

Pressemeldung

Schmerzfrei und beweglich – mit Alexander-Technik gut zu Fuß

Ursachen für Fußprobleme erkennen und positiv verändern

München, den 9. Juli 2018. Hallux valgus, Hammerzehen oder Fersensporn, Knick-, Senk- oder Spreizfuß: Erst, wenn Füße durch falschen Gebrauch, Fehlbelastung oder ungesundes Schuhwerk Probleme machen, rücken sie ins Bewusstsein. Alexander-Technik (AT) ist eine gut verständliche und erlernbare Methode, die die Fußgesundheit fördert. Sie hilft, die Ursachen für Fußleiden bewusst wahrzunehmen und ungünstige Gewohnheiten durch eine harmonische Bewegungskoordination zu ersetzen.

„Meine Füße sind blind geworden“, sagte eine indische Dame, die in ihrem Heimatland viele Jahre barfuß lief und nun in England Schuhe trug. Füße sind funktional hoch komplex und verfügen über mehr Sinneszellen als unser Gesicht. Ein guter Kontakt der Fußsohle zum Boden fördert unsere gesamte Aufrichtung, entlastet nicht nur Knie- und Hüftgelenke, sondern bewirkt eine Entspannung auch in der Kopf-Hals-Rumpf-Region. „Wenn ich einen Fuß berühre, spüre ich sehr oft eine Blockade oder Fehlstellung in Becken oder Schulter“, so AT-Lehrerin Monika Judit Szabo. „Halten Sie den Boden mit den Füßen fest“¹, lautete die Anleitung des Schauspielers von F.M. Alexander vor über 100 Jahren. Und Alexander spürte unmittelbar, wie negativ sich dieses Gedankenbild auf Atmung, Bewegungsmuskulatur und Stimme auswirkt. Daraus zog er wesentliche Erkenntnisse für die Entwicklung seiner nach ihm benannten Technik.

Ausbalancierte Füße und ein starker Auftritt – mit Alexander-Technik

Alexander-Lehrer arbeiten mit gedanklichen Anweisungen: „Wie ist es, wenn ich meine Füße vom Boden tragen lasse, wie halte ich die Balance auf meinen Füßen, wo belaste ich meine Füße beim Stehen, wie rolle ich meine Füße ab, wenn ich gehe?“ Gezielte Fragen vermitteln neben Bewegungs- und Berührungsimpulsen ein Gespür für den gesunden Gebrauch unserer Füße. Sie machen schädliche Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten, wie etwa einseitige Belastungen, erfahrbar und schaffen somit die Voraussetzung, problematische oft schon als Kind erlernte Muster aufzulösen. Alexander-Technik lehrt, diese Automatismen rechtzeitig zu stoppen und durch gesunde Bewegungsalternativen zu ersetzen.

¹ F.M. Alexander “The Use of the Self”, Erstveröffentlichung 1931

Die Entdeckung der FüÙe

Die Arbeit mit den FüÙen wird als wohltuend für den ganzen Organismus erlebt, sowohl als präventive Maßnahme als auch bei Schmerzzuständen. Sie unterstützt positiv unseren gesamten Bewegungsablauf und verringert insbesondere auch die Gefahr von Knie- oder Rücken-Problemen. Gerade für ältere, sturzgefährdete Menschen ist die „Entdeckung“ ihrer FüÙe sehr hilfreich. „Bereits nach vier Stunden AT-Unterricht ist meine Schülerin, eine ältere Dame, nicht mehr gestürzt“, berichtet Alexander-Lehrerin Maggy Breuer. Wie für viele ihrer Kollegen/Kolleginnen ist das Thema ‚FüÙe‘ fester Bestandteil ihrer Arbeit. „Derzeit kommt etwa ein Fünftel meiner Klienten wegen Fußproblemen. Tendenz steigend.“ In Alexander-Technik-Stunden oder spezifischen Fuß-Workshops gehen die Teilnehmer nicht nur den Ursachen für ihre Probleme auf den Grund, sondern erlernen auch einen gut koordinierten Gebrauch ihrer FüÙe im Alltag.

