

“Duruşu düzeltmek en büyük amacımız. Doğru duruşu yakaladığınızda, ki bu uzun süreli bir amaçtır, her şeye karşı doğru durmaya başladığınızı, kendi çizginizi yakaladığınızı, tutarlılığınızı oluşturduğunuzu farkedersiniz. Bunun sağladığı güven önünüzde hiçbir engel bırakmaz. Sırt, güç ve hafızanın doğru kullanımını temsil eder. Güçsüz bir sırt, insanı yok edecek sürece sizi sokar. Somut görüntüsü, kireçlenme, ağrılar ve kaymalar; duygu dünyasında ise güvensizliktir. Bu, başka birçok olumsuzluğun da kaynağıdır.”

Duruş, çoğu zaman “otururken ya da ayakta dururken bedenimizi tutma biçimimiz” olarak yanlış yorumlanır. Oysa ki sözcük, iyi bir duruş için yapmamız gerekenlere işaret eder.

Rahatsızlıklarımızın çoğu, doğrudan kötü duruş yüzünden oluşur, ya da varolan rahatsızlıklarımız bu nedenle daha kötüye gider. Pek çoğumuz yaşamımız boyunca yeterince önem vermediğimiz duruş yanlışlıkları nedeniyle sırt ağrılarından yakınırız. Oysa ki, yaşamımız boyunca bedenimizi uyumlu bir şekilde kullanarak bu ağrılardan kaçınabiliriz. Ağrı, bir şeylerin yanlış olduğunu bize bildirmek için doğanın başvurduğu son çaredir. Ancak bundan önce görmezden gelme ve bilincine varmama eğiliminde olduğumuz başka pek çok uyaran vardır. Fakat biz, fiziksel olarak büyük ölçüde acı çektiğimiz zaman bile bedenimizin bize anlatmaya çalıştığını dinlemek yerine çeşitli ağrı kesici ilaçlarla belirtileri bastırmaya uğraşırız.

İyi duruşa ender rastlanır. Bedenimizin duruş şekli, yaşamımız boyunca biriktirdiğimiz fiziksel, duygusal ve zihinsel deneyimlerin sonucudur. Farkında olmadan belirli bir duruşa tutsak oluruz; bilincinde olmaksızın ulaştığımız bu katı şekil doğal değildir, ya da gelecekteki hastalıklara zemin hazırlayabilir. Depresyon bunun iyi bir örneğidir. Bu zihinsel bozukluğun insanların kendi içlerine doğru büzülme şekilleriyle ilişkilendirilebileceği kolayca görülebilir. Daha dik ve dengeli bir şekilde durmamız ya da oturmamız depresyondan daha az etkilenmemizi sağlayabilir.

Bedenimiz ve zihnimiz düşündüğümüzden çok daha yakın ve hassas bir ilişki bulunur.

Duruşumuz, yaşımız ilerledikçe değişir. Bir çocuk yaşamının ilk yıllarında özgürce ve doğal bir şekilde hareket eder. Dört yaşında bir çocuğun ve on altı yaşında bir ergenin duruşunu gözlemlerseniz, çok açık ve şaşırtıcı farklarla karşılaşırsınız.

Dört yaşında bir çocuk doğal ve çabasız bir şekilde daha dik dururken, on altı yaşındaki ergen daha çökmüş görünür; dik durumunu korumak için oturur ya da ayakta dururken değişmez bir

şekilde sırtının alt kısmını içeri çeker. Bu bütün yapının kısalmasına yol açar.

