du gradvist mere og mere opmærksom på hele din krop, og du vil på et tidspunkt ligefrem kunne opleve og værdsætte de signaler om muskelspændinger og ødelæggende vanemønstre, som du finder hos dig selv. F.eks. vil du pludselig få en helt tydelig oplevelse af din hals og dit hoved, som balancerer øverst på halsen. Og i takt med din øgede kropsbevidsthed øges også din evne til at mindske spændinger og forstyrrende bevægelsesmønstre. Det er, som om vores opfattelsesevne og evnen til at give en mental besked bliver bragt i et mere harmonisk forhold til hinanden. Det svarer i øvrigt helt til, hvad en lærer som Krishnamurti siger, nemlig at evnen til at iagttage ydre ting og evnen til samtidigt at være opmærksom på sig selv uvilkårligt vil bevirke en forandring.

S.C.

Hvordan lærer du dine elever om "inhibition" (hæmning, afståen fra)?

J.N.

Jeg har indtryk af, at den mest udbredte måde at lære eleverne om "inhibition" på, er den, hvor læreren igen og igen indøver en procedure, hvor hun siger: "...og nu vil jeg bede dig om at sætte dig i stolen - men stop op - sig "Nej" og giv dig selv en mental besked om at fri hals og nakke - og sæt dig så i stolen!" Jeg har nu aldrig brudt mig særligt om den metode. Den har altid forekommet mig urealistisk, fordi "inhibition" og "direction" i virkeligheden er to sider af samme sag. Hvis vi forestiller os mennesket som et energisystem, så er mit job som Alexanderlærer at forsøge at få eleven til at sende sin energi afsted i de rigtige retninger eller baner, i stedet for i de forkerte. Hvis det bilde er rigtigt, så bliver det indlysende, at energien på

samme tid må dirigeres ud i de rigtige kanaler og hindres i at gå ud i de forkerte. Det er de to samtidige funktioner, som vi kalder for henholdsvis "direction" og "inhibition".

Som tiden går, er de to ting "inhibition" og "direction" kommet til at stå for mig som to meget nært forbundne begreber, - du kan i virkeligheden ikke have det ene uden også at have det andet. Og det er formodentlig også svaret på, hvorfor FMA og Frank Pierce Jones til tider omtalte "inhibition", som om det ligefrem inkluderede "direction". Hvis du virkelig er i stand til at hæmme enhver forstyrrende indblanding i forhold til "primary control"-funktionen, så behøver du faktisk ikke at gøre mere. Det, der hedder "direction", er nemlig allerede indirekte til stede - forstået på den måde, at hvis du hæmmer alle de negative impulser, så bliver der kun de positive tilbage. En af svaghederne ved den førømtalte måde at lære "inhibition" på er efter min mening, at du ikke fører hæmme-impulsen hele vejen igennem din handling. Det er ikke tilstrækkeligt kun at hindre energien i at blive brugt forkert i begyndelsen af en bevægelse, du må hindre det hele bevægelsen igennem. På samme måde som det at give sig selv en mental besked (direction) og det at have en indre krops-opmærksomhed (awareness) er indeholdt i det at være "medvidende i nuet" (thinking i activity), - så må også "inhibition" være en bevidst del af nuet. Du må ikke nøjes med at betragte "inhibition" som noget, der optræder i begyndelsen af en handling - efterfulgt af noget, der hedder "directing"! Begge dele hører med, når det gælder om at være mere medvidende i nuet. Det kan i øvrigt være en stor hjælp for forståelsen af dette at blive klar over, at denne hæmme- og styreproces i forvejen er noget, som foregår hos os allesammen. Ganske som "the primary control"-funktionen også er noget, som arbejder i alle mennesker (såvel som i dyrene), og altså ikke er Alexander teknikkens særlige opfindelse, men snarere noget, vi forsøger at få folk til at bruge på en mere bevidst og konstruktiv måde. Hæmme-funktionen (det parasympatiske nervesystem) er vi allesammen udstyret med, og jeg blev engang fortalt, at den eneste situation, hvor denne hæmme-funktion fuldstændig sættes ud af funktion, er i tilfælde af strykninforgiftning. Stryknin sætter tilsyneladende hele det parasympatiske nervesystem ud af funktion, så resultatet bliver en total muskelspasm.

