

## Innovative Trainingsmethoden: **Besserer Schwung mit der Alexander-Technik**

*Ihre letzte Golfrunde war ein voller Erfolg? Oder wieder mal eine dieser Runden, nach der Sie mit Frust und womöglich Schmerzen im Rücken oder in der Schulter vom Platz gingen? Keine Spur von Entspannung durch gelassenes Spiel? Dabei hätte es gut gelingen können: Sie sind mit guter Laune und entspannt auf den Platz gegangen und das Wetter war bestens. Aber dann kam Loch 7. Irgendetwas hat Sie irritiert. Was es wirklich war, wissen Sie nicht so recht. Auf jeden Fall gelang Ihnen nur ein mittelmäßiger Drive, der auch noch im Rough landete. Für den nächsten Schlag brauchen Sie mehr Zeit zur Vorbereitung als üblich und der Bunker beschäftigte Sie mehr als Ihr Körpergefühl. Könnte es etwas geben, das diese Probleme löst? Eine Technik, die einen freien Kopf und ein zuverlässiges Körpergefühl möglich macht?*

**D**ie Alexander-Technik bietet die Chance, den eigenen Körper effizient und entspannt einzusetzen. Gleichzeitig lässt Sie Ihrem Denken die Freiheit, sich ganz auf Ihre momentane Aktivität einzulassen. Dadurch erreichen Sie eine verbesserte Kontrolle über Ihre Bewegungen und mehr Klarheit im Kopf. Der australische Schauspieler Frederick Mathias Alexander (1869-1955) entdeckte, dass seine Stimmprobleme mit schlechter Haltung zusammenhingen. Er entwickelte in empirischer Arbeit durch Selbstbeobachtung eine Technik zur natürlichen Bewegung.

Dabei fand Alexander heraus, dass unsere Schwierigkeiten in Bewegungsabläufen durch schlechte Gewohnheiten begründet sind. Wir versuchen, unser bestes Bemühen durch Muskelanspannung zu unterstreichen. Dadurch belasten wir Wirbel und Gelenke. Das Ergebnis sind in einer Sportart wie Golfen schmerzende Schultern, Hüften oder ein verkrampfter Rücken, der der Rotation widersteht. Wer hier Erleichterung sucht, muss sich mit Aufmerksamkeit seinem Körper widmen. Er muß neu lernen, wie er eine natürliche Balance und Aufrichtung erreichen kann, ohne im Organismus Störungen zu verursachen. Den Lohn der Mühe illustrieren Ergebnisse einer Studie, die die Forscher Chris Stevens und Roger Soames am angesehenen Kings College der University of London durchführten. Sie entdeckten, dass durch Alexander-Technik Bewegungen weniger Kraft erfordern und die Gelenke geschont werden.



Alexander-Technik verändert Ihr Golfspiel: gelöst und flexibel anstelle von steif und verkrampft



Die Lehrerin hilft Spannungen zu lösen. Gleichgewicht und Ihre Koordination werden besser

Wie arbeitet nun die Alexander-Technik? Das Erkennen ungünstiger Bewegungs- und Haltungsmuster ist der erste Schritt. Nur wer merkt, was schief läuft, kann im zweiten Schritt etwas ändern. Sie lernen in Einzellektionen bei einer selbständigen Alexander-Technik-Lehrerin eine verbesserte Wahrnehmung Ihres Körpers. Die Alexander-Technik-Lehrerin Gabriele Breuninger aus Frankfurt schreibt: "Ich leite den Schüler an, bewusst zu spüren, wo er Muskeln verspannt, um sich gerade zu halten und wie er sie loslassen kann. Dadurch lernt er, dass die Aufrichtung des Körpers nicht durch Kraft erreicht wird." Anstelle dessen sorgen sogenannte Haltungreflexe dafür, dass unser Skelett stabil steht. „Alles, was wir tun müssen, ist, diese Reflexe nicht durch falsche Gewohnheiten zu stören“, so Gabriele Breuninger. Im Golf heißt das, sich aufmerksam der Art und Weise des Stehens zu widmen. Der Boden unter den Füßen ist sozusagen die Grundlage für einen aufgerichteten Menschen, dessen Bewegungsapparat elastisch und gleichzeitig kraftvoll agieren soll. Rücken- und Nackenmuskeln sowie auch die Arme bleiben entspannt, damit sie der Schwungbewegung folgen können. Für Anfänger des Golfsports bietet die Alexander-Technik die einmalige Möglichkeit, sich von Anfang an frei bewegen zu können. Schlechte Gewohnheiten wie ein zu fester Griff oder zu-

sammengesogene Schultern haben dann wenig Chancen. Zudem wird eine Wachheit und eine Fähigkeit zu spielerischer Ausdauer gefördert, wie wir sie an Kindern bei ihren Beschäftigungen bewundern. Dem fortgeschrittenen Golfspieler eröffnen sich neue Möglichkeiten, sein Handicap zu verbessern. Golftechnik und ausreichendes Training ist die eine Seite, ein gutes Gefühl für die Bewegungsabläufe und das Unterbinden von gewohnheitsmäßigen Negativ-Reaktionen die andere. Das betrifft sowohl den Körpergebrauch als auch die eigene mentale Disposition und den Umgang mit den psychischen Herausforderungen des Golfspiels. Im wahrsten Sinne des Wortes mental „am Ball bleiben“, wie wir es von Top-Golfspielern wie Tiger Woods kennen, wird durch die

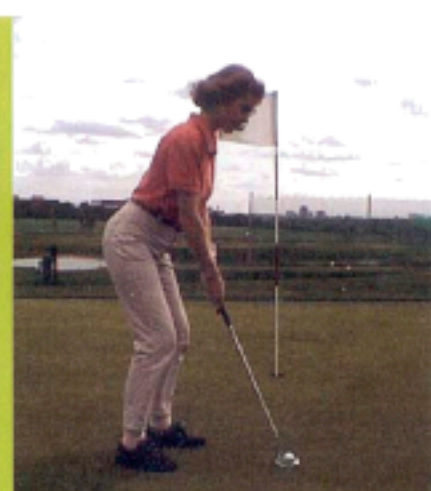
Alexander-Technik zu einer leichteren Übung. Wer sich damit beschäftigt, erlebt eine andere Dimension seines geliebten Golfsports und kann ihn (wieder) mehr genießen. Dann dürfen auch Sie mit Erlebnissen rechnen, wie sie Gabriele Breuninger schildert, die sich intensiv mit Golf beschäftigt: „Mein Golfpro sagte in einer Stunde begeistert: Sie sind die erste Schülerin, die tatsächlich genau das tut, was ich ihr für Ihren Schwung zu tun beschreibe. Es ist wirklich so, dass mir meine Schläge dadurch gut gelingen, dass ich den Ablauf eines ganzen Schwunges bewusst wahrnehmen kann und meine Aufmerksamkeit völlig auf den Moment der Aktivität richten kann.“ **Weitere Infos über Alexander-Technik erhalten Sie unter 069 - 60 32 55 77.**



Locker und balanciert nach dem Schwung: sämtliche Energie steckt im Ball



"Der muß jetzt reingehen"... derart verkrampft rollt sicher kein Ball ins Loch



Ohne störende Gedanken, frei von Anspannung: beste Bedingungen für perfektes Einlochen