

Außerdem hatte er bemerkt, dass er seine Füße und Beine übermäßig verkrampte, sobald er in Aktion treten wollte. Das stört empfindlich die Unterstützungsreflexe, die dafür sorgen, dass der Körper in seiner aufrechten Haltung bleiben kann. Also musste Alexander lernen, dieses zu unterbinden, was wiederum ein Vorgang des Innehaltens ist und zu einer genaueren Wahrnehmung von Knochen und Muskeln sowie der Gesamtheit des Organismus führt.

Die durch Inhibition und Direktiven erlangte bewusste Kontrolle bzw. Steuerung wirkt sich auf viele Bereiche aus. Zum einen sind es Körperbewegungen, die wir dann zu jedem Zeitpunkt gezielt anhalten oder auch jederzeit in derselben Weise und Qualität wiederholen können, was die Yoga-Ausübung sehr unterstützen kann. Ferner gelingen uns Bewegungen geschmeidig und wir tendieren nicht dazu, in eine Haltung/Äsana hinein zu »plumpsen« (und festzusetzen).

Unter dem Gesichtspunkt der Muskelaktivität werden zwei Gebiete beeinflusst: Erstens ist die muskuläre Anstrengung genauer dosierbar, d.h. wir gebrauchen nur so viel Muskelkraft wie gerade nötig und vor allem nur dann, wenn benötigt. Wir übertragen nicht Anspannung fälschlicherweise auf einen anderen Körperteil, z.B.: Weil wir ein entspanntes Bein brauchen, verziehen wir das Gesicht. Und schließlich findet kein Projizieren oder »Im-Voraus-Tun« (pre-doing) statt, also keine Muskelanspannung, bevor nicht die Bewegung tatsächlich beginnt.

Beweglichkeit: Durch Inhibition und Loslassen entsteht im Muskel mehr Länge, was wiederum zu mehr Flexibilität und freieren Gelenken führt. Unsere Bewegungsmuskeln sind zu 41% für unsere Beweglichkeit verantwortlich und

damit unterstützt ein freier Muskelapparat die Anforderungen des Yoga außerordentlich. Des Weiteren sorgen das Freilassen der Hals-Kopf-Verbindung in den verschiedenen Äsanas für eine bessere Koordination in der bestimmten Körperstellung.

Gesamtkoordination: Zusammenfassend betrachtet erreicht die Alexander-Technik eine verbesserte Gesamtkoordination unseres Organismus, bevor wir mit einer Aktivität wie z.B. Yoga beginnen. Das gelingt dem AT-Lehrer durch den anleitenden Gebrauch seiner Hände am Schüler, so dass dieser die Erfahrung einer neuen Bewegungsqualität machen kann – ohne die gewohnheitsmäßige Anspannung, die sich gemeinhin so »richtig« anfühlt. Die AT ist am Prozess orientiert und nicht am Ergebnis, wie wir bei Alexander lesen: »Die erwünschte Erfahrung liegt im Prozess des Erlangens. Wenn du etwas hast, gib es auf. Es zu bekommen, nicht es zu haben – darauf kommt es an.«

Gabriele Breuninger

Lehrerin für Alexander-Technik, Ausbildung bei Chris Stevens (langjähriger Yoga-Praktizierender), Vorstandsmitglied der G.L.A.T., gabriele.breuninger@at-ffm.de www.AlexanderTechnik-Frankfurt.de

Literatur

- *F.M. Alexander: Der Gebrauch des Selbst, Karger, Basel*
- *Ders.: Die Universelle Konstante im Leben, Karger, Basel*
- *Ders.: Man's supreme inheritance*
- *Ders.: Constructive Conscious Control*
- *Michael Gelb: Körperdynamik (Einführung in die AT), AT Media*
- *Chris Stevens, Yoga and Alexander Technique – Know the Game ... (vergriffen)*

Alle Bücher sind zu beziehen über:

*AT Media, MetaWorks
Tel: 069 - 60 32 55 77
E-Mail: books@at-ffm.de*

*Hier bekommen Sie eine Liste von qualifizierten LehrerInnen in Deutschland: G.L.A.T., Gesellschaft der Lehrer/innen der F.M. Alexander-Technik e.V.
Postfach 5312, 79020 Freiburg
Telefon/Fax: 0761 - 38 33 57
E-Mail: kontakt@alexander-technik.info
www.alexander-technik.org*

*Außerdem international:
www.alexandertechniqueworldwide.com*

Kurzerläuterung wichtiger Begriffe:

Innehalten (inhibition):

Das Unterlassen einer gewohnheitsbedingten Reaktion auf einen Reiz.

Primärsteuerung (primary control):

Primärsteuerung ist das dynamische Verhältnis zwischen Kopf, Hals und Rumpf.

Anweisungen (directions):

Anweisungen sind bewusst formulierte Gedanken, die unser psychophysisches Zusammenspiel beeinflussen.

Zielfixiertheit (end-gaining):

Zielfixiertes Tun orientiert sich direkt am Ziel und achtet nicht auf die Art und Weise, wie wir dorthin kommen.

Mittel wodurch (means whereby):

Die Mittel, durch die wir uns auf ein Ziel zubewegen. »Mittel wodurch« bedeutet die Umwandlung von Zielfixiertheit in ein achtames Vorgehen, das die Aufmerksamkeit auf die Qualität der einzelnen Schritte lenkt.