

Wieder Haltung finden

Berührung. Eine gewohnheitsmäßig schlechte Haltung ist oft Ursache für Schmerzen. Dafür gibt es Abhilfe.

Sie heißt Alexander-Technik und wird seit Kurzem im Paracelsus-Kurhaus Salzburg angeboten. Die Körperarbeit, die Frederick Matthias Alexander (1869–1955) entwickelt hat, macht alltägliche Bewegungen bewusst. Das Probieren neuer Bewegungsmöglichkeiten soll Verspannungen lösen und zur natürlich ausbalancierten Haltung zurückführen. „Wesentlich ist das bewusste Inne-



Die Alexander-Technik versucht durch sanfte Berührung Spannungen zu lösen.

Bild: SNIKASSAEI

halten, um Fixierungen zu verabschieden“, sagt Daniela Kassaei. Die 40-Jährige hat zunächst in New York zeitgenössischem Bühnentanz erlernt. Vor neun Jahren stieß sie bei einem Tanzmedizin-Kongress in Dresden auf die Alexander-Technik. „Wenn alte Haltungsmuster aufgelöst werden, kann sich die

Wirbelsäule ausdehnen und der Rücken bekommt mehr Raum“, sagt Kassaei. Sie verweist auf das Halten eines Bleistifts. „Wir brauchen immer Muskelspannung. Aber ich kann den Stift verkrampft festhalten oder in der angemessenen Lockerheit.“ In der Übungsstunde berührt die Alexander-Technik-Lehrerin

sanft den Nacken der Klientin: „Stellen Sie sich vor, Sie wachsen ein kleines Stück nach oben.“

Stehen, gehen, sitzen, aufstehen, hinsetzen – alles wird durchgespielt, bis der neu erlernte Bewegungsablauf gleichsam in Fleisch und Blut übergeht.

SN-Info: www.kassaei.at; Tel. 664/242 02 32; Einzelstunde 48 Euro.