



Alexander-Technik **Universalplan**

Universalplan zuerst.

Bevor Du etwas tust, koordiniere dich mittels des folgenden Universalplans.



Alles und Ganz.

Nimm alles an dir wahr – nimm dich als Einheit, als Ganzes wahr.



Raum haben.

Erlaube dir deinen Raum: deine Länge, Weite, Tiefe.



Hals frei.

Erlaube Deinem Hals so zu sein, dass sich der Kopf frei bewegen kann.



Atmen bewegt.

Nimm wahr, dass der Atem Dich als Ganzes bewegt.



Tragen lassen.

Lass dich durchlässig von deinem Skelett und den Knochen tragen.



Wache Sinne.

Registriere, was die Sinne dir mitteilen

Aktiv werden.

Während du diese Qualitäten beibehältst, führe deine Aktivität aus.

Alexander-Technik Universalplan

Wozu dient der Alexander-Technik Universalplan?

Der Universalplan ist eine Hilfe/ Instrument zur Selbststeuerung.

Mit dem *Alexander-Technik* Universalplan verbesserst du deine Koordination und beeinflusst bewusst und direkt deine Körper- und Geisteshaltung positiv. So dass du damit jede Aktivität, so effizient, leicht und fließend wie möglich tun kannst.

Beispiel: Wie ein Instrument und die Musik klingt, ist zu einem Großteil abhängig von der Qualität des Musikers. Du bist quasi Musiker und Instrument zugleich.☺

Alle weiteren Aktivitätsmodule basieren auf dem **Alexander-Technik Universalplan** für die Koordination und Haltung. Und so kann dieser also auch für jede Alltags-Aktivität benutzt werden, um sie ökonomisch und effizient auszuführen.

Trainingsempfehlung für den Alexander-Technik Universalplan

Zwei bis drei Mal pro Tag wären ideal. Deutlich weniger sollte es auf Dauer nicht sein, um nachhaltige Veränderungen zu gewährleisten.

Beim **Alexander-Technik Universalplan** kommt es nicht so sehr auf eine feste Reihenfolge der einzelnen Bestandteile an – der Anwender soll und kann diese nach eigenen Präferenzen gestalten.

Wichtig ist es lediglich, nicht "verbissen" zu üben, **nicht** mit zu viel **Kraft** und **Aufwand**: Stattdessen sollte dabei stets dein **Wohlergehen** und **Wohlbefinden** im Vordergrund stehen. „ So wenig wie möglich und so viel wie nötig.“

Bei allen Bausteinen geht es besonders um die Wahrnehmung von **Gleichgewicht/Balance** und **Durchlässigkeit**.

Beginne zunächst mit **einzelnen Elementen** deiner **Wahl** und übe diese in sehr einfachen Situationen: In vielen Situationen bringt allein schon dies eine wahrnehmbare Veränderung.

Danach **nimmt** man weitere **Bausteine** des Universalplans **hinzu**. Dabei soll versucht werden, die **Qualität** des Erlebten im vorigen Übungselement **beizubehalten**.

Im Laufe der Zeit erlangt man also eine **Geläufigkeit** in **allen Elementen** des Universalplans, die sich so **gegenseitig positiv verstärken**.

Ergebnis des Alexander-Technik Universalplans

Wenn Du den **Alexander-Technik Universalplan** regelmäßig anwendest ist das Ergebnis ein gut koordiniertes Selbst:

Du erlebst mehr Effizienz, Freiheit und Beweglichkeit in all deinen Aktivitäten!

Alexander-Technik Universalplan



Universalplan zuerst.

Koordiniere dich **zuerst** nach dem *Alexander-Technik* Universalplan.

Bevor Du etwas tust. **Egal, was** Du tust.

Der **Alexander-Technik Universalplan** ist stets der **Gleiche**.

Übe **nichts verbissen** oder mit zu viel **Kraft** und **Aufwand**.

Ziel ist immer dein Wohlergehen und Wohlbefinden.

Der **Alexander-Technik Universalplan** ist für dich da, nicht du für den Universalplan.

