

Alexander-Technik

Ein Leitfaden

Liebe Leserinnen und Leser!

Es mag sein, dass Ihnen die Alexander-Technik von Freunden empfohlen wurde und Sie sich nichts darunter vorstellen können. Vielleicht haben Sie etwas darüber gelesen und möchten nun nähere Informationen über die praktische Anwendung haben.

In dieser kleinen Broschüre möchte ich Sie über die Wirkungsweise und die Anwendungsbereiche der Alexander-Technik informieren.

Besonders möchte ich Ihnen hier beschreiben, was Sie konkret in einer Unterrichtsstunde erwartet und wie Sie diesen Unterricht für sich nutzen können. Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre.



Mit herzlichen Grüßen,
Ihre Irma Hesz

Praxis für Alexander-Technik	1
Ein Leitfaden	1
Was ist Alexander-Technik?	4
Wobei kann Ihnen die Alexander-Technik helfen?	5
Bei welchen körperlichen Beschwerden ist sie besonders geeignet?	5
Wobei hilft sie in Fragen der Koordination?	6
Bei welchen Aspekten der Persönlichkeitsentwicklung hilft sie?	6
Alexander-Technik – für wen?	6
Der Ansatz der Alexander-Technik	7
Wie funktioniert die Alexander-Technik?	7
Denken und Bewegung	8
Lernen und Veränderung	8
Unterrichtsformen	9
Wie erlernen Sie die Alexander-Technik am besten?	9
Einzelunterricht	10
Gruppenunterricht	10
Workshops	11
Theorieunterricht	11
Lehrerausbildung	11
Unterricht	11
Was findet im Unterricht statt?	11
Wer war F.M. Alexander?	13
Wo Sie Alexander-Technik überall anwenden können	14
Bewegung	14
Beweglichkeit, Leichtigkeit der Bewegungen	14
Bewegungseinschränkungen und Steifigkeit	14
Das Lied von den sogenannten Verspannungen	15
Mythos „Gute Haltung“	16
Gesundheit und Prävention	16
Schmerzen	17
Fitness und Sport	17
Koordination	18
Tanzen	18
Stimme	18
Atmung	19

Persönlichkeit	20
Sprechen: Präsentation und Präsenz	20
Berufsalltag und Haushalt	21
Alexander-Technik für Musiker	22
Über mich	23
Mein Weg mit der Alexander-Technik	23
Kontakt	25
Kontaktadresse	25
Wegbeschreibung	Fehler! Textmarke
nicht definiert.	

WAS IST ALEXANDER-TECHNIK?

Der Name Alexander-Technik steht für eine inzwischen 110 Jahre alte Methode, die zur Verbesserung der Lebensqualität auf den Gebieten *Beweglichkeit, Gesundheit und Persönlichkeitsentfaltung* entwickelt wurde.

Sie hilft Ihnen bei einem Prozess des Umlernens und Umdenkens, der sowohl auf der *geistigen*, als auch auf der *körperlichen Ebene* stattfindet.

Das Ziel ist, dass Sie Ihre Lebensqualität erhöhen, indem Sie Ihre Beweglichkeit, Ihre Bewegungen und Ihre Verhaltensstrategien verbessern.
Das Werkzeug ist Ihr eigenes Bewusstsein.

Die Alexander-Technik ermöglicht Ihnen einen Prozess, durch den....

- Sie Flexibler und ausgeglichener werden
- Sie sich nachhaltig verändern können
- Sie sich so zu bewegen lernen, dass Sie jederzeit mit einem Mindestmaß an Anspannung auskommen und ein Höchstmaß an Effektivität erreichen
- Sie erkennen, in welcher Weise Sie Ihre natürliche Funktionsweise und Funktionsfähigkeit stören – und lernen, wie Sie dies unterlassen können
- Sie Schritt für Schritt Ihre gewünschten Ziele erreichen
- Sie mehr Gelassenheit, spielerisches Interesse und *Spaß* entwickeln bei allem, was Sie tun
- Sie ein größeres Vertrauen in Ihr Potential und Ihre vielfältigen Möglichkeiten entwickeln

WOBEI KANN IHNEN DIE ALEXANDER-TECHNIK HELFEN?

Die Menschen kommen aus sehr unterschiedlichen Gründen in meine Praxis zum Alexandertechnik-Unterricht. Ihre Erwartungen lassen sich unter folgenden Gesichtspunkten zusammenfassen:

- Befreiung von körperlichen Beschwerden (Verspannungen, Schmerzen am Bewegungsapparat, Stottern, nervöse Beschwerden, Heiserkeit etc.)
- Vorbeugung von funktionellen Krankheiten
- Steigerung der Koordination und Geschicklichkeit (Sport / Hobby / Kunst)
- Steigerung der Ausdrucksfähigkeit (Künstler, Musiker, Redner)
- Optische und funktionelle Verbesserung der Haltung
- Persönlichkeitsentwicklung

Bei welchen körperlichen Beschwerden ist sie besonders geeignet?

*„Damit es nicht erst kommt zum Knackse,
erfand der Mensch die Prophylaxe.
Doch beugt der Mensch, der Tor,
sich lieber vor der Krankheit, als ihr vor“*

(Eugen Roth)

Die Alexander-Technik hat Ihre größte Stärke in der *Prävention*. Wir können dadurch schon im Vorfeld die Beschwerden verhindern, die wir uns durch eigenen (meist nicht erkannten) Missbrauch selbst zufügen.

Oft kommen die Leute aber erst in meinen Unterricht, wenn sie schon unter Symptomen leiden. Diese spezifischen Symptome betrachten wir aber lediglich im Zusammenhang mit Ihrem allgemeinen „Umgang mit sich selbst“: Indem Sie lernen, mit einem schädlichen Verhalten aufzuhören, können sich die Symptome zurückbilden und schließlich ganz verschwinden.

Hier ist eine Liste von Beschwerden, weswegen die Menschen im Alexandertechnik-Unterricht Hilfe suchen (und oft finden):

Nackenverspannungen,
Nackenschmerzen,
Kopfschmerzen
Schmerzen an Schultern und
Armen Rückenschmerzen
Bandscheibenprobleme

Buckel (Aussehen),
krumme Haltung,
Knie- und Fußprobleme,
Heiserkeit (Sprecher, Sänger),
Stottern
Körperliche Ungeschicklichkeit

Wobei hilft sie in Fragen der Koordination?

- Lockere Aufrichtung
- Verbesserung der Atmung
- Größere Geschicklichkeit im Umgang mit (Musik-) Instrumenten und Werkzeugen
- Freies, natürliches Sprechen
- Angemessene Gestik und Mimik (z.B. bei Vorträgen)
- Natürliche Ausstrahlung

Bei welchen Aspekten der Persönlichkeitsentwicklung hilft sie?

- Sich das Leben einfacher zu machen
- Der Mensch zu werden, der man gerne sein möchte
- Ziele und Träume erfüllen
- Mehr praktische Intelligenz in den Alltag bringen
- (Unerwünschte) Gewohnheiten aufgeben
- Veränderung herbeiführen
- Neue Ideen und Vorsätze umsetzen
- Umgehen mit ungewohnten Situationen
- Lampenfieber
- Größere Flexibilität in alltäglichen Situationen entwickeln
- Effektivitätssteigerung

ALEXANDER-TECHNIK – FÜR WEN?