Bu süreç, okula başladıktan birkaç ay sonra başlar. Çocukların oturmak zorunda oldukları saatlerin sayısı; sınıfta geçirilen zaman, ev ödevleri ve televizyon göz önüne alındığında, yaşla artarak günde 10 saate kadar çıkar. Beş yaşında okula başlayan ve on sekiz yaşında bitiren bir çocuk bu zaman boyunca 40 bin saatten fazlasını oturur durumda geçirmiştir. Bu ise uyanıkken geçen zamanın yarısına karşılık gelir. Uzun süreli oturma, iki açıdan zararlıdır:

Öncelikle, bedeni uzun bir zaman boyunca hareketsiz tutmak yorgunluğa ve dolayısıyla pek çok kasın gerilmesine yol açar. Ayrıca oturma yerlerinin tasarımı, niyedir bilinmez, insan yapısının mekaniği göz önüne alınmaksızın yapılmıştır. Bunun karşısında insanların da doğal eğilimi, sandalye ya da kanepeye otururken kamburlaşma yönündedir. Aynı zamanda, otururken omurgamızın yoğun baskı altında kaldığını da unutmamak gerekir. Giderek alışkanlık haline gelen bu kamburlaşma ileriki yaşamımızda duruş ve soluğumuzu ciddi şekilde etkileyebilir.

Uzun süreli oturmadan kaynaklanan hareket kaybı okulu bitirdiğimizde de son bulmaz. Çeşitli mesleklerden 400 kişi arasında yapılan ankette, çalışanların gün boyunca otururak geçirdikleri zamanın 4 ila 14 saat arasında değiştiği ve ortalama 9 saati bulduğu ortaya çıkmıştır. Okulda, evde, işte otururak ve hareketsiz kalarak kaslarımızı gerekli düzeyde çalıştıramadığımız için çoğumuz ilerleyen yaşlarda esnekliğimizin büyük bölümünü yitiririz.

Duruşumuzu etkileyen faktörlerden biri de sürekli olarak uyarılan korku refleksimizdir. Hepimiz,

hem çocukluğumuzda hem de yetişkinlik yaşamımızda geri çekilmemize yol açan deneyimler yaşamışızdır. Bunlar, anne babamızdan, öğretmenlerimiz, işverenlerimizden işittiğimiz azarları, akranlarımız tarafından alay konusu edilmeyi, arkadaşlarımız veya sevdiğimiz tarafından reddedilmeyi içerir. Bu olayların sıklıkla tekrarlanması, fazlasıyla içe kapalı olmamıza ve savunucu tutumumuzu yansıtan bir duruş biçimine alışmamıza yol açabilir. Bu duruş, başlangıç nedeni ortadan kalksa bile uzun süre devam eder. Bu savunma duruşu çökmüş omuzlar, kamburlaşmış sırt ve boyundaki aşırı gerilim ile kendini kolayca belli eder.

Endüstriyel ülkelerde yaşamın hızlı akışı ve işlerimizi tamamlamak için gereksindiğimiz hız da duruşumuzu belirleyen bir faktördür. İşlerimiz ya da uğraşlarımızı tamamlamak için az zamana sahip oluşumuz anksiyete ve gerilime yol açar ve tepki olarak belirli ve hatalı bir duruşu benimsememize neden olur.



Çocukluğumuzdan beri bize öğretilen ‘hedef yönelimli tutum’ da duruşumuzu etkiler. Modern dünya insanı, sonuca ulaşan yolları deneyimlemekten çok sonucun kendisiyle ilgilenir. Bu yüzden de yaptığı harekete ve nasıl yaptığına değil, hareketin sonucuna odaklanır. Bu yüzden, duruşumuz ve uyumumuz en basit işleri yaparken bile bundan ciddi şekilde etkilenir. Örneğin, insanın ayakta durmak gibi bir aktiviteyi kolayca nasıl gerçekleştirdiğinden çok sonuçla

ilgilenmesi yüzünden ayakta dururken bu kadar büyük bir güç harcaması inanılmazdır. Eğer kontrol edilmezse bu, ilerde duruş bozukluklarına yol açacaktır. Aynı şekilde modern dünyada toplum, insanı hep daha çok istemeye ve daha büyük tatmin vaat eden geleceğe yönlenmeye teşvik eder; gözlerimizi sürekli olarak geleceğe çevirmemiz de yaşanan ana karşı ilgisiz kalmamıza yol açar. Bunun sonucu olarak duruş biçimimiz bir gün ayna ya da videodaki görüntümüzle burun buruna gelene kadar yıl boyunca kayda değer bir şekilde değişebilir.