Så for os allesammen gælder det, at vi både har og bruger vores hæmmemekanisme; det foregår bare ubevidst det meste af tiden. Hvis vi ser på alle de udøvende kunstnere inden for f.eks. musikken, sporten etc., vil vi lægge mærke til, at de alle er meget opmærksomme på og bevidst bruger hæmme-funktionen, fordi de igennem deres træning har lært, hvilke bevægelser de skal gøre, og hvilke de absolut ikke skal gøre, fordi det ville skade deres præstation. Jeg sad, f.eks., og så en tenniskamp forleden i fjernsynet, og det var helt tydeligt, at disse tennisspillere, samtidigt med at de styrtede rundt på banen, er helt klare over, at der er visse ting, de ikke må gøre, for ikke at ødelægge deres toppræstation. De ved f.eks., at de skal passe på ikke at bøje hånd-

leddet, ikke at lade tennisketcheren droppe mod jorden, og ikke at placere sig for tæt ved boldens opspring. De ved også, at de skal holde sig nede ved baglinjen indtil det rigtige øjeblik, hvor det er en fordel at gå til nettet. Så her har vi altså nogle eksempler på "inhibition" eller hæmmefunktionen, og tillige et par eksempler på, hvad en dygtig tennisspiller ikke må gøre. I Alexander teknikken forsøger vi simpelthen at få folk til at blive opmærksomme på denne hæmmemekanisme og dernæst at bruge den på en helt præcist angivet måde i forhold til den kropslige balance. Men at sige til en stjernetennisspiller: Stands, sig Nej, giv dig selv besked på at frigøre halsen, så hovedet kan gå frem og op ... og gå så frem og slå til bolden" - det ville betyde, at hun meget hurtigt ville rasle ned ad den internationale rangstige. Du kan ikke bruge "inhibition" på den måde.

Men at tilegne sig og lære at bruge "inhibition" bevidst forudsætter, at du er i besiddelse af en vis indre ro og balance. Folk, som i forvejen er anspændte og stressede, er næppe i stand til at anvende nogen form for bevidst hæmning, og at bede dem om at gøre det alligevel vil ofte give det modsatte resultat. Der foregår allerede en slags indre "krigstilstand" med hele systemet i alarmberedskab, og at bede dem om aktivt at "lade være" eller at hæmme ville blot få dem til at mobilisere al deres viljestyrke for at få alting bragt i orden, - med endnu mere stress og anspændthed til følge. Mange gange vil det første skridt i retning af at introducere "aktiv hæmning" eller "inhibition" for en elev simpelthen være at få eleven bragt i en tilstand af indre ro, så det derfra er muligt at præsentere hende for den ene eller anden form for "aktiv hæmning". Og som før sagt vil jeg hævde, at det er et af de vigtigste aspekter, når man underviser i Alexander teknik: overførslen gennem lærerens hænder af den nødvendige koncentration og ro, som gør det muligt for eleven at beherske "inhibition" eller "aktiv hæmning". Og ovenikøbet vil det hos eleven glide ind i underbevidstheden på en let og naturlig måde, i modsætning til, når nye krav bare virker angstprovokerende og skaber flere spændinger.

Når du underviser, må du på et eller andet tidspunkt præsentere din elev for den tanke, at man godt bevidst kan tilbageholde en given reaktion, uden at man dermed undertrykker den. Det er muligt simpelthen at vælge ikke at ville reagere på en bestemt måde og at vælge ikke at ville gøre en bestemt ting. For mange vil denne nyopdagelse virke som en stor lettelse - de har glemt, at de også har muligheden for ikke at reagere på deres sædvanlige måde. Men jeg tror, man skal kæde muligheden for ikke at gøre noget, altså "inhibition", sammen med muligheden for at gøre noget nyt, nemlig "direction". Som vi talte om før, er det vigtigt at vælge det rigtige tidspunkt til at introducere alt dette, så teorien ikke løber fra praksis, og det kan kun den enkelte lærer afgøre i hvert enkelt tilfælde. Jeg kender eksempler på elever, over for hvem det ikke ville være hensigtsmæssigt

at forklare alt for meget om "inhibition" i den første lange tid, og omvendt har jeg også set eksempler, hvor læreren lige fra begyndelsen har arbejdet med at få eleven til at "hæmme", og det i en sådan grad at det har været lige ved at få eleverne til at flygte langt væk fra Alexander teknikken, - det tog simpelthen alt for hårdt på dem. Så når det gælder "inhibition", kan du ikke sætte nogen faste regler, - den enkelte lærer må ud fra sine egne erfaringer bedømme, hvornår det er det rigtige tidspunkt at komme ind på emnet.

S.C.

Hvis en elev pludselig bryder sammen midt i en time, hvad skal man så gøre?

J.N.

