

Neue
Serie

HEILMETHODEN DER KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Alexander-Technik

Sie wollen etwas gegen Verspannungen, Rückenschmerzen und Nervosität tun? Dann könnte Ihnen die Alexander-Technik helfen. Sie trägt dazu bei, sich mit mehr Leichtigkeit zu bewegen.

TYPISCHE POSE.

Der Klient liegt am Rücken, der Kopf wird mit einem Buch stabilisiert: entspannt die Wirbelsäule.



Was genau ist die Alexander-Technik?

Eine Selbsthilfemethode, die vom australischen Schauspieler Frederick Matthias Alexander um 1890 entwickelt wurde. Sie hilft, Bewusstsein für den eigenen Körper zu schaffen. Dabei steht insbesondere das Erkennen von unbewussten Verhaltensmustern und körperlichen Fehlhaltungen im Mittelpunkt, die Schmerzen, Stress und Verspannungen zur Folge haben.

Wie funktioniert sie?

Unbewusste Verhaltensmuster bestimmen unsere Bewegungsabläufe. Die eigene Körperwahrnehmung wird jedoch durch jahrelange Routine desensibilisiert. Um negative Verhaltensmuster wahrzunehmen und wieder mehr Körperbewusstsein zu erlangen, bietet die Alexander-Technik einen entsprechenden Lernprozess. Eine nachhaltige Wirkung entsteht dadurch, dass das Gelernte mehr und mehr in den Alltag integriert wird, sodass die täglichen Herausforderungen ruhiger und bewusster angegangen werden können.

Ist die Technik wissenschaftlich anerkannt?

In einer Studie in Großbritannien wurden Patienten mit chronischen Rückenbeschwerden in Gruppen aufgeteilt und mit verschiedenen Therapien behandelt, unter anderem der Alexander-Technik sowie Fitnessprogrammen mit Powerwalking. Nach einem Jahr stellten die Wissenschaftler fest, dass die Einheiten der Alexander-Technik den Schmerz der Patienten erheblich reduzieren konnten und sich die körperlichen Bewegungsfunktionen verbesserten. Auch hatten Patienten später mit deutlich weniger chronischen Rückenbeschwerden zu schaffen.

Wo hilft die Alexander-Technik?

Neben der Reduktion von Rücken- und Nackenbeschwerden hilft die Alexander-Technik auch gut bei Zerrungen und sogar bei Übergewicht. Sie festigt die mentale Stärke und trägt dazu bei, mit den Widrigkeiten des Alltags besser fertigzuwerden. Stress, negative Emotionen

und schlechte Laune können dadurch richtig kanalisiert werden, was auch eine Steigerung des Selbstbewusstseins und mehr Selbstsicherheit zur Folge hat.

Wie verläuft eine Einheit?

Der Praktiker analysiert zunächst die Körperhaltung und die Gewohnheiten seines Schülers. Er sieht sich die Bewegungsabläufe und Haltungen bei einfachen Tätigkeiten wie Sitzen und Stehen an. Danach wird der Klient durch eine Sensibilisierung seines Körperbewusstseins langsam an Änderungen seiner Verhaltensmuster herangeführt. Elementare Bestandteile einer Einheit sind das Innehalten sowie Mental-Übungen. Oft nimmt der Klient die Rückenlage ein: Die Beine werden angewinkelt und der Kopf etwa mit einem Buch stabilisiert. Das hilft, die Wirbelsäule zu entlasten. Um eine Änderung von Fehlhaltungen zu bewirken, werden mindestens zehn Einheiten empfohlen.

Adressen in Österreich unter:
www.alexander-technik.at