

Alexander-Technik

Gesund bleiben **Gewohnheiten können uns nützen oder hindern. Wie kann man sie ändern?**

von Maya Wirz

Hetzen, hasten, vorwärts machen – das gehört zu unserem Alltag. Ganz unbewusst und automatisch verbrauchen wir dabei unnötig Kraft und Energie. Folglich fühlen wir uns nicht wohl, sind unausgeglichen und verspannt. Dabei ist unser Körper von Natur aus befähigt, sich effizient und harmonisch zu bewegen. Die Alexander-Technik bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit, diese Fähigkeit wieder zu gebrauchen.

Frederik Matthias Alexander

fiel auf, dass bei all seinen Bewegungen und Handlungen seine Kopfführung eine wesentliche Rolle spielte. So stiess er auf einen ganz entscheidenden Faktor in der Organisation und Steuerung menschlicher Bewegung, nämlich auf das dynamische Verhältnis zwischen Kopf, Hals und Rumpf. Also versuchte er die Haltung des Kopfes zu ändern, um die Haltung des ganzen Körpers zu verbessern,

In der Praxis

stellte Alexander fest, dass er immer wieder der Macht der Gewohnheit unterlag und den Kopf weiterhin nach hinten zog. Seine Sinneswahrnehmungen halfen ihm keineswegs bei der Etablierung eines neuen Verhaltensmusters: Wenn er sich falsch bewegte, fühlte es sich gut an, wenn er sich physiologisch richtig bewegte, meldeten sie ihm «falsch» oder «kinästhetisch unangenehm». Es ist also möglich, dass Haltungen, zum Beispiel am Schreibtisch oder vor dem Fernseher, als angenehm und bequem empfunden werden, obwohl sie die Wirbelsäule grob belasten.

Erstes Ziel

ist deshalb eine Korrektur der Bewegung, um eine neue, natürliche Sinnesempfindung zu entwickeln und zu

pflegen; dann können wir uns wieder auf unsere Gefühle verlassen. Dieses Gefühl kann dann sogar, wie Alexander sich ausdrückte, «viel nützlicher sein als das, was man Verstand nennt».

Die Therapie

führt uns dahin, ein gewohnheitsmässiges Verhaltensmuster am Ursprung zu unterbinden, indem wir einen Stimulus – zum Beispiel die Absicht, jetzt dann gleich vom Stuhl aufzustehen – nicht umsetzen. Sondern erst die Vorstellung entwickeln, wie wir uns neu bewegen wollen, um dann neue Muskelaktivitäten weniger auszuführen, als vielmehr entstehen zu lassen.

Die Alexander-Technik dient zur Prävention, Rehabilitation und Selbstbehandlung, vor allem bei gelegentlichen oder chronischen Schmerzen im Bewegungsapparat, Stress, Erschöpfung und Verspannung sowie zur Verbesserung spezifischer Handlungen, wie musizieren, vorspielen usw.

Die Ausbildung

umfasst minimal 1600 Stunden in mindestens drei Jahren. Sie beinhaltet Selbststudium, schriftliche Arbeiten und einen grossen Teil praktischer Arbeit. Von Vorteil sind Englischkenntnisse. Die meisten Krankenkassen zahlen Beiträge an Alexander-Therapien. ■

INFOPLUS

Für Informationen zur Alexander-Technik, Lehrerinnen und Lehrer in Ihrer Umgebung und Ausbildungen wenden

Sie sich an: Schweizerischer Verband der Lehrerinnen und Lehrer der Alexander-Technik, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 01 201 03 43, info@svlat.ch, www.alexandertechnik.ch



Illustration: Jürg Furrer

Interview vom Dez. 2001 mit

Frau Claudia Garbani
F.M. Alexander-Technik
Körper- und Bewegungsschulung
dipl. Lehrerin SVLAT
Praxis: Theaterstr. 13, 6003 Luzern
Tel: 041 210 04 41