Das Erlernen der Alexander-Technik kann grundsätzlich jedem helfen, besonders aber Menschen,

- die ihre natürliche Beweglichkeit wiedergewinnen möchten
- die unter Verspannungen oder damit zusammenhängenden Beschwerden, Schmerzen oder Bewegungsproblemen leiden und diese verlernen wollen
- die Bewegungen des Alltags mit weniger Anstrengung und Beschwerden ausführen möchten
- die sich selbst als Ausdrucksmittel kreativer und freier einsetzen möchten, z.B. Musiker, Tänzer, Schauspieler etc.
- die beim Prozess ihrer persönlichen Entwicklung einen praxisorientierten Zugang suchen

DER ANSATZ DER ALEXANDER-TECHNIK

Viele Menschen reagieren heute auf die alltäglichsten Anforderungen und Aufgabenstellungen mit Überlastungserscheinungen, zum Beispiel Erschöpfung, Unwohlsein, Unausgeglichenheit, Verspannungen, Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen. Dies ist oft hauptsächlich das Ergebnis undurchdachter Bewegungs-, Verhaltens- und Reaktionsweisen, durch die wir uns bei der Erfüllung unserer Aufgaben eher behindern als nützen.

Durch einfaches Umdenken und Umlernen ist es in vielen Fällen möglich, diese selbsterzeugten Probleme aufzulösen.

Die Alexander-Technik fördert ein konstruktives bewusstes Denken, durch das Sie Ihre täglichen Aufgaben wieder ohne unnötige Anspannung ausüben können. Sie erlangen dadurch mehr Flexibilität in Ihren Bewegungen und ein größeres Bewegungsrepertoire. Gefühle von Steifigkeit, körperlicher Abgeschlagenheit und Schmerzen, die durch Verspannungen hervorgerufen wurden, verschwinden oft nach kurzer Zeit.

Wie funktioniert die Alexander-Technik?

„Unser Leben ist das, wozu unsere Gedanken es machen.“

(Marcus Aurelius, ca. 150 n. Chr.)

Jeder Handlung und jeder Bewegung gehen eine Vielzahl von Gedanken voraus. Diese Gedanken setzen wir in Anweisungen um, die dann unsere Bewegungen erzeugen.

Das ist auch so, wenn wir den Eindruck haben, wir würden gar nicht denken, sondern wir würden etwas „ganz automatisch“ tun. Viele dieser Gedanken entgehen unserer Aufmerksamkeit. Oft erledigen wir unsere Aufgaben „wie gewohnt“, anstatt unsere Handlungen planvoll und vernünftig durchdacht zu steuern – selbst wenn uns das Ergebnis schon lange nicht mehr gefällt.

Durch die Alexander-Technik können Sie lernen, undurchdachte Bewegungskonzepte und Verhaltensweisen auf eine bewusstere Ebene zu bringen. Dadurch sind Sie in der Lage, ihre Bewegungen und Tätigkeiten neu und besser zu gestalten.

In den Unterrichtsstunden beschäftigen wir uns damit, wie Sie Ihre Bewegungen bei Ihren alltäglichen Tätigkeiten ausführen, z.B. beim Gehen, beim Schreiben am Computer oder beim Zähne putzen etc. (Die meisten Leute sind darüber verblüfft, wie viel unnötige Anspannung im ganzen Körper sie zu diesen einfachen Tätigkeiten einsetzen.)

Ein wichtiges Prinzip der Alexander-Technik könnte man bezeichnen als

„Weniger ist mehr“.

Es besagt, dass es bei den Veränderungen seiner Handlungen nicht darum geht, etwas anderes zu tun, sondern darum, das Überflüssige wegzulassen. Das Ergebnis ist verblüffend.

Denken und Bewegung

„Die größte Entdeckung meiner Generation ist, dass Menschen ihr Leben verändern können, indem sie ihre Geisteshaltung ändern.“

(William James, 1842-1910)

Es ist ein altes Geheimnis: Denken formt unser Leben und Denken formt unsere Bewegungen. Jede Bewegung muss durch das Nadelöhr des Denkens, ohne das tut sich nichts.

Um unsere Bewegungsqualität verbessern zu können, müssen wir erst unser Denken ändern. Um das zu können, ist es wichtig, dass wir uns grundlegend mit der Art und Weise, wie wir in unseren Aktivitäten denken, befassen. F.M. Alexander sagte über seine eigene Methode:

„This work is an exercise in finding out what thinking is.“

„Meine ganze Arbeit ist ein Experiment im Herausfinden, was Denken ist.“

Das ist die wichtigste Aufgabe in meinem Alexandertechnik-Unterricht.

Wenn ein Verhalten auf einem unzureichenden Konzept aufgebaut ist, kann man es nicht ändern, bevor man nicht die darunter liegenden Ideen verändert hat. Deshalb werden wir im Unterricht unsere Konzepte neu untersuchen, sie hinterfragen und lernen, sie zu verändern. Dann können Sie Ihre Handlungen und Bewegungen auf neuen, kreativeren und gesünderen Ideen aufbauen. Damit steigt Ihre Chance, Bewegungsabläufe sinnvoll zu gestalten und somit ein leichteres und gesünderes Leben zu führen.

Genauso wichtig wie die Konzepte selbst ist aber die Art und Weise, wie wir uns mental dabei steuern, um unsere Konzepte umzusetzen. Oft wissen wir genau, was wir tun oder lassen möchten, wundern uns aber dann, dass wir unseren Willen nicht konsequent umsetzen können. Immer wieder greifen wir trotz besseren Wissens auf unsere alten Verhaltensweisen zurück. Denn wenn unsere mentale Disziplin unzureichend ausgebildet ist, werden wir auch die besten Ideen nur schwer umsetzen können. Darum werden wir uns im Unterricht vorwiegend damit befassen, die Art und Weise unserer mentalen Steuerung zu untersuchen und zu verbessern.

Lernen und Veränderung

Die Alexander-Technik ist ein spannender Prozess des Lernens und Umlernens.

Lernen bedeutet Wechsel von Perspektiven und Erobern von neuen Möglichkeiten. Es ist unsere Chance, das Leben nach unseren Wünschen zu verändern. Um ein glückliches und erfülltes Leben führen zu können, bedürfen wir eines lebenslangen Lernprozesses. Lernen macht Spaß – und wir sind nie zu alt dazu. Im Gegenteil, wir bleiben jung dabei.

Im Leben geschehen viele Veränderungen. Das bedeutet, dass wir immer neu auf Situationen reagieren müssen. Reaktionen und Wissen von gestern helfen oft heute nicht mehr. Gerade dort ist die Alexander-Technik ein ideales Hilfsmittel.

Im Unterricht lernen wir in allem, was wir tun, die alten, gewohnten Reaktionen auf Situationen zu unterlassen und stattdessen neue Reaktionsmöglichkeiten zu durchdenken und umzusetzen.

