

Zur Methode der Alexander-Technik

„Mehr als die Hälfte unserer Patienten haben Beschwerden, die auf gewohnheitsmäßige schlechte Haltung zurückzuführen sind. Wir müssen lernen, unsere Muskeln richtig einzusetzen und uns im Gleichgewicht zu halten. Die Alexander-Technik zeigt uns, wie das geht.“

Dr. med. Ulrich Gockel, Facharzt für Orthopädie-Chirotherapie

Die Alexander-Technik (AT) ist eine Methode zur Veränderung ungünstiger Bewegungs- und Verhaltensmuster

Sie ist weder Therapie noch eine Behandlung, wer Stunden in AT nimmt, ist Lernender oder Klient, nicht Patient. Im Kern geht es um die Verbesserung der psycho-physischen Koordination durch das Erlernen der Prinzipien, die F.M. Alexander (1869-1955) erforscht und entwickelt hat.

Die Vermittlung der Grundprinzipien der Alexander-Technik erfolgt meist zunächst anhand sehr einfacher Alltagsaktivitäten und richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten der Klienten. Anfänglich handelt es sich dabei um Stehen, Sitzen oder Bewegen der Arme. Später dann um komplexere Bewegungsabläufe wie Aufstehen vom Sitzen zum Stehen und umgekehrt, Gehen, Treppe steigen. Im Unterricht auftretende Schwierigkeiten werden besprochen und bearbeitet.

Schließlich ergänzen weitere im Alltag übliche Bewegungsabläufe oder spezielle Aktivitäten den Unterricht. Je nach persönlichem Interesse, wie beispielsweise Computerarbeit, Spielen eines Musikinstrumentes, einen Vortrag halten oder einen Abschlag beim Golf durchzuführen. Darüber hinaus werden die Klienten motiviert, das in den Stunden Erlernte in ihren persönlichen Alltag zu integrieren.

Ablauf einer Unterrichtsstunde in AT

Die Methode wird von einem Lehrer vermittelt, der sowohl mit Worten als auch dem direkten Kontakt seiner Hände die Prinzipien und die sich daraus ergebenden Wirkungsweisen erfahrbar macht.

Die Klienten werden angeleitet, erhöhte Muskelspannungen zu mindern, Koordination, Gleichgewicht und Bewegungsabläufe zu verbessern, wodurch der ganze Körper an Lebendigkeit gewinnt.

Der Lehrer überprüft kontinuierlich den gewohnheitsmäßigen Gebrauch des Bewegungsapparates. Er beobachtet und registriert, ob gewohnheitsmäßige Fehlhaltungen Ursache der Beschwerden sein können, etwa eine eingeschränkte Beweglichkeit im Kopf-Hals-Bereich, die zu schmerzhaften Verspannungen führt. Über seine Hände vermag der Lehrer feinste Veränderungen im Muskeltonus und

in der Körperkoordination des Klienten wahrzunehmen, zu interpretieren und gegebenenfalls entgegen zu steuern. Dadurch wird sich der Klient seiner Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten bewusst, lernt diese ungünstigen Gewohnheiten selbst zu erkennen und abzubauen.

Zuerst geschieht dieser Prozess mit Hilfe des Lehrers, später dann ohne dessen Hilfe. Der Klient lernt mehr und mehr seiner natürlichen inneren Aufrichtung und Ausrichtung zu vertrauen.

Handkontakt hilft den Klienten:

- ihre Aufmerksamkeit dorthin zu lenken, wo sie nötig ist
- sich ungewollter Kopf-, Hals- und Rückenspannungen bewusst zu werden und diese abzubauen
- eine unmittelbare Rückmeldung über ihr Tun zu erhalten
- Ausrichtung und Länge der gesamten Wirbelsäule und des Rumpfes zuzulassen
- axialen Muskeltonus und axiale Koordination zu verbessern
- das dynamische Zusammenspiel zwischen Kopf, Hals und Rumpf zu unterstützen
- die Steuerung ihrer Bewegungsabläufe zu verbessern
- Verbesserungen während einer Aktivität beizubehalten.

Unterrichtsstunden in Alexander-Technik ermöglichen eine individuelle Vorgehensweise und somit die Entwicklung lebenslanger Fähigkeiten zur Vermeidung falscher Bewegungsmuster.

„Ich konnte die Arbeit einer Alexanderlehrerin über vier Jahre am Knappschafts- Krankenhaus in Essen miterleben und halte die Alexander-Technik in den Händen einer erfahrenen Lehrerin für eine hoch wirksame Methode“.

Priv. Doz. Dr. med. Jost Langhorst
Universität Duisburg-Essen

Pressekontakt und Bildmaterial

presseinfo@alexander-technik.org

www.alexander-technik.org