

F.M. Alexander-Technik

Das Training für sanfte Neuorganisation in Körper und Gedanken

F.M. Alexander-Technik

Die F.M. Alexander-Technik hat ihren Namen von Frederick Matthias Alexander, einem Schauspieler, der auf der Bühne Stimmprobleme bekam, für die die Ärzte keine Ursache fanden. So beobachtete er sich in Spiegeln beim Sprechen und Rezitieren und stellte unterschiedliche Spannungsmuster fest, die sich durch seinen ganzen Körper durchzogen.

Indem er seinen Gedanken eine neue Ausrichtung und auch ein Geschehen-lassen erlaubte, entwickelte er eine andere Koordination, die der natürlichen Organisation des Körpers entsprach und Bewegungen angemessen der ausgeführten Aktivität gestalten ließ.

Er merkte auch, dass sich seine eigene Körperwahrnehmung entwickelte, aber nicht immer in ihrer Rückmeldung von Empfindungen zuverlässig war. So waren die Spiegel für seine Beobachtungen von Spannungsmustern und Zulassen neuer Koordination weiterhin sehr hilfreich. Das neue Körpergefühl, die Leichtigkeit der natürlichen Organisation sowie das „Eins-Sein“ in den Bewegungen erlebte er nicht nur im Bezug auf seine Stimmfreiheit, sondern auch im Ganzen seines Körpers und seines Geistes, das er als psychophysische Einheit bezeichnete.

Der Einsatz von Gedanken in Lassen und Ausrichtung ermöglicht Veränderung und Koordination im Körper. Alexander sagte: „ Du kannst eine lebenslange Gewohnheit in einem Augenblick weglassen, wenn Du dein Gehirn benutzt“! Es ging ihm um den eigenen Umgang mit sich selbst, und die einfachen Grundbausteine seiner Arbeit leben von „Nicht-Tun“ (non-doing) und Innehalten (inhibition), denn er war offen und bereit im Hier und Jetzt, zu beobachten, wie er tat, was er tat, während er es tat! Er war offen und bereit, Veränderung in der natürlichen Ausrichtung des Körpers und des Geistes zuzulassen.



Die Ausbildung zum F.M. Alexander-Technik-Lehrer dauert drei Jahre und ist von Selbsterfahrung an der eigenen Veränderung, am eigenen Entdecken dieser Arbeit an sich selbst geprägt, so dass ein F.M. Alexander-Lehrer diesen koordinierten Umgang mit sich selbst in den Stunden mit dem Schüler lebt und den Schüler durch die Berührung seiner Hände an dieser Entdeckung und Erfahrung teilhaben lässt. So kann auch der Schüler binnen der ersten Stunden die Erfahrung des „Hier und Jetzt“ in der Zusammengehörigkeit der natürlichen Koordination aufnehmen und integrieren, Spannungsmuster entdecken und beobachten, sie aufgeben und einen angemessenen Einsatz in den verschiedenen Aktivitäten des Alltags entwickeln und bewusst erleben.

Die F.M. Alexander-Technik ist ein Unterricht zur eigenen Selbständigkeit mit dieser Arbeit, d.h. Das, was der Schüler erlebt und erfährt, bedeutet gleichzeitig die Möglichkeit zur eigenen Anwendung im Alltag. Das, was er im „Erfahrungsraum“ Stunde erlebt, kann Veränderung in den täglichen Aktivitäten bringen, wenn die Bereitschaft vorhanden ist, das Erlebte mitaufzunehmen und weiter zu entwickeln.

Die F.M. Alexander-Technik ist ein Werkzeug des Lebens, das eingesetzt werden kann, wann und wo auch immer eine Entscheidung dafür da ist. Sie ist somit sehr wirksam und voller lebendigen Möglichkeiten, sie ist innerhalb ihrer Anwendung und Verfeinerung im eigenen Leben unbegrenzt.

Eine Stunde verläuft im Erfahrungsraum alltäglicher Aktivitäten wie Aufstehen, Hinsetzen, Laufen, Atmen, Sprechen oder das, was der Schüler gerade gern mit den Grundbausteinen der Alexander-Technik ausprobieren möchte und ihm, vielleicht auch beruflich, wichtig ist (z.B. Tanzen, ein Instrument halten oder spielen, Kochen, usw.). Denn es geht darum: wie tun wir das, was wir gerade tun?

