

## **Schach dem Handy-Daumen oder Smartphone-Nacken durch F.M. Alexander-Technik**

**Bereits 94 % der Österreicher surfen regelmäßig mit ihren Handys im Internet, wobei eine durchschnittliche Nutzungsdauer von 3,4 Stunden täglich festgestellt wurde<sup>1</sup>. Mit dem Smartphone telefonieren, chatten und mailen, schwächt nicht nur den Akku, sondern, wenn wir nicht auf unsere Haltung achten, auch die Gesundheit. Handy-Daumen oder Smartphone-Nacken sind zunehmend häufigere Krankheitsbilder. Verkrampfte Muskeln, unangenehme Verspannungen und Gelenks- und Rückenbeschwerden müssen nicht sein. Mit Hilfe der F.M. Alexander-Technik können Schmerz verursachende Fehlhaltungen aufgelöst und bessere Bewegungsabläufe antrainiert werden. Beim Tag der offenen Tür der Gesellschaft für F.M. Alexander-Technik am 09.05.2020 im Atelierhaus Akademie der bildenden Künste Wien – Semper Depot und im AULA x space Meetingraum in Graz können sich Interessierte darüber kostenlos informieren und bei einem vielfältigen Stationen-Parcours gleich selbst mitmachen.**

### **Smartphone-Symptome**

Typische Symptome bei einer übertriebenen Smartphone Nutzung sind der sogenannte Handy-Daumen, ein übermäßig trainierter und somit dicker Daumen an der Hand, mit der man tippt oder der schmerzhafteste Handy-Nacken, der entsteht, wenn man den Kopf permanent zu weit vorbeugt. Je mehr die Halswirbelsäule aus ihrer ursprünglichen Ausrichtung gebracht wird, desto stärker sind die Kräfte, die auf Wirbeln, Bandscheiben, Muskeln und Bänder einwirken. Zusätzlicher Nackenstress kann entstehen, wenn Menschen beim Tippen auf den Handybildschirmen automatisch und unbewusst ihre Rumpf-, Nacken- und Schultermuskulatur versteifen.

### **Hilfe durch die F.M. Alexander-Technik**

Schon vor über 100 Jahren hat Frederick Matthias Alexander, der Begründer der F.M. Alexander-Technik, erkannt, dass „man alles, sei es körperlicher, mentaler oder geistiger Natur, in Muskelspannung übersetzt“<sup>2</sup>. Daher entwickelte er eine pädagogische Methode mit ganzheitlichem Ansatz zur Veränderung ungünstiger Haltungs- und Bewegungsmuster, die durch Überlastung, Stress, aber auch durch unsachgemäße Nutzung des Smartphones oder ausgedehnten Sitzphasen vor dem Computer hervorgerufen werden können. Die Alexander-Technik kann problemlos in den Alltag integriert werden. Sie strebt eine aufrechte und zugleich entspannte Körperhaltung an, womit die Wirbelsäule entlastet, die Atmung verbessert und alle Bewegungen ebenso effektiv wie unangestrengt gestaltet werden können. Die mittlerweile weltweit anerkannte, durch Studien gestützte und vor allem praxistaugliche Methode kann Rücken- und Kopfschmerzen, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vorbeugen bzw. lindern und sie verbessert den Umgang mit Stress.

### **Tipps für einen entspannteren Umgang mit dem Smartphone**

Die richtige Körperhaltung bei der Nutzung des Handys ist entscheidend. Das Smartphone sollte dabei so gehalten werden, dass nur der Blick gesenkt werden muss. D.h. im Idealfall neigt sich nur der Kopf leicht und der Nacken wird gar nicht mit nach vorne gebeugt. „Menschen entscheiden nicht über ihre Zukunft, sie entscheiden sich für ihre Gewohnheiten und ihre Gewohnheiten entscheiden

über ihre Zukunft<sup>2</sup> erläutert F.M. Alexander und empfiehlt immer wieder innezuhalten und die Selbstwahrnehmung zu verfeinern. Wichtig ist daher, auftretenden Schmerzen nicht zu ignorieren, sondern zu hinterfragen, ob sie damit zusammenhängen, wie man das Smartphone oder Tablet verwendet und welche Haltung man dabei einnimmt. Schnelle Erleichterung kann man sich verschaffen, indem man mit Hilfe der Alexander-Technik eine entspannte Grundhaltung einnimmt und zu einer natürlichen Atmung zurückfindet. Wie das jedem von uns leicht gelingen kann, wird am 09.05.2020 anlässlich des Tags der offenen Tür der Gesellschaft für F.M. Alexander-Technik im *Atelierhaus Akademie der bildenden Künste Wien – Semper Depot* (Lehargasse 6–8, 1060 Wien) und im *AULA x space Meetingraum* (Georgigasse 85a, 8020 Graz) gezeigt. Interessierte können in spannenden Vorträgen die Methode näher kennenlernen und sind herzlich eingeladen, kostenlos bei entsprechenden Übungsanleitungen mitzumachen.

**Mehr Informationen unter:**

[www.alexander-technik.at](http://www.alexander-technik.at)

**Veranstaltungshinweis:**

Tag der Offenen Tür der Gesellschaft für F.M. Alexander-Technik

am 09.05.2020 von 11-17 h

Atelierhaus Akademie der bildenden Künste Wien – Semper Depot (Lehargasse 6–8, 1060 Wien)

am 09.05.2020 von 9-13 h

AULA x space (Georgigasse 85a, 8020 Graz)

**Presserückfragen bitte an:**

Ursula Korte PR

Tel: +43 664 256 56 54

Email: [ursula@korte-pr.com](mailto:ursula@korte-pr.com)

<sup>1</sup>Laut des Mobile Communications Reports 2018 der Mobile Marketing Association Austria  
<sup>2</sup> (aus "A Collection of the Sayings and Teaching Aphorisms of F.M. Alexander" by Edward Maisel, Shambala Boston & London 1986)