

— 142 **FLAIR BEAUTY**
AKADEMIE
Die Alexander-Technik-
Lehrerin Norma Espejel
gibt Tipps für eine gesunde
Haltung im Alltag

.flair.beauty akademie

DEN EIGENEN KÖRPER SPÜREN

Die Alexander-Technik-Lehrerin Norma Espejel erklärt, wie wir
Verspannungen und Haltungsschäden auflösen können

Langes Sitzen, viel Bildschirmzeit, wenig Sport: Der Alltag der meisten Menschen führt auf Dauer zu schmerzhaften Verspannungen und Fehlhaltungen. Sind die Schmerzen erst einmal da, wird versucht, sie mit Massagen, Wärmepflastern oder Dehnungsübungen zu lindern. Die Alexander-Technik setzt hingegen schon früher an. Sie zielt darauf ab, die Ursache, also die belastenden Haltungsmuster, loszulassen. Gemeinsam mit einem Alexander-Technik-Lehrer wird die Selbstwahrnehmung in ganz alltäglichen Situationen geschult. Wenn jemand die Methode nicht kennt und das Wort „Haltung“ hört, ist die erste Reaktion, sich zu korrigieren und den Rücken durchzudrücken. Mit der Alexander-Technik erkennen wir, dass unsere Körperwahrnehmung sehr subjektiv ist und Gewohnheiten auch schwer zu verändern sind. Deswegen ist es sinnvoll, diese Erfahrung unter der Anleitung eines Lehrers zu machen. Dabei arbeiten wir viel vor dem Spiegel und analysieren die Körperhaltung.

Bereits vor über 100 Jahren entdeckte der australische Schauspieler und Schauspiellehrer Frederick Matthias Alexander, dass die Beziehung zwischen Hals, Kopf und dem übrigen Körper einen entscheidenden Einfluss auf unsere gesamten Bewegungsabläufe hat. Da er in seinem Beruf mit Stimm- und Atemproblemen zu kämpfen hatte, begann er vor dem Spiegel genau zu untersuchen, welche Auswirkungen seine Haltung auf die Stimme hat. Dabei entdeckte er einen größeren Zusammenhang zwischen den Bewegungsabläufen und der körperlichen sowie mentalen Handlungsfähigkeit. Die hohe und langfristige Wirksamkeit der Alexander-Technik sowohl bei der Prävention als auch bei der Linderung von Schmerzen ist hinlänglich durch wissenschaftliche Studien gestützt.

Die Methode geht davon aus, dass Körper und Geist eine untrennbare und dynamische Ganzheit bilden. Die Art, wie wir mit dieser Ganzheit im Alltag umgehen, bestimmt die Qualität all unserer Aktivitäten und in weiterer Folge auch unserer Gesundheit. Gerade der Computer oder das Handy üben zum Beispiel eine starke Anziehungskraft aus. Es fällt uns schwer, das Licht zu uns kommen zu lassen. Stattdessen bewegen wir die Augen und damit den ganzen Kopf zum Bildschirm. Der Kopf, der fünf bis sechs Kilo wiegt, wird so nicht mehr durch die Wirbelsäule unterstützt und wir müssen ihn folglich mit unserer Muskulatur halten. Unbewusst wird der Hals dabei nach vorne gestreckt, die Schultern kollabieren und der Oberkörper sackt zusammen.

— *„Das harmonische Zusammenspiel von Kopf, Hals und Rumpf ist für eine freie Steuerung aller Bewegungsabläufe entscheidend“* —

Die Aufgabe der Alexander-Technik-Trainer besteht darin, die Augen für diese Gewohnheiten zu öffnen und Strategien zu entwickeln, um aus den festgefahrenen Mustern auszubrechen. Man lernt, mit der Aufmerksamkeit bei sich zu bleiben, während man einer Tätigkeit nachgeht – der Alltag wird zur Übung. Aus unserer Sicht ist es nämlich nicht nötig, spezielle Trainingszeiten einzuplanen.

Man lernt, den Körper reflektierter einzusetzen und so übermäßige Spannungen zu vermeiden. Dadurch ermüdet man langsamer, arbeitet effektiver und der Arbeitsalltag wird leichter. Auch der Schlaf verbessert sich, wenn man es schafft, ungünstige Blockaden bereits vor dem Einschlafen zu erkennen und loszulassen. So gewinnt man wiederum mehr Wohlbefinden und Energie für den Tag. Um die Wirbelsäule aktiv zu entlasten, hilft die konstruktive Rückenlage: Der Kopf ruht auf Büchern und die Beine sind aufgestellt. Dann trägt der Boden das Gewicht, die Bandscheiben können sich regenerieren. In dieser Position ist es leichter, angesammelte Spannungen aufzulösen. Das Ausmaß der dafür notwendigen Stunden ist individuell unterschiedlich. Ich empfehle mindestens zehn Einheiten – wobei es sinnvoll ist, am Anfang mindestens einmal pro Woche mit dem Lehrer zu üben und dann immer wieder längere Pausen zwischen den Lehreinheiten einzulegen, denn Körper und Geist verarbeiten in dieser Zeit das Gelernte.

Norma Espejel
ist ausgebildete
Alexander-Technik-
Lehrerin. Auf
der Website
alexander-technik.at
findet man weitere
Infos und Lehrer



Foto Norma Espejel