Det er klart, at der i løbet af en time ofte vil være en masse snak om alt muligt, og jeg synes da, at det vil være fornuftigt, hvis et bestemt emne tilsyneladende virker vældigt ophidsende på en elev, at forsøge at undgå det. For et stykke tid siden kom en af mine elever og var meget oprevet over dagens politiske nyheder. Hun var af en eller anden grund blevet meget påvirket af noget, der var sket, og så snart hun var kommet inden for døren, begyndte hun at larme op. Hun kørte i den grad sig selv op, og hendes voldsomme følelser forstærkede i samme grad præcis de muskulære dysfunktioner, som vi forsøgte at gøre noget ved. Så på det tidspunkt syntes jeg, at jeg måtte sige noget i retning af: "...Hør nu, du er egentlig kommet for at få en time i Alexander teknik, og det er det, du betaler for. Hvis du bliver ved med at tale om alt det andet, så vil du ikke få ret meget ud af timen. Jeg vil simpelthen ikke kunne arbejde ordentligt med dig." Hvortil hun svarede: "Jeg er ligeglad. Jeg er så optaget af dette her, så jeg simpelthen må tale om det!" Og så fortsatte hun på samme måde, mens jeg lagde hænder på hende og sørgede for, at hun ikke skruede sig for højt op. Da vi var færdige, udstedte hun glad en check til mig og sagde: "Ja, jeg har det virkelig godt med at have fået det ud af kroppen!" Jeg var også meget tilfreds, fordi jeg havde ladet det være op til hende selv at vælge, og i den givne situation havde hun valgt at betale penge for at kunne tale om det, der optog hende, fremfor at lade være. Her er det interessant at lægge mærke til, at det, der får folk til at hidse sig mest op, er når diskussionen drejer sig om noget politisk eller noget religiøst. Den intensitet, hvormed folk har forsvarer deres overbevisning, får dem til at spænde i hele kroppen, så det næsten er umuligt at arbejde med dem. Så moralen i historien må være, at du som lærer skal undgå at ryge ud i en diskussion omkring disse meget følelsesladede emner, om ikke andet, så fordi det ikke vil gavne din elev. Det ville svare til, at du meldte dig til et kursus i meditation for at få ro i sindet, og så i stedet for brugte tiden på at sidde og fabrikere et smådeskrift om samfundets mangel på lov og orden, som du planlagde at fremføre på de Konservatives næste landsmøde.

S.C.

Hvad er din mening om "overføring" (phenomenon of transference), set i lyset af Alexander teknikken? Dr. Barlow skriver f.eks. et sted, at "man vil ofte opleve en slags åndelig "forelskelse" i begyndelsen af et Alexanderforløb, hvor eleven fryder sig over at have fundet noget, som ikke bare forklarer hendes problemer, men som også tilbyder en løsning på dem", og endvidere "for nogens vedkommende gli-der forelskelsen over i et langt og lykkeligt åndeligt "ægteskab"...". (TAP s.171-172). Hvordan synes du, det ideelle forhold skal være mellem en Alexanderlærer og hendes elev?

J.N.

Som også tidligere sagt, så synes jeg, at lærer og elev skal mødes i et samarbejde, baseret på at de er to ligeværdige mennesker. Det kan sammenlignes med alle andre faglige service-områder, hvor vi også henvender os og betaler for en faglig ekspertise, som vi ikke selv har. Det har intet at gøre med at være hinanden over- eller underlegen. En Alexanderlærer har en faglig kunnen, som eleven ikke har, og læreren bliver betalt for at lære denne kunnen fra sig, - uden i øvrigt at blande sig i elevens liv som sådan. Men her er "overføring" noget af et problem, som der nok tales for lidt om. Det er vigtigt, at Alexanderlæreren er opmærksom på "overførings"-fænomenet, og det gælder for så vidt inden for alle situationer med terapeutiske træk, hvor en lærer står over for et andet menneske, som har brug for at tale om evt. problemer, og hvor læreren optræder i rollen som hjælper. For selv om vi ikke kalder os for "terapeuter", idet vi mere synes, vi hører hjemme inden for området "undervisning og udvikling", så ville folk udefra nemt opfatte os som en del af den store og brede kategori af behandlere, man kalder "hjælpe-professionen". Mange vil, med andre ord, opfatte Alexanderlæreren som en slags terapeut, og det sætter så gang i overføringsmekanismen. Nogle elever vil betragte læreren som en "forældrefigur". Omvendt, hvis du er nogenlunde jævnaldrende med og i øvrigt falder ind under din elevs foretrukne type af seksualpartnere, så vil du nemt blive projektionsskærm for alle hendes seksuelle fantasier.

