

Pressemeldung

Alexander-Technik: Frühlingserwachen für Körper und Geist

München, den 30. März 2015. Müdigkeit, Verspannungen, körperliche und geistige Mattheit – im Frühjahr sind die Reserven oft aufgebraucht und die meisten Menschen fühlen sich nach den bewegungsarmen Monaten nicht recht wohl in ihrer Haut. Auch die Gelenke und der Rücken, für viele ohnehin Gesundheitsproblem Nummer eins, machen häufig Schwierigkeiten. Als ein hervorragendes Mittel, die Lebensgeister wieder wachzurütteln, schlechte Gewohnheiten über Bord zu werfen und zu mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden zu gelangen, erweist sich die Alexander-Technik. Mit ihr lassen sich unharmonische Bewegungs- und Verhaltensmuster positiv verändern und neue Kräfte wecken.

Alexander-Technik ist kein stures Bewegungsprogramm, sondern eine Methode, die durch lösende Gedanken und sanfte Bewegungen zu mehr Leichtigkeit und einem neuen, positiven Körpergefühl führt. Sie lehrt, schädliche Haltungen und Bewegungsabläufe, die sich gewohnheitsmäßig eingeschliffen haben, bewusst wahrzunehmen und langfristig vorteilhaft zu verändern. Die alltäglichen Bewegungen und Aktivitäten werden koordiniert, ohne überflüssigen Kraftaufwand und damit effizient ausgeführt. Das Ergebnis: Der Körper entspannt sich, Energien werden frei und die Leistungsfähigkeit gesteigert. Auch in emotionaler und mentaler Hinsicht verhilft die Alexander-Technik zu mehr Ausgeglichenheit. Alter Ballast und Winterdepressionen verschwinden, neue Kräfte erwachen.

Und noch ein Vorteil der bewährten Methode: Weder das Alter der Menschen noch ihre körperliche Fitness spielen eine Rolle. Jeder kann lernen, achtsam mit seinem Körper umzugehen, um mehr Leichtigkeit und Gelassenheit zu erlangen.

Alexander-Technik – mehr als eine körperliche und geistige Frische-Kur

Alexander-Technik lässt sich als präventive Maßnahme zur Schmerzvermeidung einsetzen, aber auch in der Schmerztherapie als sinnvolle Komplementärmethode zur

ärztlichen Behandlung. Wie zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen, lassen sich sogar chronische Schmerzen mit Alexander-Technik verringern oder ganz auflösen. Insbesondere bei Rückenschmerzen ist die Methode langfristig extrem wirksam – so das Ergebnis einer englischen Universitätsstudie. Die Anzahl der Schmerztage wird erheblich reduziert, Bewegungsfähigkeit und Lebensfreude nehmen deutlich zu, und dies langfristig.¹

Fit und frisch für den Sommer

Ob Erschöpfung, Verspannungen, Rückenschmerzen oder das Gefühl von Stress und Überforderung – Alexander-Technik steigert nachhaltig das gesamte Wohlbefinden. Sie hilft, Gesundheitsprobleme zu vermeiden oder an der Wurzel zu packen, und frisch, aufrecht und gelöst in den Sommer zu starten.

Mehr Informationen und Bildmaterial finden Sie auf der Webseite des Alexander-Technik-Verbands Deutschland (ATVD) e.V.: 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.

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

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