

## Alexander Technik: Das Geheimrezept der Stars

13.09.2011, 18:28 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *OPPENHEIM & PARTNER*

Presseagentur: *Oppenheim & Partner*

---



Alexander Technik: Das Geheimrezept der Stars

Der neueste 100 Jahre alte Trend für ein ausgeglichenes und gesundes Leben feiert in der Schweiz 30-jähriges Jubiläum

Zürich, 13. September 2011 – Hilary Swank, Robin Williams und Keanu Reeves praktizieren es, um Rücken- und Haltungproblemen vorzubeugen. Victoria Beckham fing damit an, weil sie keine High-heels mehr tragen konnte. Und die Schweizer Sängerin Lea Lu hält sich damit körperlich und geistig fit. Fernab von asiatischen Trenddisziplinen wie Yoga und Pilates hat sich insgeheim eine wirkungsvolle Nischendisziplin durchgesetzt. Die Alexander Technik wurde vor knapp 100 Jahren vom tasmanischen Schauspieler Frederick Matthias Alexander entwickelt. Heuer feiert der Schweizerische Verband der Lehrerinnen und Lehrer der Alexander Technik (SVLAT) sein 30-jähriges Jubiläum. Doch nicht nur Hollywood-Stars, erfolgreiche Musiker und Weltklasse-Athleten schwören auf das englische Erfolgskonzept, welches von einem engen Zusammenhang zwischen Haltungs-, Bewegungs- und Denkmustern ausgeht. Um diese in Einklang zu bringen, helfen die speziell geschulten Coaches des SVLAT auch Normalsterblichen dabei, die eigene Körperintelligenz zu wecken und so alltägliche Dinge wie beispielsweise Stehen, Gehen, Sitzen und Atmung langfristig zu verbessern.

Entwickelt wurde die erfolgreiche Methode für ein ausgeglichenes und gesundes Leben vom englischen Schauspieler

Frederick Matthias Alexander vor etwa 100 Jahren, als dieser mit einem scheinbar unheilbaren Stimmverlust kämpfte. Dank systematischer Selbstbeobachtung heilte er sich selbst und gewann darüber hinaus weitreichende Erkenntnisse über das Zusammenspiel von Denken und dem motorischen Verhalten und der Funktionsweise als gesamten Organismus. Er verfasste vier Bücher über die positiven Einflüsse der Alexander Technik auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen. Seither wurde die Methode kontinuierlich verfeinert und unseren modernen Lebensverhältnissen angepasst. Die universell gültigen Prinzipien bleiben bis heute bestehen und aktuell. Sie basieren auf der Überzeugung F.M. Alexanders, dass der Mensch als einheitlicher Organismus funktioniert und somit alle geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse untrennbar miteinander verbunden sind. Aktuelle neurobiologische Forschungsergebnisse unterstützen diese Annahmen.

#### Optimierter Energiehaushalt für Normalos, Musiker, Schauspieler und Sportler

Die rund 200 Coaches des SVLAT vermitteln ihren Klienten bereits seit 30 Jahren mit gezielten Anleitungen den Weg zu mehr Lebensqualität. In vorwiegend Einzel- oder auch Gruppenstunden erlernen die Teilnehmer, den natürlichen Bewegungsablauf wieder und lernen das Gleichgewicht ihres Körpers kennen und verstehen, um ungünstige Denk- und Bewegungsmuster im Alltag langfristig zu verändern. Anwender der Alexander Technik haben einen nachhaltig optimierten Energiehaushalt und können ihre körpereigenen Ressourcen so gezielt für das Wesentliche einsetzen. Teilnehmer sind im Nachhinein mehr als begeistert, erzählt Gabriele Steinhauer, Präsidentin des SVLAT: „Wir geben Menschen ihr allgemeines Wohlbefinden zurück. Viele Menschen beschreiben ihre ersten Eindrücke im Unterricht mit einer gesteigerten Aufmerksamkeit, stärkeren Empfindungen und einer angenehmen Gelöstheit.“ Die Alexander Technik hat sich zudem nicht nur als erfolgreiche Therapieform bei chronischen Schmerzen, stressbedingten Beschwerden oder sogar Depressionen, sondern vor allem als vorbeugende Massnahme etabliert – gerade für Menschen, die im Büro arbeiten. Im Vordergrund steht dabei immer das Ziel, nicht einfach Symptome zu lindern, sondern die Ursachen zu ergründen und diese nachhaltig zu bekämpfen.

Hierzulande feiert der SVLAT nun 30-jähriges Jubiläum. Dazu gönnt sich der Verein einen frischen Online- Auftritt mit aktualisierter Website und feiert das Ereignis am 24. September mit einem festlichen Anlass auf dem Lac de Neuchâtel. Die Festschrift kann ab Ende November bei der Geschäftsstelle des SVLAT bestellt werden.

#### Portrait

##### Über SVLAT / ASPTA

Der Schweizerische Verband der Lehrerinnen und Lehrer der F. M. Alexander-Technik SVLAT/ASPTA® wurde 1981 in der Schweiz gegründet und hat seinen Sitz in Zürich. Der Verband ist politisch und konfessionell neutral und hat das Ziel, die Alexander Technik in Forschung und Praxis zu fördern. Er stellt sicher, dass hinter jeder von ihr anerkannten Fachperson bzw. Alexander-Lehrer SVLAT eine qualifizierte Ausbildung steht und die Qualität der Arbeit hohen Ansprüchen genügt. In der Schweiz arbeitet der SVLAT/ASPTA® mit dem Dachverband Xund, auf internationaler Ebene im Verbund mit 15 anderen nationalen Gesellschaften, den Alexander Technique Affiliated Societies (ATAS). Die Alexander-Technik erlernt man im individuellen Unterricht oder auch in Gruppenstunden bei qualifizierten Fachpersonen. Zusatzversicherungen für Komplementärtherapien beteiligen sich im Allgemeinen an den Kosten für den Unterricht.

?[www.alexandertechnik.ch](http://www.alexandertechnik.ch)

News-ID: 570254 • Views: 231 (Stand: 06.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/570254/Alexander-Technik-Das-Geheimrezept-der-Stars.html>