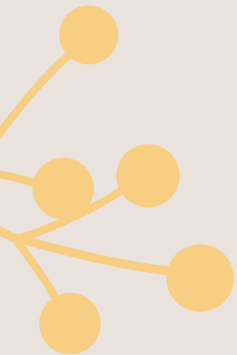


מבוא לטכניקת אלכסנדר

אופיר אלרמי



**כוח המשיכה משפיע על כל
אוכלוסיית העולם.
כיצד אנו מתמודדים עם השפעת
כוח זה?**



**אצל כל בעלי החוליות בטבע הראש
מוביל. אינסטינקט זה מנחה בצורה
אמינה גם ילדים קטנים, בארגון גופם.**



מצפייה בילדים אפשר לראות מה איבדנו:

שימו לב איך ראשו של ילד זה מוביל את הליכתו באופן טבעי, כך שהיחס שבין הראש, הצוואר והגב שלו הרמוני, זורם וחופשי ממתחים. תנאים טובים אילו מאפשרים לו להתמסר באופן מלא וחי לפעילות המתבצעת בהווה.



בתמונה רואים כיצד האינסטינקט שמנחה את ארגון הגוף איבד מאמינותו במהלך השנים, ואיך הבחור שוקע להרגלי יציבה שגורמים לו לנזק רב. אתם יכולים להבחין עד כמה שהוא כבד וקורס אל מול השפעת כוח המשיכה. בצורה מטפורית נראה שהוא מנסה לתפוס כמה שפחות מקום ביקום.



**נראה שאנשים רבים עושים פעולות
מאד מורכבות עם גופם, אולם
מתקשים בפעולות פשוטות כמו
לשבת נינוחים בכיסא ללא משענת
גב.**



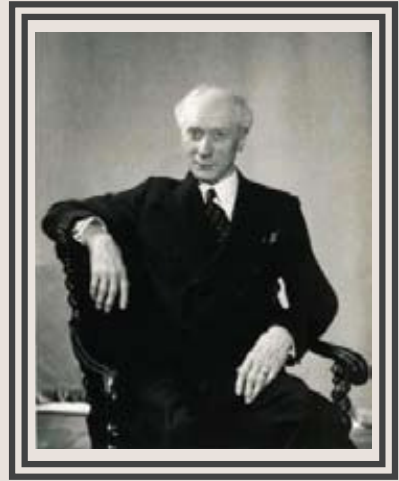
משפט עתיק יומין אומר ש- אי אפשר לרכוש אצילות ללא יציבה ראויה.

הביטו באותם אנשים אשר נהוג לומר עליהם כי יש בהם קסם אישי זה יכול להיות אדם ממשפחת אצולה באנגליה, ועד איש או אשה משבט אפריקאי. בפעם הבאה שתשאלו את עצמכם מה כל כך מושך בהם? שימו לב ליחס שבין הראש, הצוואר והגב שלהם. או במילים אחרות שימו לב לנוכחות שלהם בגופם. בוודאי לא תראו אותם נפולים בזמן ישיבה עמידה או הליכה.

לחץ ועצבנות

חוסר השקט בגוף גורם שזה יהיה כמעט בלתי אפשרי להיות במצב של שלוה נפשית. ארגון לקוי של הגוף מחזק תנאים של עצבנות ולחץ בזמן שינה ובזמן ערות. תנאים אילו מעכבים את האדם בכל כיוון אשר יפנה. כאשר מלמדים אדם להפסיק להפריע לתפקודו הטבעי, מתרחשים שינויים במישור הפיזי ובמישור הפסיכולוגי.





תגליתו של אלכסנדר

הטכניקה פותחה ע"י **פרדריק מתיאס אלכסנדר** [1869-1955] שהיה שחקן ומדקלם במקצועו, וסבל מאובדן קול בכל פעם שהיה מופיע. הוא הגיע למסקנה – שנתגלתה כבעלת חשיבות בשלב מאוחר יותר, שהוא עושה משהו שגורם לבעיה.

כדי לגלות מה הוא עושה, נעמד אלכסנדר מול מראה גדולה והתחיל לעבוד. עבודת התבוננות ומחקר זו נמשכה שנים רבות, שבמהלכה הבין אלכסנדר כי עלה על תחום מחקר חדש העוסק בהתפתחות האדם.



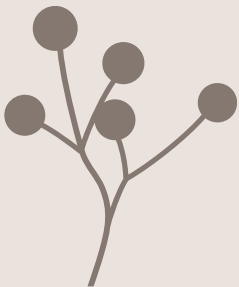
על הזמן

"רק מעטים מעוניינים ליטול על עצמם אחריות, ולו חלקית בלבד, על פגיעיהם – אם משום עצלות, אם בגלל האופנה הרווחת להשאיר את ענייני הרפואה לרופאים, ואם מתוך פחד טבעי מפני הצורך להשתנות.

אדם יכול לתרץ את העובדה שאינו מוכן לארגן את עצמו מחדש בדרכים רבות ומגוונות, והתירוץ המקובל ביותר הוא: "אין לי זמן."

נראה שאנשים רבים אינם נותנים את דעתם לכך, שבבחירה בין כמה עשרות שיעורים בני חצי שעה לבין אשפוז ממושך או פרישה מוקדמת, השיעורים יגזלו הרבה פחות זמן."

[פטריק מקדונלד]



אין לצלם, להעתיק, להקליט או לשכפל
בדרך כלשהי של קליטת מידע והפצתו
קטעים כלשהם ממצגת זו.
שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר
הכלול במצגת זו אסור בהחלט ללא רשות
מפורשת בכתב מהמחבר.