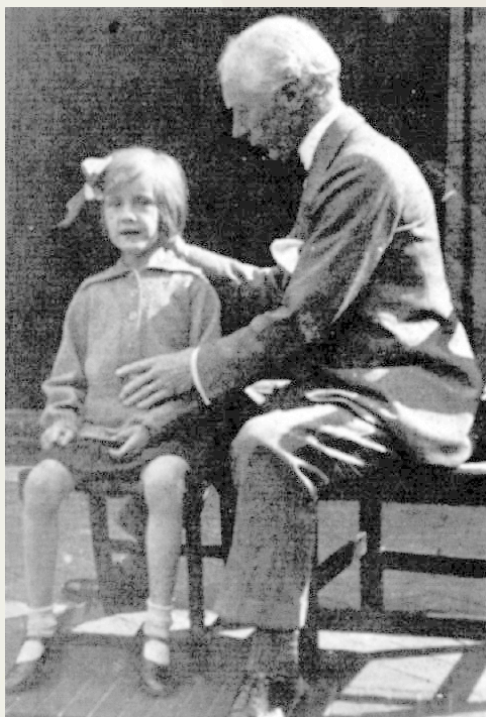


***„Wpływ Techniki Alexandra na  
równowagę  
psychofizyczną flecisty”***



**autor: Dorota Wilk**

## Spis treści:

Wstęp		3
Rozdział I	Co to jest Technika Alexandra ?	5
Rozdział II	Przebieg lekcji Techniki Alexandra	9
Rozdział III	Zastosowanie Techniki Alexandra w grze na flecie	13
Rozdział IV	Trema	30
Podsumowanie		41
Bibliografia		43

## WSTĘP

Po raz pierwszy z Techniką Alexandra zetknęłam się w sierpniu 1997 roku. Będąc jeszcze licealistką, pojechałam do Koszalina na kurs „Metodyka nauczania gry na instrumentach dętych drewnianych w szkołach muzycznych pierwszego i drugiego stopnia”. Klasę fletu prowadziła pani prof. Elżbieta Dastych-Szwarc a zajęcia z Techniki Alexandra pani Dorota Kędzior. Już na pierwszych zajęciach czułam, że bezpośrednio ulegam wpływowi tej nowej, dla mnie, Techniki. Z dnia na dzień moje ciało stawało się bardziej rozluźnione a przy tym „nie leniwe”. Po okresie podstawowych ćwiczeń z Techniki Alexandra przeszliśmy do poprawnej postawy przy grze na instrumencie. Był to przełomowy dla mnie moment, ponieważ poczułam pełnię swobody w postawie jak i w samym graniu na flecie.

Po wakacjach w dalszym ciągu pamiętałam o Technice i wykorzystywałam jej pomoc w różnych sytuacjach. Moim dodatkowym wsparciem były lekcje indywidualne u pani Doroty, czego rezultatem do dnia dzisiejszego jest umiejętność radzenia sobie z typowymi błędami i problemami flecistów tj.: postawą, oddech, dźwięk, koncentracja, trema, biegłość palcowa i wiele innych.

Celem mojej pracy jest przedstawienie wpływu Techniki Alexandra na równowagę psychofizyczną flecisty. Całość pracy podzieliłam na cztery rozdziały. W pierwszym rozdziale przybliżam postać Frederick’a Matthias’a Alexandra oraz wyjaśniam, na czym polega rola odkrytej przez niego metody. W drugim rozdziale pt. „Przebieg lekcji Techniki Alexandra” opisuję zajęcia i podstawowe ćwiczenia. W kolejnych dwóch rozdziałach

przedstawiam typowe błędy i problemy flecistów oraz podaję sposoby eliminowania ich poprzez Technikę Alexandra. Osobny rozdział poświęciłam typowemu zjawisku, jakim jest trema, ponieważ przez długi czas borykałam się z tym problemem podczas występów a dzięki tej Technice, raz w mniejszym raz w większym stopniu, udaje mi się pokonywać nawyki wywołane przez stres.

Poprzez tą pracę, pragnę namówić osoby z podobnymi problemami do wprowadzenia w swoje życie Techniki Alexandra. To właśnie ta Technika *„uczy świadomego przywracania sobie (czyli własnemu organizmowi) stanu neutralności podczas sytuacji stresującej. Nie dąży do unikania tremy, lecz do tego, jak radzić sobie z jej niekorzystnymi przejawami. Delikatne podniecenie i ożywienie psychofizyczne mogą sprzyjać aktywności umysłu i ciała. Chodzi o to, aby pozwolić na emocjonalne poczucie tremy przed koncertem, a jednocześnie **być w stanie świadomie eliminować takie jej fizyczne symptomy, które ograniczają możliwości ciała i umysłu.**”<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Dorota Kędzior – „Jeść? Nie jeść? Żyć” rozdział pt. „Osiołkowi w złoby dano”

## CO TO JEST TECHNIKA ALEXANDRA?

Frederick Matthias Alexander żyjący w latach 1869 – 1955 był australijskim aktorem. Będąc u szczytu kariery jako recytator Szekspira, zaczął tracić głos podczas występów. Dzięki wnikliwym obserwacjom zauważył, że przyczyną jego chronicznych chrypek i znikania głosu na scenie były nieprawidłowe nawyki, jakie wprowadzał podczas recytacji. Dotknięty wciąż powracającą chrypką i trudnościami oddychania rozpoczął proces samoobserwacji. *„Obserwując swoje ruchy w trzyczęściowym lustrze stwierdził, iż pewne napięcia mięśni oraz sztuczne pozy, jakie zazwyczaj przyjmował podczas przedstawień, choć wymagały nienaturalnego ustawienia głowy, szyi i tułowia, wywierały niekorzystny wpływ na jego struny głosowe”.*<sup>2</sup>

Ten proces trwał kilka lat, czego rezultatem były interesujące spostrzeżenia. To, co początkowo wydawało się problemem dotyczącym tylko używania głosu, w rezultacie okazało się obejmować zespoły nadmiernych napięć i skurczów mięśni w całym ciele. Stwierdził, że już sama myśl o tym, że będzie mówił, prowadziła do wielu napięć mięśniowych, zarówno w organach głosu, jak i w całym ciele m.in.: usztywnienie klatki piersiowej spłycające oddech, wysuwanie głowy do góry i do tyłu – powodujące ucisk krtani. Reakcje te wyraźnie wzmacniane były podczas występu. Najważniejszą, więc sprawą było podejście mentalne, czyli – „używanie umysłu”. F. M. Alexander uważał, że nasze „ego” jest jednością psychofizyczną, tzn., że umysł i ciało jest wspólnie działającą całością. W toku długich prób i ćwiczeń, Alexander

---

<sup>2</sup> Przegląd READER’S DIGEST. Rodzinna encyklopedia zdrowia, Warszawa 2001

przekonał się, że poprzez mentalne powstrzymanie pierwszej reakcji na myśl o konkretnej czynności, był w stanie zapewnić sobie czas (w rzeczywistości ograniczający się do ułamków sekundy), niezbędny do zadbania o możliwie najlepszą równowagę psychofizyczną całego organizmu. Pozwalało to na odpowiednią dystrybucję napięć mięśniowych, poprawiało koordynację ruchową i dawało większą swobodę wykonywania bardziej złożonych aktywności ruchowych. Rezultatem była poprawa nie tylko w brzmieniu głosu i lekkości oddychania, ale również generalne polepszenie zdrowia i samopoczucia. Dzięki samoobserwacji *„(...)Alexander przez odpowiednie ukierunkowanie swojego myślenia nauczył się świadomie unikać zbędnych napięć i niekorzystnych automatycznych reakcji, szczególnie tych będących wynikiem zakodowanego w ciele odruchu strachu (kurczenie tylnych mięśni szyi, kulenie ramion, usztywnienie tułowia). Odruch ten pojawia się bezwiednie, niekoniecznie w obliczu rzeczywistego niebezpieczeństwa. Ta umiejętność świadomego powstrzymywania niepotrzebnych reakcji stresu stała się punktem wyjścia do tego, co Alexander nazwał poprawnym postępowaniem się własnym organizmem (a dokładniej właściwym postępowaniem się sobą). Chodziło tu o zachowanie naturalnej postawy, w której organizm ma pełną przestrzeń, dzięki czemu mięśnie i stawy zachowują swoją elastyczność i giętkość, a wszystkie narządy mogą prawidłowo funkcjonować”*.<sup>3</sup> Książkę, w której opisał swoje obserwacje oraz proces powstawania metody, zatytułował: „O postępowaniu się sobą”.

Znalezienie rozwiązania na swój poważny problem głosu spowodowało, że wielu aktorów zaczęło zwracać się do niego o pomoc. Zwyczajne rady okazały się jednak niewystarczające. Nie dawało rezultatów

---

<sup>3</sup> Dorota Kędzior, „Jeść? Nie jeść? Życie”, rozdział pt. „Osiołkowi w Żłoby Dano”

tłumaczenie poszczególnych kroków postępowania. Alexander rozwinął, więc unikalną formę bardzo delikatnego manipulowania ciałem, a dokładniej mówiąc, ukierunkowania poprzez dotyk. Za pomocą dotyku doprowadzał u danej osoby do zmiany struktury napięć i przykurczy mięśni nakłaniając ją w ten sposób do lepszego „posługiwania się sobą”. Lekarze zaczęli kierować do Alexandra swoich pacjentów i z czasem jego kariera aktorska została całkowicie przyćmiona wspaniale rozwijającą się karierą nauczyciela nowej Techniki.

