

Pressemeldung

Der Alexander-Technik-Verband Deutschland feiert 30-jähriges Jubiläum

***Der Berufsverband sichert das hohe Niveau in Ausbildung und Unterricht der
Lehrmethode ‚Alexander-Technik‘.***

München, den 1. Juli 2014. Der in Freiburg ansässige Berufsverband „Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD) e.V.“ wurde 1984 gegründet und zählt mittlerweile rund 370 zertifizierte lehrende Mitglieder. Durch einheitliche und anspruchsvolle Ausbildungsrichtlinien, auch in Abstimmung mit anderen nationalen Verbänden, den Alexander Technique Affiliated Societies (ATAS), in denen über 3000 Lehrer und Lehrerinnen organisiert sind, stellt der ATVD die hohe Qualität der Ausbildung und des Unterrichts in F. M. Alexander-Technik sicher. Zudem fördert der Verband die Forschungsarbeit und steigert durch vielseitige Maßnahmen den Bekanntheitsgrad der Lehrmethode.

Die vor über 100 Jahren vom Australier Frederick Matthias Alexander entwickelte Technik versteht sich als Methode zur Veränderung krankmachender Reaktions-, Haltungs- und Bewegungsmuster. Sie lehrt, Schmerz verursachende, alltägliche Gewohnheiten und Fehlspannungen rechtzeitig wahrzunehmen, zu stoppen und durch eine günstige Körperkoordination zu ersetzen. Zahlreiche Studien belegen die hohe und nachhaltige Wirksamkeit der Alexander-Technik sowohl in der Prävention als auch Schmerztherapie.

Insbesondere bei chronischen oder immer wieder auftretenden lumbalen Rückenschmerzen erweist sich die Methode langfristig als extrem wirksam – so das Ergebnis einer englischen umfassenden Universitätsstudie, die die Wirkung von Alexander-Technik im Vergleich zu herkömmlichen Behandlungsmethoden untersucht hat: Die Ergebnisse zeigen, dass der Unterricht in der Alexander-Methode einen nachhaltigen positiven Effekt bewirkt, indem er die Schmerztage pro Monat signifikant verringert und die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität der Patienten erhöht.¹

¹ Vergleichende britische Studie: Alexander-Technik bei chronischen Rückenschmerzen, deutsche Zusammenfassung unter www.alexander-technik.org

Alexander-Technik – Hilfe zur Selbsthilfe

Ob Verspannungen, Rückenschmerzen, Stressbewältigung oder das Bedürfnis nach mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden – Alexander-Technik lehrt einen achtsamen Umgang mit dem Körper und ist ein wirksames Instrument, Gesundheitsprobleme zu vermeiden.

Aufgrund ihrer präventiven und kurativen Wirkung integrieren mittlerweile sogar viele Unternehmen die Methode in den Arbeitsalltag zur Gesundheitsförderung und zum Stressabbau. Alexander-Technik bewährt sich nachweisbar um arbeitsbedingten Schäden vorzubeugen und zu körperlicher, emotionaler und mentaler Ausgeglichenheit zu gelangen.

Darüber hinaus eignet sich die Technik auch, um Verletzungssymptome oder chronische Schmerzen nachhaltig zu verringern oder ganz aufzulösen und wieder mehr Bewegungsfähigkeit zu erlangen.

Mehr Informationen und Bildmaterial finden Sie auf der Webseite des Alexander-Technik-Verbands Deutschland (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