

Alexander-Technik – Gesundheit fördern, Lebensqualität verbessern

Fürs eigene Wohlbefinden

Erschöpft, antriebslos, unkonzentriert? Oder leiden Sie an Verspannungen, Verschleisserkrankungen, Schulterschmerzen? Oder haben Sie Atemprobleme, Stimmprobleme? Eine mögliche Antwort darauf ist hier als weitere Frage gestellt: Kennen Sie die Alexander-Technik?

Der Mensch ist ein Organismus, in dem alle geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse untrennbar verbunden sind. Auf dieser Erkenntnis basiert die Alexander-Technik, die den Schüler befähigen soll, seine Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten zu beobachten, zu analysieren und abzulegen.

Guter Körpergebrauch

Die über 100 Jahre alte Alexander-Technik, die nach ihrem Erfinder, Frederick Matthias Alexander, benannt ist, ist eine Methode, die zum Ziel hat, auch alltägliche Arbeiten mit ganzem Bewusstsein und natürlicher ungezwungener und für den Körper optimaler Koordination auszuführen. Vielfältig sind die Gründe, die zum Alexander-Technik-Unterricht führen: von allgemeinen Haltungsproblemen sowie durch schlechten Körpergebrauch ausgelöste Beschwerden bis hin zu dem Bedürfnis nach mehr Sicherheit oder das Ziel, sich vorbeugend eine gute Haltung anzueignen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Die Alexander-Technik schult, Selbstverantwortung fürs eigene Wohlbefinden zu übernehmen, so in einer Art Hilfe zur Selbsthilfe. Mit ihrer Anwendung lassen sich Möglichkeiten finden, schmerzfrei und ausgeglichener zu sein. Es profitieren Menschen jeden Alters und mit den unterschiedlichsten Anliegen von der Alexander-Technik. Die Alexander-Technik ist ein auf Haltung und Bewegung ausgerichteter Lernprozess. Das Gelernte kann jederzeit und jeder Lebenslage gewinnbringend für das eigene körperliche und geistige Wohlergehen eingesetzt werden.



Es geht um Berühren, Sehen, Verstehen. Margrit Bieri mit einer Schülerin.

Bild: Carmelo Agovino / www.margritbieri.ch

Wirkung im Alltag

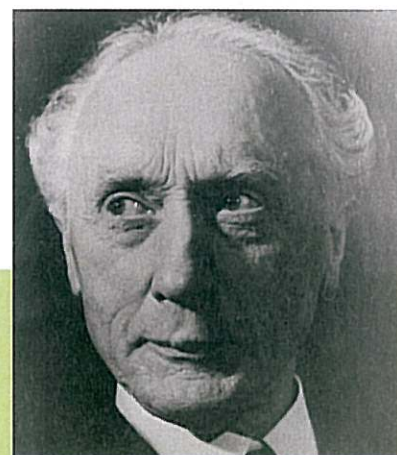
Die Alexander-Technik lehrt, gewohnte, unbewusste und automatische Reaktionen zu erkennen. Gewohnheiten im Denken, bei Bewegungen, Gefühlen und im Verhalten können bewusster wahrgenommen werden. Im Unterricht erfahren die Schüler/-innen, dass eine Entscheidung darüber möglich ist, ob diese beibehalten, weggelassen oder verändert werden sollen. Die Alexander-Technik zeigt einen Weg, bewusst, natürlich und aufrecht zu leben.

Was bringt die Alexander-Technik?

Wer selbst und bewusst beurteilen kann, was ihm ganzheitlich tut gut und was nicht, setzt seinen Körper optimal ein. So lassen sich Alltagsarbeiten aber auch Freizeitaktivitäten bewusst, intelligent, koordiniert und effizient ausführen.

Das bringt die Alexander-Technik: Gesundheitliche Probleme (ausser akuten Erkrankungen wie z.B. Infektionen) werden erfolgreich angegangen. Verspannungen, Haltungsschäden, Muskel- und Gelenkschmerzen (etwa durch stereotype Arbeitsabläufe) wird durch anatomisch korrektes Bewegen vorgebeugt. Die Alexander-Technik lässt sich jederzeit und überall anwenden (ohne Geräte oder spezielle Sportbekleidung).

zg/he



Alexander-Technik

Die Alexander-Technik wurde nach ihrem Erfinder **Frederick Matthias Alexander** (1869–1955) benannt. Aufgrund äusserst genauer Beobachtungen und Experimenten an sich selbst, erkannte der Schauspieler und Rezitator die Ursachen für seine Stimm- und Atembeschwerden. Aufgrund seiner Erkenntnisse entwickelte und formulierte F. M. Alexander in den Jahren Jahren 1890 bis 1900 die Prinzipien seiner Methode. Ab 1931 unterwies er andere darin, seine Technik zu lehren. Die Alexander-Technik wird oft als Vorgänger vieler anderer somatopädagogischer Methoden bezeichnet, wie etwa Feldenkrais, Rolfing und anderen.