

Mehr Leichtigkeit im

GLÜCK
durch Körper-
bewusst-
sein



Bücken & Heben

MUSTER ERKENNEN. Die Alexander-Technik misst dem dynamischen Zusammenspiel von Kopf, Hals und Rumpf wesentliche Bedeutung bei.



Aufstehen & Hinsetzen

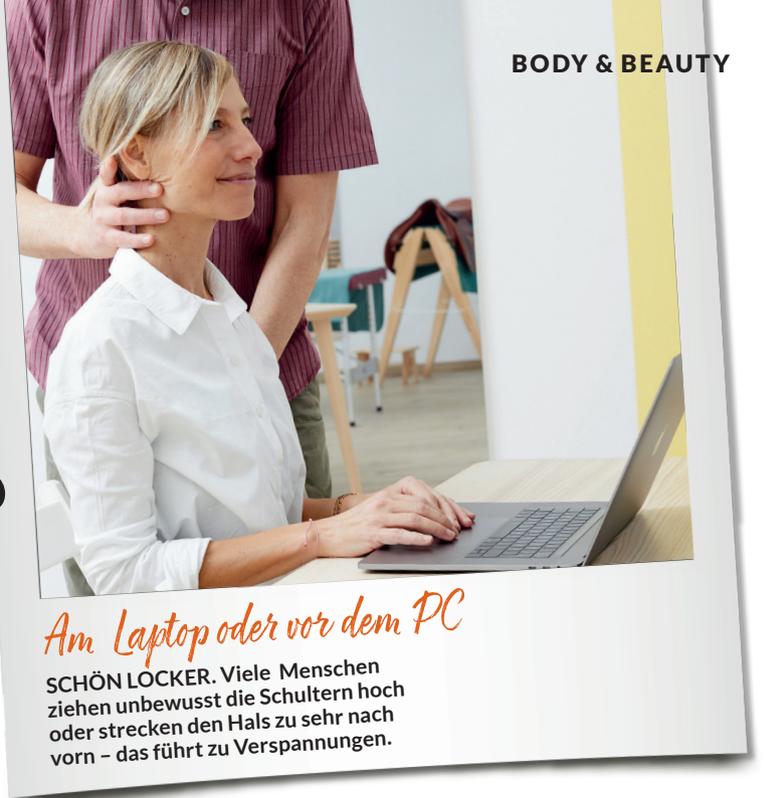
ZU RUCKARTIG? Manchmal werden wir erst auf unser gewohntes Verhalten aufmerksam, wenn wir Schmerzen oder ein Unbehagen spüren.



Handy-Gebrauch

WIE TELEFONIEREN SIE? Gekrümmt? Mit eingesunkenen Schultern? Hier müssen wir meist achtsamer sein. Die Methode kann nicht erklärt, sondern muss erfahren werden.

Alltag



Am Laptop oder vor dem PC

SCHÖN LOCKER. Viele Menschen ziehen unbewusst die Schultern hoch oder strecken den Hals zu sehr nach vorn – das führt zu Verspannungen.

Die Vorstellung, dass die Körperhaltung Einfluss auf unser Wohlbefinden hat, ist sehr alt. Wenn Fehlhaltungen im Alltag zu chronischen Schmerzen, stressbedingten Beschwerden, Migräne oder Stimmproblemen führen, kann die Alexander-Technik helfen. Sie bewirkt, dass wir leichter, entspannter und mit mehr Energie durchs Leben gehen.

TEXT: KRISTIN PELZL-SCHERUGA

SITZEN SIE VIEL am Computer? Müssen Sie oft schwere Einkaufstaschen schleppen? Oder haben Sie einfach zu viel um die Ohren? Dann kennen Sie wahrscheinlich das Problem: schmerzende Verspannungen im Nacken, der Rücken tut weh und abends kann man nur schwer abschalten, weil man tagsüber so gefordert ist. Vielleicht haben Sie schon einiges ausprobiert – wie etwa Massagen, ergonomische Bürostühle, regelmäßige Bewegungspausen zwischendurch. Doch die Muskelverhärtungen kommen immer wieder, und auch Orthopäden oder Ärzte haben keine eindeutige körperliche Ursache gefunden?