Mit ein bisschen Übung werden Sie auch in neuen Situationen weniger automatisch auf alte, überholte Verhaltensweisen zurückzugreifen und immer seltener in die Gewohnheitsfalle tappen.. Statt dessen können Sie flexibler und authentischer reagieren. Sie können lernen, wieder bewusster mit sich umzugehen, sich anders zu bewegen, sich in vertrauten Situationen anders zu verhalten, sich so zu verändern, wie Sie das wünschen... Sie werden in Ihrem Leben (wieder) selbst am Steuer sitzen und Ihr Geschick – mit Bewusstheit – in die gewünschte Richtung lenken!

Heraustreten aus eingefahrenen Spuren, und dann....?

Überraschen Sie sich selbst!

UNTERRICHTSFORMEN

Wie erlernen Sie die Alexander-Technik am besten?

„Können wir die Alexander-Technik aus Büchern im Selbststudium erlernen oder brauchen wir einen Lehrer?“

Die Arbeit mit mir als Lehrerin bietet Ihnen die Chance, sofort individuell auf Sie zugeschnittene Anregungen und Rückmeldungen zu erhalten. Dadurch, dass ich im Unterricht durch leichte Berührungen unzweckmäßige Bewegungsabläufe stoppe oder effizientere Bewegungsabläufe vorschlage, haben Sie die Möglichkeit, „am eigenen Leib“ neue sensorische Erfahrungen zu machen. Sie können sich sehr effektiv unterstützen, wenn Sie zusätzlich noch die angebotene Literatur über Alexander-Technik hinzuziehen.

„Wie lange dauert es, bis Sie davon profitieren können?“

Die Eindrücke aus dem Unterricht können Sie *sofort* verwerten und in Ihren Erfahrungsschatz mit einfließen lassen. Beim selbständigen Üben können Sie auf diese Erfahrungen zurückgreifen. Von den neuen Erfahrungen können Sie vom ersten Moment an profitieren und Schritt für Schritt darauf aufbauen.

Welche Unterrichtsform passt am besten zu Ihnen?

Oder: „Jeder Jeck ist anders“ (Rheinländisches Sprichwort)

Manche Leute sind sich von Anfang an ganz sicher, in welcher Form sie mit dem Unterricht beginnen wollen. Durch Vorerfahrung wissen sie, dass sie sich zum Beispiel in Gruppen sehr wohl fühlen, oder dass sie im Einzelunterricht effektiver lernen. Wenn sie zu diesen Leuten gehören, rufen Sie mich einfach an und äußern Ihre Wünsche. Wir werden dann einen passenden Termin oder die passende Gruppe für Sie finden.

Wenn Sie noch unsicher sind, welche Unterrichtsform für Sie die geeignete ist, probieren Sie es doch einfach aus. Zum kennen lernen können Sie einen Einzeltermin mit mir ausmachen und dann beim nächsten Mal eine Gruppenstunde besuchen. Danach sind Sie schlauer und können sich besser entscheiden.

Und was ist, wenn Sie gerne beides haben möchten? Kein Problem, denn es gibt die Möglichkeit, Einzel- und Gruppenunterricht abwechselnd zu nehmen.

Die Möglichkeit, gute Fortschritte zumachen, hängt schließlich nicht von der Lernform selbst ab, sondern davon, wie Sie sich im Unterricht am besten unterstützt fühlen. Manche Leute fühlen sich mit nur einer Person am wohlsten, andere mit zwei, drei Bekannten, andere in einer größeren Gruppe. Die einen möchten lieber mit Leuten zusammen lernen, die sie schon kennen, die anderen lieber mit Leuten, die sie vorher nicht kennen, usw.

Wir hier im Rheinland sagen: „Jeder Jeck ist anders“. Rufen Sie mich einfach an und teilen mir mit, welcher „Jeck“ *Sie* sind – wir werden dann schon das passende für Sie finden.

Grundsätzlich können Sie zwischen Einzelunterricht, Gruppenunterricht, oder Workshops wählen. Alle drei Formen sind sehr empfehlenswert und effektiv.

Einzelunterricht

Einzelunterricht ist ganz auf Sie persönlich zugeschnitten und bedeutet für viele Menschen eine sehr intensive Erfahrung mit sehr nachhaltiger positiver Wirkung. Am Anfang finden wir gemeinsam heraus, wo Ihre Erwartungen, Interessen und Schwerpunkte liegen. Ich stelle mich in meinem Lehrplan auf Ihre persönlichen Ziele ein, denn in den Unterrichtsstunden haben die Themen Vorrang, die Ihnen am wichtigsten erscheinen.

- Eine Einzelstunde dauert ca. 45 Minuten.
- Sie können jede Stunde einzeln buchen. Sinnvoll ist es jedoch, sich einen Zeitabschnitt von 10 Unterrichtsstunden vorzunehmen, um einen Eindruck vom eigenen Fortschritt zu bekommen.
- Ich empfehle, die Unterrichtsstunden in einem wöchentlichen Abstand zu nehmen, es sind aber auch andere Regelungen möglich.
- Die Terminabsprache kann flexibel von mal zu mal geschehen, Sie können sich aber auch einen wöchentlich festen Termin reservieren lassen.

Gruppenunterricht

Gruppenunterricht macht Spaß und ist sehr lebendig, kommunikativ und effektiv. Die Teilnehmer haben in dieser Form die Möglichkeit, gleich auf mehreren Ebenen zu lernen: Sie können sowohl Erfahrungen selber „am eigenen Leib“ machen, als auch bei den Mitschülern Veränderungen und Erfahrungen beobachten. Sie lernen, ihre Bewegungserfahrungen zu beschreiben, zu diskutieren und an den Veränderungen Spaß zu haben. Kurz – es ist ein lebendiger, umfassender Lernvorgang, in dem die Schüler erfahrungsgemäß schnelle Fortschritte erzielen.

Im Mittelpunkt stehen die Interessen der einzelnen Gruppenmitglieder. Jeder Teilnehmer bekommt in einer eigenen Arbeitssequenz individuelle Unterstützung von mir und den anderen.

- Meine Gruppen bestehen in der Regel aus 2-6 Personen.
- Der Unterricht in einer kleiner Gruppe von 2-3 Personen dauert 60 Minuten. Der Termin kann individuell nach Absprache gefunden werden.

- Sie haben auch die Möglichkeit, an einer offenen Gruppe (ca. 5 Teilnehmer) zu einem festgelegten Termin teilzunehmen. Die Gruppenstunde dauert 90 Minuten. Der Ein- und Ausstieg ist jederzeit möglich.

Workshops

Zum Kennenlernen der Alexander-Technik ist ein Workshop ideal. Hier können Sie in konzentrierter Form in ein oder zwei Tagen erfahren, ob und wie Ihnen die Alexander-Technik hilft. Sie haben dann eine Entscheidungshilfe, wie Sie den Lernvorgang fortsetzen möchten. Sie sind auch zum Vertiefen von Vorerfahrungen geeignet.

Workshops biete ich in regelmäßig in meiner Praxis an. Aktuelle Informationen darüber finden Sie unter „Angebote und Termine“ auf meiner Homepage.