W 1904 roku Alexander przybył do Londynu, gdzie pozostał do końca życia. Tutaj jego metoda z powodzeniem zaczęła być stosowana przez inne osoby z kręgu teatru, mające podobne problemy. Zaczęli z niej korzystać także muzycy, tancerze, sportowcy, którzy dzięki lepszej równowadze psychofizycznej i większej swobodzie działania łatwiej osiągnęli zamierzone cele. Pomimo znacznych osiągnięć Techniki Alexandra, dopiero w 1931 roku Alexander zdecydował się na rozpoczęcie szkolenia studentów, którzy mogliby kontynuować jego pracę. Druga wojna światowa przerwała ten proces na jakiś czas. Po śmierci Alexandra, w 1955 roku, zainteresowanie jego pracą nieco zmalało. Dopiero w latach 70-tych znacznie odżyło wraz z rosnącą popularnością medycyny alternatywnej oraz wschodnimi dyscyplinami integrującymi umysł i ciało. Niektórzy z pierwszych studentów Alexandra działają do dzisiaj, prowadząc kursy szkolące kolejnych nauczycieli tej Techniki.

Odkrycie Alexandra polegało przede wszystkim na stwierdzeniu, że każdy z nas, przy wykonywaniu nawet najdrobniejszej czynności, umysłowej czy fizycznej, wkłada w nią zbyt wiele wysiłku. Niekorzystne warunki, stają się z czasem nawykiem na tyle częstym, że traktujemy je jako „normalny” sposób reagowania na życie. Nie zauważamy, że może on

być nieprawidłowy lub wręcz szkodliwy. Świadomość, że w którymś miejscu postępujemy niewłaściwie, przychodzi dopiero wtedy, kiedy organizm zaczyna to sygnalizować poprzez ból, niedomagania lub niezdolność do wykonywania zamierzonych ruchów.

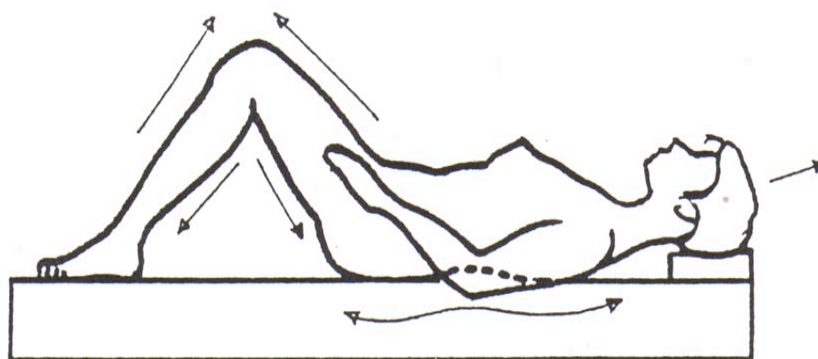
Tak, więc **TECHNIKA ALEXANDRA** jest to metoda reedukacji psychofizycznej, często kojarzona na Zachodzie z nauką prawidłowej postawy. Ujmując to inaczej, Technika Alexandra zajmuje się poprawą postawy psychofizycznej, która uczy eliminowania nieprawidłowych nawyków. Dotyczy to zarówno codziennych nawyków ruchowych, jak i nawykowych reakcji i zachowań, jakie przyzwyczailiśmy się wprowadzać w pewnych sytuacjach.



## LEKCJA TECHNIKI ALEXANDRA

Praca z Techniką Alexandra ma charakter trzystopniowy. Jej pierwszym elementem jest **obserwacja**. Obiektywne spojrzenie na siebie jest niezbędne, aby móc zauważyć nawyki nie zawsze korzystne dla naszego organizmu lub utrudniające prawidłowe jego funkcjonowanie. Drugim etapem jest mentalne **powstrzymanie** pierwszej reakcji na impuls do działania. Chodzi tu o umiejętność dania sobie sekundy czasu na zastanowienie się przed reakcją na bodziec tak, że nie prowadzi on do działania automatycznego, często bezmyślnego. Krótki moment wyboru ma dać możliwość podjęcia świadomej decyzji, co do dalszego postępowania. Trzecim elementem jest **ukierunkowanie**. Tak określa się serię nadawanych sobie w myśli instrukcji, dotyczących wzajemnej równowagi poszczególnych partii ciała, głównie relacji głowa - szyja - plecy. Utrzymanie tej odpowiedniej relacji zarówno w bezruchu, jak i podczas wykonywania różnorodnych czynności, uważane jest za podstawowy odruch ciała, od jakości, którego zależy sprawność naszego organizmu.

Jednym z ważnych elementów lekcji Techniki Alexandra jest leżenie w pozycji „aktywnego wypoczynku” (rys. 1).



Rys. 1. Pozycja aktywnego wypoczynku.

Pozycja ta polega na leżeniu na podłodze z kilkoma książkami pod głową, z kolanami w górze i dłońmi na biodrach. Osobom niewtajemniczonym może się wydawać zwykłym, naturalnym sposobem odpoczynania na leżąco. Rzeczywiście jest to forma, jaką niektórzy przybierają odruchowo, kładąc się na chwilę, ale dopiero towarzyszący jej sposób myślenia, czyni z niej specyficzne ćwiczenie. A więc, świadome wprowadzanie kierunków myślowych powoduje stałe rozprzestrzenianie się na podłodze i wydłużanie nadmiernie ściśniętych mięśni. Ta pozycja ma ogromne znaczenie w pozbyciu się napięć, dlatego w kolejnym rozdziale opiszę ją dokładniej.

Najczęstszym wyposażeniem, z jakiego korzysta instruktor podczas zajęć, jest krzesło. Krzesło umożliwia pracę z uczniem w pozycji siedzącej. Zwykle, wykonywane dziesiątki razy dziennie, siadanie i wstawanie z krzesła inicjowane jest podczas lekcji wielokrotnie. Nauczyciel Techniki Alexandra traktuje to jako korzystny sposób przekazywania umiejętności utrzymywania równowagi w ruchu i poruszania się łatwiej, z mniejszym, niż dotychczas wysiłkiem i napięciem.

Do pewnego stopnia wszyscy, w miarę swojego rozwoju, zatracamy naturalność i swobodę reakcji, jakie charakteryzowały nas w **dzieciństwie**.



Rys. 2

Dzieci mają idealną pozycję siedzącą, gdyż zawsze ciężar ciała przenoszony jest na guzy kulszowe i nie ma tu znaczenia, pod jakim kątem plecy są przechylone (rys. 2). Zauważmy, że u małego dziecka utrzymanie równowagi możliwe jest poprzez stałe dążenie do zachowania pionu. Jeżeli podczas zabawy w ruchu, pion w jakikolwiek sposób zostanie zaburzony to dziecko upada. U dorosłych dążenie do pełnego zachowania własnego pionu jest znacznie ograniczone. Wynika to ze zdobywanego z czasem doświadczenia ciała, iż równowagę można utrzymać poprzez zwiększenie

napięć mięśniowych. Tak, więc nie ma sensu usilne rozluźnianie, masowanie i rozciąganie skurczonych mięśni, dopóki ich skurczenie odgrywa jakąkolwiek rolę w utrzymywaniu istniejącej równowagi ciała.



Rys.3

W pozycji siedzącej ważna jest umiejętność siedzenia poprzez balansowanie na guzach kulszowych, które można porównać do płóz w fotelu na biegunach (rys.3). Nieważne, pod jakim kątem ustawiona jest miednica, nieważne czy przyjmowana pozycja ciała wymaga przechylenia się bardziej do przodu czy w tył. Zawsze znajdzie się konkretny punkt styczności kości kulszowych – płóz z podłożem, przy prostym kręgosłupie, odpowiednio przenoszący ciężar ciała w dół. Nie musimy, więc szukać dodatkowego sposobu utrzymania równowagi poprzez niepotrzebne spinanie się i usztywnianie.

W pozycji pionowej, tak jak w leżącej, podstawą jest wykorzystanie wsparcia, jakie daje podłoże, aby w możliwie jak największym stopniu ograniczyć napięcia mięśniowe wprowadzane dla podtrzymania zaburzonej pierwotnie równowagi. W tym ćwiczeniu zwraca się uwagę na

pełne wykorzystywanie stóp i dzięki równomiernemu rozłożeniu na nich ciężaru ciała, utrzymywanie pionu przez bezpośrednie przeciwstawienie się sile grawitacji.

Pozycja pionowa wymaga jeszcze jednego – świadomego ukierunkowania głowy i szyi. Kurczenie tylnych mięśni szyi i odchylenie głowy są najczęstszą przyczyną zaburzenia równowagi ciała. Dlatego myśl o oswobodzeniu szyi i skierowaniu głowy do przodu i do góry powinna towarzyszyć wszystkim próbom przywracania równowagi i poprawy stanu psychofizycznego. Patrick MacDonald, jeden z najbardziej uznanych nauczycieli Techniki Alexandra, wypowiada się następująco: *„...relacja głowa – szyja - kark spełnia funkcję nadrzędną w automatycznym panowaniu nad całym ciałem.”*<sup>4</sup>

Doświadczenie lekkości i łatwości reagowania w prawidłowy sposób powoduje, że już nie tylko nasz racjonalny umysł, lecz również ciało, sygnalizują poczuciem dyskomfortu i nieprawidłowości, że dana pozycja czy reakcja nie jest najlepsza w obecnych warunkach. Stajemy się wówczas sami dla siebie „nauczycielem Alexandra” umiejącym dostosować swą postawę psychofizyczną i zespół reakcji do zmieniających się warunków życia.

Statystyki wykazują, że wiele osób w toku lekcji Alexandra zwraca uwagę na poprawę postawy, nastroju, powrót optymizmu i zadowolenie z życia. Nic dziwnego, często zamknięci w pancerzu dawnych, przykrych

---

<sup>4</sup> P. J. MacDonald, Lecture to Society of Teachers of the Alexander Technique at the Medical Center, odczyt wygłoszony 12 listopada 1963 roku w Londynie

doświadczeń, do jakich przystosowało się ciało, nie potrafią w pełni wyzwolić pozytywnych emocji i uczuć.

