

Mögliche Mechanismen der Alexander Technik: zum Verständnis eines umfassenden neurophysiologischen Modells

Timothy W. Cacciatore, Patrick M. Johnson, and Rajal G. Cohen

Potential Mechanisms of the Alexander Technique: Toward a Comprehensive Neurophysiological Model

Kinesiology Review, (Ahead of Print). <https://doi.org/10.1123/kr.2020-0026>. © 2020 Human Kinetics, Inc. (auch auf www.alexandertechniquescience.com nachzulesen)

Auf Grund eigener und fremder Forschungen entwerfen die Autoren ein Modell, das die vielfältig beschriebenen Effekte der AT erklären könnte. Die AT gibt es seit 125 Jahren; erste Erklärungsmodelle, die zum großen Teil auf einer reflexbasierten Erklärung von Körperhaltung beruhen, sind auf Grund der Forschung unzeitgemäß. Die grundlegenden Technologien, um die Ideen der AT zu erforschen, stehen erst seit einigen Jahren zu Verfügung.

Zu den berichteten Effekten gehören: Verbesserung in den Bereichen Bewegung, Gleichgewicht und Haltung; Verringern von Stress und Angst, Reduktion chronischer LWS- und Nackenschmerzen, Kontrolle von Symptomen bei Parkinson-Erkrankung; Verbesserung unterschiedlicher Bewegungsaufgaben wie Aufstehen und Hinsetzen, Gehen, Spielen von Musikinstrumenten. Ferner wurden positive Effekte auf die Atmung und auf statische und dynamische Balance berichtet. Wie sind diese Auswirkungen auf unterschiedliche Bereiche zu erklären, zumal AT sie nicht direkt adressiert? Zu allen aufgeführten Effekten werden Studien vorgestellt.

Das Modell beruht hauptsächlich auf den Möglichkeiten, den Haltungstonus der Muskulatur durch AT zu verändern. Einige Effekte lassen sich direkt daraus erklären. Dazu kommt ein möglicher Zusammenhang zwischen Tonusveränderung und dem Körperschema.

Der Grundtonus ist eine stetige und anpassungsfähige Muskelaktivität. Er ist nötig als Gegenbewegung zur Schwerkraft, zur Körperorganisation und für die Koordinierung von Bewegungen. Die Autoren schlagen vor, dass AT-Unterricht den Tonus verändert und im Körper anders verteilt. Der Tonus kann sich besser an Anforderungen anpassen. In der Folge kann eine Person variabler auf extern auf sie wirkende Kräfte reagieren. Es werden Studien aufgeführt, die darauf hinweisen, dass die Tonusveränderung die Haltung beeinflussen, Schmerzempfindungen verändern, die Steuerung von Balance und Bewegung modifizieren.

Das Körperschema ist eine Sammlung innerer Repräsentationen des Körpers, auf die die motorische Kontrolle beim Planen und Ausführen von Bewegungen zurückgreift. Die Autoren schlagen vor, dass das Körperschema durch AT genauer und vollständiger bezüglich der physikalischen und physiologischen Gegebenheiten wird. Sie vermuten, dass Haltungstonus und Körperschema eng miteinander verbunden sind.

Inhibitorische Kontrolle wird in der AT bewusst eingesetzt, um die motorische Planung und Umsetzung von Bewegungsmustern zu unterbrechen. Es wird diskutiert, dass dadurch die beschriebenen Tonusveränderungen erreicht werden, ebenso wie durch gerichtete Aufmerksamkeit auf räumliche Veränderungen (Anweisungen denken). Durch den veränderten Tonus sind auch die beschriebenen Auswirkungen auf Emotionen zu erklären.

Außerdem fügen die Autoren ihrem Modell eine theoretische Darlegung möglicher beteiligter neuronaler Strukturen und Regulationsschleifen zu.

Einerseits belegen sie ihr Modell durch Studien, andererseits weisen sie auf noch fehlende Forschung hin, die eine weitere Entwicklung des Modells unterstützen kann.