



**Kostenlose
Themen-Infoabende:
Rückenschmerzen
10.04.2010
Burnout
16.04.2010
Mit Gutscheinverlosung
Anmeldung erbeten.**

- Promotion -

Durch leichte Berührungen hilft Meike Dubbert dem Körper beim Sitzen, etwa am Computer

Im Liegen lassen sich viele Haltungsmuster besonders gut lösen

Alexander-Technik

Zurück zur ursprünglichen Bewegung

Die Göttinger Alexander-Lehrerin Meike Dubbert bietet Hilfe für Menschen, die häufig unter Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen, Stimmverlust, Heiserkeit aber auch unter Burnout-Symptomen leiden.

Frau Dubbert, wir sind hier in einem schönen hellen Raum mit einer Liege und einem Spiegel an der Wand. Führen Sie hier die Übungen nach dem Prinzip der Alexander-Technik durch?

Ja, wobei das Wort Übungen nicht ganz zutrifft. Bei der Alexander-Technik geht es darum, die eigene, natürliche und ursprüngliche Körperbalance wieder zu finden. Als Kinder haben wir diese noch ganz selbstverständlich. Durch Erfahrungen, Erlebnisse und unsere individuelle Entwicklung gewöhnen wir uns Haltungsmuster an, die für den Körper belastend oder gar kontraproduktiv sein können. Schmerzen und Verspannungen sind die Folge.

Womit beginnen Sie, wenn jemand das erste Mal zu Ihnen kommt?

Die meisten Menschen sind sich ihrer Körperhaltung nicht bewusst.

Da setze ich mit der Alexander-Technik an: Jeder Körper bietet eine natürliche, funktionelle, physiologische und ausgewogene Grundspannung, die uns anstrengungslos „von selber“ trägt. Nutze ich diese Unterstützung des Körpers nicht oder baue zusätzliche Spannung auf, etwa durch die Gewohnheit, meinen Kopf oder Rücken selber zu „halten“, hat das Auswirkungen auf das muskuläre System, die Atmung und die Stimme.

Festigen sich solche Gewohnheiten, entstehen Verspannungen und Schmerzen, deren Ursache die Betroffenen oft selbst nicht kennen. Der Spiegel hilft, die eigene Körperwahrnehmung zu überprüfen. Es geht dabei nicht um die Frage ob ich richtig oder falsch sitze oder mich bewege, sondern darum, zu erkennen, wie ich mich bewege und wo ich die natürliche Funktionalität des Körpers behindere.

Wie können Haltungsmuster mit Hilfe der Alexander-Technik verändert werden?

Der Körper kennt den Weg! Gewohnheiten sind oft über Jahre antrainiert. Jeder Gedanke, jeder Stimmung, jedes Gefühl setzt der Körper unmittelbar in muskuläre Spannung oder Entspannung um. Diese Fähigkeit nutze ich, in dem ich Bilder anbiete, z.B. dass der Rücken wieder lang, der

Hals weit und frei, der Kopf getragen sein darf oder die Schulterblätter „lächeln“. Durch diese Bilder und mit Hilfe sanfter Berührung findet der Körper selbst zurück in eine entspannte und aufrechte Position oder Bewegung. Die Auswirkungen sind unmittelbar spürbar: auf körperlicher sowie mentaler Ebene. Ziel ist es, einen nachhaltigen Lernprozess auszulösen, der im Beruf und im Alltag nutzbar ist.



Wichtig bei der Alexander-Technik ist auch ein ausführliches Vorgespräch



Wer kommt zu Ihnen?

Menschen jeglichen Alters und mit ganz unterschiedlichen privaten und beruflichen Hintergründen. Menschen, die viel sitzen oder am Computer arbeiten, Menschen mit Burnout-Symptomen aber auch Lehrer, Sportler und Musiker. Bei den diesjährigen Göttinger Händelfestspielen stehe ich den Musikern und Sängern vor und nach den Konzerten auf Wunsch zur Verfügung.

Gibt es einen Beleg für die Wirksamkeit der Alexander-Technik?

2004 wurden in einer Studie der Universitäten Southampton und Bristol 1500 Patienten mit chronischen Rückenschmerzen in drei Gruppen eingeteilt und zwei Jahre lang beobachtet. Die Gruppe, die die Alexander-Technik anwendete, erzielte mit am Ende nur noch drei Schmerztage pro Monat die größte Verbesserung.

MEIKE DUBBERT
ALEXANDER-TECHNIK

Rohnsweg 1
37073 Göttingen
Tel. 05 51 / 2 96 34 28

info@bewusst-sein-bewegt.de
www.bewusst-sein-bewegt.de

