

Zur Methode Alexander-Technik

„ ... insbesondere konnte ich feststellen, dass die Alexander-Technik meinen Schleudertrauma-Patienten eine Orientierung in den Schmerzen bieten und einen Ausweg aus den vielschichtigen Schon- und Ausweichhaltungen weisen kann. In unserer Praxis setzen wir die Alexander-Technik als funktionelle Therapie seit mehr als 7 Jahren mit sehr grossem Erfolg ein. In Verbindung mit anderen Therapien erleben wir oft eine Potenzierung der Wirkung.“

Dr. med. Hansjürg Holdener
Spezialarzt FMH für Chirurgie, Zürich

Die F.M. Alexander-Technik (AT) ist eine Lehrmethode zur Veränderung falscher Haltungs- und Bewegungsmuster, und keine passiv hinzunehmende Therapie oder Behandlung. Wer Stunden in AT nimmt, ist Lernender oder Klient, nicht Patient.

Die Fachperson unterrichtet die Methode Alexander-Technik, wobei sie sowohl mit Worten als auch durch direkten Kontakt der Hände am Klienten die Prinzipien und die sich daraus ergebenden Wirkweisen erklärt. Sie beobachtet und registriert, ob gewohnheitsmässige Fehlhaltungen Ursache der Beschwerden des Klienten sein können, etwa eine eingeschränkte freie Beweglichkeit im Kopf-Hals-Bereich, die zu schmerzhaften Verspannungen führt. Über ihre Hände vermag sie feinste Veränderungen im Muskeltonus und in der Körper-Koordination des Klienten wahrzunehmen, zu interpretieren und gegebenenfalls entgegen zu steuern. Dadurch wird sich der Klient seiner Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten bewusst. Er lernt, die für ihn ungünstigen Gewohnheiten zu erkennen und abzubauen, zunächst mit Hilfe, später auch ohne Hilfe des Lehrers. Unterrichtsstunden in der F.M. Alexander-Technik ermöglichen eine individuelle Vorgehensweise und somit die Entwicklung lebenslanger Fähigkeiten zur Vermeidung falscher Bewegungsmuster.

Ablauf einer Unterrichtsstunde in AT

Die Klienten werden angeleitet, erhöhte Muskelspannungen zu mindern und Koordination, Gleichgewicht und Bewegungsabläufe zu verbessern. Der Alexander-Lehrer oder die Alexander-Lehrerin überprüft kontinuierlich den gewohnheitsmässigen Gebrauch des Bewegungsapparates.

Die Lektionen richten sich nach den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten der Klienten. Auftretende Schwierigkeiten werden besprochen und bearbeitet. Anfänglich handelt es sich dabei um Stehen, Sitzen oder Bewegen der Arme. Später dann um komplexere Bewegungsabläufe wie Aufstehen vom Sitzen zum Stehen und umgekehrt, Gehen, Treppen steigen, Sprechen. Schliesslich ergänzen weitere im Alltag übliche

Bewegungsabläufe oder spezielle Aktivitäten den Unterricht, je nach persönlichem Interesse wie beispielsweise Spielen eines Musikinstrumentes, Schreiben am Tisch oder Arbeiten am Computer.

Über den Kontakt der Hände vermittelt die Fachperson den Klienten die Fähigkeit der körperlichen Eigenwahrnehmung.

Handkontakt hilft den Klienten:

- ihre Aufmerksamkeit dorthin zu lenken, wo sie nötig ist
- sich ungewollter Kopf-, Hals- und Rückenspannungen bewusst zu werden und diese abzubauen
- eine unmittelbare Rückmeldung über ihr Tun zu erhalten
- Ausrichtung und Längung der gesamten Wirbelsäule und des Rumpfes zuzulassen
- axialen Muskeltonus und axiale Koordination zu verbessern
- das dynamische Zusammenspiel zwischen Kopf, Hals und Rumpf zu unterstützen
- die Steuerung ihrer Bewegungsabläufe zu verbessern
- Verbesserungen während einer Aktivität beizubehalten.

Darüber hinaus werden die Klienten motiviert, das in den Stunden Erlernte in ihren persönlichen Alltag zu integrieren. Die Unterrichtsstunden dauern in der Regel 30 bis 50 Minuten. Im Allgemeinen werden 20 bis 30 Alexander-Stunden empfohlen, um eine anhaltend positive Wirkung zu erzielen.

„Mehr als die Hälfte unserer Patienten haben Beschwerden, die auf gewohnheitsmässige schlechte Haltung zurückzuführen sind. Wir müssen lernen, unsere Muskeln richtig einzusetzen und uns im Gleichgewicht zu halten. Die Alexander-Technik zeigt uns, wie das geht.“

Dr. med. Ulrich Gockel, Facharzt für Orthopädie
Orthopädisches Zentrum Bad Säckingen

**Schweizerischer Verband der Lehrerinnen und
Lehrer der F.M. Alexander-Technik SVLAT / ASPTA®**
Postfach, 8032 Zürich Tel.: +41 (0)44 201 03 43
www.alexandertechnik.ch

Kontakt & Adressinfos:

SVLAT / ASPTA®

Sekretariat

Postfach

CH-8032 Zürich

Tel.: +41 44 201 03 43

info@svlat.ch

<http://www.alexandertechnik.ch>

Pressekontakt:

Ulf Tölle

Präsident SVLAT / ASPTA®

Seefeldstr.75

CH-8008 Zürich

Tel.: +41 44 586 56 89 und

Mobil +41 78 761 34 81

UlfToelle@mac.com