

aktiv hvile

Hva

Det som kalles *aktiv hvilestilling*, eller *semi-supine* er en ideell posisjon for å frigjøre nakke og rygg og finstemme muskelskjelett-systemet. Under en time i Alexanderteknikk er det vanlig at eleven ligger i *aktiv hvilestilling* en del av tiden. Du kan benytte deg av *aktiv hvile* hjemme på egen hånd for å oppnå noe av samme effekten som du får i en time.

Hvordan

- Ligg på et fast underlag. Seng eller sofa er for mykt, en yogamatte kan fungere fint.
- Ligg på ryggen med knærne bøyd, føttene i bakken, og hodet hvilende på noen bøker.
- Sørg for å ha et underlag eller sokker som er slik at føttene ikke glir.
- Høyden av bøker varierer fra person til person. Det viktige er at hodet ikke faller bakover. Bredden av tre til fem fingre bruker å være passe. (Spør en Alexanderlærer om hva som passer for deg).
- Hendene kan plasseres på kroppen eller ved siden av.
- Munnen skal helst være lukket slik at du puster gjennom nesene.
- La føttene hvile på bakken, la ankler og hofter være myke og la knærne peke mot taket. (Er du veldig anspent og/eller har smerter må du kanskje ha bena i en annen stilling til å begynne med. Spør læreren din.)
- Ligg gjerne 10-20 minutter.
- Det er ikke bra å ligge for lenge, legg deg heller ned oftere.
- Dette er ikke en sovestilling. Hvis du er trett og må sove kan det være bedre å finne ei seng.

Hvorfor

- *Aktiv hvilestilling* er en effektiv måte å ta pause på. Det er både sunt og naturlig å legge seg ned på i løpet av en dag.
- Når du ligger i *aktiv hvilestilling* vil du slippe unødvendige spenninger på en måte som er bra for organiseringen av muskelspenninger i kroppen. Dette kan lære deg noe om organisering av muskelspenning når du er oppreist og i bevegelse.
- Å ligge i *aktiv hvilestilling* er noe du kan bruke som en anledning til selvobservasjon, og for å øve på ideer i Alexanderteknikken. Spør læreren din om tips.
- Bruker du *aktiv hvilestilling* jevnlig vil det fremskynde endringsprosessen som timene setter igang. Du vil kunne få mer ut av timene.
- Musikere og skuespillere bruker *aktiv hvilestilling* når de øver mentalt på musikk eller tekst, og når de forbereder seg til fremføringer.

