

getan hast«, sagt Alexander, »und du hast die Hälfte des Weges geschafft.« Praktisch bedeutet dies, die gewohnheitsmäßigen Reaktionen zu stoppen, so dass neue und bewusstere Reaktionen sich begründen können.

Interessanterweise erscheint in Yoga und AT die Entspannung als ein erlebter Effekt bei der Ausübung. Während Haṭha-Yoga diese durch eine sensibles Üben der Āsanas erreichen kann, kommen in der AT die Prinzipien von Innehalten, Nicht-Tun und Direktiven geben (s.u.) sowie der bewusste Gebrauch des Unterstützungssystems des Körpers zum Einsatz.

Auch wenn ein bedeutender Unterschied darin liegt, dass es in der AT keine »Übungen« bzw. »Stellungen« gibt, die den Āsanas ähneln würden, gleicht sich doch die Zielsetzung: Beide Methoden streben eine bequeme, gleichzeitig stabile und gut ausbalancierte Körperhaltung und Bewegung an. F.M. Alexander nennt das »position of mechanical advantage«, was er auf jegliche Körperhaltung bezieht, die wir im Rahmen unserer jeweiligen Aktivität einnehmen (müssen). Die Auswirkung auf den Körper und seine inneren Organe ist in beiden Arbeitsweisen gleichermaßen positiv: Durch das Freiwerden des Bauchraums von übermäßiger Spannung entsteht hier mehr Raum und mehr Bewegung für die inneren Organe.

### Was bietet die Alexander-Technik einem Yoga-Praktizierenden?

Auf welche Weise und in welchen Bereichen kann nun jemand, der Yoga beruflich oder für sein persönliches Wohlbefinden ausübt, von der AT profitieren? Im Folgenden die wesentlichsten Punkte.

**Beobachtungsfähigkeiten:** Die AT legt großen Wert auf eine präzise Beobachtung der eigenen Bewegungen und Reaktionen, um dadurch zunächst zu lernen, was hier und jetzt gerade geschieht, jedoch ohne dabei zu werten. Nur wenn wir bemerken, was vorgeht und gleichzeitig offen bleiben, können wir auch Veränderungen angemessen angehen. Am Anfang steht die Beobachtung und Entdeckung – durchaus auch selbständig im eigenen Alltag – von schon vorhandenen Gewohnheiten, die Bewegungsabläufe oder (emotionale) Reaktionen ungünstig beeinflussen.

**Bewusstheit:** Sie erweitert sich durch das AT-Prinzip der Inhibition. Vor einer Bewegung oder Reaktion wird ein kurzer Moment des Innehaltens eingelegt, in dem ich mir Zeit gebe, die gewohnte Art und Weise zu erkennen, aber nicht auszuführen und so Raum zu gewinnen für neue Möglichkeiten. An diesem Punkt sei zurückverwiesen auf Alexanders Aussage, dass der Mensch für seine Entscheidungen selbst verantwortlich ist. Hier nun liegt der Moment, wo ich bewusst die Wahl zwischen verschiedenen Entscheidungsmöglichkeiten treffen kann. Zudem schaffe ich mir neuen Spielraum, meine Aufmerksamkeit auf die von Alexander so genannten »means whereby« zu rich-

ten, d.h. auf die Art und Weise der Ausführung. Gleichzeitig kann ich beobachten, wie sehr ich möglicherweise einem Wettstreit mit mir selber unterliege, indem ich versuche, es richtig oder besser zu machen – Alexander nennt dies Zielversessenheit (end gaining) – und dabei den Weg zum Ziel aus den Augen verliere. Da in dieser Vorgehensweise immer auch die Wahrnehmung des Körpers eingeschlossen ist, wird hierbei der so genannte kinästhetische Sinn, die körpereigene Wahrnehmung, verbessert.

**Bewusste Kontrolle:** Im Zusammenhang mit der Inhibition entsteht die verbesserte Kontrollfähigkeit über Bewegungen und Reaktionen. Auf das Innehalten folgen die **Direktiven** (directions). Darunter versteht man gedankliche Anweisungen an sich selbst. Alexander hatte beobachtet, dass bereits sein Gedanke an das Sprechen zu gewohnheitsmäßigen Anspannungen führte, und daraus geschlossen, dass er sein Denken auch dafür gebrauchen könne, die Dinge in die richtige Richtung zu leiten. Da er festgestellt hatte, dass er beim Sprechen seinen Hals anspannte, musste nach dem Nicht-Reagieren auf den Gedanken des Sprechens (inhibition) jetzt folgerichtig eine Anweisung folgen, die ihm erlaubte, den Hals loszulassen, so dass der Kopf darauf frei balancieren und er durch die Wirbelsäule hindurch im Rücken lang und gleichzeitig weit werden konnte.