

Pressemeldung

Aktuelle Alexander-Technik-Studie belegt:

Schlechte Haltung führt zu neuromechanischen Störungen der Bewegungsabläufe

München, den 2. Dezember 2014. Eine ungünstige Haltungskoordination beeinträchtigt in erheblichem Maße die alltäglichen Bewegungsabläufe. So das Ergebnis einer kürzlich veröffentlichten vergleichenden Studie, geleitet von Dr. Timothy Cacciatore, Forscher am Institut für Neurologie an der Universität London¹. An der Alltagsbewegung „vom Sitzen zum Stehen“ untersuchte die Studiengruppe Mechanismen, die die motorischen Teilaufgaben Bewegung, Balance und Haltung wechselseitig beeinflussen. Hierfür wurden Daten von gesunden, untrainierten Erwachsenen sowie von Alexander-Technik-Lehrern erhoben.

Jede Handlung des Körpers erfordert es, gleichzeitig verschiedene motorische Teilaufgaben zu koordinieren: die Ausführung der Bewegung, die Balance und Haltung. Wenn sich diese Komponenten gegenseitig beeinträchtigen, kann es zu nachhaltigen und hochgradigen Störungen im Bewegungsablauf kommen. Eine Londoner Studie versuchte hierfür ein Erklärungsmodell zu entwickeln: Eine Gruppe mit 10 Alexander-Technik-Lehrern (AT) wurde mit einer Gruppe von 10 gesunden, untrainierten Erwachsenen (GU) verglichen. Als Bezugsrahmen diente die Alltagsbewegung „vom Sitzen zum Stehen“, wobei die Vorgaben in punkto Geschwindigkeit und Fußposition variierten. Über ein Bewegungserfassungssystem ließen sich alle Werte ermitteln und analysieren. Ergänzt wurde die Untersuchung durch Simulationen am Computermodell.

Ergebnis

Die Alexander-Technik-Lehrer waren unter sämtlichen Versuchsbedingungen im Gegensatz zur Kontrollgruppe viel besser in der Lage, fließend mit gleichmäßiger Geschwindigkeit aufzustehen. Auch den Balance-Anforderungen entsprachen sie weit

¹ Timothy W. Cacciatore, Omar S. Mian, Amy Peters, Brain L. Day: Neuromechanical interference of posture on movement – evidence from Alexander technique teachers rising from a chair. Journal of Neurophysiology, J Neurophysiol 112:719-729, 2014

mehr. Die Kontrollgruppe bewegte sich beim Aufstehen dagegen grundsätzlich ruckartig, rascher und mit nicht gleichbleibender Geschwindigkeit. Aus den Untersuchungsergebnissen ließ sich schließen, dass die Einschränkungen der GU-Gruppe in der Bewegungssteuerung des zentralen Nervensystems liegen. Zudem wurde die Rolle der Steifigkeit von Hüft-, Kniegelenk und Rumpf an einem neuromechanischen Körpermodell simuliert und untersucht.

Folgerungen

Eine schlechte Haltungscoordination kann Bewegungsabläufe nachhaltig stören. Die Resultate aus den Untersuchungen des Bewegungsablaufs „vom Sitzen zum Stehen“ lassen sich auch auf andere Alltagsbewegungen übertragen, wie etwa Treppe steigen oder in die Hocke gehen. Insbesondere bei älteren Menschen sind die Bewegungsabläufe durch ungünstige Haltung und Steifigkeit eingeschränkt. Entsprechende Trainingsprogramme sollten daher nicht so sehr auf Kraft oder Schwung zielen, sondern vor allem die Haltungssteuerung im Blick haben.

Bemerkenswert ist darüber hinaus, dass Alexander-Technik-Lehrer die Bewegungsabläufe durchwegs harmonischer und günstiger ausführten und über eine wesentlich bessere Gesamtkoordination verfügten.

Eine Zusammenfassung der Studie finden Sie unter: www.alexander-technik.org .

Zur Alexander-Technik:

Die vor über 100 Jahren entwickelte F.M. **Alexander-Technik** ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Dynamisierung unserer Bewegungs- und Handlungsabläufe. Sie lehrt, belastende Bewegungs- und Haltungsmuster rechtzeitig wahrzunehmen, zu stoppen und durch eine günstige Körperkoordination zu ersetzen. Zahlreiche Studien belegen die hohe und langfristige Wirksamkeit der Alexander-Technik sowohl in der Prävention als auch Schmerztherapie.

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