FüÙe tragen uns durchs Leben

Durchschnittlich mehr als 1.700 Schritte pro Tag, 30 Gelenke, 60 Muskeln, über 100 Bänder und mehr als 200 Sehnen – FüÙe bilden die Basis für all unsere körperlichen Aktivitäten in aufgerichtetem Zustand. Alexander-Technik lehrt, FüÙe tragfähig und beweglich zu erhalten. Ihre achsengerechte Ausrichtung wird optimiert und die oft verlorenen Gewölbstrukturen, die als Stoßdämpfer eine wichtige Funktion haben, werden aktiviert. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die nachhaltige Wirksamkeit dieser pädagogischen Methode, die unabhängig von Alter und Gesundheit erlernt werden kann, um sie dann im täglichen Leben selbstständig anzuwenden.

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 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

Erfahrungen von Lehrern und Schülern der Alexander-Technik:

„Ein 84 Jahre alter Schüler hatte nach einem Schlaganfall Koordinierungsprobleme mit dem linken Bein und Fuß. Sein großer Zeh krampfte schon bei der Vorstellung loszugehen. Dies führte zu Gleichgewichtsproblemen und zu großer Angst vor Stürzen. Mit Alexander-Technik hat er gelernt, auf natürlichere Art zu gehen ... komplett ohne Hilfsmittel.“
(*Dr. rer.nat. Manuela Tennikat, Lehrerin Alexander-Technik*)

„Zu mir kam ein Mann mit schmerzender Achilles-Sehne. Nachdem er bewusst den Boden unter seinen Füßen wahrnehmen, das Gewicht seiner Ferse nach unten abgeben und den ungewohnt starken Gegendruck des Bodens annehmen konnte, spürte er Erleichterung an der Schmerzstelle.“
(*Anna Kopperschmidt, Lehrerin Alexander-Technik*)

"Vor fünf Jahren habe ich an einem Hallux valgus gelitten, der Fuß-Spezialist meinte, ich solle Einlagen tragen und nicht mehr so viel tanzen... Meine Tanzlehrerin hat mir empfohlen, AT auszuprobieren. Über mehrere Monate habe ich alle zwei Wochen eine halbe Stunde mit AT-Lehrerin Regina Poulheim verbracht, um meine Füße kennenzulernen, deren Organisation besser zu verstehen und mir meiner Art zu gehen bewusster zu werden... Der Schmerz ist weg, und mein Hallux ist weniger ausgeprägt. Ich tanze noch mehr als damals..."
(*Eléonor Lemaire, Tänzerin*)

„Jetzt ist der Druck auf dem Ballen völlig weg und das Gehen fühlt sich ganz leicht an.“
(*Zitat einer AT-Schülerin*)

„Eine 55jährige Klientin hat nach zwei Unterleibs-OPs Beschwerden in beiden Füßen und kann kaum noch Treppen hinunter gehen. Zunächst mache ich eine allgemeine Anamnese und eine spezifische Analyse der Stellung, Bewegungskoordination und äußerlich sichtbaren Symptome wie Schwellungen, Hornhaut, Muskelkraft. Ich erkläre die anatomisch - physiologischen Zusammenhänge und gemeinsam betreiben wir Ursachenforschung. Sie bekommt einen Übungsplan mit individuellem Aufbautraining und erhält zusätzlich Einzelunterricht in Alexander-Technik. Durchschnittlich plane ich zwischen drei bis acht Unterrichtsstunden. Eine spürbare Verbesserung tritt meist sofort ein. Die Klientin hatte innerhalb von vier Wochen zwei Einzelstunden und einen Workshop. Sie steigt nun schmerzfrei die Treppen hinunter und hat insgesamt viel weniger Schmerzen. Das Training behält sie bei.“
(*Maleen Schultka, Lehrerin Alexander-Technik*)

“Meine Tochter hat seit Geburt eine Fehlstellung der Füße. Sie ist früher sehr oft, jeden Tag in der Schule, gestolpert, aber das passiert gar nun nicht mehr oder nur mehr sehr selten.“
(*Zitat einer Mutter, deren Tochter von Monika Judit Szabo in Alexander-Technik unterrichtet wurde*)