Podsumowując ten rozdział, pragnę zwrócić uwagę na fakt, że warto czasami spojrzeć na siebie obiektywnie, spróbować zauważyć swoje nawykowe skłonności. Może zaobserwujemy ruchy lub napięcia, które jako zbędne przy wykonywaniu danych czynności można wyeliminować. Alexander nie miał nauczyciela, a jak wiele osiągnął sam!

## ZASTOSOWANIE TECHNIKI ALEXANDRA W GRZE NA FLECIE

Na Zachodzie Technika Alexandra jest popularna wśród osób występujących na scenie, gdyż rozwija zintegrowaną świadomość ciała i przyczynia się do większej swobody w działaniu. W większych ośrodkach muzycznych, lekcje Techniki Alexandra należą do programu zajęć studentów. Młodzi muzycy uczą się przyjmowania odpowiedniej pozycji psychofizycznej przy postawie, trzymaniu instrumentu i grze na nim. Dążą do eliminacji wszelkich niepotrzebnych napięć, które nie tylko pogarszają jakość gry, ale również, w toku długich ćwiczeń i prób, mogą prowadzić do wielu dolegliwości i bólów. Technika Alexandra jest znana wśród muzyków jako metoda umożliwiająca eliminację bólów i konkretnych napięć, ale ci, którzy nie mają tego problemu stwierdzają, że umożliwia im o wiele lepszą grę właśnie dlatego, że sprzyja precyzyjnemu myśleniu i dobrej koncentracji na całości utworu. Jak wiemy, w pracy muzyka, niezbędna jest stała doza koncentracji i skupienia a Technika Alexandra uczy panowania nad własnymi myślami i co za tym idzie – nad własnym organizmem. F.M. Alexander w swojej pracy nad nową Techniką, zwracał przede wszystkim uwagę na jedność psychofizyczną organizmu, na wzajemne wyrażanie się i wpływanie na siebie sfer psychicznych i organicznych jednostki.

Przejdźmy teraz do problemu, jakim jest: postawa przy grze na flecie. Osoba, która gra na flecie, posługuje się praktycznie nie jednym, a dwoma instrumentami. *„Należy pamiętać, że sposób, w jaki muzyk posługuje się pierwszym instrumentem – własnym organizmem, w dużym*

*stopniu determinuje możliwości wykorzystania tego drugiego – instrumentu muzycznego.”<sup>5</sup>*

Główne błędy, jakie fleciści popełniają w postawie to:

- wysuwanie głowy do przodu połączone z naprężeniem mięśni z tyłu szyi i uciskaniem krtani
- nadmierne przyprostowanie i zgarbiona sylwetka prowadzi do zaburzenia balansu ciała i nierównomiernej pracy mięśni całego korpusu,
- podnoszenie do góry ramion i łokci, co w efekcie usztywnia całą górną połowę ciała,
- przechylenie tułowia w prawą lub w lewą stronę, które jest spowodowane zbyt niskim lub wysokim trzymaniem fletu, szczególnie utrudnia nabieranie prawidłowego oddechu fleciście.

Podam teraz, na własnym przykładzie błędy, z jakimi się zmagalam. Otóż, zanim jeszcze się zetknęłam z Techniką Alexandra zauważyłam pewne nieprawidłowości w funkcjonowaniu mojego ciała podczas gry na flecie, ale nie potrafiłam ich wyeliminować. Zauważyłam, że podczas gry występował lekki ból kręgosłupa, napięcia w ramionach i barkach, bardzo szybko się męczyłam, zbyt głośno nabierałam oddech, często się myliłam podczas występów oraz wystąpił problem dotyczący biegłości palcowej. Jednak nie umiałam dokładnie określić przyczyny moich problemów, gdyż jak się okazało, moje ciało przyzwyczyliło się do dotychczasowych błędnych nawyków. Później zrozumiałam, że te problemy nie pozwalają mi się rozwijać, a nawet miałam wrażenie cofania się wstecz. Na szczęście

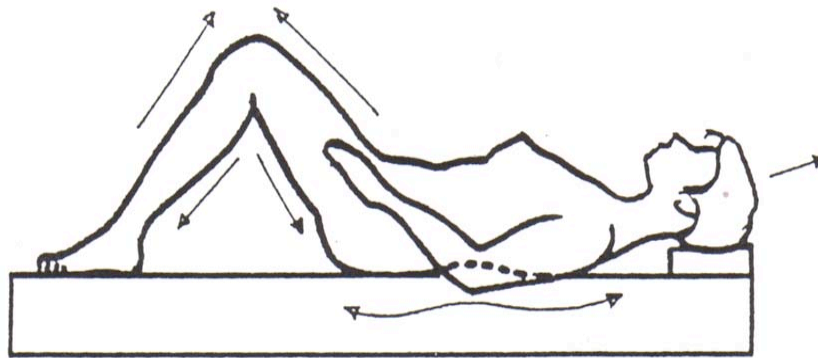
---

<sup>5</sup> Na podstawie artykułu Paul’a Collins’a z czasopisma *The Strad* – listopad 1978 r.



w sierpniu 1997 roku Technika Alexandra uświadomiła mi, że przyczyną moich kłopotów był brak kontroli umysłu nad własnym ciałem.

Moim pierwszym ćwiczeniem, z którym się zetknęłam podczas lekcji Techniki Alexandra, było leżenie na podłodze.



Pozycja aktywnego wypoczynku.

Dla ciała jest to po prostu pozycja odciążająca i dająca odpoczynek po pracy, jaką jest przeciwstawienie się sile grawitacji, utrzymanie równowagi i wykonywanie różnych ruchów i czynności. Mówi się wtedy o oddawaniu ciężaru ciała do podłogi, wydłużaniu się i rozszerzaniu pleców, o dawaniu sobie prawa do pełni własnej przestrzeni. Pozycja ta ma na celu rozluźnienie niepotrzebnych napięć i uzyskanie większej swobody ciała. Leżenie na podłodze jest podstawowym ćwiczeniem zalecanym przez nauczycieli Techniki Alexandra, możliwym do wykonania samodzielnie już po pierwszej lekcji z nauczycielem. Oto jego główne zasady:

- Oparcie dla głowy (wysokość ustalona przez nauczyciela) jest niezbędne, aby odciążyć kręgosłup szyjny oraz rozluźnić i wydłużyć skurczone tylne mięśnie szyi. Wystarczy do tego kilka książek

w miękkiej okładce, które nie poddają się ciężarowi głowy i naciskowi spiętych mięśni szyi – umożliwiając ich delikatne wydłużenie.

- Dłonie spoczywające na kolcach biodrowych i łokcie odsunięte jak najdalej od tułowia wspomagają „otwieranie się” klatki piersiowej i zapobiegają tendencji do kulenia i kurczenia ramion.
- Nogi zgięte w kolanach umożliwiają lepszy kontakt kręgosłupa lędźwiowego z podłogą. Stopy przylegające do podłoża, rozstawione są mniej więcej na szerokość kolców biodrowych, umożliwiając równomierną pracę mięśni nóg.

Leżenie w tej pozycji ma charakter aktywnego wypoczynku. Nie chodzi tu o oddanie się całkowitemu relaksowi i na pewno nie o zupełne „okłapnięcie”, lecz o świadome skierowanie uwagi w stronę niepotrzebnych napięć. Oczy pozostają otwarte, a wzrok padający na przedmioty wokół, przypomina gdzie jesteśmy i co robimy. Równocześnie kierujemy uwagę w stronę własnego ciała, mięśni i odległości pomiędzy danymi stawami. W ten sposób uczymy się umiejętności jednoczesnego zwracania uwagi na sytuację wokół i na to, co się dzieje z własnym organizmem.

Leżenie zaczynamy od myśli o równomiernym oddawaniu ciężaru ciała w dół do ziemi oraz pozwalaniu, aby coraz większa powierzchnia pleców przylegała do podłoża. Podczas leżenia zaleca się myślowe nadawanie sobie kierunków, oznaczonych na rysunku strzałkami:

- szyja swobodna
- głowa skierowana do przodu i do góry
- plecy wydłużają się i rozszerzają

- kolana skierowane do przodu i na zewnątrz

Niektóre osoby chętnie wspomagają tę pracę wizualizacjami, np.

- a) leżę na materacu dmuchanym lub na piaszczystej plaży i dzięki temu mogę się swobodnie rozłożyć i rozprzestrzenić, będąc unoszona przez powierzchnię, na której leżę.
- b) moja głowa jest jak piłka rzucona na wodę, kołysząca się na falach i odpływająca od tułowia.
- c) głowa i miednica są jak dwie boje pływające po jeziorze. Boje te kołysząc się na wodzie, delikatnie oddalają się od siebie, ale nie za daleko, ponieważ połączone są liną, czyli kręgosłupem.
- d) moja klatka piersiowa uśmiecha się i rozszerza.
- e) moje nogi wydłużają się jak teleskop i za chwilę kolanami narysuję coś na suficie.