Theorieunterricht

Als Zusatzangebot zum Einzel- oder Gruppenunterricht findet einmal wöchentlich für alle Interessierten ein ergänzender, theoretischer Unterricht statt. In abwechselnder Folge stelle ich hier systematisch Alexanders Konzepte und Methode vor und vertiefe Themen aus der Anatomie. Auf diese Weise erhalten die Teilnehmer einen größeren Kontext, in den sie Ihre eigenen Erfahrungen aus dem Unterricht einordnen und besser verstehen können. Die Teilnahme am Theorieunterricht ist kostenlos.

Lehrerausbildung

Für Interessierte der Alexander-Technik, die diese Arbeit zum Beruf machen wollen – entweder als vollwertigen Beruf, oder als berufsbegleitende Fortbildung – gibt es seit Mai 2006 die Möglichkeit der Ausbildung zur/zum Lehrer/in für Alexander-Technik. Genauere Informationen entnehmen Sie bitte meiner Homepage.

UNTERRICHT

Was findet im Unterricht statt?

Die Unterrichtsstunden werden von den meisten Schülern als erlebnisreich, intensiv und lebendig empfunden. Sie sind das Spielfeld für einen spannenden Prozess, in dem Sie nach und nach Ihre Denk – und Verhaltensstrukturen kennen lernen und bessere Alternativen für diese entwickeln können.

In den Unterrichtsstunden beschäftigen wir uns mit Ihren Alltagsbewegungen, z.B. Gehen, Schreiben auf dem Computer, Geige spielen oder Zähne putzen. In Teamarbeit suchen wir gemeinsam neue Lösungsmöglichkeiten dafür, wie Sie es sich leichter machen könnten. Dabei geht es mir keinesfalls um das Verteilen von Rezeptanweisungen, sondern um eine Schulung einer neuen mentalen Steuerung, mit deren Hilfe Sie lernen können, jede Tätigkeit, bekannt oder neu, effektiv zu meistern. Anstatt Sie durch starre

Handlungsanweisungen (der Rücken soll gerade sein, beim Bücken in die Knie gehen etc.) einzuschränken, unterstütze ich Sie beim Finden von kreativen Lösungen,.

Die Anwendungsmöglichkeiten sind so vielfältig wie die Interessen der Schüler:

- Sitzen,
- Stehen,
- Gehen,
- Treppe steigen,
- joggen,
- Schreiben auf dem Computer,
- Geige spielen,
- singen,
- tanzen,
- Kartoffeln schälen,
- Gardinen aufhängen,
- Zähne putzen etc.

Das Wichtigste ist: *Im Mittelpunkt stehen Sie selbst* Sie wählen selbst, woran Sie gerne arbeiten wollen, Sie werden nicht in einen vorgegebenen Lehrplan gezwängt.

Im Alexandertechnik-Unterricht arbeite ich auf mehreren Ebenen:

- Experimentieren
- Erklären
- Zeigen
- Im Gespräch
- mit Hilfe von Berührungen, um unzweckmäßige Bewegungsabläufe zu stoppen oder effizientere Bewegungsabläufe vorzuschlagen.
-

Dadurch können Sie Lernerfahrungen aus unterschiedlichen Kanälen entwickeln:

- neue Erfahrungen „am eigenen Leib“
- Verstehen von Bewegungsgesetzen
- Erkennen Ihrer eigenen Verhaltens- und Bewegungsmuster
- Bewusstes Umlernen Ihres (Bewegungs-) Verhaltens
- im Gruppenunterricht: Beobachten der anderen Teilnehmer und Integration der Erfahrungen in den eigenen Kontext

Was bekommen Sie im Unterricht mit auf den Weg?

- Einblick, wie leicht Sie sich viele Dinge machen können
- Im Unterricht erarbeitete Beispiele sofort auf den übrigen Alltag übertragen zu können
- Einblick, wie viel Potential in Ihnen steckt – und noch von Ihnen genutzt werden möchte

Meistens wird dieser Lernprozess als große physische und psychische Erleichterung empfunden. SchülerInnen, die diesen Prozess durchlaufen haben, bemerken oft eine deutliche körperliche Entlastung, ohne sich dem Zwang von Verbesserungsvorschlägen und Verhaltensregeln unterordnen zu müssen. Außerdem berichten sie, dass sie an viele Tätigkeiten wieder spielerischer herangehen, anstatt sie nur noch als lästige, piesackende Pflichten zu erleben.

WER WAR F.M. ALEXANDER?



F. M. Alexander

Frederick Matthias Alexander (geb. 1869 in Wynyard, Australien, gest. 1955 in London) war ein talentierter Schauspieler mit einer besonderen Vorliebe für die Rezitation großer Shakespeare-Monologe. Schon kurz nach Beginn seiner Karriere bekam er ein erhebliches Problem: er begann unter Stimm Schwierigkeiten zu leiden, die immer größer wurden und regelmäßig bei seinen Darbietungen auftraten.

Als medizinische Maßnahmen und Sprechtraining ihm nicht ausreichend halfen, machte er sich selbst daran, nach den Gründen seines Leidens zu suchen. Er begann, systematisch und minutiös zu studieren, was er eigentlich „tat“, um zu sprechen. Hierbei gewann er wichtige Erkenntnisse darüber, wie der menschliche Organismus „in Aktion“ funktioniert. Auf diesen Erkenntnissen aufbauend entwickelte Alexander neue Denkansätze und Arbeitsmethoden, die er auf die Bewegungen anwendete, die zum Sprechen nötig waren.

Dieses Vorgehen brachte ihm schließlich den gewünschten Erfolg: seine Stimmprobleme verschwanden vollständig und dauerhaft. Mehr noch: sein allgemeiner Gesundheitszustand verbesserte sich drastisch. Zudem erreichte er eine so vollkommene Stimmgebung, dass Fachleute, Kritiker wie Kollegen, nur staunen konnten.

Es waren die Fragen und Bitten seiner Schauspielkollegen sowie befreundeter Ärzte, die Alexander veranlassten, seine Erfahrungen und Erkenntnisse weiterzugeben. Auf diese Weise entwickelte sich F.M. Alexander allmählich vom Schauspieler zum Lehrer. Er unterrichtete zunächst in Sydney und Melbourne, ab 1904 in London und den USA. Die Lehrtätigkeit wurde mehr und mehr zu seinem hauptsächlichen Lebensinhalt.

Ursprünglich beschränkte Alexander seine Methode auf die Verbesserung von Atmung und Stimmproduktion. Jedoch erkannte er allmählich, dass seine Erkenntnisse für eine Vielzahl von Anwendungsbereichen gültig waren.

WO SIE ALEXANDER-TECHNIK ÜBERALL ANWENDEN KÖNNEN

Bewegung

Das Leben ist Bewegung – Bewegung entsteht im Kopf

Jede Tätigkeit setzt sich aus Bewegungen zusammen. Egal, ob wir still sitzen, gehen, lachen, Klavierspielen oder Tanzen – für jede Regung, jeden Ausdruck brauchen wir Bewegungen. Bewegung ist ein wichtiger Faktor zur Gesundheitserhaltung. „Schonen“ macht auf Dauer krank und unbeweglich.