Yaşamımız boyunca, çoğu bilinçaltında olmak üzere çeşitli bedensel ve zihinsel alışkanlıklar kazanırız. Alışkanlıklarımız kendimizi rahat hissetmemizi sağladığı ve bu yüzden diğer her şey tuhaf geldiği için onları değiştirmek güçtür. Fakat alışkanlıklarımız bütün organizmanın dengesini bozabilir ve kısa zamanda katı duruşlar geliştirmeye başlar ve şu ya da bu duruşa sabitleniriz.

Duruş, uzayda nerede olduğumuza göre sürekli değişen bir süreçtir. “Kötü duruş” sabitleşmiş ve katılaşmış olan, “iyi duruş” ise bedenin hareketlerine göre sürekli değişebilen, hareketle uyum sağlayan duruştur. Katı duruş, yüzeysel solunuma yani solunum esnasında beden için gerekli olan oksijenin yeterince alınamamasına ve tüm iç sistemlerimizin bundan etkilenmesine, bunun sonucu olarak da aşırı yorgunluğa, gerilime ve depresyona yol açar. Alexander tekniği sayesinde bedendeki kas gerilimlerinin çözülmesiyle, duruşla ilgili kaslarımız çocukluğumuzda yitirdiğimiz hareket kolaylığı ve doğal duruşu düzenlemek üzere yeniden çalışmaya başlar.

“Çocuğun düşmanca bir dünyaya karşı savunmacı duruşu zamanla katılaşır ve hastalıklı geleceğin tohumları atılmış olur. Bu, yetişkin çağlarda kambur bir sırt ya da çökmüş omuzlar olarak karşımıza çıkar. Pek çok hastalık ve yaygın rahatsızlık, bilinçsizce içimizde tuttuğumuz gerilimler yüzünden oluşur, ya da varolanlar daha da kötüleşir..."

ALEXANDER TEKNİĞİ

"Olduğumuz ve olabileceğimiz gibi olmak yaşamın tek amacıdır"

Alexander tekniği yaşamlarımız boyunca pek çoğumuzun biriktirdiği fiziksel ve zihinsel gerilimlerin çözülmesi için kullanılan bir yöntemdir. Genellikle hastalığa yakalanmadıkça bu gerilimlerin farkına varmayız. Bunların, baş ve sırt ağrıları, kalp problemleri, artrit ve depresyonun yanı sıra adını anamadığımız daha birçok rahatsızlığın gelişmesine katkısı olabilir. Çoğu zaman olduğu gibi, eğer bu bilinçdışı kassal gerilimlerin devam etmesine izin verilirse, bu yaşlanma sürecini hızlandırıp canlılığımızı azaltarak yaşam kalitemizi etkileyebilir.

Daha fazla yük ve sorumluluğun altına girdikçe, yavaşça hareket ederken sahip olduğumuz rahatlık ve zarafet kaybolur. Alexander tekniği en basit işlerde bile bu denge ve rahatlığı geri kazanmamızda bize yardımcı olabilir. Bedenimiz en değerli varlığımızdır, buna rağmen çekici görünmeye çalıştığımız zamanlar dışında ona pek az dikkat etme eğilimindeyiz. Oysa dengeli ve uyum içinde hareket eden birisinden daha çekici bir şey yoktur.

“Fiziksel, zihinsel ya da ruhsal, her hareketi kas gerilimine dönüştürürüz”



Alexander tekniği günlük faaliyetlerimizde denge, duruş ve harekete ilişkin farkındalığımızı artıran bir yöntemdir. Teknik basit olmakla birlikte, her günkü sayısız aktivitemizi gerçekleştirirken bedenimizin denge, duruş ve koordinasyonu konusunda daha uyanık olmamızı sağlayan kapsamlı bir tekniktir; çoğumuzun bedeninde bilmeden tuttuğu aşırı kas geriliminin daha çok farkına varma olanağı sağlar.