Niektórym nie odpowiada praca z wyobrażeniami. Kierujemy wtedy swoją uwagę w stronę konkretnych partii ciała. Pozwalamy, aby głowa swobodnie spoczywała na książkach. Zwracamy wówczas uwagę na odległości pomiędzy:

- potylicą a łopatkami
- potylicą a kością krzyżową
- potylicą a łokciami

Wciąż pamiętając o oddawaniu ciężaru ciała w dół do ziemi i rozprzestrzenianiu się na podłożu, możemy również pomyśleć o odległościach pomiędzy:

- prawym ramieniem a lewym biodrem
- lewym ramieniem a prawym biodrem
- prawym ramieniem a lewym kolanem
- lewym ramieniem a prawym kolanem

Ten sposób leżenia na podłodze ma na celu poznanie, w jak dużym stopniu możemy sami przywrócić sobie nowe doznania swobody i pełnej przestrzeni ciała, poznawane podczas lekcji. Zaleca się odpoczywanie w tej pozycji przynajmniej raz dziennie przez 10-15 minut. Ważne jest, aby leżeć na twardej, płaskiej powierzchni, jak podłoga czy stół terapeutyczny. Nie sprawdzają się nawet dość twarde materace, które poddając się naciskowi ciężaru ciała, powodują częściowe utrzymanie nawykowych napięć. Twarda podłoga ma być „lustrem” dla naszych napięć. W dość szybkim czasie pozwala odczuć, poprzez doznania twardości lub niewygody, miejsca, które należałoby myślowo ożywić i rozluźnić. Kilka książek pod głową daje wsparcie części szyjnej kręgosłupa, głowa ułożona jest na książkach tak, aby odciążając szyję, zapewnić utrzymanie jej naturalnej krzywizny. Dłonie na biodrach i łokcie ułożone jak najdalej od tułowia mają zainicjować zluźnienie napięć mięśnia piersiowego większego, który normalnie swoim skurczeniem i skróceniem wspomaga tendencję do kulenia i garbienia ramion oraz barków. Ugięcie nóg w kolanach powoduje, że część lędźwiowa kręgosłupa może częściowo przylegać do podłoża, wykorzystując je jako wsparcie. Stopy rozstawione mniej więcej na szerokość bioder i kolana skierowane w górę mają odciążyć stawy biodrowe.

Ćwiczenie to warto stosować regularnie, najlepiej w przerwie pomiędzy różnymi rodzajami zajęć, np. po powrocie z uczelni czy pracy. Działanie omawianego ćwiczenia ma charakter zarówno doraźny jak i długotrwały. Doraźnie służy szybkiemu przywróceniu energii i siły do działania. Przywraca jasność umysłu i klarowność myśli. Z czasem daje specyficzną umiejętność szybkiego radzenia sobie z drobnymi bólami poprzez odpowiednie rozładowanie napięć i przykurczy wokół ogniska

bólu. Regularność w tym ćwiczeniu przynosi efekty długotrwałe, w postaci tworzenia nowego „punktu odniesienia”, czyli zapamiętania przez organizm swobody osiągniętej podczas leżenia. To ćwiczenie dąży do przeniesienia tych doznań do pozycji pionowej i stanu aktywności przy grze na flecie.

Po zakończeniu ćwiczenia ważne jest również umiejętne wstawanie. Pośpieszne zerwanie się do przodu, w dużym stopniu niszczy efekty odpoczynku. Mięśnie, które uzyskały swą optymalną długość – ściągają się i kurczą pokonując siłę grawitacji, aby podnieść nas do pionu.

Proponowany sposób wstawania poprzez obrócenie się na bok do pozycji „na czworaka”, nie obciąża nadmiernie kręgosłupa i umożliwia utrzymanie przez jakiś czas wydłużenia mięśni i pełniejszej przestrzeni ciała. Ćwiczenia tego rodzaju prowadzone są w warunkach pełnego bezpieczeństwa. Leżenie na podłodze jest pierwszym krokiem w stronę świadomego rozluźniania zbędnych napięć w pozycji siedzącej, stojącej i w ruchu. Mimo, że zadanie jest wtedy trudniejsze, procedura jest bardzo podobna.

Z moich doświadczeń pamiętam przyjemne wrażenie wydłużania się i rozprzestrzeniania na twardej podłodze z książkami pod głową. Szybko zauważyłam, że korzyści z leżenia w pozycji Alexandra nie sprowadzają się tylko do samej doraźnej pomocy w postaci złagodzenia nadmiernych napięć. Zdarzyło się, że gdy dałam sobie czas na spokoje przywrócenie wszystkich kierunków myślowych i rzeczywiście udało mi się „rozłożyć” na podłodze, wówczas przechodziło mi towarzyszące często podniecenie lub lekkie zdenerwowanie. Po kilkunastu minutach leżenia czułam się tak wypoczęta i pełna energii, jakbym odpoczywała parę godzin. Z czasem, więc, leżenie na podłodze stało się moim codziennym rytuałem, a często i

sposobem na uwolnienie się od niezrozumiałych napięć podczas gry na flecie. Do dnia dzisiejszego to ćwiczenie jest dla mnie chwilowym „powrotem do neutralności”, który później staram się przenieść do pozycji pionowej.

Aby polepszyć moją koordynację instruktorka Techniki Alexandra, przeprowadzała mnie przez szereg innych ćwiczeń, takich jak: siadanie, siedzenie, wstawanie, stanie, (te ćwiczenia dokładnie opisałam w poprzednim rozdziale). Dzięki tym ćwiczeniom uczyłam się, jak unikać nieprawidłowych ruchów. Po pierwszych lekcjach Techniki Alexandra zauważyłam, że samoistnie obserwuję własne ciało i to, co się z nim dzieje w danym momencie. Wtedy zrozumiałam, że poprzez ćwiczenia Techniki Alexandra umożliwi mi „zobaczenie się z zewnątrz”. Kolejnym krokiem do przodu było „zatrzymanie”, jak nazwał to Alexander *inhibition*. Polegało to na myślowym powstrzymaniu niewłaściwego nawyku a nawet samej myśli w danej sytuacji.

Jak powtarzała mi pani Dorota Kędzior „zatrzymanie” jest to świadoma decyzja nie reagowania w dotychczasowy, niewłaściwy sposób. Większość flecistów ma tendencję do wkładania nadmiernego wysiłku w wykonywanie nawet najprostszych ćwiczeń. Często pozornie błahy ruch angażuje zespoły mięśni, czy partie ciała zupełnie do tego niepotrzebne. Istnieje w nas głębokie przekonanie, że jeśli zwiększymy wysiłek, to efekt będzie lepszy. Przekonanie to, jest w dużym stopniu błędne! Okazuje się, że nadmierne napięcia mięśni wprowadzone w wyniku usilnych starań, lub jeszcze w antycypacji działania i związanych z nim problemów, nie tylko nie pomagają w wykonywaniu zamierzonego celu, lecz wręcz go utrudniają. W takiej sytuacji każdy ruch polega najpierw na pokonaniu

napięcia mięśniowego wywołanego gotowością, a dopiero potem wykonaniu zamierzonego działania. Dlatego podczas lekcji Techniki Alexandra uczyłam się angażować w proste czynności tylko te partie mięśni, których praca jest niezbędna. Świadome powstrzymywanie pierwszej chęci do wykonania danego ruchu, połączone ze zwróceniem uwagi na ogólny stan naszego organizmu, zapobiega tworzeniu się niepotrzebnych napięć i prowadzi do większej łatwości oraz lekkości ruchu. Podczas tego ćwiczenia zwracałam szczególną uwagę na każdą moją myśl i niepotrzebny ruch przy grze na flecie. Nie było to dla mnie łatwym zadaniem, ponieważ przez cały czas musiałam intensywnie myśleć zanim moje ciało oduczy się niewłaściwych nawyków. Po tym długim okresie „zatrzymywania” nastąpił kolejny stopień zwany „ukierunkowaniem”. Teraz uwagę poświęcałam balansowi ciała, a w szczególności relacji głowa - szyja - kark, zwana pojęciem „podstawowej kontroli”. Na zajęciach cały czas przypominano mi, że prawidłowa praca mięśni oraz równowaga całego ciała wymaga spełnienia kilku określonych warunków: głowa powinna swobodnie balansować w stawie szczytowo– potylicznym a mięśnie szyi i pleców nie mogą być skurczone. Po przebyciu tych trzech punktów, jakimi są: obserwacja, zatrzymanie i ukierunkowanie Technika Alexandra pozwoliła mi na nowo odkryć wewnętrzne siły antygravitacyjne sprzyjające utrzymaniu równowagi, koordynacji ruchów i zachowań. Ucząc się świadomego wyboru reakcji najkorzystniejszych w danych warunkach, pozwala mi zwiększyć zakres dostępnych mi możliwości dotyczących swobody w postawie i grze na flecie. Ponieważ Technika Alexandra jest nastawiona na indywidualne potrzeby ucznia, efekty jej różnią się w zależności od

specyficznych problemów danej osoby, jej nastawienia i gotowości do pracy nad sobą.

Technika Alexandra pozwoliła mi przede wszystkim przywrócić pełną koordynację całego ciała.

Podam teraz ćwiczenie, z którego korzystam tuż przed rozpoczęciem gry na flecie. Otóż przyjmuję swobodną postawę pionową. Stopy na ziemi, nie pcham ich w dół, lecz pozwalam, aby się „rozpływały” na podłożu, pięty oddalają się od napady palców. Wtedy wyobrażam sobie, że stoję w butach o kilka numerów za dużych. Szyja jest swobodna, głowa skierowana do przodu i do góry. Teraz staram się wydłużyć mięśnie utrzymujące postawę z tyłu i z przodu. Zawieszam cały tułów wokół kręgosłupa, tak jak żagiel na maszcie, gdzie maszt to mój kręgosłup. Łopatki i obojczyki oddalają się od potylicy. Wyobrażam sobie, że stopami i czubkiem głowy chcę odepchnąć sufit od podłogi. Można też pomyśleć, że stoimy pod wodospadem i przeciwstawiamy się sile opadającej na nas wody. Następnie staram się pomyśleć o czymś przyjemnym, czymś, czym mogę się zachwycić. Dzięki temu uzyskuję „uśmiech” w oczach. **Język spoczywa na dolnym podniebieniu, czubek języka dotyka z góry dolnych zębów.** Nabieram swobodny oddech nosem dla zaczerpnięcia powietrza. Z szeptem „aaaa”, który opiszę w dalszej części rozdziału, puszczam w dół żuchwę. Opada ona do przodu i w dół. Ważne jest również, aby pomyśleć nie tylko o otwieraniu żuchwy z przodu, ale także z tyłu – tak jak to się dzieje przy ziewaniu.