Bewegungen machen im Allgemeinen Spaß. Wir fühlen durch sie, dass wir leben. Aber manchmal fühlen wir auch, dass etwas nicht in Ordnung ist – nämlich dann, wenn wir uns als unbeweglich, verspannt und steif empfinden.

Bewegungen führen wir mit Hilfe unserer Muskeln aus. Um gut zu funktionieren, müssen sie gesund, fit und stark sein. Das werden sie wiederum durch ausreichend Bewegung. Sie müssen darüber hinaus auch zum richtigen Zeitpunkt an der richtigen Stelle gut koordiniert zusammenarbeiten. Dafür brauchen sie „Arbeitsaufträge“ aus unserem Kopf. Deshalb gilt:

Unser Denken und unsere Bewegungen arbeiten ganz eng zusammen.

Im Alexandertechnik-Unterricht lernen Sie, wie Sie durch eine Veränderung Ihres Denkens eine positive Veränderung Ihrer Bewegungen bewirken.

Beweglichkeit, Leichtigkeit der Bewegungen

Beweglichkeit – geistige und körperliche – hat einen hohen Stellenwert. Wer beweglich ist, ist mobil, kann sich leicht an neue Anforderungen und Situationen anpassen, kann seine Kapazitäten besser ausschöpfen, kann kreativer gestalten. Wenn wir geistig beweglich sind, können wir souverän und flexibel reagieren. Wenn wir körperlich beweglich sind, können wir überall mitmachen. Es gibt eine sehr gute Nachricht:

Beweglichkeit müssen wir nicht erst mühsam lernen.

Jeder Mensch ist sehr beweglich – solange er sich nicht selbst ausbremst.

Mit Hilfe der Alexander-Technik können Sie lernen, den Fuß von der Bremse zu nehmen.

Bewegungseinschränkungen und Steifigkeit

Niemand muss an Bewegungseinschränkungen, Verspannungen oder Steifigkeit leiden – sofern nicht sowieso eine Krankheit oder ein Unfall vorliegt. Jeder kann zu seiner alten, natürlichen Beweglichkeit zurück gelangen. Die Alexander-Technik ist eine wirksame Hilfe dabei.

Die meisten sogenannten Bewegungseinschränkungen sind hausgemacht.

Sie sind eine Folge von unnötigen Anspannungen, durch die wir unsere Gelenke so zusammenpressen, dass sie sich nicht mehr frei und leicht bewegen können. Wir fühlen

uns dann steif und verspannt, haben eventuell sogar Schmerzen. Die Auswahl der Dinge, die wir beschwerdefrei und leicht machen können, wird langsam kleiner –eigentlich schade. Das Gute ist:

*Wenn wir selbst die Verursacher der Beschwerden sind,
können wir auch selbst wieder damit aufhören.*

Sobald wir aufhören, uns unnötig anzuspannen, erhalten die Gelenke ihre natürliche Freiheit wieder. Das geschieht oft in wenigen Augenblicken. Jeder ist dazu in der Lage. Im Alexandertechnik-Unterricht können Sie den Zugang zu dieser Fähigkeit finden.

Das Lied von den sogenannten Verspannungen

„Ich habe solche Verspannungen in den Schultern! Wie kann ich die nur loswerden?“ Wer hat diesen Satz noch nie gehört bzw. ausgesprochen?

Er spiegelt die Einstellung wieder, dass eine Verspannung ein fremdes Wesen wäre, das sich uns frech auf die Schultern gehockt hat und einfach nicht weggehen will. Dabei ist das Gegenteil der Fall! Wir müssen einsehen, dass wir selbst die Hauptverursacher unserer Verspannungen sind. Erst dann können wir unseren Zustand ändern.

Dafür gibt es eine ganz einfache, physiologische Erklärung. Eine Verspannung ist nichts anderes als eine Dauerkontraktion in unseren Muskeln. Unsere Muskeln arbeiten aber nicht von allein, sondern sie brauchen Befehle von uns, um kontrahieren (sich zusammenziehen) zu können. Selbst wenn wir von diesen Befehlen nichts wissen – wir senden sie trotzdem aus. Ohne diese Befehle würde einfach nichts passieren.

Das gute daran ist: wenn wir es sind, die die Verspannungen selbst verursachen, können wir auch wieder damit aufhören. Und wir können lernen, wie wir diese Befehle stoppen können. Besser noch, wir können lernen, diese Befehle erst gar nicht zu formulieren und auszusenden.

Massive Verspannungen, die z.T. Beschwerden oder Schmerzen bereiten, verursachen wir meistens nicht von heute auf morgen, sondern wir „arbeiten“ meist Jahre an diesem permanenten Überspannungszustand. Das geschieht vor allem, indem wir ungeeignete Denkweisen auf unsere Bewegungen anwenden, wie z.B.:

- Falsche Vorstellungen und ungeeigneter Plan, wie eine Bewegung zweckmäßig ausgeführt wird.
- Aufbringen von viel zu viel Muskelspannung innerhalb einer Bewegung (mit Kanonen auf Spatzen schießen)
- das Aufrechterhalten dieser Spannung weit über diesen Bewegungsablauf hinaus (Daueranspannung), weil sich diese Spannung nun gewohnt, also richtig anfühlt
- Zuwenig Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Moment.
- das Nachgeben einer „Gewohnheit“, weil sie sich vertraut anfühlt (oft auch noch, wenn diese als schädlich erkannt wurde)

Erfahrungsgemäß benutzen wir diese falschen Vorstellungen mehr oder weniger in jeder Bewegung, die wir im Laufe des Tages ausführen, nicht nur in denen, die wir als unbequem oder schmerzhaft empfinden.

Die Alexander-Technik hilft dabei, diesen falschen Vorstellungen auf die Spur zu kommen und gleichzeitig eine neue, effektivere mentale Steuerung auszubilden.

Dadurch werden wir zunehmend mehr in der Lage sein, uns konstruktive Anweisungen zu geben. Alte Symptome haben so die Chance, sich zurückzubilden. Besser noch: Wir arbeiten präventiv daran, erst gar keine Symptome zu erzeugen.

Mythos „Gute Haltung“

*„Wenn wir aufhören, das Falsche zu tun,
tut sich das Richtige von selbst.“*

(F.M. Alexander)

„Sitz doch mal gerade!“ – Haben Sie auch schon versucht, sich „gerade“ hinzusetzen oder hinzustellen – und fühlten sich nach kurzer Zeit stocksteif, erstarrt und verspannt?

Kein Wunder, denn eine „gute Haltung“ gibt es wahrscheinlich gar nicht.

In einer „guten Haltung“ „hält“ man sich eben – wie das Wort schon sagt – und das macht uns unbeweglich. Sie ist also per se eher eine schlechte Haltung. Und schadet uns mehr als sie nützt.

Viel lohnenswerter ist es, wenn wir wieder lernen, so beweglich und flexibel zu sein, dass wir uns unbeschadet an jede Anforderung und Situation anpassen können, z.B. an unterschiedliche Sitzgelegenheiten, Computerplätze, Schreibgeräte, Sportgeräte etc.