I visse former for psykoterapi bruger man jo helt bevidst overføringsfænomenet som led i behandlingen. Det er en vigtig del af det terapeutiske samvær, - og terapeutens opgave går ud på at få klienten til i højere grad at blive opmærksom på, hvad det er hun (eleven) projicerer ud, som en metode til at klarlægge de indre psykologiske mekanismer. Dette kræver en vældig god uddannelse, og det er langt fra ufarligt at begynde at pille ved, hvis man ikke er helt klar over, hvad det er, man har med at gøre. Overføringsfænomenet kan være en meget eksplosiv proces. Jeg vil også nævne det modsatte fænomen, nemlig mod-overføring, som er den situation, hvor læreren projicerer forskellige ting over på eleven. Det er noget, vi som lærere skal være opmærksomme på, - jeg mener, hvis en lærer igen og igen forelsker sig i sine elever, så kunne man måske spørge sig selv, hvad der ligger

bag netop denne projektion. Eller, hvis f.eks. en lærer gentagne gange oplever at blive irriteret på en bestemt type elever og oplever en fuldstændig irrationel modvilje imod dem, så ville det igen være klogt at spørge sig selv om, hvad det er, som ligger bagved og udvikler de følelser. Det er simpelthen en del af dit ansvar som professionel inden for dit fag.

Men for at vende tilbage til dit første spørgsmål om "overføring" fra eleven over på læreren. Det ligger ikke i vores arbejde, lige som det heller ikke hører med til vores uddannelse, at være terapeut i forhold til vores elever. Det bedste, vi kan gøre, hvis situationen opstår, er simpelthen at afdramatisere det, der sker, og så i øvrigt forsøge at skabe en atmosfære, som ikke inviterer til "overføring". Men skulle det alligevel opstå, så tag så let og humoristisk på det som muligt. De fleste "specialister" kommer ud for problemet og lærer med tiden af tackle det. Tænk bare på lægen, som kommer og sidder på sengekanten; det er en meget intim og fortrolig måde at være sammen på, men samtidig en helt neutral og professionel adfærd fra lægens side. Det ligger jo også i hele ideen med lægens hvide kittel, som udgør en synlig og vigtig del af behandlingssystemets neutrale distance. Nu bærer Alexanderlærere ikke hvide kitler, men derfor kan vi godt lære gennem vores tonefald, valg af ord og vores optræden i det hele taget at udvise både varme og venlighed, kombineret med en vis professionel distance. Jeg taler ikke om at optræde køligt, kun om at bevare den professionelle neutralitet, forstået på bedste måde, i det menneskelige forhold, der er mellem lærer og elev. En af de bedste måder til at afværge, at der opstår overføringssituationer, er i øvrigt, hvis du selv kan modstå fristelsen til at placere dig i en "guru-rolle". Men selv om det slet ikke har været din mening, og du alligevel ser tegn på, at din elev er ved at udvikle en god portion overføring, så prøv med et par venligt-humoristiske bemærkninger, det vil altid virke neddæpende.

Men det meste af det, jeg har sagt, er jo noget, som giver sig selv, og det vigtigste er simpelthen, at du har en realistisk og rimelig opfattelse af dig selv som lærer. I den forbindelse er det nyttigt at være i besiddelse af både humor og sans for ironi. Der er ingen grund til, at du som lærer skulle foregive at have svarene på alt, hvad dine elever spørger om, - rent bortset fra at det ville understøtte "forældre-" eller "guru-billedet". Som Alexanderlærer er det din opgave at undervise i en bestemt teknik, ikke at fortælle folk, hvordan de skal leve. En Alexanderlærer er absolut ingen guru. Her skulle jeg måske tilføje, at der altid vil være nogle elever, som det ikke lykkes ordentligt med. Nogle gange vil det være bedst at henvise folk til en anden lærer eller til en helt anden form for hjælp. Heldigvis er det ikke ofte, det sker, men ind imellem er det nødvendigt at fortælle en elev, at du altså ikke er psykiater; du er hverken hendes far eller mor, du er heller ikke præst, og hvis det er det, hun søger, så må hun henvende

på rette sted. Hvis du ikke gør det helt klart, så risikerer du nemt at blive offer for en neurotisk elevs manipulationer og blive hakket i småstykker i en psykisk kødhakkemaskine. Det er vigtigt, at du som lærer har en fornemmelse af dine egne begrænsninger, såvel som af Alexander teknikens begrænsninger, og derfor er i stand til at sige: "Nej, jeg vil ikke tage mig af dette her. Det ligger ikke inden for mit område, og jeg vil ikke gå ind i det. Du kommer til at henvende dig andetsteds."

S.C.