Pod koniec tego ćwiczenia mam wrażenie jakby głowa była balonikiem unoszącym się do góry na nitce. Tą nitką jest oczywiście szyja. Nitka jest zaś przymocowana do wieszaka (bark, ramiona), na którym zawieszony jest ciężki płaszcz. Tym płaszczem jest całe moje ciało, powiewające na wieszaku, od ramion w dół.



Ćwiczenie to polecam wszystkim instrumentalistom tuż przed rozgrywaniem się, ponieważ daje ono swobodę w postawie jak i ogólną łatwość i lekkość podczas grania.

Przytoczę teraz zagadnienia Paul'a Collins'a z artykułu *Przewodnik skrzypka po Technice Alexandra*, które wykorzystam przenosząc na problemy flecistów.

- Pierwszym problemem jest nauczenie się takiego sposobu funkcjonowania, który pozwoli nam uniknąć dolegliwości utrudniających życie wielu flecistom. Podczas zajęć Techniki Alexandra uczymy się rozumieć podstawowe przyczyny powstałego dyskomfortu, a nauczyciel instruuje nas, jak ich unikać. Proces uwolnienia się od bólu jest pierwszym pozytywnym krokiem, jaki osiągamy podczas zajęć.

- Drugie zagadnienie to wytrzymałość. Mówimy, że instrumentalista nie ma kondycji i szybko się męczy (dotyczy to szczególnie instrumentów dętych). Ponieważ Technika Alexandra uczy, jak osiągać lekkość ciała, oraz

jak ekonomicznie wydatkować energię, nasze zasoby wystarczają na dłużej i zużytkowujemy je bardziej równomiernie.

- Trzeci problem dotyczy siły. Technika Alexandra nie ma na celu wzmocnienie siły w sensie fizycznym, lecz lepsze wykorzystanie naszych obecnych zasobów. Kłopoty nasze wynikają stąd, że większość nas jest w stanie braku równowagi mięśniowej. Niektóre grupy mięśni rozwinięte są nadmiernie i przy dalszej niewłaściwej pracy dysproporcje te pogłębiają się. Technika Alexandra kładąc nacisk na stan równowagi psychofizycznej naszego organizmu daje instrumentalistom siłę w takiej formie, w jakiej mogą jej użyć – zrównoważoną i kontrolowaną.

- Kolejnym zagadnieniem jest utrzymanie właściwej pozycji mięśni w danym obszarze. Kontrola nad własnym ciałem musi być sprawna w najwyższym stopniu. W przeciwnym razie różne partie mięśni mogą sobie nawzajem przeszkadzać. Technika Alexandra zajmuje się podstawowymi wzorcami koordynacji, dzięki czemu eliminuje konflikty pomiędzy równoczesnymi ruchami. Jak już wiemy, nadrzędną funkcję w panowaniu nad naszym ciałem ma „podstawowa kontrola”, o której już wspominałam. Jeśli nauczymy się utrzymywać właściwą pozycję mięśni w tym obszarze to rozwiążemy problemy dotyczące koordynacji ruchowej.

- Ostatnim zagadnieniem, jakim mogę przenieść na problem flecistów, to jakość dźwięku. Zgodzimy się wszyscy, że przed wydobyciem dźwięku dobrze jest umieć go sobie wyobrazić. Polepszenie koordynacji, jakie uzyskujemy dzięki lekcjom Techniki Alexandra, wpływa znacząco na poprawę jakości dźwięku. Zatrzymajmy się chwilę przy tym konkretnym zagadnieniu.

Należy podkreślić, że gra na flecie angażuje całe ciało nie ograniczając się tylko do użycia krtani i ust. Zarówno prędkość jak i rozmiar

słupa powietrza wpływa znacząco na jakość dźwięku. Aby jednak osiągnąć dobry i sprawny przepływ powietrza musimy uzyskać ciśnienie poniżej krtani, angażując mięsień przepony, co nazywamy „podparciem”. Kiedy flecista próbuje uzyskać zbyt siłowo duże natężenie dźwięku używając tylko mięśni gardła, to natychmiast ulega ściśnięciu krtani. Jeśli ciśnienie wytworzone jest poniżej krtani, mając swój początek w mechanizmie oddychania, struny głosowe zwolnione od napięcia mogą wytwarzać dużo większy i lepszy dźwięk. Energia potrzebna do wydobycia dźwięku pochodzi teraz z podparcia. Często jednak nie mamy wystarczająco dużo siły, więc pomagamy sobie napinając nogi, dolne partie brzucha oraz plecy. To prawda, że osiągniemy w ten sposób poprawę, ale jest ona krótkotrwała! Z takim ćwiczeniem spotykałam się wiele razy np. grając w pozycji siedzącej z nogami podniesionymi do góry. Działanie takie odbiera nam możliwość swobodnego grania i powoduje szybkie wyczerpanie naszego zapasu siły. Męczymy się, nie mogąc dłuższy czas kontynuować gry. Następnym problemem, w wydobyciu „pełnego” dźwięku, jest szczęka. Bardzo często wysiłek, jaki wykonujemy w innych częściach ciała powoduje ścisnięcie oraz zamykanie się szczęki. Dźwięk nie ma gdzie rezonować i rozszerzać się. Wskutek tego flecista stara się na siłę wypychać słup powietrza, aby uzyskać mocne brzmienie, męcząc się przy tym. Kiedy szczęka jest otwarta dużo łatwiej jest nam kształtować dźwięk. Wtedy mamy otwartą krtani oraz wystarczające podparcie i w rezultacie osiągamy „okrągłe”, podparte i donośne brzmienie. Bardzo dobrym ćwiczeniem dla flecistów i wszystkich instrumentalistów dętych, jest ćwiczenie znane jako „szeptane aaaa”. Na wydechu z szeptem „aaaa” wyobrażamy sobie, że ciało tworzy komin – słup powietrza łączący sufit z podłogą. Nie przyspieszamy wydechu, dajemy mu czas na spokojne

wybrzmienie w swoim tempie. Mamy wtedy czas, żeby ten wydech nas „wydłużył” i „rozszerzył” od środka. Jest to ćwiczenie mające na celu doprowadzenie ciała do stanu, w którym możemy swobodnie oddychać. W ćwiczeniu wykorzystujemy samogłoskę A, ponieważ przy wymawianiu jej struny głosowe są najszerzej rozstawione, a więc jest to najbardziej otwarta pozycja krtani. Najczęstszym błędem jest zaczynanie szeptanego „aaaa” z krtani, gardła, z klatki piersiowej czy z brzucha. Ważne jest, aby wyobrazić sobie, że ten wydech pochodzi ze stóp, a nawet ze środka ziemi. Często też nadmiernie prężymy się chcąc utrzymać prostą postawę. Należy, również, zwrócić uwagę czy w pozycji stojącej szeptane „aaaa” nie powoduje napięcia w nogach: przód, tył, zewnętrzne i wewnętrzne partie ud, pośladki oraz kolana i stopy. Wykonujemy „aaaa” szeptane, a nie mówione, ponieważ mamy mniej złych nawyków związanych z szeptem niż z mówieniem na głos. Ćwiczenie wykonywane jest na wydechu i służy uzmysłowieniu sobie, jakie fragmenty ciała przy tym spinają się, a przez to ograniczają oddech. Prawidłowe „aaaa” przypomina o jednoczesnym utrzymaniu swobody głowy, szyi i żuchwy, jak również utrzymywania stóp na ziemi. Przeciwdziała nadmiernemu odrywaniu się od podłoża i wypychaniu artykułowanych dźwięków. Myśl o czymś przyjemnym powoduje, że podniebienie miękkie, które znajduje się za twardym, odruchowo podnosi się i powoduje zwiększenie przestrzeni w jamie ustnej. Swoboda szyi i klatki piersiowej potrzebna jest zaś dla zwiększenia przestrzeni dającej rezonans wydawanego dźwięku. Powtarzane ćwiczenie tworzy z czasem „nową świadomość ciała”. Dostarcza i pozwala zapamiętać doznania związane ze swobodnym oddechem i emisją głosu. Daje to prawidłowy punkt odniesienia w stosunku do tego, co ćwiczący robi będąc w stanie nadmiernego podniecenia i tremy. Ćwiczenie

szeptanego „aaaa” w sytuacjach stresowych przywraca swobodę oddechu i głosu, nie pozwalając, aby trema je ograniczała. Kathy Johnson, amerykańska wokalistka, która zetknęła się z Techniką Alexandra, podkreśla ogromną rolę ćwiczenia z szeptanym „aaaa”. Mówi, iż nie ma nic tak rażącego jak głośne zasysanie powietrza pomiędzy muzycznymi frazami. Słuchacze podczas koncertu zastanawiają się wtedy, czy wokaliście wystarczy powietrza, by przeżyć występ i się nie udusił. Swobodne nabieranie oddechu, prezentowane podczas ćwiczenia z szeptanym „aaaa”, umożliwia bezgłośny oddech poprzez pozostawienie otwartej krtani. Przytoczę teraz wypowiedź K. Johnson, w której opisuje swoje zmiany, jakie zaszły w jej śpiewie w wyniku zapoznania się z Techniką

