

Große Wirkung mit kleinen Mitteln

Aufrecht und gelassen durch den Tag – die Alexander-Technik

Frau M. ist Mitte 40. Sie hat Rückenprobleme, häufiger Kopfschmerzen und einen schlechten Schlaf. Seit Februar übt sie dreimal wöchentlich mit einer CD die Alexander-Technik. Dabei durchdenkt sie ihren Körper mit spezifischen Anweisungen, z. B. „Ich lasse meinen Nacken gelöst sein und meinen Rücken sich längen und weiten“, während sie liegt, sitzt oder einfache alltägliche Bewegungen macht.

Sie schwärmt über die wohltuenden Veränderungen in ihrem Körper, fühlt sich insgesamt viel entspannter und kann durch das regelmäßige Üben viel besser schlafen. Einmal wöchentlich nimmt sie Einzelunterricht in Alexander-Technik. Dabei wird sie mit sanften Berührungen und gedanklichen Impulsen unterstützt, unnötige Anspannung loszulassen und ihre Bewegungen gelenkschonend auszubalancieren.

Die Alexander-Technik ist eine der ältesten westlichen Methoden der ganzheitlichen Körperarbeit. Vor allem in puncto Prävention und Linderung von Nacken- und Rückenschmerzen zählt sie heute zu den wirksamsten Methoden (www.alexander-technik.org/wissenschaft/klinische-studien.html)

Bereits Ende des 19. Jahrhunderts entwickelte der australische Schauspieler F. M. Alexander (1869 – 1955) einen Weg, sich auf eine bewusste und konstruktive Weise selbst zu steuern. F. M. Alexander hat vor über 100 Jahren ein Prinzip entdeckt, wie wir Gewohnheiten, die uns nicht gut tun, verändern und unser Potential freilegen können.



Dabei geht es als erstes darum, sich der eigenen Haltungs- und Denkgewohnheiten bewusst zu werden. Da uns unsere Spannungsmuster so vertraut sind, erkennen wir sie selten ohne den Blick von außen. Die Alexander-Technik wird daher neben Einführungskursen in erster Linie 1:1 unterrichtet, um eine individuelle Begleitung zu ermöglichen. Unter Anleitung einer

Alexander-Lehrerin lernen Sie, Ihr Gespür für den eigenen Körper zu verfeinern, Stressmuster zu erkennen und Haltungsprobleme aufzulösen.

So üben Sie gezielt die alte Gewohnheit loszulassen und nicht weiter zu wiederholen. Dazu braucht es ein ganz aktives, konstruktives „Nein“. Erst wenn wir Innehalten entsteht ein Freiraum in dem wir uns für neue Qualität unserer Handlungen entscheiden können.

Diese wird in Form von Gedanken und anschaulichen Vorstellungen initiiert. Es sind Botschaften, die wir als Worte oder Bilder an uns selbst richten. So können wir unserem Nacken z. B. wünschen „lang und gelöst zu sein“ wenn wir am PC sitzen, oder darauf ausrichten „offen und stabil in uns zu ruhen“ wenn uns angegriffen fühlen. Über das Nervensystem weitergeleitet führen diese „Regieanweisungen“ zu feinen neuromuskulären Veränderungen und bilden die Basis um neue Bewegungen und Reaktionsweisen zu bahnen. Im Alexander-Technik Unterricht werden diese Richtungen über die Hände einer Lehrerin unterstützt. Feine und klare Berührungen fördern so ein Gespür und Verständnis für eine gute Haltung und ökonomische, gelöste Bewegungen. Menschen erleben darüber eine Leichtigkeit oder sogar Mühelosigkeit bei körperlichen und psychischen Aktivitäten.

Alexander-Technik wird in Einzelunterricht oder Gruppenkursen unterrichtet. Lehrer und weitere Infos finden Sie beim Berufsverband: www.alexander-technik.org ●

REGIOTIPP

Im **ZAYT** können Sie Inspiration für Ihren Alltag finden oder sich professionell aus- und weiterbilden.

Die Yoga-Ausbildung beginnt im April 2018, die Alexander-Technik-Ausbildung im Januar 2018.

- ▶ Achtsamkeit für den Körper
- ▶ Selbsthilfe bei Stress, Belastung und Schmerzen
- ▶ kompetente und einfühlsame Beratung in Krisenzeiten



ZAYT – Zentrum für Alexander-Technik
Yoga, Tanz und Beratung
Olivia Rohr, Renate Wehner
Marienstraße 8, 79098 Freiburg, www.zayt.de

Buch & CD-Tipp
Alexander-Technik,
achtsame Übungen
für mehr Körperharmonie,
TRIAS-Verlag Stuttgart,
Autorin: Renate Wehner

