



Bilder: Katja Nideröst

«Bei der Alexander-Technik wird weder manipuliert noch massiert, sondern werden Fehlhaltungen bewusst gemacht», sagt **Silvia Abächerli**.

## Sanfte Impulse fürs **Wohlbefinden**

*Gestresst? Verspannt?  
Unzufrieden?  
Die **Alexander-Technik**  
kann helfen. Eine Fachfrau  
erklärt, wie das  
funktioniert.*

von Helga Schabel

**B**eim Beobachten sieht es aus wie Handauflegen. Sitzt man dann selbst auf dem Stuhl der Fachfrau, spürt man die Wirkung ihrer Hände: Ganz entspannt geben sie sanften Druck im Nacken, am Kopf, auf den Schultern, im Rücken, auf dem Brustbein. Und beinahe intuitiv ändert man seine Haltung. Der Kopf geht vor, der Hals wird lang, die Schultern senken sich, der Rücken wird breit, die Haltung aufrecht. Dann wird mit den Armen gearbeitet, und man erfährt, wie schwierig es ist, ein-

fach loszulassen, ganz schwer zu werden. Silvia Abächerli kennt das Problem. «Stress und Hetze im Alltag mit seinen vielen Anforderungen führen dazu, dass man sich verspannt, verkrampft, die Zähne zusammenbeisst und sich in der Folge unwohl fühlt oder gar Schmerzen bekommt.»

Mit der Alexander-Technik kann man lernen, sich dieses Fehlverhalten bewusst zu machen, zu ändern und schlussendlich wieder so locker, entspannt, natürlich in den Bewegungen zu werden wie in Kindertagen.

### «Kopflastig»

Eine Schlüsselfunktion im menschlichen Körper hat das Zusammenspiel von Kopf, Hals und Rumpf. «Bei einer Fehlhaltung des Kopfes müssen die Nackenmuskeln den fünf bis sechs Kilo schweren Kopf gegen die Schwerkraft halten. Wenn wir dann noch stundenlang am Computer oder vor dem Fernseher sitzen, sind Verspannungen kaum zu vermeiden», sagt Silvia Abächerli. Sie selbst, die doch die Alexander-Technik aus dem Effeff beherrscht, ertappt sich manchmal dabei, wie sie sich

## Tag der offenen Tür

Der Dachverband Xund für natürliche Methoden im Gesundheitswesen veranstaltet einen Tag der offenen Tür, an dem man folgende Methoden und Komplementärtherapien gratis kennenlernen und ausprobieren kann: Alexander-Technik, Atlaslogie, Biodynamische Körperarbeit, Craniosacral-Therapie, Kinesiologie, Polarity-Körperarbeit und Shiatsu.

3. November, 9 bis 17 Uhr  
St. Gallen, Neugasse 43, 1. Stock (Räume von Balance Netz) und Multergasse 14 (Eingang Hinterlauben 14)

Informationen zu den einzelnen Methoden unter:  
www.alexandertechnik.ch  
www.atlaslogie.info  
www.biodynamik.ch  
www.craniosuisse.ch  
www.kinesiologie.ch  
www.polarity.ch  
www.shiatsu.ch



Durch **sanfte Impulse** zur physiologisch richtigen Haltung.

beim Autofahren verspannt. «Mit der entsprechenden Anweisung hat der Kopf die Möglichkeit, frei auf der Wirbelsäule zu balancieren, und die Muskelspannung fällt weg», sagt sie. Bei ihren Kindern wiederum wendet sie die Methode an, wenn sie beispielsweise durch den Leistungssport bedingte Verspannungen oder Fehlhaltungen feststellt.

### Keine Therapie

«Die Methode ist keine Therapie, Heilungsversprechen werden nicht gemacht, auch wenn Schmerzen häufig nachlassen. Wir vermitteln vielmehr eine Technik, die dazu führt, dass man sich seiner Haltungs-, Bewegungs- und Denkmuster bewusst wird, die man sich im Verlauf des Lebens angewöhnt hat. Wir achten nicht mehr auf die Art und Weise, mit der wir auf unser Ziel zusteuern; automatisch und unbewusst verschwenden wir oft unnötig Kraft und

Energie im Alltag. Mit der Alexander-Technik kann man unökonomische und Fehlhaltungen korrigieren und wieder zur physiologisch richtigen Haltung und Bewegung gelangen», sagt Silvia Abächerli.

In rund zehn Lektionen kann man sich das Grundwissen aneignen. Eine Lektion zu 45 Minuten kostet zwischen 60 und 75 Franken. Später kann es sinnvoll sein, immer wieder einmal eine Auffrischlektion zu nehmen. Vertrauenswürdige Alexander-Technik-Lehrer findet man im Verzeichnis des Berufsverbandes (siehe Website in der linken Randspalte).

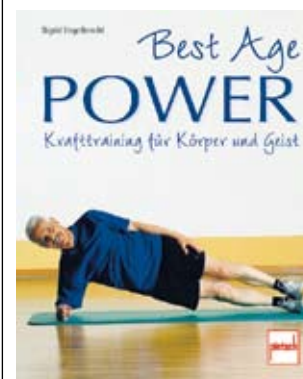
### Nah an der Quelle

Silvia Abächerli hat die Methode vor Jahren in Oxford bei Elisabeth Walker gelernt, einer direkten Schülerin von Alexander. «Ich spüre noch heute ihre Hände», sagt sie. Der Australier Frederick Matthias Alexander (1869–1955) begann eine Karriere als Schauspieler, sah sich jedoch bald mit grossen Stimm- und Atemproblemen konfrontiert. Beharrlich ging er den Ursachen seines Leidens nach, entwickelte auf erfahrungswissenschaftlicher Grundlage seine Methode, die einen ausgewogenen, natürlichen und dynamischen Umgang mit sich selbst möglich macht. Zu seinen Schülern gehörten berühmte Schriftsteller wie Bernard Shaw und Aldous Huxley. Heute bestehen Alexander-Technik-Ausbildungsschulen in vielen Ländern. Die Ausbildung geht über drei Jahre.

### Unkomplizierte Alltagshilfe

Ein grosser Vorteil der Methode: man braucht weder spezielle Ausrüstung noch Geräte und man kann sie jederzeit und überall in den Alltag integrieren. Daher profitieren auch die unterschiedlichsten Menschen von der Alexander-Technik: Musiker, Sänger, Schauspieler, Sportler, Leute mit sitzenden Berufen, Manager, Handwerker, Familienfrauen. «Die Methode eignet sich für jedes Alter, vom Kindergartenkind bis zum Hochbetagten», sagt die Fachfrau. ■

Silvia Abächerli unterrichtet in Uttwil und St. Gallen. Tel. 076 332 87 07



## Gegen den Altersrost

«Best Age Power. Krafttraining für Körper und Geist»

Autorin: Sigrid Engelbrecht

Verlag: Pietsch

Bis ins hohe Alter gesund zu sein, ist nicht nur Veranlagungssache. Man kann selbst viel dazu tun, um lange fit und aktiv zu bleiben. Dabei spielt Krafttraining eine wichtige Rolle. Muskeln wollen bewegt und gefordert werden, damit sie stark und leistungsfähig bleiben. Anhand einfacher, praktischer Übungen zeigt die Autorin, wie man auch in fortgeschrittenen Jahren die Muskulatur effektiv trainieren kann, wie sich Krafttraining mit wenig Aufwand in den Alltag integrieren lässt und welche Vorteile ein regelmässiges Training bietet. Schon nach wenigen Wochen kann man sich über wohltuende Resultate freuen.