

Het zesde zintuig van Alexander

DE VOLKSKRANT, HART EN ZIEL, 8 MAART 2008 (PAGINA H05)

Monique Jansse

Acteur Paul Newman, zanger Sting maar ook de Engelse omroep BBC is in de greep van de Alexander-techniek. Alles draait om het 'zesde zintuig'. Door Monique Jansse

De eenheid

nek, hoofd en rug is het fundament

Alle leven, stelde de Oostenrijk-Britse wetenschapsfilosoof [Karl Popper](#) (1902-1994), is het oplossen van problemen. Die oplossing kan worden gevonden door het juiste idee te hebben – brainstormen kan daarbij helpen (zie het artikel hierboven over brainstormen). Maar het zou ook kunnen via de zogeheten Alexander-techniek. Een methode waarbij niet het rationele maar vooral het innerlijke centraal staat.

Acteurs als Paul Newman, Jeremy Irons en [Robin Williams](#) zweren erbij. [Julie Andrews](#) deed dat ook, evenals de zangers [Paul McCartney](#) en Sting en de schrijver [Roald Dahl](#). Grote Engelse bedrijven zoals de BBC bieden hun personeel de kans lessen te nemen in de Alexander-techniek om lichamelijke problemen te verhelpen. Acteur John Cleese, fervent aanhanger: 'Het helpt mij in mijn werk. Dingen gebeuren zonder dat je het probeert. Ze worden licht en relaxed.'

Grondlegger van de Alexander-techniek is Frederick Matthias Alexander (1869-1955), geboren in Australië. Een vermaard voordrachtskunstenaar, vooral van teksten van Shakespeare, totdat hij stemproblemen kreeg en hij tijdens een optreden zijn stem verloor. Op zoek naar de oorzaak ontdekte hij het belang van lichaamshouding, met nadruk op de eenheid nek-hoofd-rug. Door het afleren van zijn 'slechte' gewoonten, zoals te veel spanning in zijn nek en het onnodig naar achteren trekken van zijn hoofd en optrekken van de schouders, verbeterde hij zijn stem en conditie. Zijn hele voorkomen veranderde op een positieve manier en zijn bewegingen werden natuurlijker en beter gecoördineerd. Dit trok internationaal de aandacht, schrijvers zoals [Aldous Huxley](#) en Bernard Shaw en een politicus als Ben Gurion kwamen naar hem toe voor hulp.

Wat is zo bijzonder aan zijn techniek? Volgens Alexander ligt de kunst in het ontwikkelen van het **zesde zintuig**. De vijf andere zintuigen – horen, zien, voelen, ruiken, proeven – zijn vooral gericht op het waarnemen van externe stimuli. Het **zesde zintuig**, aldus Alexander, is juist in staat innerlijke signalen via onze hersenen waar te nemen, zoals overspanning van spieren in alledaagse houdingen en bewegingen. Maar dit **zintuig**, aldus de visie van Alexander, onderdrukken we. We zijn zo bezig met alles wat er om ons heen gebeurt, dat we vergeten naar deze signalen te luisteren. 'We kunnen onze levenslange gewoonten in een paar minuten weggooien als we onze hersenen gebruiken.' Het zijn beroemde woorden van Alexander.

In Nederland is zijn techniek nog niet erg bekend. Er zijn zo'n zestig docenten, aangesloten bij de Nederlandse Vereniging van Leraren in de Alexander Techniek. Dat is weinig in vergelijking met de zevenhonderd in Engeland. Therapeute Wendelien Verbeek is al jaren actief als docente in deze techniek, eerst in Londen en nu ook in Nederland.

Een kort persoonlijk consult blijkt al een eerste stap richting het openen van het **zesde zintuig**. De hand van de docent laat voelen waar de spanning zit. Hoe ga je zitten op een stoel bijvoorbeeld? De meesten zullen eerst hun hoofd licht naar achter laten hangen, wat veel onnodige spanning in nek en schouders veroorzaakt. Ze leert hoe je dit kunt vermijden door de zittende beweging vanuit de heupen te laten komen.

Copyright: Jansse, Monique