For at fortsætte lidt i samme spor, - jeg kan huske, at jeg engang hørte en Alexanderlærer udtale, at Alexander teknikken aldrig måtte bruges "i sadismens tjeneste", hvilket jeg forstod som en metode til at dominere over og få magt over et andet menneske.

J.N.

Ja, det er interessant i den forbindelse at lægge mærke til, at helt nyuddannede lærere ofte lider af en frygtelig følelse af utilstrækkelighed og en fuldstændig mangel på selvtillid - hvilket bevirker, at de går meget forsigtigt til værks i begyndelsen. Det er klart, at man som lærer er nødt til at udvikle en vis grad af selvtillid i forhold til det, man laver, - Alexander teknikken er, når alt kommer til alt, en ganske enestående teknik, og den selvtillid får de fleste også efterhånden. Faren ligger i, når man først er kommet over sine begyndervanskeligheder, så at falde i den modsatte grøft og sige: Wauw! Nu har jeg lært denne helt vidunderlige teknik. Jeg har en masse elever, og når jeg lægger hænderne på dem, kan jeg mærke, hvor anspændte, stressede og ødelagte de er, - og jeg er selv så fri og åben i hele min krop. Hvor er jeg dog et pragteksemlar af et menneske, og hvor er resten af menneskeheden dog i en forfærdelig tilstand!" I værste fald ville det kunne føre til en selvforherligende og ret så nedladende holdning over for eleverne, som kan være ganske farlig og absolut er noget, vi bør undgå. Risikoen er, at eleverne ryger ind i en underlegen og afhængig rolle i forhold til læreren, som i det lange løb også skader sig selv ved at stifte i et så arrogant og bedrevidende mønster. Så efter det er lykkedes at få bugt med den første tids usikkerhed og følelse af mindreværd, så kan vi passende gå videre med at udrydde alle tendenser til at føle sig som overmenneske med trang til at imponere eleverne. Alle disse følelser står kun som en barriere for et virkelig godt og ægte samarbejde mellem lærer og elev. Vi må aldrig glemme, at når eleverne kommer, så er det for deres egen skyld og ikke for at styrke lærerens ego.

S.C.

Jeg har hørt nogle lærere klage over, at de ikke aner, hvad de skal stille op, hvis en elev midt i en time pludselig giver sine følelser frit løb og begynder at le eller græde helt ukontrollabelt. Hvad gør du i en sådan situation?

J.N.

Det er fuldstændig rigtigt, at det er en situation, som vi i vores uddannelse ikke har lært at forholde os til, - og muligvis ville have gavn af at lære noget om. Jeg tror også, man må sige, at det er noget, vi oplever hyppigere i dag, end man gjorde for 50 år siden, fordi vi i dag er meget mere åbne og villige til at udtrykke vores følelser. Og, naturligvis, når vi løser op for spændinger på det muskulære plan, så påvirker vi den psykiske side. Men sammenligner vi med andre "kropsligt" orienterede metoder som f.eks. Reichiansk terapi, bio-energetik, ja selv visse former for massage, så ser vi, at de helt store og voldsomme følelsesudbrud, som at briste i gråd, ikke forekommer særligt ofte i Alexander teknikken. Faktisk bliver det ind imellem brugt som en kritik af Alexander teknikken, rettet fra andre krops- og psykoterapeutiske retningers side, at det netop ikke forekommer oftere i Alexanderundervisningen. Vi får at vide, at Alexanderlærere kun beskæftiger sig med den fysiske side og ikke går ind på de mere emotionelle sider. Og fordi det er ret sjældent, at folk bryder sammen i en Alexandertime, så mener disse kritikere ikke, at der kan ske noget på det følelsesmæssige plan. Nu er det rigtigt, at nogle Alexanderlærere står ængstelige over for disse ting, - de bryder sig ikke om at tale om dem, og de bryder sig ikke om, at det sker, men det er også sådan, at vi, i hele vores måde at arbejde på og i den måde vi bruger vores hænder på, overfører en form for stimulans, som både virker beroligende og samlende ind på nervesystemet. Derfor kan en kraftig opblødning af "muskelpansret", for nu at bruge et Reichiansk udtryk, når det finder sted i en Alexandertime, meget vel blive fulgt af en stærk indre lettelse og en følelse af ro, snarere end af en eksplosion af indestångte følelser.

