

טכניקת אלכסנדר מה היא?

טכניקת אלכסנדר היא תורת השימוש שלי בעצמי, בגופי. אין זו שיטת ריפוי או תרגול, אלא כוון להיכרות עם 'פוזות' של התנהגות גופנית שאותן פיתחנו בלי כוונה במהלך חיינו. מרגע שאנו מודרכים דרך ידיו של מורה מיומן - אנו נעצרים, מתבוננים, ונוכחים במה שחסר, או עוד יותר חשוב - במה שמיותר. מתח מיותר בצוואר בראש ובגב הינו סיבה להרבה מקשיינו בחיי יומיום. מורה מיומן מחפש קודם כל בתוך עצמו, מבחין בהרגליו אך אינו משנה דבר - עצם חיפוש זה מעביר כיוונים פעילים לגוף התלמיד.

אורה ושמואל נלקן