GENAU HIER setzt die „F.M. Alexander-Technik“ an, eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Dynamisierung unserer Bewegungs- und Verhaltensmuster. „Die Methode hilft vor allem zwei Personengruppen“, erklärt Thomas Hirt, Lehrer der Alexander-Technik im Wiener Therapiezentrum Kranich. Die erste umfasst Menschen, die gegen Nacken- oder Schulterschmerzen, Migräne, Schlafstörungen oder Energielosigkeit „bereits alles probiert haben, denen aber nichts geholfen hat“ – wobei sich die Alexandertechnik nicht nur an Menschen mit besonderen Leiden richtet, sondern generell zu einer Verbesserung der



„Mit der Alexander-Technik behandeln wir nicht in erster Linie die verspannte Muskulatur, sondern die falsche Haltung, welche die Verspannung verursacht.“

THOMAS HIRT,
ALEXANDER-TECHNIK-LEHRER
IM WIENER THERAPIEZENTRUM
KRANICH. INFOS: WWW.
ALEXANDER-TECHNIK.WIEN

Lebensqualität führen soll. Die zweite Personengruppe sind Performer – wie Schauspieler, Musiker, Tänzer oder Sänger. Stars wie Halle Berry, Leonardo DiCaprio, Quentin Tarantino oder Hilary Swank sind nur einige von vielen, die die Alexander-Technik nutzen, um eine verfeinerte Wahrnehmung ihrer Bewegungsabläufe zu erreichen und somit ihr Handlungsrepertoire zu erweitern.

Falsches Tun stoppen

Entwickler und Namensgeber der Methode ist der tasmanische Schauspieler Frederick Matthias Alexander. Er litt gegen Ende des 19. Jahrhunderts selbst an Stimmproblemen und kam durch Selbstbeobachtung auf die Idee, dass unbewusste Körperverspannungen die Ursache sein könnten. Er erkannte auch, dass eine aufrechte, entspannte und nicht anstrengende Körperhaltung eine positive Wirkung auf psychisches und mentales Befinden hat. Sein Credo: Falscher „Körpergebrauch“ wie verspannte Halsmuskeln oder eine Überbetonung der natürlichen Krümmung der Wirbelsäule führt mit der Zeit zu schlechter Gesundheit und zu Unbehagen. Ziel der Alexander-Technik ist nun das Erkennen und Ändern dieser „schlechten“ Gewohnheiten, insbesondere körperlicher Fehlhaltungen. Entscheidend dabei: Lehrer der Alexander-

Technik sagen ihren Klienten nicht, was sie richtig machen sollen. Sie lehren sie lediglich, wie sie falsches Tun stoppen können. Der erste und entscheidende Schritt ist daher, Nein zu gewohnten Reaktionen zu sagen. Weniger ist hier mehr: Es geht meist darum, kleine Dinge zu verändern, die wir selbst unter Kontrolle haben. Das verlangt hohe Achtsamkeit und Im-jetzt-Sein.

ZU BEGINN der Behandlung beobachtet ein Lehrer der Alexander-Technik den Betroffenen bei alltäglichen, automatisch ablaufenden Bewegungen wie Gehen, Hinsetzen, Telefonieren oder Bücken. So nimmt der Experte beispielsweise wahr, wenn eine Person beim Sitzen vor dem PC unbewusst die Schultern hochzieht oder wenn beim Aufstehen zu viel Muskelkraft benötigt wird. Ziel ist es, entspanntere Haltungen zu erlernen. Hilfreich dabei sind bildliche Vorstellungen wie etwa „den Nacken beim Sitzen lang und gelöst zu halten“. Hin und wieder korrigiert der Trainer die Haltung der betroffenen Person mit sanftem Händedruck. Mit der Zeit lernen die Schüler, ihrem Körper bewusst Anweisungen zu geben, die anstelle unbewusster Reflexe die Bewegung kontrollieren.

