

Gesunde Medizin

DAS THEMA
ZUM SAMMELN
**Frauen-
gesundheit**

LIPPENHERPES

SCHNELLE HILFE BEVOR
DIE BLÄSCHEN KOMMEN

PFLEGETIPPS
**für schönes
kräftiges Haar**

ERKÄLTUNG

MIT DER
ANTIGRIPPEPFLANZE
DEN INFEKT IM
KEIM ERSTICKEN

Leichtigkeit lernen
MIT DER ALEXANDER-TECHNIK

JETZT GENIESSEN
EXOTISCHE FRÜCHTE!
Köstliche Rezepte mit Mango & Co.



„Leichtigkeit lernen“ mit der Alexander Technik

Ende des 19. Jahrhunderts entwickelte der Australier Frederick Matthias Alexander auf erfahrungswissenschaftlicher Grundlage eine Methode, mit der Reaktions- und Verhaltensweisen im täglichen Leben erkannt und verändert werden können. Die Alexander-Technik macht Gewohnheiten und Spannungszustände bewusst, verbessert die Eigenwahrnehmung bei alltäglichen Tätigkeiten und erzielt eine veränderte Körperspannung.





Die F.M. Alexander-Technik basiert auf dem Grundgedanken, dass alle geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse untrennbar in einem direkten Zusammenhang stehen. Dabei hat für die körperliche Koordination die Beziehung zwischen Kopf, Hals und Rumpf vorrangige Bedeutung: Das ausbalancierte Verhältnis dieser drei Partien ist entscheidend für eine freie und gelöste Steuerung der Bewegungsabläufe.

Bewusst auf alte Gewohnheiten reagieren

Mit Hilfe der Alexander-Technik lernen wir, ungünstige Bewegungsmuster durch bewusstes Stoppen zwischen Reiz und Reaktion zu durchbrechen – für einen Moment nicht wie gewohnt auf einen äußeren oder inneren Bewegungsimpuls zu reagieren.

Gezielte mentale Anweisungen ersetzen die schädliche Reaktion zum Beispiel das Versteifen der Wirbelsäule beim Gehen. Dies geschieht anfangs auf einer relativ hohen Bewusstseins-

ebene, sinkt mit zunehmender Erfahrung später auf niedrigere Ebenen ab. Das Wichtigste dabei: Man lernt mit jedem Entdecken einer schädlichen Gewohnheit, dass man eingreifen kann, dass dies eigentlich ganz leicht ist. Man lernt, dass man keine Angst vor Veränderung haben muss, sondern dass das im Gegenteil einen Riesenspaß macht. Man lernt, Gewohnheiten zu entdecken und dann zu entscheiden, ob man sie beibehalten möchte oder nicht. Man ist also nicht mehr Sklave seiner Gewohnheiten, sondern ihr Herr und kann sie nutzen.

Mit Hilfe mentaler Anweisungen werden neue, noch unbekannte Bewegungsabläufe eröffnet. Hierbei beziehen sich die zentralen Anweisungen auf das Zusammenspiel von Kopf, Hals und Rumpf. Alexander nannte dieses zentrale Zusammenwirken die Primärsteuerung.

Die Alexander-Technik wird im Einzelunterricht in Lektionen von 30-50 Minuten vermittelt. Erfahrungsgemäß bedarf es circa dreißig Lektionen, bis bei einem Schü-



ler ein Erfahrungswissen aufgebaut ist, das ihn befähigt, die Prinzipien der Alexander-Technik in seinem Alltag anzuwenden. Jeder Schüler erfordert eine individuelle Vorgehensweise. Grundsätzlich eignet sich die Alexander-Technik für jedermann und richtet sich an Menschen, die in ihrem Alltags- oder Berufsleben sowie im Freizeitsport Hilfe und Unterstützung in der Alexander-Technik suchen.

Die Alexander-Technik wird anhand von Alltagsbewegungen gelehrt. Gehen, sitzen, aufstehen, stehen, nach etwas greifen und etwas heben sind typische Themen des Unterrichts. Ebenfalls kann an spezifischen Bewegungsabläufen gearbeitet werden, wie zum Beispiel Radfahren, Schreiben, Bildschirmtätigkeiten oder Musizieren.

In der Einzelstunde ist ein intensiver persönlicher Austausch zwischen Lehrer und Schüler möglich. Der Lehrer ergänzt seine verbalen Erklärungen mit subtilen Berührungen durch seine Hände. Dadurch wird dem Schüler die Möglichkeit gegeben, einen günstigeren Körpergebrauch zu erfahren. Dieses neue Körpergefühl zu erle-

ben, ist von elementarer Bedeutung.

