Alexander-Technik: Sieben Übungen gegen Rückenschmerzen

Die Alexander-Technik hilft Ihnen, Körperhaltung und Bewegungsabläufe besser wahrzunehmen und falls nötig zu verändern. Auf diese Weise lassen sich Verspannungen lockern und Rückenschmerzen lindern. Studien haben bestätigt: Die Methode wirkt.

Anders als bei der Gymnastik enthalten die Übungen der Alexander-Technik nur wenige Bewegungen. Denn es geht weniger darum, körperlich aktiv zu sein, als das Bewusstsein für den Körper zu verbessern und sich zu entspannen. Die Vorstellungskraft spielt dabei eine wichtige Rolle.

Claudia Garbani ist auf die Alexander-Technik spezialisiert. Die Therapeutin hat für die Leserinnen und Leser des Gesundheitstipp sieben Übungen zusammengestellt. Sie können diese Übungen zu Hause machen, ein paar auch im Büro. Trainieren Sie täglich – lieber etwas weniger lang, dafür regelmässig.

Bei starken oder chronischen Rückenschmerzen sollte man ein paar Sitzungen bei einem Alexander-Technik-Therapeuten bzw. einer -Therapeutin absolvieren, damit man die Übungen korrekt ausführt.

Adressen von ausgebildeten Fachleuten: www.alexandertechnik.ch.

1. Die regenerative Ruhelage

Diese Übung beseitigt Spannungen im Nacken, in den Schultern und im Rücken. **Dauer:** 5 bis 20 Minuten.

- Legen Sie sich auf einer dünnen Matte auf den Rücken und winkeln Sie die Knie an. Stellen Sie die Füsse schulterbreit auseinander und flach auf den Boden. Unterstützen Sie den Kopf mit einem gefalteten Frottiertuch oder ein paar Büchern (Höhe ca. 4 bis 7 cm). Legen Sie die Hände auf die unteren Rippen.
- Halten Sie die Augen geöffnet. Schliessen Sie den Mund. Atmen Sie ruhig durch die Nase.

Geben Sie sich die folgenden gedanklichen Anweisungen:

- Erlauben Sie, dass Ihr Hals und Ihr Nacken rundum weich und frei sein können.
- Stellen Sie sich vor, dass sich Ihr Rücken vom Steissbein bis zum Kopf lösen und sich in der Länge und seitlich ausdehnen kann.
- Stellen Sie sich vor, dass Ihre Schultern und Ihre Hüften sich seitlich ausbreiten und Ihre Füsse länger werden.
- Achten Sie darauf, wie die Atmung Ihren Brustkorb bewegt.

2. Wirbelsäule entlasten

Machen Sie diese Übung nach der regenerativen Ruhelage.

- Legen Sie sich auf den Boden. Stellen Sie beide Beine auf. Umfassen Sie die Beine mit beiden Händen unterhalb des Knies.
- Ziehen Sie die Oberschenkel in Richtung des Brustkorbs, bis Sie ein Ziehen im Rücken spüren.
- Bewegen Sie Ihre Beine abwechselnd langsam und sanft kreisförmig über dem Bereich der Lendenwirbelsäule und des Beckens.
- Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Hals und Nacken nicht verspannen.

3. Der Schulter-Pinsel

Diese Übung fördert die Beweglichkeit der Schultern und der seitlichen Rumpfmuskeln. Sie können die Übung im Sitzen oder im Stehen machen.

- Platzieren Sie die linke Hand wie auf dem ersten Foto abgebildet am Ansatz der rechten Schulter.
- Winkeln Sie den rechten Arm an, sodass die Fingerspitzen die rechte Schulter berühren.
- Stellen Sie sich vor, dass am rechten Ellbogen ein breiter, weicher Pinsel angebracht ist, mit dem Sie langsam und sanft vorwärts und rückwärts bunte Kreise malen können. Loten Sie das ganze Spektrum der möglichen Bewegungen des rechten Arms aus.
- Führen Sie die gleiche Übung auch auf der andern Seite durch.

4. Rücken dehnen an der Wand

Die Übung hilft, die Bewegung des Körpers nach vorne aus dem Hüftgelenk heraus wahrzunehmen. Sie entlastet die Wirbelsäule und entspannt den Rücken.