Ein anderer Teil der Stunde wird im Erfahrungsraum „am Tisch“ erlebt: der Schüler liegt bequem auf einem Tisch und kann somit Organisation und Koordination des Körpers von einem anderen Erfahrungswinkel erleben und integrieren.

Bei jeder Aktivität in der Stunde wendet der Lehrer die Grundbausteine der Arbeit für sich an und unterstützt den Schüler in seinem Erfahrungsraum durch den Einsatz seiner koordinierten Hände und verbaler Kommunikation.



Ergänzt von Anatomie-Tafeln, die die körperlichen Zusammenhänge veranschaulichen, sind die erlebten Erfahrungen noch leichter integrierbar und anwendbar. Auch kleine „Erlebnis“-Hausi werden angeboten, um die Anwendung der Erfahrung in den Alltag zu beleben. Speziell gestaltete Blätter zu den verschiedenen Aspekten der Arbeit werden auch nach und nach gegeben, um die Körper- und Gedankenwelt in den Prozess der Bewusstheit zu unterstützen.



Das Erlebte in Körper und Geist kann somit in wirksamer und ganzheitlicher Weise in den Alltag mitgenommen werden.

Die Grundbausteine oder Prinzipien der F.M. Alexander-Technik

- Innehalten (Inhibition) ist das bewusst entschiedene Unterlassen der gewohnheitsmäßigen Antwort auf einen Reiz. Das heißt, wenn jemand sich hinsetzen möchte, entscheidet er sich bewusst, den Ablauf dieser Bewegung in gewohnter Weise zu unterlassen. Gewohnt bedeutet, ohne Beobachten und Erleben im Hier und Jetzt, wie er tut, was er gerade tut!
- Ausrichtung (Direction): um etwas Neues in der Koordination zu ermöglichen und zu erleben, wird gedankliche Ausrichtung eingesetzt, die eine andere Organisation des Körpers unterstützt, wie z.B. den Hals frei lassen, das Spiel zwischen Hals und Kopf offen lassen, den Rücken während der Bewegung hinten im Raum lassen.
- Mittel-wodurch (means-whereby) sind diese Gedanken, die die gesamte Ausrichtung des Menschen in einem gelassenen Fluss nach oben erlauben.

- Nicht-Tun (non-doing) ist die Qualität, die durch die F.M. Alexander-Technik entwickelt wird und die jede Aktivität des Lebens durchfließen kann. Es gibt die Wahl zwischen zielgerichtetem Tun (end-gaining), das gedankliche und körperliche Spannungen auslöst, und dem Nicht-Tun, jener Qualität des Öffnens, Lassens, Beobachtens und Zulassens, die Entspannung bei angemessener Spannkraft in Körper und Geist bewirkt.

F.M. Alexander-Technik, für wen?

Grundsätzlich ist die F.M. Alexander-Technik für jeden Menschen eine ausgezeichnete Möglichkeit, seine Lebensqualität, seine Freude und sein Wohlbefinden in einer neuen Weise zu gestalten und zu beleben, sie ermöglicht einen befreienden Weg aus beengenden Gewohnheiten und Spannungen!

Geschätzt ist sie bei allen Menschen, die beruflich einen hohen körperlichen sowie gedanklichen Einsatz aufbringen, wie Musiker, Tänzer, Schauspieler, Sportler, Lehrer, usw.

Auch bei Menschen, die bereits Beschwerden und Schmerzen aufgrund von Stress entfalten, findet diese Arbeit großen Anklang. Zu nennen ist die wissenschaftlich nachgeprüfte Wirkung bei Rückenschmerzen, arbeitsbedingten Schmerzen (z.B. am Computer), Kopfschmerzen, Ohrgeräuschen, usw.

Willkommen ist jeder Mensch, der entspannte Spannkraft, Lebensfreude und Bewegungsfreiheit erleben und in seinem Leben integrieren möchte.

Termine sind von Montag bis Samstag möglich. Den letzten Termin verberge ich um 19.30 Uhr.

Auf Wunsch können alle Stunden auf Französisch (meiner Muttersprache) stattfinden.

Rufen Sie mich an (07348/5628) oder schreiben Sie mir eine Email (peters@easynote.de).

Ich freue mich auf Sie!

Anne Peters

Kontakt & Impressum