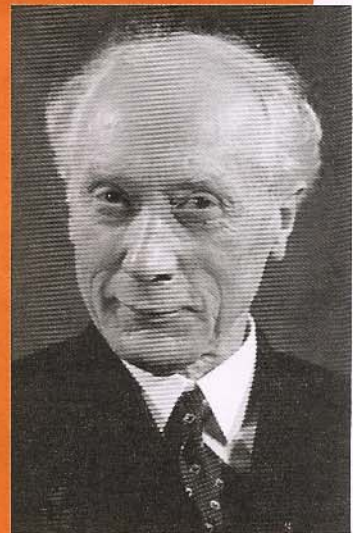
Neben der Einzelarbeit wird auch Gruppenarbeit angeboten. Manche Alexander-Lehrer geben Einführungsabende für Gruppen, andere bieten fortlaufende Kurse oder Wochenendseminare an, manchmal mit spezifischen Themen wie zum Beispiel Alexander-Technik für Musiker oder Alexander-Technik und Reiten, Golfen oder Skifahren.

Eine Gruppensituation hilft den Schülern, ihr visuelles Gewahrsein zu entwickeln und zu verfeinern, weil sie einander beobachten können. In einer Gruppe fällt es leichter über Ähnlichkeiten und Unterschiede zu sprechen, was zu einem umfassenden Verständnis körperlicher und geistiger Gewohnheiten sowie der Prinzipien der Alexander-Technik führt.

Alexander-Lehrer sind darin ausgebildet, feinste Veränderungen im Organismus des Schülers wahrzunehmen. Die Hände des Lehrers weisen darauf hin, wo überflüssige Spannung losgelassen und der Organismus so koordiniert werden kann, dass er als Ganzes besser funktioniert. ■

Frederick Matthias Alexander

Der australische Rezitator Schauspieler Frederick Matthias Alexander entwickelte gegen Ende des 19. Jahrhunderts eine Haltungs- und Bewegungsschule. Vorangegangen waren Atembeschwerden und zunehmende Heiserkeit, die beim Rezitieren zum Versagen seiner Stimme führten. Dieses Problem zeigte sich nur auf der Bühne, und da verschiedene Ärzte keine Diagnose stellen konnten, rieten sie zur Schonung der Stimme. Doch auch dies löste sein Problem nicht.



So beschloss Alexander, seinen Schwierigkeiten selbst auf den Grund zu gehen. Er fand heraus, dass er durch die Art und Weise, wie er seinen Organismus beim Sprechen einsetzte, seine Stimmprobleme selbst verursachte. Durch Selbstbeobachtung mit Hilfe mehrerer Spiegel stellte er fest, dass er den Kopf beim Rezitieren nach hinten und unten, die Schultern nach oben zog, dadurch den Brustkorb verengte und Druck auf den Kehlkopf ausübte.

Auch wenn er sich schnell von seinen akuten Stimmproblemen befreien konnte, ließ ihn sein grundsätzliches Forschungsinteresse die Experimente weitere zehn Jahre fortführen. So entwickelte er auf erfahrungswissenschaftlicher Grundlage eine Methode, mit der Reaktions- und Verhaltensweisen im täglichen Leben erkannt und verändert werden können und ein ausgewogener und natürlicher Gebrauch des Selbst ermöglicht wird.

Während des ersten Weltkrieges ließ Alexander sich in New York nieder. Nach Kriegsende wirkte er bis 1929 halbjährlich wechselnd in den USA und in London. In London gründete er 1924 eine private Grundschule, in der neben dem normalen Lehrplan auch seine Technik unterrichtet wurde. Er war davon überzeugt, dass Erziehung der Schlüssel zur gesellschaftlichen Entwicklung ist. 1930 entstand die erste Ausbildungsklasse für Lehrerinnen und Lehrer der Alexander-Technik in London. Heute gibt es weltweit mehr als 3.000 Lehrerinnen und Lehrer der F.M. Alexander-Technik, die sich gegenseitig anerkennen, davon in Deutschland rund 350.

Weitere Informationen zur Alexander-Technik erhalten Sie bei: Gesellschaft der Lehrer/innen der F.M. Alexander-Technik e.V., Postfach 5312, 79020 Freiburg, Tel. und Fax: 0761/38 33 57, Mail: kontakt@alexander-technik.info; www.alexander-technik.org