*„Podczas moich studiów z Mary Jonem z Uniwersytetu Washburn i panną Niną Hawr z Londynu, przekonałam się jak skuteczne są zajęcia z Techniki Alexandra. Podczas lekcji odczuwałam jak zmniejsza się napięcie mojego ciała. Nie mówię, że byłam zupełnie zrelaksowana. Pewna grupa mięśni, niezbędna do utrzymania ciała we właściwej pozycji, była aktywna. Swobodny balans głowy na szczycie kręgosłupa, nie ściskane stawy, w szczególności staw biodrowy oraz wydłużenie kręgosłupa, były bardzo przyjemne i dawały mi poczucie lekkości ciała. Zwiększyła się moja świadomość muskulatury pleców. Śpiewając bezpośrednio po zajęciach z Techniki Alexandra byłam w stanie dobrze wykorzystać siłę mięśni pleców, co dawało większe wsparcie dla dźwięku. Zmniejszenie napięcia w obszarze głowa – kark, powodowało oswobodzenie szczęki. Będąc wolną od konieczności zmagania się z moimi problemami,*

*mogłam po prostu śpiewać z głębi serca. Śpiewanie zaczęło sprawiać mi dużo więcej przyjemności. Nareszcie miałam możliwość swobodnego kształtowania barwy dźwięku”.*

Kolejnym punktem, na który powinniśmy zwracać uwagę, jest właściwe ustawienie głowy względem reszty tułowia. Alexander Murray, który był pierwszym flecistą Filharmonii Londyńskiej i uczył w Michigan State University, napisał pracę podkreślającą wpływ właściwego balansu ciała na zdolność odbierania wrażeń. *„Informacje, które odbieramy i uznajemy za sukces lub porażkę w naszym muzycznym odczuciu docierają do nas poprzez uszy, gdzie mieści się zmysł równowagi”.* Zatem niewłaściwa pozycja głowy i, co się z tym łączy, ucha może powodować zaburzenia w odbiorze bodźców z zewnątrz i odpowiednie na nie reagowanie. Często spotykamy się z taką sytuacją w momencie stresu i nie jesteśmy w stanie obiektywnie ocenić naszego występu. Czasem podczas występu jesteśmy przekonani, że dobrze się zaprezentowaliśmy, lecz jest to tylko złudzenie. Oczywiście bywa też odwrotnie. Tak więc, wracając do zmysłu równowagi, właściwy balans głowy ma ogromny wpływ na możliwości flecisty. Bardzo ważne jest by czuć się swobodnym podczas występu i w pełni oddać muzyczny wyraz utworu. Źle wyważona głowa jest niewłaściwie umieszczona w stosunku do reszty ciała, przez co ulega niepotrzebnym naprężeniom. Z lekcji Techniki Alexandra instrumentalisci mogą odnieść bardzo dużo korzyści. Najważniejszym jednak efektem jest wzrost świadomości ciała i jego poprawne funkcjonowanie!

Zakończę ten rozdział słowami pani Doroty Kędzior, która wypowiedziała się o Technice Alexandra następująco: *Jedna z używanych definicji T.A. brzmi: „metoda reedukacji psychofizycznej”.* Oznacza to, że

*chodzi tu o nauczenie się od nowa, jak posługiwać się swoim organizmem, zarówno na poziomie fizycznym jak i psychicznym. Dotyczy to w szczególności pracy z niekorzystnymi nawykami, które w jakiś sposób ograniczają nasze możliwości. Dzieje się bowiem tak, że sposób w jaki nauczymy się coś robić i do którego się przyzwyczaimy, zawsze wydaje się prawidłowy i naturalny, może okazać się jednak bardzo ograniczający czy wręcz niszczący. Technika Alexandra uczy, jak zauważać takie nawyki, a także, jak świadomie je wyeliminować lub zastąpić korzystniejszymi. Drugie określenie, którego używam to: „metoda ucząca swobody w działaniu”. Różni się zatem od technik relaksacyjnych, bo mówi nie tyle, jak przywrócić sobie stan rozluźnienia po wysiłku, napięciu, stresie, lecz jak zauważyć, kiedy te napięcia powstają i im przeciwdziałać. Swoboda, którą uczymy się osiągać, przejawia się w prawidłowym tonie mięśniowym (mięśnie nie są ani nadmiernie skurczone ani wiotkie), co umożliwia utrzymanie odpowiedniej sprężystości w pracy.<sup>6</sup>*

---

<sup>6</sup> Wywiad Katarzyny Drogosz z Dorotą Kędzior

## TREMA

Trema (z włoskiego *tremare* tzn. drżeć, z łacińskiego *tremere* tzn. trząść się) jest to podniecenie połączone z lękiem, zdenerwowaniem, mające miejsce przed lub w trakcie publicznego wystąpienia.<sup>7</sup>

W sporym szeregu form strachu na tle stosunków międzyludzkich dużą rolę odgrywa trema. Pod nazwą tą rozumie się zazwyczaj lęk przed mającą niebawem nastąpić stycznością z ludźmi. Wymaga ona od nas wyłączenia sił intelektualnych i odporności psychicznej, a to ze względu na następstwa: sukces lub niepowodzenie, uznanie lub dezaprobata, wywyższenie lub poniżenie. Możemy powiedzieć, że trema jest lękiem o uznanie ze strony innych – zwłaszcza ludzi miarodajnych, jurorów, krytyków itp. Jak każdy strach, trema mobilizuje skutecznie całość sił, o ile się ją przeżywa w formie umiarkowanej. Kandydat do egzaminu umie znacznie więcej niż bez niej. Inteligencję ma wyostrzoną do najwyższego stopnia. Przywołuje z zasobów pamięci wiadomości, których posiadaniu później, po egzaminie, się zdumiewa. Ale bywa też inaczej, tj. w wypadku tremy nadmiernej. Wprawdzie mobilizuje ona siły fizyczne i psychiczne, ale równocześnie paraliżuje. Zdarza się tak, gdy wyobraźnia wciąż na nowo przedstawia możliwości porażki. Powoduje to odwrócenie uwagi od ogólnego a korzystnego nastawienia się na wykonanie zadania. Psychologiczne objawy oraz ekspresja mimiczna tremy silnie przypominają gwałtowny przestrah, z tą różnicą, że trwają dłużej.

Znaczące badania naukowe dotyczące problemu tremy u muzyków, zaczęto prowadzić dopiero pod koniec ubiegłego stulecia. Prowadzili je

---

<sup>7</sup> Hasło opracowano na podstawie „Słownika Wyrazów Obcych” Wydawnictwa Europa, pod redakcją naukową prof. Ireny Kamińskiej – Szmaj, rok wydania 2001.



między innymi: P. Lehrer, C. Grindea i P. Salomon. W tych badaniach naukowcy wyróżnili trzy kategorie dotyczące objawów tremy:

- 1) objawy fizjologiczne
- 2) objawy poznawcze
- 3) objawy behawioralne

ad. 1) Objawy te, to znane muzykom reakcje wegetatywne organizmu takie, jak: przyspieszone bicie serca, wzmożone napięcie mięśniowe, nadmierne pocenie się, zbyt zimne ręce, zaburzenia jelitowo-żołądkowe, szum w uszach, suchość w gardle.

ad. 2) Do objawów tych zalicza się wszystkie negatywne myśli o sobie i swoich przeżyciach: należą tu myśli katastroficzne, obawy wystąpienia luk pamięciowych, poczucie pustki wewnętrznej, wątplenie w możliwości dobrego wykonania swego repertuaru, utrata kontroli nad przebiegiem utworu, zwątpienie i brak wiary we własne możliwości sprostania podjętemu zadaniu.

Ad. 3) Objawy te, to obserwowalne zachowania, takie jak: reakcje mimiczne, tiki, negatywne elementy gry, których nie było w okresie przygotowania.

Widownia bardzo często dokonuje oceny artystów, jak wtedy, gdy mówi: „Sprawiał wrażenie zdenerwowanego” lub „Był bardzo stremowany”. Jedno jest jednak pewne, że nikt nie jest w stanie powiedzieć, co artysta odczuwał wewnętrznie i jakich emocji doświadczył podczas występu przed publicznością.

W jaki sposób dochodzimy do takich klasyfikacji stanów emocjonalnych? Moglibyśmy, oczywiście, po prostu zapytać, co czuje. Jednakże często posługujemy się niewerbalnymi zachowaniami ludzi (np. ich wyrazem twarzy i ruchami ciała) jako wiarygodnymi sygnałami

emocji, jakich doświadczają. Musimy jednak wziąć po uwagę fakt, że ludzie nie zawsze wyrażają takie czyste, proste emocje, jak szczęście czy gniew. Często doświadczają oni złożonych czy mieszanych emocji, takich jak zakłopotanie, frustracja czy zazdrość, a ekspresja niewerbalna tych emocji jest niejednoznaczna. Dlatego próba zidentyfikowania emocji, której doświadcza ktoś inny, może często być bardzo złożonym procesem. Główną przeszkodą jest to, że nie możemy obserwować tego, co się dzieje „wewnątrz” drugiej osoby i musimy opierać się na sygnałach zewnętrznych. Co innego, jeżeli są to nasze własne emocje. Wtedy to mamy dostęp do ukrytego wnętrza, a zatem powinniśmy dokładnie wiedzieć wszystko o naszych emocjach. „ Powinniśmy”, ponieważ nie wszyscy zwracają uwagę na to, co dzieje się z nimi, podczas różnego rodzaju emocji. Bardzo często słyszymy tłumaczenia: „Zestresowało mnie to tak, że nie mogłam rozsądnie myśleć”, lub „Starłam się zagrać jak najlepiej, lecz moja trema była silniejsza ode mnie”.

*„Fizjologiczny komponent emocji jest pod silnym wpływem czynności różnych gruczołów wydzielania wewnętrznego. Gruczoły te wydzielają wytwarzane przez siebie substancje bezpośrednio do krwiobiegu, dzięki czemu są one roznoszone po całym ciele i wpływają na każdą część organizmu.”<sup>8</sup>*

Uważa się, że stres oraz nieumiejętność radzenia sobie z nim stanowią poważne zagrożenia dla zdrowia. Wbrew utartej opinii, że stres jest zjawiskiem naszych czasów, człowiek nigdy nie żył w wolnym od niego środowisku. Kiedy człowiek znajdzie się w sytuacji stresowej, jego organizm przygotowuje się do obrony albo ucieczki.