Im Alexandertechnik-Unterricht können Sie wieder zu Ihrer Beweglichkeit zurückfinden – dann sind Sie fit für alles, was Sie machen möchten. Und ohne sich zu schaden.

Gesundheit und Prävention

Gesundheit ist ein hohes Gut – ohne sie ist die Lebensqualität stark beeinträchtigt.

Die gute Nachricht ist: Ihr Gesundheitszustand ist nicht lediglich Schicksal, sondern liegt zum größten Teil in Ihrer Hand. Wenn Sie vernünftig mit Ihren Ressourcen umgehen, erhöhen Sie die Wahrscheinlichkeit, dass sich Ihr Organismus von selbst gesund erhält und Sie erst gar keine Beschwerden entwickeln.

Was man nicht kaputt macht, muss nicht repariert werden.

Aber auch, wenn Sie schon Beschwerden haben, können Sie von der Alexander-Technik profitieren! Denn es gilt ein ganz einfacher Grundsatz:

Spezifische Symptome verschwinden im Prozess eines allgemeinen Umlernens.

Haben Sie schon mal in einem unordentlichen Zimmer verzweifelt nach einem Schlüssel gesucht, den Sie dort irgendwo abgelegt haben? Sie haben unterschiedliche Möglichkeiten, die Suche zu organisieren: Entweder Sie suchen im Chaos weiter, bis sie den Schlüssel haben. Dabei werden Sie das Chaos wahrscheinlich noch vergrößern. Oder: Sie räumen systematisch das Zimmer auf, wobei Sie mit Sicherheit auch den Schlüssel und andere verloren geglaubte Gegenstände wiederfinden werden. Zusätzlich haben Sie aber auch ein

aufgeräumtes Zimmer, viel mehr Überblick über Ihren Besitzstand, und eine gemütliche Atmosphäre. Das Zimmer können Sie nun wieder als neuen Lebensraum nutzen, und Ihre Dinge werden nicht mehr so schnell verschwinden.

So ist es auch mit dem Umlernen im Alexander-Technik Unterricht, nur mit umgekehrten Vorzeichen: Indem Sie in Ihrem Organismus und Körper klare Verhältnisse schaffen, können einige Ihrer Symptome von selbst verschwinden, andere werden nie entstehen. Vor allem aber können Sie in Ihrem „neu aufgeräumten“ Organismus wieder unbeschwerter leben.

Schmerzen

Schmerzen können sehr unterschiedliche Ursachen haben. Ihr Auftreten oder Verschwinden ist nicht immer logisch nachvollziehbar. Viele Beschwerden entstehen auch dadurch, dass man nicht „sachgemäß“ mit seinem Körper umgeht, ihn so lange misshandelt, bis er sich schließlich wehrt.

In der Hoffnung auf Abhilfe kommen Menschen mit den verschiedensten Beschwerden zum Alexandertechnik-Unterricht. Man muss es sehr deutlich sagen:

*Die Alexander-Technik ist keine Schmerztherapie bei speziellen Beschwerden.
Sie hat ihre größte Stärke in der Prävention.*

Meistens kommen die Leute jedoch erst in meinen Unterricht, wenn es brennt, d.h., wenn sie schon Symptome gebildet haben.

Im Alexander-Technik Unterricht arbeiten wir nicht mit den spezifischen Symptomen. Wir befassen uns damit, wie Sie in Zukunft in sinnvoller Weise mit Ihrem Organismus umgehen. Indem Sie lernen, mit dem schädlichen Verhalten aufzuhören, können sich Ihre hausgemachten Symptome zurückbilden und schließlich ganz verschwinden.

Eine Liste von Beschwerden, weswegen die Menschen im Alexandertechnik-Unterricht Hilfe suchen, finden Sie im Kapitel „Ziele“.

Fitness und Sport

Fit zu sein für den Alltag bedeutet, dass Sie den alltäglichen Anforderungen an Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gewachsen sind.

Welche Art von Fitness-Programm oder Sport Sie für sich wählen und wie viel Zeit und Energie Sie darauf verwenden wollen, entscheiden Sie am besten selbst nach Ihren Neigungen und Fähigkeiten: von spazieren, wandern, walken, joggen bis schwimmen, Gymnastik, Bauchtanz und Klettern ist alles erlaubt –

Entscheidend ist nämlich nicht so sehr, WAS Sie tun, sondern WIE Sie es tun.

Der „Schuss“ kann leicht „nach hinten losgehen“: falsch ausgeführt kann ein Training schnell zur Qual werden, oder zu Schmerzen und Verletzungen führen.

Das gilt sowohl, wenn Sie gerade mit Sport oder einer bestimmten Sportart neu beginnen, als auch, wenn Sie ein „alter Hase“ auf diesem Gebiet sind. Sie können lernen, Ihr

Training noch sinnvoller mit natürlichen Bewegungen auszuführen, ohne sich durch Fehlbelastungen und Überforderung sofort oder langfristig einen Schaden zuzufügen.

Welche Art von Bewegung und Training Sie sich auch ausgesucht haben – die Alexander-Technik unterstützt Sie dabei. – Schließlich möchten Sie sich doch aufbauen, und nicht lahm legen.

Koordination

Geschicklichkeit ist erlernbar!

Von guter Koordination spricht man, wenn Sie das, was Sie tun wollen, genau so ausführen, wie Sie es haben wollen. Sie werden dann als geschickt bezeichnet.

Es stellt sich die Frage: Warum sind manche Leute notorisch geschickt, andere wiederum scheinen zwei linke Hände und Füße zu haben? Der Unterschied liegt meistens nicht in ihrer „natürlichen Veranlagung“, sondern vielmehr in der unterschiedlichen Art, *wie* sie ihre Handlungen und Bewegungen konzipieren.

Eine bessere Konzeption bringt eine bessere Koordination.

Da jeder seine Konzepte anschauen, überprüfen und ändern kann, ist gute Koordination also erlernbar. Der Alexandertechnik-Unterricht bietet Ihnen ein weites Spielfeld dafür, die Dinge in Ihrem Leben noch einmal neu zu durchdenken und auszuprobieren – und damit Ihre Geschicklichkeit zu verbessern.

Tanzen

Als TänzerIn brauchen Sie eine optimale Körperbeherrschung, Balance, Koordination und Ausdauer. Das sichere Stehen, Drehen und Springen gelingen leichter und müheloser, wenn sie nur das Nötige dafür tun und das Unnötige weglassen. Dadurch nutzen Sie Ihre Energien optimal, ohne sie unnötig zu verschleifen. Sie geben ihrem Körper die Chance, selber für die optimale Achse und Balance zu sorgen. Klare Konzepte von einer Bewegung helfen dabei, dass sie hinterher „wie von selbst“ geht. Für diese Art von Herangehensweise ist die Alexander-Technik die ideale Methode. Sie fördert klare Konzepte und das Vertrauen, nicht in die natürliche Organisation des Körpers einzugreifen. Dadurch werden Sie viel schneller neue Bewegungen und Figuren erlernen, und sie werden Ihr gesamtes Bewegungsrepertoire müheloser anwenden können.