Det er også mit indtryk, at selv om vi ikke oplever de helt store følelsesmæssige eksplosioner i selve undervisningsforløbet, så kan det godt forekomme uden for timerne. Jeg har eksempler på elever, som har sagt: "Nu skal du høre, efter sidste uges time gik jeg hjem og græd og havde det helt forfærdeligt, men så dagen efter følte jeg mig meget bedre tilpas," eller "...efter sidste time var jeg inde i en butik, og dér mistede jeg fuldstændig besindelsen, jeg blev så vred og skældte ud derinde. Jeg kan ikke helt forstå hvorfor." Eller også: "...lige siden sidste time har jeg været frygtelig deprimeret, og der er dukket erindringer op fra min fortid, som jeg fuldstændig havde glemt." Så, som jeg sagde før, disse reaktioner dukker ofte op mellem timerne, men som regel uden at være af en alt for voldsom karakter. Og igen, jeg tror, det hænger sammen med karakteren af vores arbejde, som går i retning af at integrere hele vores system, samtidig med at vi løser op for de forskellige blokeringer.

Men selvfølgelig sker det ind imellem, at en elev bryder ud i tårer eller begynder måske at fnise helt ukontrollabelt, - det kan ofte være en mere socialt accepteret måde at reagere på. Det sker også, at en elev pludselig retter sin vrede imod dig, hendes lærer. Og det ville nok være nyttigt,

hvis vi i vores uddannelse lærte lidt mere om, hvordan man håndterer den slags situationer. Det er nok også denne mangel, som gør, at flere Alexanderlærere uddanner sig inden for psykologien. Men førend nogen flere af os har undersøgt den side af teknikken, må vi nok sige, at det er et ret åbent område. Helt generelt vil jeg dog mene, at det altid vil være lettere at forholde sig til følelser hos et andet menneske, hvis det er følelser, som du kender og accepterer hos dig selv. Det betyder nemlig, at følelser, som er skræmmende for dig selv, også vil virke skræmmende på dig, når de optræder hos andre mennesker. Så en af de bedste måder at lære at håndtere og forholde sig til sine elevers følelsesreaktioner på, vil være at lære at forholde sig til sine egne.

S.C.

Hvordan bærer vi os ad med at opmuntre vores elever til at ændre livsstil, uden at vi bliver, eller i det mindste fremtræder i rollen som, moralistiske og formynderiske - f.eks. i forholdet til alkohol eller piller?

J.N.

Mest ved at fortælle folk, at hvis de regelmæssigt gør ting, som helt klart modvirker effekten af Alexander teknikken, som f.eks. et kraftigt spiritus- eller pilleforbrug, så vil det stort set være spild af både deres tid og penge at få timer. Dog er det vigtigt, at du som lærer er objektiv i din tilkendegivelse og ikke er moralsk forarget på grund af personlige fordomme. Det kan selvfølgelig undertiden være svært, men det er absolut noget, vi bør stræbe efter. Jeg kan huske, at en Alexanderlærer engang i ramme alvor sagde til mig, at det at lytte til jazzmusik, lige meget hvilken slags, var "meget dårligt for folk og havde en klart negativ effekt på folks holdning." Det er vel ikke nødvendigt at tilføje, at han ikke kunne fordrage jazz! Her får man mistanke om, at det mere er udtryk for en personlig fordom end for en seriøs iagttagelse af, at vi alle uundgåeligt og ubønhørligt vil tage skade af at lytte til jazz. Men stadigvæk, hvis dine elever begynder at møde op i beruset tilstand, så må du nok overveje at sige et eller andet til dem.

S.C.

Men ville du stadig arbejde med dem i den tilstand?

J.N.

Det ville komme helt an på, hvor berusede de var. Der var et tilfælde, hvor jeg afslog at arbejde med en, som kom direkte fra en fest på kontoret og var så fuld, at det overhovedet ikke tjente nogen formål at give ham en time. Heldigvis erkendte han situationen og tog lige hjem for at sove rusen ud. Jeg har også engang haft én, som regelmæssigt kom efter at have indtaget store forretningsfrokoster med

