



Was ist die Alexander-Technik?



Die Alexander-Technik beginnt mit **Aufmerksamkeit** und **Achtsamkeit**: für sich selbst – während alltäglicher oder spezifischer Aktivitäten und Bewegungen.

Beim Sitzen und Stehen, beim Arbeiten am Computer, bei der Hausarbeit, beim Sport, beim Musizieren, bei Auftritten u.v.m.
In Beruf oder Freizeit.

Kurz: bei all Ihren Aktivitäten.

"Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst"
– Dalai Lama



Im Zentrum steht die Frage: **Wie** genau **tue** ich die Dinge, die ich tue?

Wieviel **Kraft** und **Anstrengung** wende ich auf, kann ich eine Tätigkeit auch **anders**, ökonomischer, **leichter** machen?

Welche **typischen Bewegungsmuster** treten dabei wiederholt auf?

Halten wir unbewusst den **Atem** an?

Gibt es begleitende **Verhaltens-, Denk- und Gefühlsmuster**?

"Wir sind das, was wir wiederholt tun."
– Aristoteles



Insbesondere betrachten wir die Themen **Balance**, **Mitte** und **Gleichgewicht**: Links-Rechts, Oben-Unten, Vorne-Hinten und Innen-Außen. Balance aber auch im Hinblick auf **Lebendigkeit**, **Beweglichkeit** und **Präsenz**.

Die Beziehung von **Kopf**, **Hals** und **Rumpf** sowie das Zusammenspiel von **Wirbelsäule** und den tragenden **Knochen** des Skeletts spielen hierbei eine zentrale Rolle. Enorm wichtig ist aber auch, weiter **frei zu atmen**, während wir Tätigkeiten ausführen. Wir erkunden dazu die zugrundeliegende **Anatomie** und korrekte **Funktionsweise** des **Atemsystems**.

Wir lernen schließlich, zwischen **Aufrichtungs- und Bewegungsmuskulatur** zu unterscheiden und die Arbeit gleichmäßig auf die "vorgesehenen Mitspieler" zu verteilen.

*Balance ist nicht die Abwesenheit von etwas, sondern die Anwesenheit von allem".
- nach John Grossmann*



Dabei vermittelt die Alexander-Technik vor allem die Fähigkeit, nicht **automatisch** oder **impulsiv** zu **handeln** und zu **reagieren**.

Wir lernen das **Ungewollte** und Ungünstige wirksam zu **vermeiden**, um dann diejenige Aktion bewusst **auszuwählen**, die die jeweilige **Tätigkeit** bzw. die Situation **leicht** und **lebendig** macht.

Nicht selten sogar **genussvoll**.

"Vergessen musst du das, was früher du gelernt."
- Meister Yoda, Star Wars



Den Namen hat die Alexander-Technik übrigens von ihrem Begründer, dem australischen Schauspieler **Frederick Matthias Alexander** (1869-1955). Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte er diese Methode durch intensive Selbstbeobachtung, um seine eigenen Stimm- und Haltungprobleme als Schauspieler auf der Bühne nachhaltig zu beseitigen.