- Stellen Sie sich mit dem Rücken vor eine Wand mit etwa 10 cm Abstand zwischen den Fersen und der Wand. Drücken Sie sich sanft vom Gesäss bis zu den Schultern gegen die Wand.
- Gleiten Sie vom Gesäss her mit dem ganzen Rücken ungefähr 10 cm der Wand entlang nach unten, sodass sich Ihre Knie beugen.
- Während der ganzen Übung sollte das Gesäss in Kontakt mit der Wand bleiben. Bleiben Sie eine Weile in dieser Position.
- Neigen Sie dann Ihren Kopf ein wenig nach vorn.
- Neigen Sie langsam auch den Hals und den Rücken nach vorne, so dass sich Ihr Körper von der Hüfte aus nach vorne beugt (Bild 2).
- Ihr Blick sollte sich nach unten richten, sodass Sie etwa einen Meter vor Ihnen auf den Boden schauen.
- Lassen Sie die Arme locker hängen. Stellen Sie sich vor, dass sich Ihr Rücken in die Längsrichtung und seitlich ausdehnen kann, sodass Ihre Atmung immer freier wird.

5. Die Leiter

Diese Übung lässt sich auch im Büro ausführen – entweder im Sitzen oder im Stehen.

- Setzen Sie sich stabil auf die Kante eines Bürostuhls. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel sollte 90 Grad betragen. Platzieren Sie beide Füsse stabil und relativ weit auseinander auf dem Boden. Das gilt auch fürs Üben im Stehen.
- Stellen Sie sich vor, dass Sie Leitersprossen emporhangeln. Nehmen Sie alle Muskeln Ihres Körpers wahr.
- Öffen Sie die rechte Hand, fassen Sie weit oberhalb Ihres Kopfes eine imaginäre Leitersprosse und ziehen Sie sie auf Brusthöhe nach unten. Fassen Sie dann mit der linken Hand die nächste hohe Sprosse und ziehen Sie sie ebenfalls auf Brusthöhe hinab. Heben Sie gleichzeitig die andere Hand wieder hoch zur nächsten Stufe.

6. Der Vierfüssler

Mit dieser Übung aktivieren Sie Ihre Rückenmuskeln auch bei akuten Schmerzen, indem Sie Ihren ganzen Körper dehnen und strecken.

- Positionieren Sie sich auf Händen und Knien auf dem Boden.
- Stellen Sie sich vor, Ihre ganze Wirbelsäule und Ihr ganzer Rumpf würde abwechslungsweise in Richtung Kopf und Steissbein ausgedehnt.
- Stellen Sie sich vor, der Rücken würde gleichzeitig in Richtung Kopf und Steissbein verlängert.
- Strecken Sie das rechte Bein nach hinten und den linken Arm nach vorne. Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück. Strecken Sie dann das linke Bein und den rechten Arm nach vorne. Wiederholen Sie diese Bewegungen drei bis vier Mal.

7. Durchhängen

Die Übung dehnt die Rückenmuskeln und entlastet die Lendenwirbel.

- Setzen Sie sich mit gespreizten Beinen auf die Kante eines stabilen Stuhls. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkeln sollte 90 Grad betragen.
- Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne. Stützen Sie Ihre Ellbogen auf Ihren Oberschenkeln ab (Bild 2).
- Neigen Sie Ihren Kopf und lassen Sie den Oberkörper langsam zwischen Ihre Knie sinken. Atmen Sie ruhig.
- Achten Sie darauf, dass Sie während der ganzen Übung auf den Sitzbeinknochen sitzen bleiben.
- Lassen Sie Ihren Kopf zwischen Ihre Knie in Richtung des Bodens sinken, während Ihre Ellbogen immer noch auf den Oberschenkeln aufgestützt sind und Sie stabil sitzen bleiben (3).
- Entspannen Sie Ihre Rückenmuskeln. Geniessen Sie diese entspannende und dehnende Position während mehreren Atemzügen.
- Richten Sie sich anschliessend langsam von den Sitzbeinknochen her wieder auf, indem Sie Ihre Hände auf den Knien abstützen.

1

2

3

FOTOS: DOMINIQUE SCHÜTZ