Stimme

F.M. Alexander entwickelte seine Methode zunächst deshalb, weil er bei seinen Bühnenauftritten ernsthafte Stimmprobleme bekam und diese durch die damals bekannten Mittel nicht beseitigen konnte.

Zunächst dachte er, es sei etwas nicht in Ordnung mit seinen Sprechmechanismen. Schon bald stellte er sich aber die Frage: „Ist es etwas, was ich *tue*, wodurch ich meine

Stimmprobleme selbst erzeuge?“ Nach eingehender Selbstbeobachtung musste er diese Frage eindeutig mit „ja“ beantworten.

Genau wie Alexander geht es heutzutage vielen Menschen, die unter stimmlichen Problemen leiden: Sie gehen nicht sachgemäß und effektiv mit ihrer Stimme um. Das rächt sich besonders bei größeren stimmlichen Anforderungen, wie z.B. herausfordernde Stellen bei Sängern und Sängerinnen, dramatische Passagen bei SchauspielerInnen, laute Klassen und lange Unterrichtszeiten bei Lehrern, Chorproben etc.

Da sich in Ruhezeiten ihre Stimme glücklicherweise verhältnismäßig schnell erholt, können wir davon ausgehen, dass sie im Grunde ganz gesund ist. Das Problem liegt demnach wohl nicht an der Stimme selber. Nun würden die meisten Menschen die Ursache für ihr Stimmproblem fälschlicherweise in den höheren Anforderungen suchen. Sie denken, dass sie sich unter den „schwierigen Umständen“ zwangsläufig verausgaben *müssen*.

Aber genau in dieser Einstellung liegt der Anfang des Übels: in dem verzweifelten Versuch, kräftig, durchdringend oder ausdrucksvoll zu klingen, oder um einfach nur durchzuhalten reagieren sie mit zu großer Anspannung, Verkrampfung und Forcieren der Stimme.

Das Gegenteil aber wäre nötig: Gerade unter besonderen Belastungen sollte man besonders entspannt und bedacht mit seinen natürlichen Ressourcen umgehen. Dann kann sich die Stimme von selbst entfalten.

*In jedem von uns liegt ein natürliches stimmliches Potential,
das uns ohne große Anstrengungen für die vielfältigsten Zwecke zur Verfügung steht,
wenn wir es nicht stören.
Forcieren hilft leider gar nicht.*

Wir können lernen, uns bei der Stimmerzeugung nicht durch unnötige Anspannung selbst im Weg zu stehen: Die Belohnung wird sein, dass wir unsere Stimme mit Leichtigkeit gebrauchen können, dass sie tragfähig und prägnant ist, und mit vollen Resonanzen klingen kann.

Atmung

Eine große Verunsicherung herrscht in der Frage, wie wir richtig atmen sollen. Manche Leute vermuten bei sich, dass sie falsch atmen, oder zu flach, oder „in“ die falschen Stellen hinein. Dann möchten sie gerne wissen, wie sie denn richtig atmen könnten. Wahrscheinlich werden sie auf ihre Fragen sogar eine Menge guter Ratschläge bekommen: In den Bauch atmen, in den Brustkorb atmen, in einem bestimmte Rhythmus atmen, Pausen machen zwischen Atemzügen etc. – Und trotzdem bleibt ihre Verunsicherung oft bestehen. Dabei könnte alles so einfach sein:

*Atmung ist ein so natürlicher Vorgang,
dass sie immer dann optimal funktioniert,
wenn wir sie nicht stören.*

Wir müssen das „richtige“ Atmen unserm Körper nicht einmal beibringen! Es reicht schon, wenn wir aufhören, den natürlichen Atemprozess, der sowieso immer anwesend ist, durch zu große allgemeine Muskelanspannung zu behindern, oder ihn sogar willkürlich und willentlich zu verändern. Sobald wir sie durch unser Eingreifen nicht mehr stören, wird unsere Atmung ganz von alleine wieder frei werden.

Mit Hilfe der Alexander-Technik können wir unnötige Muskelanspannung unterlassen. Dadurch geben wir allen natürlich ablaufenden Prozesse wieder eine Chance, sich optimal zu entfalten und als Folge davon wird auch unsere Atmung natürlicher und freier werden.

Persönlichkeit

Eine reife Persönlichkeit zeichnet sich durch ein hohes Maß an Authentizität aus. Das bedeutet eine Echtheit, die ohne Maskierung und Verstecken des eigenen persönlichen Kerns auskommt. Um dahin zu kommen, braucht es Selbstkenntnis und Mut, um die alten Schutzmechanismen aufzugeben. Aber Sie werden belohnt: Je authentischer Sie als Persönlichkeit sind, desto konstruktiver können Sie Entscheidungen für sich treffen, desto einflussreicher können Sie in jeder Situation handeln und desto überzeugender werden Sie wirken.

Die Alexander-Technik ist ein Katalysator für Veränderungen. Sie kann Ihnen dabei behilflich sein, mehr zu Ihrem inneren Kern vorzudringen und zu der Person zu werden, die Sie sich zu sein wünschen.

Im Alexandertechnik-Unterricht lernen Sie sich noch mal ganz neu kennen. Sie können im Unterricht neue Erfahrungen mit sich machen, eine andere Einstellung zu sich gewinnen, sich anders fühlen, anders aussehen, eine andere Ausstrahlung gewinnen, Ihre Stimme kann anders klingen..... Sie werden wahrscheinlich mehr Sie selbst sein.

Sprechen: Präsentation und Präsenz

Wirkungsvoll reden – mit natürlicher Ausstrahlung

Bei einem Vortrag überschätzen wir oft das gesprochene Wort und unterschätzen die Wirkung unserer Persönlichkeit. Dabei ist es so wichtig, die natürliche Wirkung einer Person beim Reden und Präsentieren zur Entfaltung zu bringen. Denn:

*Nichts ist so überzeugend und gewinnend
wie das Natürliche, das Echte, das Authentische.*

Jeder Redner und jede Rednerin hat eigene individuellen Stärken, die es gilt, freizulegen und sich entfalten zu lassen. Dadurch, dass Sie aufhören, sich selbst zu stören, verbessern Sie Ihre Stimm- und Sprechleistung und die eigenen Ausdrucksmöglichkeiten. Anstatt sich Regeln „von außen“ anzutrainieren, finden Sie Ihre eigene Sprache und entwickeln Ihren eigenen Charme.

Mit Hilfe der Alexander-Technik können Sie Ihre Redehemmungen verlernen. Sie vergessen, nervös „rumzuzappeln“ und lernen stattdessen, das zu sagen, was Sie wollen, und wie Sie es wollen.

Berufsalltag und Haushalt

*Mehr Effektivität und trotzdem größere Ausgeglichenheit im Alltag
– eine Utopie?*

Kennen Sie das? Obwohl Ihnen die Arbeit Spaß macht, gibt es einige Aufgaben darunter, die Ihnen mental oder körperlich so schwer fallen, dass sie Ihnen den ganzen Tag verleiden können. Und wenn Sie sie endlich erledigt haben, fühlen Sie sich nicht besser, sondern wie „gerädert“.

Oft liegt es nicht so sehr daran, dass diese Aufgaben besonders schwer wären, sondern eher daran, wie Sie an sie herangehen: Vielleicht spannen Sie sich dabei viel zu sehr an!