---

<sup>8</sup> „Psychologia i życie”, P. G. Zimbardo i F. L. Ruch, PWN Warszawa 1988 r.

A oto następujące etapy reakcji organizmu podczas tremy: pod wpływem impulsów mózgu gruczoły nadnerczowe wydzielają adrenalinę, kortyzol oraz inne hormony. Dostają się one do różnych części ciała, przygotowując się do działania walki lub ucieczki. Zwalnia się perystaltyka jelitowa, co prowadzi do przemieszczenia części krwi z jelit do mięśni i mózgu. Dochodzi do przyspieszenia oddechu w celu uzyskania większej ilości tlenu. Następuje przyspieszenie akcji serca oraz podwyższenie ciśnienia tętniczego. Wątroba uwalnia dodatkową ilość glukozy do krwiobiegu. Trzustka dostarcza insulinę konieczną do szybkiej przemiany glukozy. Zwiększa się wydzielanie potu, co ochładza organizm oraz umożliwia zużycie nadmiaru energii. **Wzrasta też napięcie mięśniowe – mięśnie przygotowane są do szybkiego działania.**

Tak, w skrócie, wygląda reakcja organizmu z medycznego punktu widzenia.

Przedstawię teraz, w jaki sposób Technika Alexandra ustosunkowuje się do zjawiska **tremy**. Każdemu z nas, zdarza się znaleźć w sytuacji, kiedy trema lub nadmierne podniecenie utrudniają postępowanie w sposób, jakiego byśmy pragnęli. Utratę pewności siebie czy zdenerwowanie traktujemy jako problem ludzkiej psychiki. Większość z nas usiłuje z nim walczyć poprzez odpowiednie ukierunkowanie toku myślenia. Jest to kolejny przykład na tendencję naszej kultury do rozdzielania psychofizycznej jedności człowieka. A przecież stan zdenerwowania, uważany za stan naszej psychiki, rozpoznajemy na podstawie symptomów fizycznych (takich jak splotenie oddechu, drżenie ciała, sztywnienie lub omdlewanie ciała, mrowienie kończyn). *„Wszelkie uczucia i emocje wyrażane są przez ciało właśnie przez odpowiednie napięcia mięśniowe. Smutek, strach czy przygnębienie u drugiej osoby można poznać po przybieranej postawie, po zmienionym rytmie oddechu czy tonie głosu.*

*Jedność psychofizyczna organizmu w tym się między innymi przejawia, że stan ciała i stan umysłu wzajemnie siebie wyrażają i wzajemnie na siebie wpływają. A jednak, chociaż, wszyscy zdajemy sobie sprawę z wpływu sytuacji zewnętrznych, myśli i odczuć na stan naszego ciała, rzadko uświadamiamy sobie, że równie intensywne jest działanie odwrotne, czyli wpływ stanu ciała na psychikę, uczucia i myśli. W celu zobrazowania tego faktu niektórzy nauczyciele Techniki Alexandra proponują drobne ćwiczenie polegające na szybkim oddychaniu przez usta, bardzo krótkim i sphyconym rytmem. Ćwiczący już po kilku sekundach mogą zaobserwować narastające podniecenie, zdenerwowanie lub niepewność. Inną zabawą, którą często proponuję, jest przyjęcie postawy wyrażającej głęboki żal i smutek, a następnie, bez zmiany ułożenia ciała i z utrzymaniem wszystkich do tego celu napięć mięśniowych, głośne roześmianie się. Rzadko się to komuś udaje, a jeśli się powiedzie, śmiech jest wyraźnie zduszony i stłumiony. Doświadczenia te dowodzą, w jakim stopniu możemy stać się niewolnikami własnych reakcji i postaw, zarówno fizycznych, jak i psychicznych.”<sup>9</sup> Tego samego zdania jest słynny angielski pianista i autor książki o sztuce pianistycznej Thomas Fielden. Stwierdza on, że: „sztywność gry muzyka spowodowana strachem jest napięciem mięśniowym”. Prawdopodobnie żaden wykonawca nie przejmowałby się tremą, gdyby nie obawa, że jej symptomy niekorzystnie wpłyną na jakość występu. Większość z nas koncentruje się na tych oznakach zdenerwowania, które wydają się szczególnie widoczne i kłopotliwe. Z pewnością nie sprzyja to radzeniu sobie z nimi, a często przeciwnie, jeszcze je wzmacnia.*

---

<sup>9</sup> Dorota Kędzior „Jeść? Nie jeść? Życ”

Wiele osób pod wpływem tremy usiłuje zakryć nadmierne napięcie dodatkowymi ruchami, gestami często zbędnymi i nic nieznaczącymi. Tego rodzaju forma wzmożonej aktywności zaburza swobodny kontakt z naszą intuicją i wyobraźnią, czasem zupełnie je tłumiąc. Zwróćmy uwagę na fakt, że ta sytuacja znacznie utrudnia pracę centralnego układu nerwowego. Zarówno informacje przekazywane z mózgu, jak i te docierające z ośrodków nerwowych np. w opuszkach palców, muszą przedzierać się przez całe ciało nadmiernie spięte i usztywnione. Technika ma za zadanie przywrócić pierwotną kontrolę i wyeliminować nadmierne napięcia, a wtedy informacje przepłyną sprawnie.

Frank Wilson w swej wspaniałej książce o neurofizjologii gry na instrumencie pt. „*Tone Deaf and All Thumbs*” podaje następujący przykład: *” Tokata C-dur Schumanna, op.7 ma 6266 nut i grana jest przez Simona Barere bez żadnych powtórzeń, zabiera 4 minuty i 20 sekund, co oznacza szybkość 24,1 nuty na sekundę (...) Aby którykolwiek z palców mógł się poruszyć (mamy tu na myśli ruchy rozciągające i kurczące w którymś z trzech stawów palcowych lub też we wszystkich tych stawach jednocześnie, przy czym możliwe jest również występowanie ruchów palców na boki), przynajmniej dwa palce po jego obu stronach muszą zostać odsunięte, co powoduje dodatkowe aktywności ruchowe. Nie licząc, więc ruchów nadgarstka, przedramienia, barku i tułowia, czy ruchów niezbędnych do użycia pedałów, szybkość 20-30 nut na sekundę może angażować od 400 do 600 oddzielnych aktywności ruchowych (na sekundę), a wszystko to osiągnane jest przez wytrawnego muzyka z takim automatyzmem, że może on poświęcić swoją uwagę na efekty ogólne, nie koncentrując się nadmiernie na szczegółach mechanicznych.”*

Przywrócenie pierwotnej kontroli, powrót do naturalnego funkcjonowania organizmu, nie zaburzonego nabywanymi z czasem nieprawidłowymi nawykami, to zadanie Techniki Alexandra. Czy można dojść do tego samego? Raczej tak, przecież twórca tej metody nie miał nauczyciela. Ale należy pamiętać, że zabrało mu to wiele czasu. Co więcej, zdolność ludzkiego organizmu do szybkiego przystosowania się do bardzo trudnych nawyków, jest sama w sobie dużym utrudnieniem w przywracaniu tego, co naturalne i wrodzone. Jeżeli przez wiele lat, codziennie zaburzaliśmy naturalny stan równowagi własnego organizmu, to wrodzony mechanizm utrzymania balansu musiał się do tego przystosować i teraz odbiera ten stan jako normalny i prawidłowy. A więc, ten rzeczywiście prawidłowy i naturalny stan organizmu będzie się wydawał bardzo dziwny i nieprawidłowy. Dzieje się tak, ponieważ kiedy usiłujemy „przywrócić się do normy” jesteśmy w stanie to zrobić tylko poprzez odnoszenie swoich obecnych wrażeń w stosunku do tego, co odczuwamy jako prawidłowe. Nie zdajemy sobie sprawy z faktu, że to, co wydaje nam się prawidłowe, często takie nie jest. To właśnie nadmierne działanie – „robienie” tego, co niepotrzebne, wyprowadziło nas ze stanu naturalnej równowagi w pierwszej kolejności. Mechanizm postawy w powiązaniu z pierwotną kontrolą stanowi zestaw odruchów. To, co jesteśmy w stanie kontrolować, a w każdym razie to, czego jesteśmy się w stanie nauczyć, to kontrolowanie tego zespołu życiowych reakcji, które ustawicznie wyprowadzają nas z naturalnej równowagi. Przy czym możliwość takiego kontrolowania uzależniona jest od dania sobie „chwili na zastanowienie”. Nie mylmy tej chwili z liczeniem do dziesięciu, kiedy ze złości zgrzytamy zębami. Technika Alexandra uczy dania sobie sekundy czasu, często wystarczającej na przywrócenie swobody wyobraźni, po

uprzednim powstrzymaniu hiperaktywności. Umożliwia świadome podejście do stanu nadmiernego podniecenia, podlegające na stałym powrocie do optymalnej postawy psychofizycznej, utrzymującej cały system mięśniowy, a więc i nerwowy, w stanie sprzyjającym zamierzonemu działaniu. Musimy zdać sobie sprawę, że mówiąc o kimś, że jest „stremowany”, mamy na myśli zarówno sztywność jego sylwetki, jak i myśli w danej sytuacji. Technika Alexandra uważa, że niewerbalna mowa ciała może powiedzieć więcej o człowieku niż niejeden życiorys, świadectwa, czy opinie. Często nie uświadamiamy sobie, w jak dużym stopniu stan naszego ciała, jego nadmierne usztywnienie lub napięcie, może wpływać na podtrzymywanie lub nawet wzmacnianie pewnych emocji, uniemożliwiając ujawnienie innych.

