

Pressemeldung

Pionier der Leichtigkeit: 150. Geburtstag von F.M. Alexander (20. Januar 2019)

Die vom Australier vor 120 Jahren entwickelte Methode „Alexander-Technik“ zur Verbesserung ungünstiger Bewegungs- und Haltungsmuster ist aktueller denn je.

München, den 10. Januar 2019. Frederick Matthias Alexander, australischer Schauspieler, entwickelte Ende des 19. Jahrhunderts auf erfahrungswissenschaftlicher Grundlage eine äußerst wirksame, nach ihm benannte Methode. Die Technik lehrt, sich eigener Fehlhaltungen bewusst zu werden und ermöglicht es, die natürliche Aufrichtung wieder zu finden und so langfristig Beschwerden zu vermeiden.

Immer mehr Menschen klagen über Rückenprobleme, Kopfschmerzen und Stress-bedingte Symptome. In einer Zeit der Schnellebigkeit und Überlastung, des Mangels an Achtsamkeit und körperlicher Bewegung blüht der Markt für Wellnesspraktiken und Entspannungsmethoden. Wie sich die Alexander-Technik von herkömmlichen Praktiken unterscheidet und wie herausragend wirksam sie ist, beschreiben zahlreiche wissenschaftliche Studien. Es handelt sich dabei um eine Methode zur Selbsthilfe, die langfristig Beweglichkeit, Schmerzfreiheit und allgemeines Wohlbefinden fördert. Bedauerlicherweise ist sie nach wie vor in angelsächsischen Ländern bekannter und populärer als bei uns.

Anlass für die Entwicklung der Technik war F.M. Alexanders Leidensdruck, den als Schauspieler hartnäckige Stimmbeschwerden plagten. Er begann mit einer intensiven Selbstbeobachtung und -erforschung, entdeckte dabei belastende Haltungsmuster und schaffte es, durch die rechtzeitige Vermeidung dieser eingeschliffenen Gewohnheiten die Funktionalität seiner Stimme wiederherzustellen. Dies war der Beginn einer internationalen Karriere als Stimm-, Sprech- und Gesangslehrer. Auch unter der führenden Ärzteschaft in London genoss er höchste Anerkennung. Dort startete er 1930 auch die erste Ausbildungsklasse für Alexander-Technik. F.M. Alexander unterrichtete bis wenige Tage vor seinem Tod 1955.

„Diese Geschichte von Scharfsinnigkeit, Intelligenz und Beharrlichkeit, gezeigt von einem Mann ohne medizinische Ausbildung, ist eine der wahren Heldentaten medizinischer Forschung und Praxis.“

(Niklaas Tinbergen 1973 in seiner Nobelpreisrede für Physiologie oder Medizin, die sich zum Skandal ausweitete, da er ausführlich über die Alexander-Technik referierte und mit seiner Begeisterung bei der Zuhörerschaft auf Unverständnis stieß)

Mehr über das Leben und Werk von F.M. Alexander sowie Informationen und Bildmaterial zur Alexander-Technik finden Sie auf der Webseite des Alexander-Technik-Verbands Deutschland (ATVD) e.V.: www.alexander-technik.org

Beiliegende Fotos 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