

**Magdalena Kędzior**

**„TECHNIKA ALEXANDRA” – COŚ WIĘCEJ NIŻ KOLEJNA METODA RADZENIA  
SOBIE Z PROBLEMAMI Z GŁOSEM**

Autorka artykułu przedstawia założenia metody opracowanej przez australijskiego aktora Fredericka Matthiasa Alexandra. Metoda ta uczy lepszego wykorzystywania własnych możliwości i dbania o swój organizm, który jest najdoskonalszym urządzeniem. Uczy zauważania napięć mięśniowych, jakie towarzyszą wszelkim stresom (np. stresowi związanemu z wystąpieniem publicznym), ale przede wszystkim uczy zapobiegania czy przezwycięzania owych napięć. Technika ta jest obecnie wykorzystywana nie tylko przez mówców, ale także przez muzyków, tancerzy, osoby jękające się, osoby z dolegliwościami kręgosłupa i nerwobólami, kobiety w ciąży i wiele innych grup.