Es sind schon die einfachsten Dinge, die quälend werden können: Sitzen am PC, telefonieren, Briefe schreiben, Staubsaugen, Gardinen aufhängen, Treppe gehen, Geschirrspüler ausräumen, über ein Waschbecken bücken, Taschen und Rucksack tragen etc. Um durchzuhalten, „reißen“ Sie sich dann noch mehr „zusammen“. Der Teufelskreis ist geboren...

Aber Sie können ihn durchbrechen – denn: Probleme, die Sie sich selbst schaffen, können Sie auch selbst abschaffen! Sie können wieder neu lernen, Ihre Kräfte ökonomisch einzuteilen. Es ist verblüffend, wie viel einfacher und effektiver viele Arbeitsabläufe werden, nur weil Sie besser mit sich selbst umgehen.

Denn wäre es nicht viel angenehmer, wenn Sie sich auf die wesentlichen und faszinierenden Seiten Ihrer Aufgaben konzentrieren könnten und dadurch einen Zuwachs an Effektivität, Erfolg und Zufriedenheit bei der Arbeit gewinnen würden?



Alexander-Technik für Musiker

Als Musiker braucht man eine brillante Koordination und Körperbeherrschung, um seine Vorstellungen auf dem Instrument nach seinen Wünschen umsetzen zu können.

Dafür ist es sehr wichtig, musikalische und technische Grundprinzipien zu kennen und zu beherrschen. Ebenso wichtig ist ein guter und effektiver Umgang mit seinem „Instrument“ Körper und eine disziplinierte mentale Steuerung. Das gilt sowohl für das Instrumentalspiel und als auch für das Singen .

Zum Beispiel ist eine Passage manchmal technisch und musikalisch klar, aber „der Arm reicht in der hohen Lage nicht bequem herum“, „die Finger sind plötzlich nicht schnell genug“, oder „die Luft reicht nicht aus“, alles aus unerfindlichen Ursachen. Manchmal sucht man dann nach äußeren Gründen, z.B., dass der Kinnhalter nicht passt, der Stuhl nicht bequem ist, man keinen Platz hat etc. Doch man übersieht, dass das „Problem“ eher damit zu tun hat, *wie man in diesem Moment an die Passage herangeht*. Oft spannt man sich, während man die Stelle spielt – oder sogar schon vorher – im ganzen Körper, bzw. in bestimmten Teilen so sehr an, dass die Teile, die man für die Passage braucht, nicht frei genug sind. Genau genommen kann mit diesem Grad an Anspannung die Stelle eigentlich gar nicht optimal gelingen!

Üblicherweise würde man nun diese Stelle noch „besser“ üben. Dabei übersieht man aber die Tatsache, dass man sie im Grunde schon ausreichend beherrscht, man sich aber für eine gelungene Ausführung lediglich selbst im Weg steht.

Eine wirksamere Methode ist es, sich anzuleiten, die Stelle ohne unnötige Nebenanspannungen auszuführen. Viele Musiker sind überrascht, wie leicht plötzlich viele vermeintliche „Problemstellen“ werden, und wie viel Klang sich zusätzlich entfaltet.

Grundsätzlich kann jeder Musiker, ob Profi oder Laie, davon profitieren, wenn er oder sie die bisher erarbeitete instrumentenspezifische Technik mit grundlegenden Bewegungsprinzipien in Einklang bringt.

Einerseits erhöht sich dadurch sofort die Qualität des musikalischen Vortrages, und es gelingt leichter, musikalische und technische Ziele umzusetzen.

Andererseits beugt man frühzeitig Problemen vor, die zu Bewegungseinschränkungen oder sogar Berufsunfähigkeit führen können.

Die Alexander-Technik hilft dabei, Musik zu machen, ohne sich dabei „zu verbiegen“, zu verspannen, oder sich sogar langfristig ernsthaft zu schädigen. Sie bietet dadurch eine wertvolle Hilfestellung im Übe-Alltag, im Unterricht und in Konzertsituationen.



ÜBER MICH

Mein Weg mit der Alexander-Technik

- Studium zur Diplom-Musiklehrerin an der Musikhochschule Köln / Wuppertal
- Erster Kontakt mit der F. M. Alexander-Technik im Rahmen des Studiums:

Grund: motorische Ungeschicklichkeit, schlechte Koordination, beginnende Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen in den Schultern.

Ziel: Verbesserung meiner motorischen Fähigkeiten und Verringerung meiner Probleme.

Erfolg: Mir wurde schnell deutlich, dass es keineswegs ein unabwendbares Schicksal war, unkoordiniert zu sein und chronische Verspannungen und Bewegungseinschränkungen zu haben. Ich erkannte vielmehr, dass ich mit einfachen Mitteln selbst meinen Zustand zum Besseren beeinflussen konnte.

- **Unterricht** bei, Don Weed, Dan Armon, Karoline Feuerbach, Nadia Kevan, Chris Stevens, Marjory Barlow, Walter Carrington, Bruce Fertman, Elisabeth Langford, Elke und Bo Johansson und bei vielen meiner Kollegen in regem Austausch.
- **Ausbildung** zur Alexandertechnik-Lehrerin in Freiburg
- „Praxis für Alexander-Technik“ in Düsseldorf seit 1994
- **Einzel- und Gruppenunterricht, Workshops**
Seminarleitung in der öffentlichen Erwachsenenbildung, in der Fortbildungen für Musiker, Tänzer und im EDV-Bereich
- **Betriebliches Gesundheitsmanagement**
Training im BGM
- **Regelmäßige Kurse:**
Einführungsworkshops,
Anatomie der Bewegung,
Werkstatt Stimme mit der Alexander-Technik
Werkstatt Musik
Lehrerausbildung zur/ zum Alexandertechnik-Lehrer/in seit 2006
- **Sonstige Ausbildungen:**
1997-2001: *Interactive Teaching Method, (ITM) bei Don Weed*
1999 Abschluss als Heilpraktikerin
2010 Systemischer Coach



KONTAKT

Liebe Leserinnen und Leser!

Mit dieser kleinen Broschüre möchte ich Ihnen einen Einblick in die Wirkungsweise der Alexander-Technik und in meine Vorgehensweise im Unterricht verschaffen. Weitere Informationen, auch über die aktuellen Workshops, Gruppentermine und Preise, erhalten Sie auf meiner Homepage oder bei mir persönlich.

Wenn Sie sich für den Unterricht interessieren, oder wenn Sie weitere Fragen über Ihr persönliches Anliegen haben, wenden Sie sich bitte telefonisch oder per e-mail an mich. Ich werde Sie gerne beraten und mit Ihnen ein Unterrichtsmodell herausfinden, das auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Ich würde mich sehr freuen, Sie persönlich kennen zu lernen!

Mit herzlichen Grüßen,
Ihre Irma Hesz

Juni 2010

Kontaktadresse

Praxis für Alexander-Technik

Irma Hesz

Degerstr. 38, 40235 Düsseldorf · Tel / Fax 0211-788 67 80

info@at-praxis.de · www.alexandertechnik-duesseldorf.de