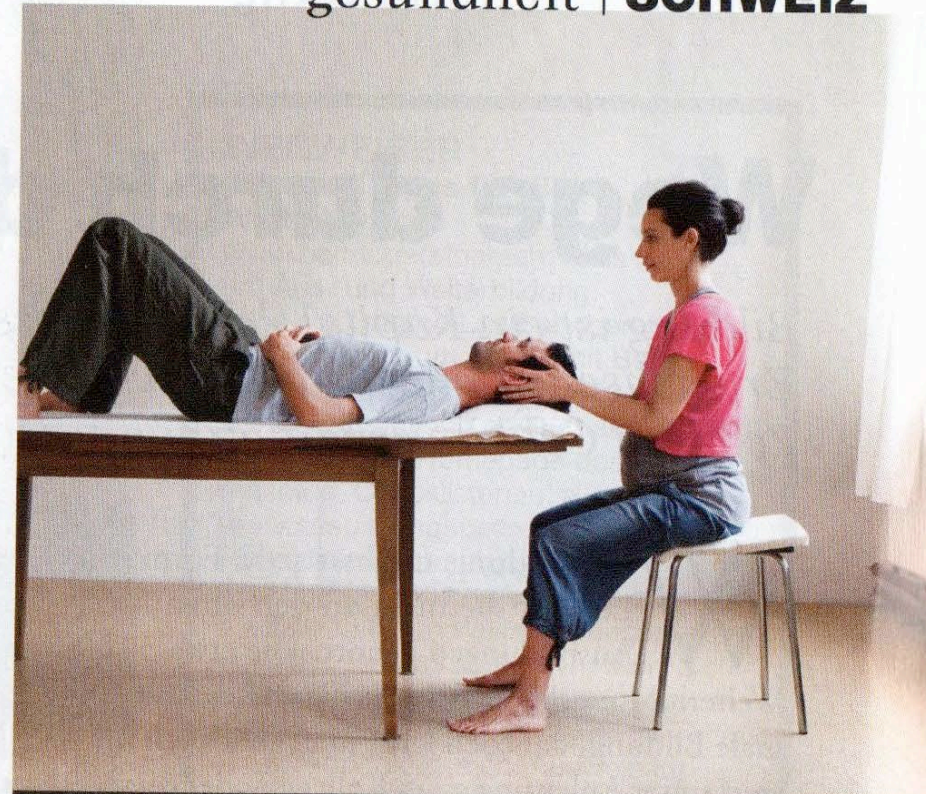


EINE GUTE HALTUNG

Die Alexander Technik, eine ganzheitliche Bewegungslehre, feiert ihr 30-jähriges Schweizer Jubiläum

Kein Therapeut, der sich mit Körperhaltung und Bewegung beschäftigt, kommt an der Alexander Technik vorbei. Sie gehört, zusammen mit Feldenkrais und Rolfing, zu seiner beruflichen «Grundausrüstung». Die Alexander Technik geht davon aus, dass ein enger Zusammenhang von Haltung, Bewegungs- und Denkmustern besteht. Diese Muster gilt es wahrzunehmen und gegebenenfalls zu ändern. Das hört sich ganz einfach an, doch eingespielte Bewegungsmuster zu verändern, ist eine harzige Angelegenheit. Ziel der Methode ist es, die Bewegungen von Kopf, Hals und Rumpf so zu koordinieren, dass sich harmonische Abläufe ergeben. Damit kann man das allgemeine Wohlbefinden fördern, Verspannungen lösen und Schmerzen lindern. Die neue Haltung wirkt sich auch positiv auf die Psyche aus, Stresssymptome und Depressionen bessern sich. Entwickelt hat die Methode der australische Schauspieler Frederick Matthias Alexander (1869–1955), der ständig an Heiserkeit und eingeschränkter Atmung gelitten hatte. Beliebte ist die Methode bei Sängern, Schauspielern, Sportlern und anderen Menschen, für die koordinierte Bewegungen wichtig sind. Victoria Beckham hingegen begann damit, weil sie keine Highheels mehr tragen konnte.



ALEXANDER TECHNIK

SVLAT, Schweizerischer Verband der Lehrerinnen und Lehrer der Alexander Technik,
Postfach, 8032 Zürich, Telefon 044 201 03 43,
www.alexandertechnik.ch