



Minder **rug-** en **nekk**lachten met de Alexandertechniek en als bonus een mooie uitstraling!

“Heb je je borsten laten vergroten?” werd Elke Mastwijk jaren geleden gevraagd. Ze had een tijdje in het buitenland gewoond en daar een cursus Alexandertechniek gevolgd. De houding waarmee ze terugkwam in Nederland verschilde aanzienlijk van die waarmee ze vertrok. Ze laat een foto zien uit die periode. Naast een stralend echtpaar staat een muizig, voorovergebogen meisje en profiel afgebeeld: neus vooruit, bovenlichaam ineengedoken als een verschrikt schoothondje.

Een goede houding heeft invloed op je geestelijke en lichamelijke gezondheid

Elke Mastwijk is nu alweer zestien jaar een stralende docent Alexandertechniek en een goed voorbeeld van wat de honderd jaar oude houdingsleer voor je kan doen: een goede houding heeft onmiskenbaar invloed op je geestelijke en lichamelijke gezondheid. En dat beweren alle leerkrachten die deze techniek doceren. Vijf zijn er deze ochtend aanwezig om meer bekendheid te geven aan de leer. Allemaal kwamen ze er min of

meer toevallig mee in contact. Een gebochelde grootmoeder, ernstige rugklachten met vooruitzicht op een rolstoel of de wens om de stem beter te kunnen benutten, waren de aanleiding. Een charismatische uitstraling, veel meer energie en een vlekkeloze zwangerschap waren de onverwachte bonussen.

Bewust zitten

Tijd om zelf te ondergaan wat de techniek inhoudt. Schoenen uit en ontspannen staan, luidt de opdracht.

Dat valt niet mee, want in de wetenschap dat ik niet perfect rechtop sta, probeer ik alvast een en ander te corrigeren. Bovendien heb ik een lichte hoofdpijn, waardoor mijn nek verkrampt aanvoelt. Voorzichtig helpen de corrigerende handen van de docent om de gespannen spieren los te laten. Vanuit de houding die zo ontstaat, moet ik bewust gaan zitten op een krukje achter me - zonder mijn nek uit te steken. Dat is ingewikkeld!

Terwijl de docent de positie van mijn heupen, schouders en nek corrigeert, wijst ze hoe mijn ruggengraat doorloopt in mijn achterhoofd - veel verder doorloopt dan ik me bewust was. Dezewetenschap helpt verrassend genoeg om mijn hoofd zonder noemenswaardige inspanning rechtop te houden, terwijl ik langzaam door mijn knieën zak. Tja, zo doe ik het nooit! Maar ik realiseer me wel hoe ik mijn nek forceer als ik op mijn manier ga zitten.

Liggend op een tafel doe ik later oefeningen om spieren los te maken. Gespannen schouders lijken langzaam langer te groeien en voelen ontspannen aan. En mijn nek... hé, die voel ik ineens niet meer. Zelfs de lichte hoofdpijn is verdwenen. Plotseling begrijp ik iets van het doel van de Alexandertechniek. Wat het betekent om te stoppen met het verkeerde doen - waardoor die goede houding vanzelf zou ontstaan. Ik neem me in elk geval voor om af en toe stil te staan bij hoe het ook kan...

Op www.alexandertechniek.nl, de site van de Nederlandse Vereniging van Leraren in de Alexander Techniek (NeVLAT) vind je een lijst met leraren.