

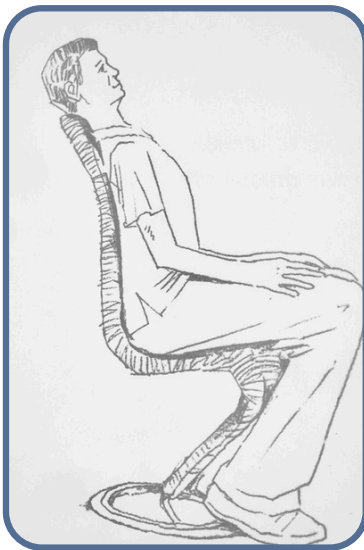
Hitz egin dezagun aulkiez... eta bizkarra minez

Enrique Gorostegi
Alexander Teknikako Irakaslea

Imajina ezazu une batez zure **etxeko ateak 1,50 metroko altuera duela**; zure arropa-armairuko **esekigailuak 2 metrora daudela**; edo **jatetxeetako mahaiek 1,85 metroko altuera dutela**.

Orain imajinatu **zer nolako bihurrikeriak eta ahaleginak egin beharko zenituzkeen** zure etxeko atalasetik pasatzeko, **jaka bat armairuan zintzilikatzeko, edo koilara plateretik ahora eramateko**.

Barregarria, ezta?



Jaso dezala eskua nork
Pentsa ezazu pertsona hau
eroso eserita dagoela aulki
honetan (diseinu-sari bat
irabazi du).



Hori da, hain zuzen ere, aulkiekin gertatzen dena. Haren diseinuak, gehienetan, bihurritu, luzatu, uzkuritu edo tolestera behartzen gaituela. Hau da, gure gorputzari jipoi on bat ematera; gure gerrialde, zerbikal eta bizkarrezurrari, oro har. Baina zorionez, odola ez da ibaira iritsi behar... ezta gorputza ebakuntza-mahaira ere.

@JackStern doktoreak, bizkarrezurreko arazoetan espezializatutako AEBetako neurokirurgialari ospetsuak, argi du minaren eraginpean datozen pazienteen zati handi batek ez duela kirurgiara iritsi beharrik, ezta terapia garestietan murgildu beharrik ere, eta, kasu askotan, eraginkortasun mugatuko terapietan murgildu beharrik ere ez duela arazoak arintzeko.

Stern doktoreak dio: "Argi dago **gerrialdean mina duten paziente gehienetan, lepoan edo zerbikaletan bezala, [gorputzaren] erabilera okerraren ondoriozko arazoa dela**. Gure gorputza diseinatu zen moduan erabiltzeko ohitura galtzen joan gara ". ¹

Eta jarraitzen du doktoreak: "Niretzat, bizkarreko mina duten **milaka paziente ikusten dituen neurozirujaua naizen aldetik, oso garrantzitsua da Alexander Teknikako profesionalen laguntza izatea**, kirurgiarik behar ez duten, kiropraktikarik behar ez duten, fisioterapiarik behar ez duten, akupunturarik behar ez duten, medikaziorik behar ez duten eta #TécnicaAlexanderreko **irakasle batekin beren gorputzak ahalik eta modu eraginkorrean eta minik txikienarekin nola erabili behar dituzten jakiteko.**" – Podcast BodyLearning-The Alexander Technique

Hau da, etsaia **garaitu ezin badugu** ere (nonahiko aulkia, besaulkia, etab.), **geure burua, geure gorputza, ez zigortzen ikas dezakegu**. Hasteko, **konturatuko gara aulki gehienak**, diseinuagatik sariak jaso dituzten batzuk barne, **ez daudela pentsatuta giza gorputzari laguntzeko** (mahai altu edo baxu bat ere ez litzateke horrela izango, beharrik gabe).

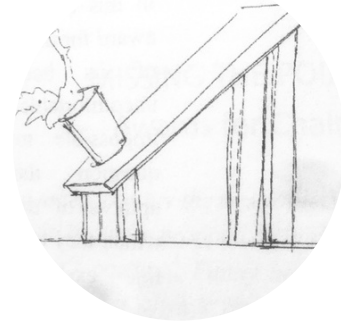
*"[Paziente askok]
Alexander Teknika
irakasle batekin berrikas
dezakete nola erabili
beren gorputzak modu
eraginkorrean eta ahalik
eta minik".*

—Jack Stern doktorea,
neurokirurgialaria.

