

Pressemeldung

Schmerzfrei, kraftvoll und beweglich: Mit Alexander-Technik auf sicheren Füßen stehen

Die Methode lehrt, Ursachen für Fußprobleme wahrzunehmen und langfristig positiv zu verändern.

München, den 13 September 2016. Lebenslang hoch belastet und doch wenig beachtet: Erst wenn Füße Probleme machen – durch falschen Gebrauch, ungünstige Belastung oder ungesundes Schuhwerk – rücken sie ins Bewusstsein. Alexander-Technik ist eine wirksame Methode, krankmachende Gewohnheiten und Fehlbelastungen zu erkennen und sie durch eine günstige Bewegungskoordination zu ersetzen. Gesunde, schmerzffreie Füße, beweglich und gleichzeitig stabil, sind zudem Balsam für Rücken und Gelenke.

Durchschnittlich mehr als 1.700 Schritte pro Tag, 30 Gelenke, 60 Muskeln, über 100 Bänder und mehr als 200 Sehnen – Füße bilden die Basis für all unsere körperlichen Aktivitäten in aufgerichtetem Zustand. Sie tragen uns durchs Leben und sind als ein Wunderwerk der Evolution anatomisch und funktional hoch komplex. In Sekundenbruchteilen geben Füße Informationen über die Beschaffenheit der Bodenoberfläche und etwaige Unebenheiten. An Fußsohlen und Zehen befinden sich unzählige Rezeptoren der Hautsinne, mehr Sinneszellen als in unserem Gesicht. Und dennoch führen Füße ein Schattendasein und werden oft erst bemerkt, wenn der Schuh drückt.

Ausbalancierte, kraftvolle Füße und ein starker Auftritt – mit Alexander-Technik

Knick-, Senk-, Spreizfüße, Hallux Valgus oder Krallenzehen sind Folgen von falscher Belastung oder ungeeignetem Schuhwerk. Um problematische Gewohnheiten aufzulösen und durch eine harmonische Bewegungskoordination zu ersetzen, ist es zunächst notwendig, die Fehlbelastung und den ungünstigen Gebrauch der Füße bewusst wahrzunehmen.

Genau diesen Prozess unterstützt die bewährte Methode der **Alexander-Technik**. Sie schult – zunächst mit Hilfe eines AT-Lehrers – die Wahrnehmung ungünstiger Reaktionsmuster und lehrt, diesen Automatismus rechtzeitig zu stoppen und stattdessen

einen effizienten und harmonischen Bewegungsablauf zu fördern. Wie halte ich die Balance auf meinen Füßen? Wo belaste ich meine Füße beim Stehen? Wie rolle ich meine Füße ab, wenn ich gehe? In welche Richtung zeigen meine Kniescheiben beim Stehen? Diese und viele andere Fragen sowie mentale Anweisungen, Bewegungs- und Berührungsimpulse des Lehrers vermitteln ein Gespür für den gesunden Gebrauch unserer Füße, für ihre Beweglichkeit, aber auch Stabilität. Dabei optimiert der Schüler ihre achsengerechte Ausrichtung, auch die der Zehen, und aktiviert vor allem die oft verlorenen Gewölbestrukturen seiner Füße, die als Stoßdämpfer eine wichtige Funktion haben.

Diese ‚Fußarbeit‘ wird als wohltuend für den ganzen Organismus erlebt. Sie ist sowohl als präventive Maßnahme zur Schmerzvermeidung als auch bei Schmerzzuständen als komplementäre Methode zu Einlagen, Therapien und Operationen sinnvoll. Alexander-Technik unterstützt positiv unsere gesamte Bewegungskoordination und verringert insbesondere auch die Gefahr von Knie- oder Rückenproblemen.

Langfristig wirksam

Als Lehrmethode ist sie Hilfe zur Selbsthilfe: Sie versetzt den Schüler in die Lage, das Gelernte im Alltag selbständig umzusetzen, worin die hohe und langfristige Wirksamkeit der Methode begründet liegt, wie zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen.

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

Beiliegendes Foto zur honorarfreien Veröffentlichung!

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 bei chronischen Schmerzzuständen des Bewegungsapparates.

Pressekontakt:

ANDRAE PR, Angelika Andrae-Kiel
Breitbrunner Str. 19, D-81379 München
Tel.: +49 89 74 654 225
andrae@andrae-pr.de
www.andrae-pr.de