

## Alexander-tekniikka Helsingin Opetuskalenteri, kevät 2025

Opetamme sekä henkilökohtaiset tarpeesi huomioivia yksityistunteja että pienryhmiä, joiden koko on 3-8 henkeä. Alla olevasta opetuskalenterista löydät kurssien tarkemman aikataulun. Lisäksi aloitamme opettajankoulutuksen helmikuun lopulla. Koulutukseen on mahdollista tulla mukaan myös lyhytjaksoille. Olethan yhteydessä, jos tämä kiinnostaa sinua!

Alexander-tekniikka Helsingin opetus on osoitteessa Itäinen Brahenkatu 13 C.

**Ilmoittaudu** sähköpostilla: [alexandertekniikkahelsinki@gmail.com](mailto:alexandertekniikkahelsinki@gmail.com) viikko ennen tapahtumia.

Meiltä voit tilata kurssin myös työpaikallasi tai yhteisöllesi. Löydät Alexander-tekniikan kurssit keväällä 2025 myös Kalliolan Opistolta ja Helsingin Aikuisopistosta. Näissä ryhmäkoot ovat Alexander-tekniikka Helsinkiä suuremmat.

### **Kouluinfo / Alexander-tekniikka info**

**11.1.2025** klo 10 Facebook -live / Soile Lahdenperä Facebook

Kysy mitä vain Alexander-tekniikan opettajankoulutuksesta omalta kotisohvalta!

**28.1.2025** klo 17.30 Oletko kiinnostunut Alexander-tekniikan opiskelusta? Mietitkö mikä olisi sinulle sopivin tapa? Tule juttelemaan Alexander-tekniikka Helsingin opettajien kanssa työtilaamme Itäiselle Brahenkadulle

- yksityistunneista
- ryhmätunneista
- intensiivi päivistä tai intensiivi viikoista
- Alexander-tekniikan opettajaksi kouluttautumisesta
- työpaikan tai yhteisön koulutuksista

Etsitään sinun tilanteeseesi sopiva tapa tutkia itsen ohjaamista ja itsen käyttöä!

**Helmikuun helmet**, klo 10-14, 90 euroa / kerta, kolmen päivän yhteishinta 240 eur

**la 1.2. Mitä on hyvä ryhti?** Opettajana Katri-Mari Ruonala tai Soile Lahdenperä  
Meillä kaikilla on jonkinlainen mielikuva siitä, miltä hyvä ryhti näyttää. Entä miltä se tuntuu? Tai miten se saadaan aikaan? Omalla kohdalla todellisuus ei ehkä olekaan ihan itsestään selvä. Selvitetään yhdessä hyvän ryhdin avaimia.

**ti 4.2. Mitä on vapaus valita?** Opettajana Soile Lahdenperä

Alexander-tekniikassa "vapaus valita" viittaa kykyyn tehdä tietoisia valintoja omassa toiminnassa. Kun opimme tunnistamaan tapoja, jotka ovat meille haitallisia, vapaus valita tuo tullessaan yleistä hyvinvointia ja parempaa suorituskykyä. Jotta tästä tulisi todellisuutta, sitä kannattaa harjoitella. Tutkitaan yhdessä valitsemisen taitoa.

**ke 5.2. Mitä on kestävä kehonkäyttö?** Opettajana Katri-Mari Ruonala  
Mitä tekemistä kyvyllä pysähtyä on kestävä kehonkäytön kannalta? Voiko automaattisen reagoinnin muuttamisella saavuttaa jotain kestävämpää? Kuinka voisit ohjata ja käyttää "itseäni" mahdollisimman tasapainoisesti? Otetaan selvää!

**Intensiivi-lauantait**, Itäinen Brahenkatu klo 10-13, 75 eur / kerta,  
Opettajana Soile tai Katri-Mari ja Laura

### **la 8.3. Minä ja istuminen**

Voisiko istuminen olla miellyttävää ja toimivaa? Mistä koostuvat hyvän istumisen peruspilarit? Opi ohjaamaan itseäsi kohti kestävämpää arkea.

### **la 12.4. Minä ja älylaitteet**

Tietokoneen, kännykän ja I-padin ruudut uhkaavat pystyasentomme tasapainoa. Pysähdy hetkeksi tutkimaan perusteita, joilla tietotyön tekeminen kuormittaisi kokonaisuuttasi mahdollisimman vähän.

### **la 10.5. Minä ja kiire**

Ylikuormitusta ja stressiä? Kiirettä, joka ei tunnu hellittävän? Ota hetken ohjattu aikalisä. Katsotaan yhdessä mikä voisi olla toisin?

**Teema-tiistait** Itäinen Brahenkatu klo 16.15 -17.45, 25 eur / kerta,  
Opettajana Katri-Mari Ruonala

### **ti 11.2. Tietoisena oleminen**

Itsen ohjaaminen vaatii tietoista läsnäoloa ja tässä hetkessä pysyttelemistä. Tutkitaan ja harjoitellaan hetki yhdessä tätä taitoa.

### **ti 11.3. Taipuminen**

Jokaisen arkeen liittyy kumartumista ja kyykistymistä. Kengät, kassit ja tavarat vaativat meitä poimimaan ja taipumaan. Jotta se voisi tapahtua kerran toisensa jälkeen mahdollisimman jouhevasti, siihen kannattaa uhrata hetki huomiota.

### **ti 8.4. Tasapaino**

Mistä tasapaino meissä syntyy? Mikä sitä puolestaan estää ja jarruttaa? Tutkitaan hetki ihmisenä olemisen yhtä peruskysymystä; miten yleensä pysyn pystyssä?