masser af vin, og det var næsten som at arbejde med en, som var stoppet ud med vat! Men efter at have påpeget det uøkonomiske i at drikke det meste af en flaske vin umiddelbart før han kom for at få en time, var det ikke svært for mig at overtale ham til at holde op med det. Men under alle omstændigheder er det vigtigt at være klar over, at alkohol, piller og også visse former for yderligtgående former for kostdiæter, har en udtalt effekt på hele det neuro-muskulære system. De fleste af os ved af egen erfaring, at vores reaktionsevne nedsættes under påvirkning af alkohol. Men en masse mennesker føler sig vældigt afslappede i den tilstand, selv om de, sjovt nok, i mange tilfælde overhovedet ikke er det, - de kan godt være meget anspændte i kroppen, det er blot deres hjerne, som ikke registrerer det. Alkohol har en hæmmende effekt på nervesystemet - lidt ligesom et bedøvelsesmiddel - så vi kan ikke mærke vores egne spændinger. Og med en sådan splittelse mellem bevidsthed og krop vil kroppen i hænderne på en Alexanderlærer føles både anspændt og lidt "død" på samme tid, og det gør det meget svært for læreren at sende nogen form for "input" til eleven. Det er nytteløst at få en time, når man har det sådan. På samme måde forholder det sig med visse yderligtgående former for kostdiæter, - de får muskulaturen til at trække sig sammen, som om hele kroppen var ved at skrumpe ind, og derved mindskes spændstigheden i kroppens muskeltonus. Overdrevne motionsprogrammer virker på samme måde. Hvis du hver dag dyrker et intenst vægtløftningsprogram, vil det givetvis gøre det mere vanskeligt for dig at drage fordel af en Alexanderundervisning. Men nu taler jeg også om ekstremer. Man kunne nok sige, at det ville være klogt af én, som begynder på Alexander teknikken, helt at holde sig fra ekstremer af enhver slags.

S.C.

Nogle lærere beklager sig over, at de har både deres "gode" dage, men også deres "dårlige" dage, og de siger, at de meget hellere ville fungere optimalt hele tiden. Hvad vil du sige til dem?

J.N.

Jeg tror ikke, at man som Alexanderlærer adskiller sig fra alle andre professioner i den henseende. Tag f.eks. musikere, - de har deres "gode" såvel som "dårlige" dage, ikke sandt? Og det har tennisspillere, advokater og læger såmænd også. Jeg er tilbøjelig til at mene, at trangen til konstant at ville befinde sig på et topplan hidrører fra den illusoriske jagt efter det perfekte, som vi var inde på tidligere. Den hænger sammen med myten om, at "...en dag vil jeg opnå at blive så fuldkommen i min brug af kroppen og i min undervisning, at jeg bare vil "cykle derudad" helt ubesværet og uden nogensinde at falde ved siden af". Men sådan er det ikke her i livet, - der er ikke noget i tilværelsen, som bare holder sig selv i en statisk tilstand af fuldkommenhed. Vi vil alle have dage, hvor vi vågner op om

morgenen og føler os mindre godt tilpas, - til gengæld er der så også dage, hvor vi vågner op og føler os helt ovenpå, og hvor undervisningen bare glider afsted. Man kan selvfølgelig være bekymret for, at man på sine "dårlige" dage risikerer at overføre negative eller "dårlige" stimuli til eleverne. Men det vil du stort set aldrig gøre, ikke så længe du holder dig til de grundlæggende principper i undervisningen og tager vare på dig selv undervejs, så godt som det nu kan lade sig gøre. Så kan du i det mindste være sikker på, at du ikke på nogen måde skader dine elever og også, hvis du arbejder omhyggeligt og samvittighedsfuldt, at du vil udrette noget positivt, - selvom det positive input måske ikke er lige så effektivt som på en "god dag". Man kan også sætte det hele i et større perspektiv: Om 5 år vil vi stadig have "gode" og "dårlige" dage, men til den tid vil en "dårlig" dag næsten med garanti være bedre end en såkaldt "god" dag er nu. Så med andre ord, ligesom det gælder inden for erhvervslivet af andre udviklede færdigheder, så befinder vi os på en opadstigende spiral, hvor det, som i dag er dit laveste niveau alligevel ligger højere end det, som for et par år siden var dit højeste niveau.

S.C.

Tror du, at man som lærer kan gå ud fra, at ens egen brug af kroppen er bedre end elevernes?

J.N.

Ikke altid. Du kan let undersøge det og konstatere, at nogle elever har en bedre holdning og er i en bedre kondition end deres lærer. Men derfor kan læreren alligevel være til stor hjælp for eleven. Det afhænger altså af, i hvor høj grad brugen af kroppen er bevidstgjort. Du kan godt finde atleter, som udviser en fortrinlig balance og koordination, men hvor det er en kendsgerning, at deres helt fænomenale brug af kroppen foregår på et ubevidst plan. Det er selvfølgelig en vidunderlig egenskab i sig selv, men det var bare ikke det, FMA blev så betaget af. Han udforskede ikke blot "god kropsbrug", men en "bevidst god kropsbrug", - det at kunne bestemme og beherske de mekanismer, som vi bruger til at opnå en god kropsbrug. Så en lærer vil altid kunne regne med i det mindste at have en mere udviklet, bevidst brug af kroppen, og det vil altid være en fordel.

S.C.

