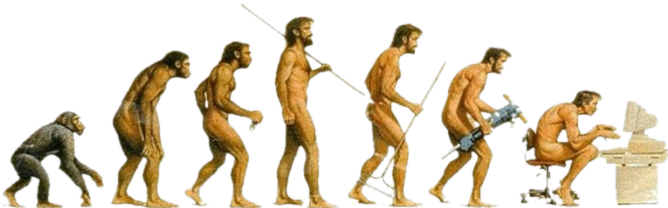


“ Ihmiset eivät päättä tulevaisuuttaan, he päättävät tottumuksensa ja heidän tottumuksensa heidän tulevaisuutensa. ”

— F. M. Alexander



Lapsena ihminen osaa käyttää omaa kehoaan.

Kasvessaan lapsi imee kuitenkin ympäriltään erilaisia kehonkäyttömalleja, kunnes lopulta korvaa luontaiset taipumuksensa opituilla tottumuksilla.



Australialainen näyttelijä F. M. Alexander ryhtyi etsimään perimmäistä syytä äänensä katoamiseen. Tutkimuksen kautta hän loi Alexander-tekniikan, joka ei vain parantanut ääniongelmia, vaan myös yleistä terveyttä ja hyvinvointia.

Lisätietoja
www.tietoinen.fi ja
www.alexander-oko.tietoinen.fi.

Yksityistunnit

1 kerta (30 min) 40 €

5 kertaa 180 €

Myös kotikäyntejä

Neljän kimppa (60 min) 20 €/hlö

Perhekurssi (16 oppituntia/2 pv) 200 €/hlö

Hinnat sisältävät ALV:n 23%.

Esittelyluento (Ei osallistujarajaa)

Toiminnallinen luento 3 tuntia. Hinta 300 € (+ matkakulut, (päiväraha), monistekulut 4€/hlö, hallintokulut 10 % sekä alv 23%)

Peruskurssi (6-8 hlö:n ryhmä)

Voit tilata Alexander-tekniikan peruskurssin esim. TYKY-koulutukseksi yrityksellesi tai työporukallesi.

1. Päivä

9.00 - 12.00

toiminnallinen luento Alexander-tekniikasta

12.00- 13.00

lounastauko

13.00- 16.30

aktiviteettejä, semisupiini-rentoutus

2. Päivä

9.00 - 12.00

niskatyötä, aktiviteettejä

12.00- 13.00

lounastauko

13.00- 16.30

aktiviteettejä, kurssin päätös

Pyydä tarjous. Kurssi voidaan järjestää myös Oriveden tiloissa

Yhteystiedot

Kurssitilaukset:

enni.lakkala@tietoinen.fi

050-5922439

Opetustila:

Alexander-asema Tietoinen Oy

Koulutie 4 A 2

35300 Orivesi



Alexander-tekniikka



Alexander-asema

Tietoinen Oy

Kuka voi hakeutua tunneille?

Yleisimpiä syitä tunneille hakeutumiseen ovat niska-, hartia- ja selkäkivut, stressi, esiintymisjännitys, äänenkäyttöongelmat (laulu, puhe), liikerajoitteet, silmien väsyminen, päänsärky, ja migreeni.

Lääketieteellisen tutkimuksen mukaan Alexander-tekniikasta on selkäkipukroonikoille pitkäaikaisapua jo 6-24 yksityistunnin sarjasta (British Medical Journal 20.8.2008, http://www.bmj.com/cgi/content/full/337/aug19_2/a884).

Alexander-tekniikka terveyden ja hyvinvoinnin tukena

Alexander-tekniikka on yksinkertainen ja käytännöllinen itsensä kehittämismenetelmä, jonka jokainen voi oppia. Alexander-tekniikka avulla sinä:

- pystyt liikkumaan vapaammin, kevyemmin ja pienemmällä ponnistuksella
- olet valppaampi ja voit keskittyä jännittämättä
- opit taas käyttämään luontaista ryhtimekanismiasi
- saavutat paremman koordinaatiokyvyn sekä tasapainon
- puhut ja hengität helpommin ja äänesi kestää paremmin rasitusta

Alexander-tekniikka voi tuoda helpotusta myös kuntoutukseen leikkauksen, sairauden tai muun vamman jälkeen ja auttaa käyttämään kehon antamaa tukea raskauden aikana sekä synnytykseen valmistautuessa.

Itsesi kehittämiseksi

Alexander-tekniikka tarjoaa sinulla mahdollisuuden elinikäiseen oppimiseen. Voit kehittää sillä itsetietoisuuttasi ja itseluottamustasi.

Tekniikka voi lisätä uuden luovuuden alueen elämääsi ja johtaa itseymmärryksen löytöretkelle.

Apu löytyy niin esiintyjille kuin urheilijoille, näyttöpäätetyöskentelyssä rasittuneille sekä lasten parissa tai muuten matalilla tasoilla työskenteleville. Ja miksei myös sinulle, joka haluat yksinkertaisesti oppia tuntemaan kehosi paremmin ja rentoutumaan.

Miten sitä oppii?

Alexander-tekniikkaa voi oppia pätevyityneen opettajan kanssa yksityistunneilla tai kursseilla. Tarvittavien yksityistuntien määrä riippuu tarpeistasi ja tavoitteistasi. Näistä kannattaa keskustella yhdessä opettajasi kanssa.

Alexander-tekniikan oppimiseen liittyy pitkäaikaisten tottumusten muutos, siksi kehittyminen perustuu omaan aktiiviseen osallistumiseesi. Noin 20-30 säännöllisen yksityistunnin sarja tuottaa hyvän perustan jatkuvalle itsensä kehittämiseksi.

Tekniikassa on aina jotain tuttua, sillä lapsena olet käyttänyt itseäsi pitenevästi ja levenevästi.

Kursseilla voidaan keskittyä tekniikan perusteisiin, äänenkäyttöön, TYKYyn tai vaikkapa istuntaan ratsastuksessa tms.



Opettaja



Enni Lakkala on Alexander-tekniikan opettaja ja ainoan suomalaisen Alexander-tekniikan opettajakoulun pääopettaja Orivedellä. Hän on myös Alexander-asema Tietoinen Oy:n toimitusjohtaja, FM (aikuiskasvatus), vokologi, logonomi ja puheviestintäkouluttaja.

Motto: "Mennyt on elämätön tottumusten ura - toisen tien ensiaskel keveäksi Alexanderin opein."

Mitä tunneilla tapahtuu?

Opettajasi selittää kehon perushallinnan (primary control) keinot ja ohjaa käsillään auttaakseen sinut löytämään uudelleen tasapainon ja keveyden itsestäsi. Aloitat työskentelyn käyttötottumuksiesi tutkimisella — kuten istumisen, seisomisen, kävelyn tai polvien koukistamisen — jotka kaikki ovat toimintasi perusteita. Kun kokemuksesi ja havainnointisi kehittyvät, opit sen, miten koordinaatiosi toimii. Miten tuotat jännitystä ja miten voit estää sen synnyn tai vapauttaa jännityksen. Tämä tietoisuus antaa sinulle mahdollisuuden muuttaa pitkäaikaisia tottumuksiasi ja antaa avaimet tehokkaampaan toimintaan.

Ajan ja harjoittelun edetessä voit alkaa käyttää uutta ymmärrystä ja taitoasi monimutkaisemmissa ja vaativammassa tilanteissa jokapäiväisessä elämässäsi. Voit laajentaa tietoisuutesi ja tasapainosi kaikkeen toimintaasi.