Durch Umlernen Schmerzen vorbeugen

„Es geht um ein Umlernen“, verdeutlicht Alexander-Technik-Lehrer Thomas Hirt. Ein gesundes Kind bewegt sich noch ganz natürlich, mit Leichtigkeit und Anmut. „Mit der Zeit verändern sich unsere Bewegungsmuster aufgrund der Anforderungen und Belastungen, die das Leben mit sich bringt“, so der Experte. Alltagsprüche wie „Zähne zusammenbeißen!“ oder „Reiß dich zusammen!“ verdeutlichen diese Entwicklung falscher Konditionierung und führen dann fast unweigerlich zu antrainierten Fehlstellungen, Unachtsamkeiten und schließlich zu Schmerzen. „Alles, ob physisch, mental oder geistig, wird in Muskelspannung übersetzt“, stellte bereits F. M. Alexander fest. Durch die Umlern- und Umdenkprozesse können Schmerzen sowie Schädigungen sowohl vorgebeugt als auch gelindert werden.

BEHANDELT werden also nicht primär die Muskelverspannungen, sondern die ihnen zugrunde liegenden Fehlhaltungen. Deshalb ist die Alexander-Technik meist nicht gleich nach der ersten Einheit wirksam, wenn jemand unter akuten Schmerzen leidet. Experte Thomas Hirt, der sich bereits seit über zehn Jahren mit der Methode befasst, empfiehlt „etwa zwanzig bis dreißig Stunden“ für nachhaltige Ergebnisse.



FOTOS: KATHARINA STÖGMÜLLER

Gewohnheiten hinterfragen

UMDENKEN. Es geht weniger um die „richtige Haltung“, sondern vielmehr um den ungezwungenen Einsatz der Energie bei verschiedenen Aktivitäten.



TERMIN-TIPP WOLLEN SIE DIE „F.M. ALEXAN- DER-TECHNIK“ KENNENLERNEN?

Das können Sie beim kostenlosen **ALLTAGS-PARCOURS** im MQ Wien: Bei verschiedenen Alltagssituationen (Bedienen des Smartphones, Arbeiten am Computer, Stiegensteigen) werden bewusstes Innehalten, die Entlastung der zentralen Hals-Kopf-Rumpf-Verbindung und das Einnehmen ressourcenschonender Grundpositionen mithilfe ausgebildeter TrainerInnen geübt. **PLUS:** Es gibt spannende Vorträge!
WANN & WO: 27. April 2019, 11.00 bis 17.00 Uhr. Tag der offenen Tür der Gesellschaft für F.M. Alexander-Technik im Museumsquartier (Tanzquartier Wien – Studio 2, Museumsplatz 1, 1070 Wien). Mehr Infos unter: www.alexander-technik.at

HIER KOMMT DIE ALEXANDER-TECHNIK ZUM EINSATZ:

IM ALLTAG: Bewegungs- und Haltungsmuster werden analysiert und korrigiert. Ziel: bei Alltagshandlungen wie Hinsetzen, Gehen, Sprechen, Bücken oder Fensterputzen eine gesunde Grundhaltung einzunehmen, die möglichst wenig Energie verbraucht.

BEI STRESS & SCHMERZEN: Stress und psychische Überforderung zeigen sich in Rückenschmerzen, Verspannungen, Verdauungsstörungen, Migräne, Depressionen oder Burn-out. Die Technik hilft, mentale Blockaden zu lösen, Muskelverspannungen zu beheben und Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

BEIM SPORT: Ob Joggen, Walken, Schwimmen, Radfahren oder Golfen: Die Alexander-Technik hilft, Gelenke und Muskeln zu schonen und unnötigen Kraftaufwand in den Bewegungsabläufen zu vermeiden.

AM ARBEITSPLATZ: Der Alexander-Techniker analysiert die Jobsituation und zeigt, wie sich Arbeitsprozesse mit entspannter Körperhaltung optimieren lassen. Die Folge: mehr Konzentration und Leistungsfähigkeit, selbstbewussteres Auftreten.

BEI STIMMPROBLEMEN: Dünnere Stimmklang, Heiserkeit oder Knötchen auf den Stimmbändern sind keine seltenen Beschwerden. Durch die Alexander-Technik lernt man, die Stimme wirkungsvoller zu gebrauchen, ohne sie zu belasten. So kann man mit weniger Anstrengung einen volleren Klang entwickeln.