Bilincine varılmayan bu gerilimler, zamanla birikerek daha geç dönemlerde, yaşlılığın kaçınılmaz parçası olarak kabul ettiğimiz tutukluk, ağrı ve hatta deformasyonlar olarak sonuçlanır.

Ayakta duruş ya da oturuş şeklimiz bize fark ettirmeden birçok kası gerilim altına sokabilir.

Kas gerilimi ciddi bir sorundur. Esnekliği ve serbestliği kaybolan vücut beyine de baskı uygulamaya bunun sonucu olarak da stres, düşünce bozuklukları ve çeşitli fiziksel ve ruhsal rahatsızlıkların ortaya çıkmasına sebep olur.

Doğal olduğunu kabullendiğimiz bu bozulmanın normal ya da kaçınılmaz olmadığını kavramak başlangıçta zor olabilir. Çünkü ağrı ve sızılarımızın ve hatta ruh dünyamızdaki değişikliklerin çoğunun yaşlanma yüzünden oluştuğuna inanmaya ve bunu azaltmak için pek az şey yapmaya koşullanmışızdır.

Alexander tekniği, bedenimizin doğal olarak işlemek için nasıl tasarlandığını anlamak için bir yol, hem kendimize hem de etrafımızdaki dünyaya karşı farkındalığımızı artırma yöntemidir. Fiziksel ve zihinsel dengeye ulaşmak için bedenimizi kullanmayı yeniden öğrenmemizi, bedenin doğal işlevlerine zarar veren müdahalelerimizin bilincine varmamızı ve düşünce gücümüzü gündelik faaliyetlerimizi daha uyumlu bir şekilde gerçekleştirmemizi sağlamak üzere arzu edilen yönde kullanmamızı sağlar. Bu, farkındalığımızı pek çok düzeyde artırır ve herhangi bir zamanda herhangi bir şeyle meşgulken en az gerilimle hareket etmemizi sağlar.

Günlük yaşamımızda bizi stres altında bırakan sayısız durumla karşılaşırız. Bu stres daha sonraları kas gerginliğine dönüşür ve kontrolsüz bırakılırsa, hipertansiyon, koroner tıkanıklık (kalp krizi), mide rahatsızlıkları, baş ağrıları ve migren, uykusuzluk, artrit yani eklemi oluşturan kemiklerdeki kronik bozulmalar, deformasyon ve sırt ağrılarına yol açar. Sırt ağrıları ve migren günümüzün en yaygın rahatsızlıklarındandır. Türkiye'de sekiz kadından birinde oluşan disk

kaymaları, bel fıtığı ve kireçlenme gibi rahatsızlıklar da yanlış duruşun bir sonucudur.

“Zihin ile beden arasında iki yönlü bir ilişki vardır. Geçmişte oluşan kaygı ve olumsuz düşünceleri gündelik yaşamın stres ve sıkıntılarıyla birleştiren zihin hem ağırlaşır hem de vücut üzerinde baskı kurar. Bilinçli ve bilinçsiz düşüncelerimizin ağırlığıyla farkında olmadan bazı kaslarımız gerilmeye, vücudumuz kalıplara girmeye ve esnekliğini kaybetmeye başlar. Kalıplaşan vücut yanlışları ise bedenin dengesini bozduğundan zihne daha çok baskı olarak geri döner. Vücudu tanımak, onu dinlemek bu yanlışları görmemizi ve düzeltmemizi sağlayacaktır; çünkü beden kendi için ‘doğru’yu da bilir ve onu hedefler.”

“Beden zaten kendi diliyle sürekli konuşur; ona kulak vermek bir seçim, dinlemek zevkli ve kolaydır. O, içinde zaten varolan zerafet ve uyumu göstermeye isteklidir.”

OMURGA VE KAVİSLERİ





