

Alexandertechnik - zurück zur

Die Wiederentdeckung der natürlichen Körperhaltung

Stellen Sie sich vor, Sie stehen in einer Schlange im Supermarkt und Ihr Rücken und Ihre Füße sind schmerzfrei. Oder Sie fahren während der rush hour mit entspannten Schultern durch den Stadt. Stellen Sie sich einen friedlichen, wachen Geist, einen entspannten Hals, einen starken, unterstützten Rücken und zwei sicher auf der Erde stehende Füße vor. Das ist Alexandertechnik. Ein Weg zu bewusster Bewegung, nicht gegen sondern im Einklang mit unserem Körper.

Die Macht der Gewohnheit

Oft reagieren wir aufgrund vergangener Verletzungen gewohnheitsmäßig und unangemessen auf eine aktuelle Situation. Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens Gewohnheiten. Dies sind zum einen Bewegungs- und Haltungsmuster, wie eine bestimmte Art zu gehen, die Schultern hochzuziehen und dergleichen mehr. Zum anderen Verhaltensweisen im Umgang mit anderen Menschen und uns selbst. Gewohnheiten können sehr wertvoll sein. Wenn sie jedoch erstarren, verlieren wir einen Teil unserer natürlichen Anpassungsfähigkeit.

Alexandertechnik bietet eine Möglichkeit aus dem Teufelskreis unbewusster und zum Teil schmerzhafter Gewohnheiten auszusteigen.

Die Kunst der Veränderung

Drei Grundprinzipien der Alexandertechnik sind zentrale Anker auf dem Weg der Veränderung.

1. Achtsamkeit - Bewusstwerden, was im Körper geschieht

Achtsames, liebevolles, nicht bewertendes Wahrnehmen des Körpers ist der erste Schritt mit dem wir Kontakt zu unseren Gewohnheiten aufnehmen können.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ein Moment darauf, wie Sie jetzt sitzen und diese Zeitschrift lesen.

Mit wie viel Kraft halten Sie das Blatt in Händen? Ist es möglich etwas weniger Spannung in den Händen zu haben, und dennoch die Zeitschrift zu halten? Wie nehmen Sie Ihre Füße wahr? Wie haben die Füße Kontakt zum Boden? Stehen Ihre Füße sicher am Boden? Wie fühlen sich Ihr Hals und Ihre Schultern an? Fühlt sich Ihr Rücken entspannt und stark an? Geht Ihr Atem leicht und fließend?

Die Beantwortung dieser Fragen führt zu einem persönlichen Einstieg in die Alexandertechnik. Es gilt zu entdecken, was wir üblicherweise mit unserem Körper machen, und wie unsere Alltagsbewegungen leichter und energieschonender werden können.

2. Innehalten - Die Pause vor dem nächsten Schritt

Innehalten ist der Schlüssel zur Veränderung. Ohne Innehalten würden wir stets unsere Gewohnheiten wiederholen. Gelingt das Innehalten, bevor wir handeln, so erleben wir eine unmittelbare beruhigende Wirkung auf unseren gesamten Körper:

- Die Atmung wird langsamer und tiefer
- die Muskeln entspannen sich
- die Gelenkräume werden weiter
- das Nervensystem beruhigt sich.

3. Neuausrichten - Anweisungen geben

Bei den Alexanderanweisungen geht es darum, sich innerlich vorzustellen, wie bestimmte Teile des Körpers länger werden oder sich nach den Seiten hin ausdehnen und dabei voneinander lösen. In der Regel kommen dabei mehrere Prozesse in Gang:

- unnötige Muskelspannungen lösen sich
- das Rückgrat und der gesamte Körper dehnen sich
- Spannungen und Schmerzen werden abgebaut
- ein neues Bewusstsein für einen konstruktiven Umgang mit dem Körper entwickelt sich.

Dieses neue Körpergefühl führt zu einem veränderten, leichteren Umgang mit uns selbst, auch im Kontakt mit anderen Menschen. Je selbstverständlicher Achtsamkeit, Innehalten und Neuausrichten werden, desto leichter nehmen wir wahr, wann

Der Begründer und seine Entdeckungen

Obwohl unsere Körper dafür geschaffen sind, sich mit Leichtigkeit und innerer Unterstützung zu bewegen, entwickeln wir Gewohnheiten und Spannungsmuster, die diese Freiheit einschränken und Schmerz erzeugen können. Diese Erfahrung machte der Begründer der Alexandertechnik F. M. Alexander (1869-1955) am eigenen Leib.