Tak było i ze mną, szczególnie podczas występów czy egzaminów. Trema ujawniała się typowym odruchem szoku i stresu. Wcześniej jednak najbardziej stresował mnie sam okres wyczekiwania na scenę czy egzamin. Cały czas w moich myślach pojawiało się wiele pytań: „jak wypadnę?”, „czy zagram poprawnie ten fragment, który tak dużo ćwiczyłam?”, „a może ćwiczyłam go za mało?”, „co pomyślą o mnie ludzie, na których opinii tak bardzo mi zależy?”. W swojej dotychczasowej niewiedzy, na scenie brałam się w garść i sprężałam, aby sprostać trudnościom ponad swoje możliwości. Teraz potrafię zauważyć ile było niepotrzebnego napięcia i ile nadmiernej gotowości nakładałam na siebie w tej sytuacji. Już po kilku lekcjach wiedziałam, że jeżeli opanuję sposób świadomego wpływania na to, aby napinające się mięśnie wracały do swej naturalnej długości, to wtedy będę potrafiła w odpowiednim momencie przerwać błędne koło wzajemnie wspomagających się myśli, uczuć i symptomów ciała, szczególnie napięć mięśniowych.

Z czasem automatycznie zaczęło pojawiać się moje NIE. Czując spinającą się szyję, mówiłam sobie w duchu: „O, nie! Szyja swobodna. Głowa do przodu i do góry!”. Pamiętam z ćwiczeń na lekcjach i w domu, co to znaczy „szyja swobodna” i w chwilach napięcia i zdenerwowania potrafię świadomie uwolnić się od nadmiernych skurczeń. Po kilku pierwszych próbach, związanych z wyjściem na scenę, z zafascynowaniem zaczęłam obserwować swoje reakcje. Kiedy tylko udało mi się nie napinać mięśni szyi, całe ciało zachowywało większą swobodę podczas gry (rys.12). Dopiero wtedy uświadomiłam sobie, że dotychczas w przeważającej mierze moje bóle mięśni i kręgosłupa wynikały ze zbyt częstych napięć i usztywnień w wyniku strachu. Było to cudowne odkrycie!

Na jednych ze spotkań Techniki Alexandra otrzymałam od pani Doroty Kędzior kilka pomocniczych pytań, które zaczęłam stosować tuż przed wyjściem na scenę. Zauważyłam, że dzięki nim jestem bardziej spokojna i opanowana. Moja uwaga skupia się na reakcji całego organizmu i rozluźnianiu spiętych części ciała. Oto te pytania:

- Czy nie zmieniając obecnej pozycji mogę swobodnie oddychać?
- Czy mój oddech jest pełny, czy mógłby być pełniejszy?
- Czy moja szyja jest swobodna?
- Czy ramiona swobodnie opadają na klatkę piersiową?
- Czy nie usztywniam tułowia?
- Czy nie ściskam nóg? Czy nie ściskam rąk?
- Czy gdzieś konkretnie odczuwam niewygodę?
- Czy na pewno mogę oddychać?



Jestem pewna, że osoby, które wykorzystają te pytania w podobnych sytuacjach, odczują swobodę ciała i umysłu.

Powoli, coraz wyraźniej narastało we mnie przekonanie, że Technikę Alexandra muszę kontynuować dla sprawności psychofizycznej mojego organizmu, a mówiąc potocznym językiem: dla własnego dobra.

W przypadku tremy na scenie, Technika Alexandra zwraca uwagę na napięcia powstałe na skutek tzw. odruchu strachu. Odruch ten rozpoczyna się zawsze od napinania szyi i ruchu głowy, stopniowo przechodząc w dół i w ciągu około pół minuty obejmuje całe ciało. Intensywność reakcji zależy od intensywności bodźca i często, gdy impuls jest stosunkowo mały, ogranicza się do samego tylko napięcia szyi i odchylenia głowy. Ten zespół napięć wywołuje zaś nie tylko trema, ale także nadmierne staranie się, aby wypaść „jeszcze lepiej”. Tym gorzej, że ściśnięcie całej sylwetki powoduje w rezultacie gorsze dotlenienie mózgu i efekt tzw. „pustki w głowie”. Wówczas muzyk posiada słabszą koncentrację i zaniki pamięci. Technika Alexandra nie uczy w takiej sytuacji całkowitego rozluźnienia. Uczy, zaś, w jaki sposób, za pomocą kilku podstawowych kierunków, zapobiec nadmiernemu koncentrowaniu się na specyficznych problemach i utrzymaniu całego systemu nerwowego w stanie sprzyjającym grze danej osoby. Mówiąc inaczej, Technika Alexandra pomaga nam zlikwidować napięcia ograniczające nasze możliwości. Należy pamiętać, że nie chodzi tu o całkowite pozbawienie się tremy, gdyż odpowiednie napięcie przed występem konieczne jest dla zmobilizowania wewnętrznej energii i pełni możliwości artysty. Ważna jest jednak umiejętność panowania nad specyficznymi przejawami tej tremy i skierowanie niekorzystnych symptomów zdenerwowania w stronę lepszego i pełniejszego wykorzystania własnych możliwości.

Po przebyciu indywidualnych lekcji Techniki Alexandra, muzyk coraz wyraźniej uświadamia sobie swój stan, a umiając nań wpływać, łatwiej utrzymuje równowagę psychofizyczną i koordynację ruchową. Zauważa również lepsze panowanie nad własnymi reakcjami i zachowaniem. Większość czynności wykonana jest z mniejszym wysiłkiem, większą swobodą i lekkością, bez wstrzymywania oddechu, bez niepotrzebnych napięć czy usztywnień. W toku ćwiczeń można zauważyć większy spokój i jasność myśli podczas publicznych występów.

Oczywiście stopień działania Techniki zależy od zaangażowania ucznia, jego gotowości do przyjęcia nowych wzorców psychofizycznych w życiu codziennym i zawodowym oraz samodzielnej kontynuacji pracy zainicjowanej przez nauczyciela.

## PODSUMOWANIE

Jak już wspomniałam w swojej pracy, flecista uczy się grać nie na jednym lecz na dwóch instrumentach. *„Oczywiście musi poznać budowę instrumentu, sposób w jaki wydobywamy dźwięk, poznać jego ciężar, nauczyć się sposobu trzymania go, musi wiedzieć jak kształtować dźwięk, ale to jego własne ręce będą trzymać instrument, ciało będzie podtrzymywać jego ciężar (...) **Sposób w jaki użyje własnego ciała będzie miał ogromny wpływ na jakość gry na instrumencie.**”*<sup>10</sup>

Nauczyciele Techniki Alexandra zwracają przede wszystkim uwagę na umiejętność obiektywnego patrzenia na siebie i gotowość przyznania się do popełnionego błędu. Zgodnie z zasadami Techniki Alexandra, należy po prostu zaprzestać robienia tego, co niepotrzebne, po to, aby to, co właściwe mogło się samo zdarzyć. Wcześniej jednak trzeba zauważyć i oddzielić to nieprawidłowe i nieodpowiednie.

W okresie mojej styczności z Techniką Alexandra oraz z ludźmi, którzy bazują na niej, przekonałam się o niezawodnej skuteczności tej Techniki. Jestem pewna, że każdemu z nas T.A. jest w stanie pomóc na tyle, na ile sami będziemy chcieli sobie pomóc. Pamiętajmy, iż zaakceptowanie faktu, że coś robimy źle lub, że czegoś nie umiemy, jest punktem wyjścia do nauczenia się czegokolwiek.

Technika ta jest otwarta na wszelkiego rodzaju zaburzenia psychofizyczne. Każdy, więc może do pewnego stopnia skorzystać z idei i myśli proponowanych przez Technikę Alexandra i uwolnić się od dawnych nawyków, ograniczających i utrudniających jego obecne działania. Wiem,

---

<sup>10</sup> „The Strad” listopad 1978

że my jako muzycy jesteśmy w stanie, poradzić sobie z tremą, koncentracją, spięciami sytuacyjnymi, biegłością palcową, z pamięcią lub innymi problemami. Jedynym warunkiem jest chęć uczestniczenia w zajęciach z tej Techniki oraz pozytywne nastawienie, co do jej efektów.

Życzę wszystkim, którzy dadzą się namówić na zajęcia z Techniki Alexandra, aby doznali w swoim życiu codziennym i artystycznym pełni lekkości i swobody...

## BIBLIOGRAFIA

1. Alexander Matthias F.: *The Alexander Technique in conversation with John Nicholls & Sean Carey*. John Nicholls & Sean Carey 1991
2. Alexander Matthias F.: *Explaining the Alexander Technique. The writings of F. Mathias Alexander in conversation with Walter Carrington & Sean Carey*. Walter Carrington & Sean Carey 1992
3. Borlow Wilfred: *The Alexander principle. How to use your body without stress. The definitive explanation of the world-famous Alexander Technique – by its foremost practitioner with a new Introduction*. Victor Gollance Ltd., London 1990
4. Drake Jonatan: *Body know-how. A practical guide to the use of the Alexander Technique in everybody life*. Thoursous 1991
5. Gray John: *Revolutionise yuor body use and alleviate stress. Your guide to the Alexander Technique*. Vivtor Goland Ltd. London 1990
6. Jonas Frank Pierce: *The Development and Science of The Alexander Technique*.
7. Stevens Chris: *Alternative health Alexander Technique*. An Optima Book 1987
8. Dorota Kędzior: *Jeść? Nie jeść? Życ*” Warszawa 1997
9. Przegląd READER’S DIGEST, Rodzinna Encyklopedia Zdrowia. Warszawa 2001
10. *Psychologia i życie*, P.G. Zimbardo i F. L. Ruch, PWN Warszawa 1988
11. *Słownik Wyrazów Obcych*, pod redakcją naukową prof. Ireny Kamieńskiej - Szmań, Warszawa 2001
12. Frank Wilson: *Tone Deaf and All Thumbs*