

## Pressemitteilung

### **Auch fürs Joggen gilt: Qualität vor Quantität**

***Alexander-Technik verringert die Verletzungsgefahr  
und erhöht den Spaß am Laufen.***

**München, den ... Mai 2009. Bewegung allein genügt nicht – auch für den Breitensport „Laufen“ gilt Qualität vor Quantität. Alexander-Technik verbessert nachhaltig die Bewegungsabläufe sowie die gesamte Koordination und beugt so wirksam Verletzungen, Überlastungen und Verschleißerscheinungen vor. Zudem erhöhen sich Lauftempo, Kondition und letztendlich der Spaß am Laufen.**

Die vom Australier Frederick Matthias Alexander Ende des 19. Jahrhunderts begründete Alexander-Technik versteht sich als **Lehrmethode zur Veränderung falscher Haltungs- und Bewegungsmuster**. Die Klienten werden angeleitet erhöhte Muskelspannungen zu vermeiden, Koordination, Gleichgewicht und Bewegungsabläufe zu verbessern. Sie lernen, ungünstige Gewohnheiten zu erkennen, abzubauen und die erlernten Bewegungsabläufe in den Alltag zu integrieren. Der Unterricht richtet sich immer nach den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten des Einzelnen.

#### **Laufen – gewusst wie.**

Laufen ist nicht nur eine Sache der Beine, sondern des gesamten Bewegungssystems. Ungünstige Haltungsmuster führen zu Überlastungen von Muskeln und Gelenken. Die Alexander-Technik ermöglicht es, das Reflexsystem und natürliche Gleichgewicht zu stärken und so die Störungen nachhaltig aufzulösen. Der Läufer/die Läuferin entwickelt ein Gespür für die eigene Bewegungsqualität, wodurch die Erlebnisintensität erhöht wird. Günstige Bewegungen führen zudem zu mehr Schnelligkeit und Kondition und wirken präventiv gegen Verschleiß und Verletzungen.

Die Effektivität der Alexander-Technik – im Vergleich zu anderen herkömmlichen Behandlungsmethoden – ist wissenschaftlich belegt: Eine britische Studie, von den Universitäten Southampton und Bristol durchgeführt, bestätigt die hohe Wirksamkeit und Nachhaltigkeit der Methode bei chronischen Rückenschmerz-Patienten.

**Über die G.L.A.T.**

Die Gesellschaft der Lehrer/innen der F.M. Alexander-Technik e.V. (G.L.A.T.) wurde 1984 in Deutschland gegründet und hat ihren Sitz in Freiburg. Die Gesellschaft ist gemeinnützig und hat das Ziel, die Alexander-Technik in Forschung und Praxis zu fördern. Sie stellt sicher, dass hinter jedem von ihr anerkannten Lehrer eine fundierte Ausbildung steht und die Qualität der Arbeit stimmt. Auf internationaler Ebene arbeitet die G.L.A.T. im Verbund mit 15 anderen nationalen Gesellschaften, den Alexander Technique Affiliated Societies (ATAS).

**Bildmaterial zur Alexander-Technik finden Sie auf der Webseite der G.L.A.T. e.V.:**

[www.alexander-technik.org](http://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](mailto:andrae@andrae-pr.de)

[www.andrae-pr.de](http://www.andrae-pr.de)