Als einer der Pioniere hat F. M. Alexander das Konzept der psychophysischen Einheit erkannt. Alexander entdeckte, dass es keine rein geistigen oder rein körperlichen Vorgänge gibt. Aus heutiger Sicht ist uns dieser Zusammenhang schon recht geläufig. Zu F. M. Alexanders Zeiten, war das eine radikale Erkenntnis. Auf dieser Verbindung von Körper und Geist baut die Wirksamkeit der Alexandertechnik auf. F. M. Alexander hat durch jahrelange Selbsterforschung und Arbeit mit vielen KlientInnen herausgefunden, dass die Art und Weise, wie wir mit unserem Körper umgehen, ein Spiegel dessen ist, wie wir mit uns selbst umgehen.

Leichtigkeit des Seins

und wo Verspannungen auftreten. Die drei Alexanderprinzipien unterstützen dabei bewusste Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen.

Für wen ist die Technik geeignet?

Ob Sie im Haushalt, im Management, am Computer, im Verkauf, als Handwerker oder in einem Pflegeberuf arbeiten, Alexandertechnik kann von allen Menschen erlernt und angewendet werden. Dabei gibt es keine Altersgrenze. Als gesundheitsfördernde Methode lässt sie sich zur Vorbeugung von Erkrankungen und Abnutzungserscheinung einsetzen. Sie wirkt wohltuend auf Körper und Geist und fördert die Lebensqualität. Besonderes Interesse an der Alexander-Technik haben Menschen:

- die körperliche Beschwerden und Verspannungssymptome wie Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Atemprobleme, Migräne auflösen wollen
- deren Beruf besonders hohe Ansprüche an Körper und Sinne stellt. Dazu gehören MusikerInnen, TänzerInnen, SchauspielerInnen und SportlerInnen.
- die Stress abbauen, Entfremdung und fehlendes Körpergefühl überwinden möchten.
- die Hilfe bei der Bewältigung psychosomatischer Störungen suchen.
- die im Prozess ihrer persönlichen Entwicklung einen körperorientierten Zugang suchen.

Alexandertechnik kennenlernen

Der Einstieg in die Alexandertechnik ist möglich über Einzelstunden und Seminare. Einzelstunden haben den Vorteil, dass eine AlexanderlehrerIn den individuellen Bewegungsmustern der SchülerIn ungeteilte Aufmerksamkeit widmet. Durch gezielte, sanfte Berührungsimpulse und verbale Anweisungen können jene Körperstellen wahrgenommen wer-

den, die sich im Laufe der Jahre verspannt haben. Der Weg zu leichterem und genussvoller Bewegung öffnet sich.

Seminare bieten darüber hinaus Möglichkeiten für gemeinsames Erleben und Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Ausbildung

Um als AlexanderlehrerIn arbeiten zu können braucht es eine lange Ausbildung und Übungszeit, in der man durch ständige Verfeinerung des eigenen Körpergebrauchs die Technik erlernt. Das Institut Alexanderbewegung in Linz bietet eine vierjährige Ausbildung zur AlexanderlehrerIn an. Es gibt mehrere internationale Verbände, die die Qualität der Auszubildenden überprüfen und sicherstellen. Das Institut Alexanderbewegung in Linz kooperiert mit Alexander Technique International (www.atinet.com).

In Österreich gibt es zwei Verbände, in denen AlexanderlehrerInnen organisiert sind und die für Weiter-

Termine

Infoabende Alexandertechnik:

Linz, 10. Oktober 05,

30. Jänner 06

Wien 12. Oktober 05

Seminarreihe

Körper in Balance. Leben in Balance. Beziehung in Balance
Linz, 21. - 23 Okt. 05

Alltagsbewegungen in Balance
Linz, 24 - 26. Feber 06

Wirbelsäule in Balance Wien, 5.
bis 7. Mai 06

A-4020 Linz

Schubertstrasse 46

0 699 - 120 34 731

alexanderbewegung@aon.at

www.alexander-bewegung.com



Dr.ⁱⁿ Martina Süß

Alexanderlehrerin. Gemeinsam mit Melissa Matson (USA) Gründung, Aufbau und Leitung des Instituts Alexanderbewegung, Linz, OÖ.

Arbeitsschwerpunkte:

Psychosomatische Beschwerden, konstruktiver Umgang mit Verspannungsbeschwerden und Schmerzen, Burn Out Prävention, Alexander-technik am Arbeitsplatz

bildung und Berufspolitik zuständig sind: GATOE und AT.AT. Alexander-technik Österreich

(www.alexandertechnik.at).

Dort erfahren Sie auch, wo es in ihrer Region AlexanderlehrerInnen gibt.

Literatur

M. Gelb (1999):

Körperdynamik. Eine Einführung in die Alexander-Technik, Berlin:Ullstein

R. Brennan (1995): Alexander-Technik. Arbeitsbuch, Droemer Knaur