### **ti 13.5. Tonus**

Sopiva lihastonius on monisyinen kokonaisuus, jonka otamme usein itsestään selvyutenä. Alexander-tekniikka lähestyy tätä pystyasentoon liittyvää tekijää kokonaisvaltaisesti ja epäsuorasti. Tavoitteena on, että oleminen olisi toimivaa ja miellyttävää.

**Ohjatut lepo hetket** kerran kuussa tiistaisin klo 16.30 -17.30, 15 eur / kerta  
Opettajana Katri-Mari Ruonala tai Soile Lahdenperä

Jos olet joskus kokeillut Alexander-tekniikkaa, tiedät ehkä jo selinmakuulle käymisen. Mutta tuleeko tätä aktiivista lepoa tehtyä arjessa? Nyt tähän yli sata vuotta vanhaan Alexander-tekniikan viisauteen voi tulla tutustumaan tai kertaamaan kerran kuussa. Tasaisen pinnan ja painovoiman avustamana palautut kohti rauhallista ja valpasta olemista. Tule hiljentymään ja harjoittelemaan pienessä ryhmässä opettajan ohjeistamana.

Viisi kevätkauden tapaamista tiistaisin: 28.1., 25.2., 25.3., 29.4., 27.5.

## Helsingin aikuisopisto

**Toimintakykyä senioreille** maanantaisin klo 10-11, 13.1.-17.2.. 2025 (6 kertaa)  
Annankatu 29 B, Katri-Mari Ruonala

Tule harjoittelemaan ohjatusti ja rauhalliseen tahtiin kääntymistä, kumartumista, kurkottamista, taipumista, nousemista, kyykistymistä, kävelyä jne. Arjen pienet toiminnalliset yksityiskohdat voivat lisätä jaksamista ja itsenäisyyttä vuosiksi eteenpäin. Kurssin opetuksessa käytetään Alexander-tekniikkaan liittyviä periaatteita.

Tästä ilmoittautumaan: <https://uusi.opistopalvelut.fi/helsinginaikuisopisto/fi/course/176847>

**Tutustu Alexander-tekniikkaan A** Torstaisin klo 17.00-18.30, 20.2. - 13.3.(4 kertaa)  
Annankatu 29 B, Katri-Mari Ruonala

Miten olisin paremmin kotona kehossani? Kuinka seisoa pitkänä ja leveänä ilman ylimääräistä työtä? Miten löytää tasapainoinen istuminen, johon ei liity niska-hartiakipuja? Kurssilla tutkit olemisen helppoutta ja keveyttä syvällisellä ja tutkivalla otteella. Kurssilla tarkastellaan ihmisen psykofyysistä kokonaisuutta Alexander-tekniikan periaatteiden kautta konkreettisesti ja lempeästi.

Tästä ilmoittautumaan: <https://uusi.opistopalvelut.fi/helsinginaikuisopisto/fi/course/176767>

**Tutustu Alexander-tekniikkaan B** Perjantaisin klo 16.00 - 17.30, 28.3.-25.4. (ei tuntia 18.4.)  
Annankatu 29 B, Katri-Mari Ruonala

Miten olisin paremmin kotona kehossani? Kuinka seisoa pitkänä ja leveänä ilman ylimääräistä työtä? Miten löytää tasapainoinen istuminen, johon ei liity niska-hartiakipuja? Kurssilla tutkit olemisen helppoutta ja keveyttä syvällisellä ja tutkivalla otteella. Kurssilla tarkastellaan ihmisen psykofyysistä kokonaisuutta Alexander-tekniikan periaatteiden kautta konkreettisesti ja lempeästi.

Tästä ilmoittautumaan: <https://uusi.opistopalvelut.fi/helsinginaikuisopisto/fi/course/176768>

## **Kalliolan opisto**

**Alexander-tekniikka tammikuu**, Maanantaisin klo 13.30-15.00, 20.1.-10.2. (4 kertaa)  
Sturenkatu 11, Katri-Mari Ruonala

Oletko joskus miettinyt, miten voisit istua kevyemmin, seisoa pidempänä tai katsoa maailmaa yhtä aikaa valppaana ja rauhallisena? Haluaisitko oppia keinoja, joiden avulla ohjata omaa olemista kohti entistä toimivampaa tasapainoa? Kurssilla tutkitaan niitä periaatteita, joiden avulla oman toiminnan ohjaaminen selkiytyy ja muuttuu konkreettisiksi taidoiksi. Tutustumme käytännönläheisin kokeiluin hermoston rauhoittamiseen, kehon osien tasapainoon, pysähtymisen voimaan ja kehon sisäisten ohjeiden antamiseen.

Ilmoittautumaan tästä: <https://uusi.opistopalvelut.fi/kalliola/fi/course/11544/>

**Alexander-tekniikka maaliskuu**, Maanantaisin klo 13.30-15.00, 3.3.-24.3. (4 kertaa)  
Sturenkatu 11, Katri-Mari Ruonala

Oletko joskus miettinyt, miten voisit istua kevyemmin, seisoa pidempänä tai katsoa maailmaa yhtä aikaa valppaana ja rauhallisena? Haluaisitko oppia keinoja, joiden avulla ohjata omaa olemista kohti entistä toimivampaa tasapainoa? Kurssilla tutkitaan niitä periaatteita, joiden avulla oman toiminnan ohjaaminen selkiytyy ja muuttuu konkreettisiksi taidoiksi. Tutustumme käytännönläheisin kokeiluin hermoston rauhoittamiseen, kehon osien tasapainoon, pysähtymisen voimaan ja kehon sisäisten ohjeiden antamiseen.

Ilmoittautumaan tästä <https://uusi.opistopalvelut.fi/kalliola/fi/course/11545/>