

Fit am Arbeitsplatz mit der Alexander-Technik

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Sie sitzen vor dem PC, wollen eine Arbeit dringend fertigstellen, ...und nach Erledigung dieser Aufgabe meldet sich Ihr Rücken schmerzhaft zu Wort? Beziehungsweise Ihr Kopf schmerzt?

Oder Sie erleben durch sich wiederholende Arbeitsabläufe Verspannungen in Schultern und Nacken, Schmerzen durch „Maus-Arm“-Symptome oder Migräne-Anfälle?

Unterschiedliche Arbeitsplätze fordern unterschiedliche Körperpartien heraus. Gemeinsam ist allen diesen Schwierigkeiten, daß sie sich unter Zeitdruck, in Stresssituationen, meist noch verstärken.

Viele dieser Probleme hängen damit zusammen, wie wir gewohnheitsmäßig mit uns selbst umgehen. Oft erschweren wir uns viele Bewegungsabläufe dadurch, daß wir mit einer schon erhöhten Grundspannung im Körper die Tätigkeit beginnen. Diese steigt unter Stress meist noch stärker an und beeinflusst alle Körperbereiche negativ.

Oder wir haben eine falsche anatomische Vorstellung davon, wie bestimmte Bewegungen im Körper tatsächlich ablaufen, welche Gelenke und Muskeln daran beteiligt sind. Gefühle wie Steifigkeit, körperliche Abgeschlagenheit und Verspannungsschmerzen sind die Folge.

Die Alexander-Technik setzt sich als Ziel, einen neuen Umgang mit uns selbst zu erlernen, so daß die Tätigkeiten mit weniger Energieaufwand, unkomplizierter, effektiver und harmonischer ausgeübt werden können.

Durch Beobachtung, Bewegungsanalyse, Denkanregungen und Berührungen bekommen Sie Rückmeldung darüber, wie Sie eine Tätigkeit ausführen und wie Sie diese optimieren können. So lernen Sie unter anderem, sich ungewollter Kopf-, Hals- und Rückenspannungen bewußt zu werden und diese abzubauen.

Resultat:

Sie lernen ein neues entspannteres Körpergefühl kennen und Ihre Arbeiten gehen Ihnen wieder leichter von der Hand.

Bei prophylaktischer Anwendung können Sie schlimmen Schäden, wie z.B. Bandscheibenvorfällen, vorbeugen.

Therapeutisch können Sie die Alexander-Technik einsetzen, um bereits bestehende Probleme, wie Spannungsschmerzen, zu lindern.

Häufig gestellte Fragen:

Was ist die Alexander-Technik?

Entwickelt von dem Australier F.M. Alexander (1869-1955), ist sie eine Methode, die es ermöglicht, ungünstige Gewohnheiten zu erkennen und dauerhaft zu verändern:
Somit ist sie eine Hilfe zur Selbsthilfe.

Wie funktioniert sie genau?

Als AT-Coach nehme ich selbst feinste Körperveränderungen wahr.
Mit meinen Händen übe ich weder Zwang aus, noch manipulierte ich.
Vielmehr weise ich sanft darauf hin, wo überflüssige Spannung losgelassen und der Körper so koordiniert werden kann, daß er als Ganzes besser funktioniert.
Dabei lernen Sie, über mentale Anweisungen alte störende Spannungsmuster loszulassen und den Körper in einen freieren, ausgewogeneren Grundzustand zu versetzen.

Muß ich dafür bestimmte Übungen ausführen?

Nein.
Der große Vorteil der Alexander-Technik liegt in ihrer Anwendbarkeit in jeder Situation, in der wir uns gerade befinden.
Es werden dabei nicht bestimmte Körperpartien gezielt trainiert, sondern vielmehr die Grundkoordination des Körpers gestärkt.

Kontakt:

Helga Ritthaler
Coach für F.M.Alexander-Technik
Unteres Breitle 17
79112 Freiburg
Tel.: 0761-216 09 226

helga.ritthaler@gmail.com
www.fit-am-arbeitsplatz.com

