

### **Harpa Guðmundsdóttir og Alexandertækni**

Harpa Guðmundsdóttir útskrifaðist sem Alexandertæknikennari árið 1999 eftir þriggja ára nám við North London Teachers Training Course hjá Misha Magidov. Hún nam einnig fæðingarhjálp með Alexandertækni, hjá Ilönu Machover í London. Þessi sértæka fæðingarhjálp kallast doula, sem merkir sú sem styður móður í fæðingu. Áður hafði hún lært nudd og svæðanudd í Naturmedisinsk í Kaupmannahöfn og vann á eigin stofu í tvö ár. Árið 2001 stofnaði Harpa, ásamt þremur öðrum konum, heilsusetrið Heilsuhvol í Reykjavík og kenndi Alexandertækni þar.

Alexandertækni á rætur sínar að rekja til Ástralíu þar sem leikari nokkur, Frederick Matthias Alexander (1869-1955), missti röddina í sífellu þegar hann var að vinna. Hann hafði farið víða milli lækna en enginn hafði fundið út hvað hrjáði hann. Hann ákvað að leita sjálfur að lausn vandans, setti upp spegla í stofu sinni og byrjaði að skoða hvernig hann beitti hálsinum við leiklestur.

Alexander sá strax að mikil breyting varð á hálsvöðvum þegar hann hóf lesturinn. Hann reigði höfuðið aftur og ofan í búkinn og klemmdi þar með raddböndin. Við nánari athugun uppgötvaði hann að hann lyfti brjóskassanum, varð fattur og spenntist í mjóbaki auk þess sem hann varð stífur í fótunum og þrýsti tánum niður í gólfíð. Allt þetta við einfaldan upplestur! Alexander sá að líkaminn virkar í raun eins og dóminó því sú spenna, sem gerði það að verkum að hann missti röddina, hafði miklu víðtækari áhrif á líkamann í heild. Sömuleiðis hafði andlega hliðin viss áhrif, svo sem stress, kvíði og svo framvegis.

Alexandertækni er líkamsbeitingartækni, einskonar endurmenntun líkamans, þar sem kennd er aðferð til að losna við ávana sem geta haft áhrif á og eru oft orsök margra kvilla.

Alexandertækni er ekki meðferð heldur kennsla. Lögð er áhersla á að fá meiri líkamsmeðvitund og kenna fólki að losa um spennu og ávana við líkamsbeitingu.

Rangar stöður, streita og endurteknar hreyfingar geta orsakað ýmsa kvilla. Tæknin hentar flestum, hvort sem um er að ræða í starfi eða leik-, sem forvörn eða gegn kvillum, svo lengi sem nemandinn hefur áhuga á að læra á sjálfan sig.

Harpa hefur mikið kennt tónlistarfólki, bæði hljóðfæraleikurum og söngvurum. Í London fékk hún til sín söngnemendur frá Royal Academy, en einnig leiklistarnema úr nokkrum skólum þar. Hér heima hefur hún kennt bæði söng- og leiklistarfólki og í nokkur ár hafa hún og Guðrún Jóhanna Jónsdóttir, söngkennari í Tónlistarskóla Garðabæjar, unnið saman frá árinu 2007 með söng og Alexandertækni. Nemendur hafa þá fengið bæði kennslu í söng og Alexandertækni í sömu kennslustund og hefur það gefist mjög vel.