Vil det sige, at kombinationen af lærerens bevidste styring og elevens gode kropsbrug altid vil føre til fremskridt?

J.N.

Ja. Det vil nødvendigvis give et positivt resultat. Det er, som om lærerens bevidsthed og nærhed giver hele processen noget ekstra energi. Det kan sammenlignes med sportsverdenen, hvor f.eks. træneren kan være til uvurderlig nytte for atleten, også selv om træneren måske ikke selv mestrer

den bestemte sportsgren så godt. Træneren giver udøveren den udenforståendes objektive iagttagelser, vurderinger og analyse.

S.C.

Vi har vist været inde på det tidligere, men jeg må lige spørge dig: Bliver det aldrig kedeligt at undervise andre i teknikken?

J.N.

Eftersom vores arbejde umiddelbart ser utrolig rutinepræget ud, så er det da ikke usandsynligt, at en nyuddannet lærer vil få en periode, hvor hun finder det hele meget ensformigt og derfor naturligt nok spørger sig selv, hvor længe hun mon vil kunne holde ud at lave det her. Men for de fleste af os gælder det nu, at som vi er blevet mere erfarne og sensitive som lærere og bedre til at pejle os ind på, hvad der foregår inden i hver enkelt elev, - så opleves eleverne som mere og mere forskellige. Hver eneste elev er et helt nyt "mønster" eller "system", - nærmest som et nyt puslespil, som læreren nu skal til at finde ud af. Dette gør, at undervisningssituationen bliver ved at være fascinerende. Sommetider kan du gribe dig selv i at lave små eksperimenter i din undervisning. Det er på en måde som at stå over for en hel kæde eller ring af sammenhængende blokeringer og spændinger i elevens krop, som muligvis nøje korresponderer med bestemte fastlåste mønstre på det emotionelle og mentale plan. Det har vi allesammen i større eller mindre grad, - fænomenet "den perfekte person" eksisterer jo ikke. Så læreren forsøger altså at finde vej ind - du kan f.eks. spørge dig selv: "Kan det mon lade sig gøre at få hals og nakke frigjort lidt mere her? - ..eller hvis jeg nu kunne få benet til at "slippe" lidt mere, kunne det så få lænden til at afspænde mere, så det igen kunne være med til at frigøre hals og nakke, så hovedet kunne komme lidt længere ud fra kroppen?" Og så kan du jo prøve at gå den vej, men måske opdage, at benene er så fuldstændig fastlåste og rigide, at du er nødt til at lægge en ny strategi. Måske er det nødvendigt at få eleven til at frigøre og løsne spændinger højere oppe i ryggen, før hun er i stand til at "give slip" i benene. Så kan du jo prøve det. Det kunne også tænkes, at læreren ville udfinde noget helt andet i retning af: "...Fyren her har den mest besynderlige opfattelse af sin krop som noget, der er helt adskilt fra ham selv, i den grad at han synes, han er nødt til at køre sig selv helt ud fysisk med overdreven motion og kostdiæt, bare for at kunne styre sin krop, ..vi er nødt til at finde en måde til at ændre den holdning, - før vil han overhovedet ikke kunne "give slip" på bare en smule af sin anspændte og rigide kropsmuskulatur". Dette ville være en helt anden fremgangsmåde, og samtidig med at du arbejdede med kroppen, måtte du på en pæn måde komme ind på problemstillingen og forsøge at få din elev til at ændre sit eget mentale billede af sig selv. Men igen, det kan være, at du

opgiver og forsøger at finde en helt tredje måde at gribe det an på.

Det er vigtigt, at du som lærer hele tiden afprøver nye muligheder - også nogle gange helt ubevidst - i din undervisning. Og det gør det hele meget spændende at arbejde med, men selvfølgelig - hvis en lærer efter nogle års undervisning synes, at det hele er utroligt kedsommeligt, så var det nok en god ide at spørge sig selv, om man overhovedet egner sig til at være lige netop Alexanderlærer. På samme måde som en del Alexanderlærere nok ikke er i besiddelse af den psyke, der skal til for at sidde i spidsen for F.L. Smidth, så har direktøren for F.L. Smidth formodentlig heller ikke lige det temperament, der skal til for at være Alexanderlærer. For mange mennesker er der meget andet her i livet, som er vigtigere end lige netop det at blive Alexanderlærer. Det skulle også nødtigt blive betragtet som det yderste og fornemste mål for hele den samlede menneskehed. Men stadigvæk, jeg synes, det er en stor tilfredsstillelse at have et arbejde, som tilsyneladende virker så positivt ind på virkelig mange menneskers liv.