¹ Eskoletako hezkuntzak gero eta eragin handiagoa du horretan. "Ez ditugu gure [haurrak] zaintzen gaizki diseinatutako altzari batean esertzen uzten diegunean. Altzari horiek izugarri laguntzen dute haien gorputzak txiki-txikitatik hondatzen".

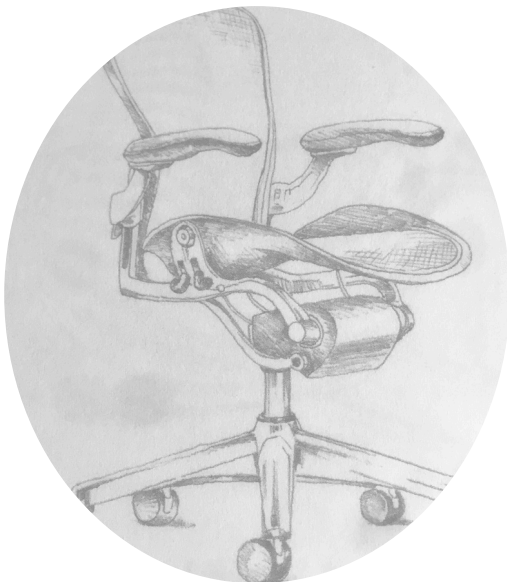


Aulki askok horrelako jarrera behartuak hartzen "behartzen" gaituzte. Gure bizkarrezurreko, lepoko eta bizkarreko emaitza honen antzekoa da...



Christine Ackersek, #TécnicaAlexanderreko irakasle batek, argi eta garbi azaltzen du bere *Life on two legs* liburuan ("**Bizitza hankabiko gisa**"): "Gutxitan jartzen dugu zalantzan gure gorputzak giza gorputza behar bezala jasateko behar dena kontuan hartzen ez duten aulkietan gaizki uzteak dakarren **konbinazio hilgarria... Zaila izango litzateke gaizki diseinatutako aulki batek bakterio-izurrite batek bezala heriotza eragin dezakeela frogatzea. Hala ere, gure deserosotasunari, arazo muskulu-eskeletikoak eta disfuntzio fisiologikoak sortzeari, eskuzabaltasunez laguntzeko gai den altzari-pieza den aldetik, bere ekarpena gorena da "**

Bere liburuan, @ChristineAckersék diseinuzko aulkien adibideak edo ergonomikotzat hartzen direnak ematen ditu, baina, egia esan, giza gorputzarentzat katastrofikoak direnak, hala nola irudiarena.



"Gurpilek eta malgukiko oinarriak ezegonkortasuna ematen diote... Asentua ontzi inklinatu bat da, ipurmasailak disolbatzen dituen [euskarri irmorik gabe]. Bizkarrak okerreko euskarria sortzen du bizkarrerako. Ba al dago ezer hoberik laneko gaixotasunen agerpena eta garapena bermatzeko? "

—Christine Ackers "Life on Two Legs"-en.

"Bai, baina nonbaiten eseri behar dut, ezta?" galdetuko diozu zeure buruari. Izan ere, gure gizarte sedentarioan, eserleku bat hurbil ikusten dugun bakoitzean esertzea (nik *sillosis* deitzen dudana) guztiz beharrezkoa da.

Horregatik, **albiste ona da ez garela biktimak eta ez gaudela egoera horren aurrean babesik gabe**. Aulkiak objektu geldoak dira oraindik. Eta gu izaki kontziente eta adimentsuak gara. Beraz, esertzen, altxatzen eta gure gorputza geure buruarekin errespetuz erabiltzen **ikas dezakegu. Batzen, irakurtzen edo idazten ikasten dugun bezala, gure gorputza osasuntsu eta kontzienteki erabiltzen ikas dezakegu (edo berriz ikas dezakegu).**



Alexander Christine Ackers Teknika irakasleak edo Jack Stern neurozirujaua bezalako mediku adituek hain grafikoki azaltzen duten bezala, gizakiok gure gorputza edozein **jardueratan modu osasungarrian erabiltzen ikasteko gaitasuna – eta aukera, nahi badugu – dugu, surfetik hasi eta pianoa jotzeraino, aulkiak (edo beste edozein estimulak) menderatu gabe**. Bizkarrezurrak, gerrialdeak, zerbikalek, aldakek, gure gorputzak oro har... eta gure poltsikoak eskertuko dute.