

# Möglichkeiten der Alexander Technik bei Parkinson.

## **Erfahrungsbericht**

Hedwig Büchi

---



Zürich, 26. Juni 2011

Ich bin fast 70 Jahre alt und leide seit gut 30 Jahren an Parkinson. Die Krankheit schränkt mich in meinen Bewegungen sehr ein und im Laufe der Jahre entstand ein Rundrücken. Vor anderthalb Jahren begann ich nun mit der Alexander Technik. Was hat mir das bis heute gebracht?

Durch meinen Rundrücken bedingt, entstand im Nacken ein Knick, der so einiges blockierte. Durch das sanfte Bewegen des Kopfes durch die Therapeutin hat sich mein Nacken gedehnt und gelockert, so dass ich heute wieder aufwärts in den Himmel gucken kann, ohne dass mir schwindlig wird oder ein unangenehmer Zwack im Nacken mir Schmerzen bereitet. Durch den besser gestreckten Nacken verschlucke ich mich beim Trinken und Essen auch wesentlich weniger und mein Kopf ist besser durchblutet.

Mich passiv bewegen zu lassen, war anfänglich recht schwierig für mich. Nach und nach lernte ich aber, die Bewegung durch die Therapeutin geschehen zu lassen, ohne mich einzumischen. Dadurch wurden Bewegungen möglich, die ich selber nicht mehr ausführen kann. Jetzt bin ich daran, die Qualität des Geschehenlassens in die Bewegungen, die ich selber ausführe, zu übertragen, das heisst weniger die Bewegungen machen zu wollen als vielmehr sie von selber entstehen zu lassen.

Sehr entspannend und wohltuend empfinde ich es, wenn die Therapeutin mir Arme, Rücken oder Beine ausstreicht. Nachts liege ich oft etwas verkrampft im Bett. Weil meine Beweglichkeit eingeschränkt ist, kann es sehr schwierig sein, mich so zu „büschele“ dass ich bequem liege. Wenn ich mir dann vorstelle, dass unsichtbare Hände meinen Körper so ausstreichen, verringert das augenblicklich die Spannung in meinen Muskeln. Ohne mich zu bewegen liege ich dann wesentlich besser im Bett und fühle mich leichter. Für diese Verbesserungen bin ich der Therapeutin, Frau Garbani, sehr dankbar und bin gespannt, was noch kommen wird!