

Pressemitteilung

Körperschulung ‚Alexander-Technik‘: Geheimrezept vieler Schauspieler – heilsam für jedermann

***Auch Schauspielerin Nicola Tiggeler schwört auf die ganzheitliche Lehrmethode:
„Alexander-Technik hält körperlich und geistig fit.“***

München, den 24. April 2012. Um perfekt in die Hauptrolle seines neuesten Films „J. Edgar“ zu schlüpfen, trainierte **Leonardo di Caprio** – wie schon für frühere Rollen - mit renommierten Lehrern für Alexander-Technik. Zahlreiche Hollywood Stars, Theater-Ensembles und die Artisten des Cirque du Soleil gehören mittlerweile zu den prominenten Klienten von Kristof Konrad und Jean-Louis Rodrigue. Auch hierzulande gewinnt die Methode an Bedeutung und hat in Schauspieler- und Musikkreisen eine große Anhängerschaft. **„Alexander-Technik hat mir in vielerlei Hinsicht sehr gut getan und insgesamt meine optische und akustische Präsenz gesteigert. Ich habe gelernt, Muskelspannungen und Fehlhaltungen zu vermeiden, Bewegungsabläufe günstiger auszuführen und mich vor stimmlichen Überlastungen zu schützen“**, erklärt **Nicola Tiggeler**, deutsche Schauspielerin und ausgebildete Opernsängerin. Tiggeler arbeitet zudem als Trainerin für Stimm- und Sprecherziehung nach der Methode von Kristin Linklater, die viele Elemente der Alexander-Technik beinhaltet.

Von Alexander-Technik profitiert jeder

Genau das, wodurch Schauspieler ihre körperliche Präsenz auf Bühne oder Leinwand zu optimieren lernen, bewahrt den Normalbürger vor Haltungsschäden und Verspannungen. Die vor über 100 Jahren entwickelte Körperschulung verbessert unsere alltäglichen Bewegungsabläufe und verändert ungünstige Haltungsmuster sowie krankmachende Muskelspannungen. Darüber hinaus verhilft sie einerseits zu mehr Konzentration und andererseits zu Entspannung. Sie reduziert Angst und Unsicherheit und erhöht zudem die Planungs- und Handlungsfähigkeit auch in Belastungssituationen, wie eine kürzlich veröffentlichte vergleichende Studie belegt (Inga Bronowski, 2010). Auch Nicola Tiggeler bestätigt: **„Mit Alexander-Technik habe ich meine Nervosität und Angst abgebaut und kann auch in stressigen Situationen Ruhe bewahren.“**

Alexander-Technik steigert das körperliche und seelische Wohlbefinden

Immer mehr Menschen entdecken für sich die nachhaltige Wirksamkeit der Technik. Auch bei chronischen Schmerzen, Rückenproblemen oder Stress-Symptomen erweist sich die Alexander-Technik als eine äußerst wirksame Methode. So das Ergebnis einer klinischen Vergleichsstudie britischer Universitäten (British Medical Journal, 2008): Nach 24 Stunden Alexander-Technik reduzierte sich die Anzahl der Schmerztage bei chronischen Rückenschmerz-Patienten von 21 auf nur 3 Tage monatlich.

Bereits vor über 100 Jahren entwickelte der tasmanische Schauspieler und Shakespeare-Rezitor Frederick Matthias Alexander die Methode aufgrund seiner eigenen chronischen Stimmprobleme. Durch systematische Selbstbeobachtung gewann er fundierte Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen Haltungs-, Bewegungs- und Denkmustern. Es gelang ihm, seine Körperhaltung und den Einsatz der Muskeln zu korrigieren und sich so von seinen Beschwerden zu befreien. Seine Methode der neuromuskulären Umerziehung wurde im Laufe der Zeit immer mehr verfeinert und unseren modernen Lebensverhältnissen angepasst.

Zur Methode der Alexander-Technik – Hilfe zur Selbsthilfe

Die vor über 100 Jahren entwickelte F.M. Alexander-Technik ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Dynamisierung unserer Bewegungs- und Handlungsabläufe. Sie lehrt, Schmerz verursachende Gewohnheiten und ungünstige Bewegungsmuster durch bewusstes Stoppen zwischen Reiz und Reaktion zu durchbrechen. Dabei ist das ausbalancierte Verhältnis von Kopf, Hals und Rumpf entscheidend für eine freie und gelöste Steuerung der Bewegungen. Anleitungen zur Eigenwahrnehmung, spielerische Experimente zu Bewegung und Körperhaltung sowie Berührungsimpulse, die den kinästhetischen Sinn ansprechen, sind die Mittel, mit denen Bewegungsabläufe untersucht werden. Durch die Kombination aus Erfahrung und Erkenntnis, aus taktile Führung und verbalem Dialog kann sich die gesamte Muskulatur reorganisieren. Die Alexander-Technik betrachtet den Menschen in seinem gesamten Lebenskontext und erweist sich auch langfristig als äußerst wirksam.

Über den ATVD

Der Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD) e.V wurde 1984 als Gesellschaft der LehrerInnen der F.M. Alexander-Technik (G.L.A.T.) e.V. gegründet und im Jahre 2009 in den Berufsverband ATVD weiterentwickelt. Der ATVD hat zurzeit rund 360 zertifizierte LehrerInnen als Mitglieder. Als deutsche Vereinigung ist der ATVD Mitglied der ATAS (Alexander Technique Affiliated Societies), dem weltweit größten Zusammenschluss von Lehrerinnen und Lehrern der F.M. Alexander-Technik. Der ATVD stellt sicher, dass hinter jedem von ihm anerkannten Lehrer eine fundierte dreijährige Ausbildung, nach den weltweiten Standards, steht und die Qualität der Arbeit stimmt. Er setzt sich ein für das Verständnis und die Anerkennung der F. M. Alexander-Technik in der Öffentlichkeit und er fördert die Alexander-Technik in Forschung und Praxis.

Bildmaterial zur Alexander-Technik finden Sie auf der Webseite des ATVD e.V.:
www.alexander-technik.org

Pressekontakt:

ANDRAE PR, Angelika Andrae
Breitbrunner Str. 19
D-81379 München

Tel.: +49 89 74 654 225
andrae@andrae-pr.de
www.andrae-pr.de