

Alexander-Technik – Yoga des Westens?

Die Beschäftigung des Menschen mit verschiedenen Methoden als Übungsweg zu einer engeren Verbindung von Körper und Geist hat eine lange Tradition. Yoga gehört hier sicher mit zu den ältesten Praktiken östlicher Herkunft. In jüngerer Zeit sind andere Methoden entstanden – auch in der westlichen Welt –, zu denen die F. M. Alexander-Technik gehört.

Sie erlebt im Jahr 2004 das hundertjährige Jubiläum der Übersiedlung F. M. Alexanders von Australien nach Großbritannien und kann somit als die älteste bekannte westliche Methode zur Integration von Körper und Geist angesehen werden.

Was die Alexander-Technik ausmacht, welche Elemente ihre Grundlage bieten, welche Parallelen und Gemeinsamkeiten sie mit Yoga teilt und was die beiden Methoden unterscheidet, soll in diesem Beitrag beleuchtet werden. Im Besonderen jedoch möchte ich darstellen, was die Alexander-Technik (AT) den Yoga-Praktizierenden aus dem Reichtum ihrer Arbeitsweise zur Unterstützung und Ergänzung der Yoga-Arbeit anzubieten hat. Zur Präzision möchte ich darauf hinweisen, dass ich mich hier hauptsächlich auf den Haṭha-Yoga beziehe.

Wie aus Heiserkeit Alexander-Technik wird

F. M. Alexander wurde 1869 in Tasmanien geboren und entwickelte trotz der ländlichen Abgelegenheit seines Heimatortes schon früh eine große Liebe zur Schauspielerei und vornehmlich der Rezitation von Charakterrollen aus Shakespeares Werken. Als er mehr und mehr

Erfolg hat, stellt sich leider auch eine Heiserkeit ein, die mit der Zeit chronisch wird und am Ende in einem seiner Auftritte zu völligem Stimmverlust führt. Die von ihm konsultierten Ärzte sind ratlos – außer der Schonung seiner Stimme durch Nicht-Sprechen haben sie keinen Therapieansatz. Obwohl sich Alexander strikt an ihre Anweisungen hält, erlebt er Heiserkeit und Stimmversagen immer wieder. Schließlich beginnt er, eigene Untersuchungen aufzunehmen.

Er hat jetzt die Vermutung, dass sein Problem nicht mit der Fehlerhaftigkeit seines Stimmapparats oder einer Krankheit zu tun hat, sondern mit der Art und Weise, wie er seine Stimme gebraucht. In geduldiger Beobachtungsarbeit mit Hilfe von Spiegeln analysiert er seine Sprechweise und wird so zum empirischen Forscher an sich selbst. Nach kurzer Zeit stellt er fest, dass die Funktionalität seiner Stimme nicht etwas rein Körperliches ist, sondern eng mit seinem Denken und seinen Vorstellungen zu tun hat. Und er postuliert hier – früh und fremd für seine Zeit – die Einheit von Körper und Geist in der Aktion: Er nennt es die psychophysische Einheit.

Seine ganze Ausrichtung zielte jetzt darauf ab, zu lernen, wie er über das Denken seine Aktivität (in seinem Fall das Sprechen und Bewegen) so steuern kann, dass es in einer bewussten Wahrnehmung stattfindet und nicht unbewussten Gewohnheiten unterlegen bleibt. Diese, so hatte er festgestellt, dominieren nämlich zu einem Großteil unsere Bewegungen und auch Reaktionen und entziehen sich dadurch einer

bewussten Steuerung. Das Ergebnis seiner Bemühungen ist die Feststellung: Der Gebrauch unseres Selbst bestimmt die Funktion, die Reaktion und die Struktur.

Interessante Parallelen

In der Betonung der Bewusstheit finden wir erste Parallelen zwischen AT und Yoga. Wenn J. Krishnamurti davon spricht, dass das Individuum sein eigener Lehrer sei, der Gehalt seiner eigenen Bewusstheit ist und sein eigenes Denken die Probleme hervorruft, finden wir bei Alexander folgende Aussagen: Der Mensch ist für sich und für seine Entscheidungen selbst verantwortlich; das Denken steuert die Aktivität und die Gebrauchsweise ist bestimmend (s.o.).

Darüber hinaus zeigt sich bei Betrachtung des mentalen Aspekts, dass beide Methoden mehr eine Arbeit des geistigen Menschen sind als rein körperliche Übungen und die Veränderung der geistigen Haltung den gesamten Menschen verändert: Ein aggressives Verhalten uns selbst gegenüber beeinträchtigt unseren Körper und die Muskelarbeit und natürlich auch unsere Psyche. Sowohl Yoga als auch AT streben eine Einheit von Körper, Gefühlen, Intellekt und Geist an.

Bemerkenswert unter dem geistigen Gesichtspunkt sind auch die Parallelen zwischen AT und den Yamas/Niyamas. Diese Verhaltensregeln und Leitlinien für persönliche Disziplin in Bezug auf Selbstkontrolle und Verhindern von schädlichem Verhalten sind sehr ähnlich dem Konzept der **Inhibition** in AT. »Verhindere die Dinge, die du bislang