Bei **allen Bausteinen** geht es besonders um ein Gefühl und eine Qualität von **Gleichgewicht/Balance** und **Durchlässigkeit**,



Alles und Ganz.

Nimm **alles** in und an dir und dich selbst als **Ganzes** wahr.

Denke an ...

Deine **Füße** und **Beine**.

Deine **Vorder-** und **Rückseite**. Becken. Bauch. Brust. Unterer und oberer Rücken.

Deine **Mitte/Wirbelsäule**. Steißbein. Kreuzbein. Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule.

Deine **Schultern, Arme**.

Deinen **Hals** und deinen **Kopf**.

Wenn alles „da“ ist, bist du im **Gleichgewicht**, und du bist **durchlässig**.

Alexander-Technik **Universalplan**



Raum haben.

Besinne dich auf den **Raum**, den Du hast. Erlaube dir deine **Größe**.
Stell dir vor, dass dein **Körper** durchlässig in **alle Richtungen expandiert**, statt kontrahiert.

Länge. Weite. Tiefe. Oben. Unten. Vorne. Hinten. Links. Rechts.
Du bist im **Gleichgewicht**, in bewusster **Balance**.

Lasse insbesondere deinen **Hals so frei, dass sich dein Kopf nach oben ausrichten kann**, deine **Schultern weit** und **frei** sind und deine **Sitzbeinknochen** nach **unten** losgelassen werden.

Deine **Beine** orientieren sich Richtung **Boden**.



Hals frei.

Erlaube deinem **Hals so frei** und **durchlässig** zu sein, dass der **Kopf** ebenfalls **frei beweglich** sich ein klein wenig **nach oben** orientieren kann

Er sitzt dabei **mittig** unterstützt und **balanciert** auf der Halswirbelsäule und kann leicht **vor** und **zurück wippen**.

Finde so den **Punkt/Bereich** zwischen vorne und hinten, wo sich der Kopf am **leichtesten**, nahezu **schwerelos**, anfühlt und der **Nacken nicht** mehr **arbeiten** muss.

Erlaube Dir die „**vordere Länge**“ zwischen **Brustbein** und **Kinn**.

Alexander-Technik **Universalplan**



Atmen bewegt.

Gönne dir einen Moment, um **bewusst zu atmen**.

Lasse den Atem **passieren**, ohne extra tief Luft zu holen.

Atme ruhig **aus**, **atme** ruhig **ein**.

Nimmst du eine **Atempause** am Ende des Ausatmens wahr?

Nimm insbesondere wahr, wie der **Atem** dich als Ganzes **bewegt** und dich **durchlässig** macht.



Tragen lassen.

Lasse dich **durchlässig** von deinem ganzen **Skelett** und deinen **Knochen** tragen. Du brauchst so nur **sehr wenig Muskelkraft** für eine ausbalancierte Aufrichtung.

Nimm den **Kontakt** der **Füße** zum **Boden** wahr. Verteile den Kontakt auf **Ballen** und **Fersen**. Auf **Linken** und **rechten** Fuß. **Innen-seite** und **Außenseite**. Du bist im **Gleichgewicht**.

Gehe nun gedanklich den **Gelenken und Knochen entlang** nach oben:

Die **Füße tragen** die **Beine** (Sprunggelenke, Unterschenkel, Knie und Oberschenkel).

Die **Beine** tragen das **Becken**, deine **Wirbelsäule** und den **Brustkorb** und somit deinen ganzen Rumpf.

Die **Wirbelsäule** trägt den **Kopf**. **Kopf, Hals** und **Rücken** unterstützen und tragen die **Schultern** und **Arme**.

Alexander-Technik **Universalplan**



Wache Sinne.

Nimm weiterhin die Welt **um dich** herum mit **allen Sinnen wahr**.

lass deine **Sinne durchlässig** sein.

Richte deine **Aufmerksamkeit** nach **außen**,
genauso wie auf **dich selbst**.

Es gibt eine **Balance** von **innen** und **außen**.

Lasse **Licht** in deine **Augen** und **Schall** in deine **Ohren**.

Nimm **Gerüche** in der **Nase** und **Geschmack** im **Mund** wahr.

Und vor allem: Lasse deine **Haut tasten**: nimm alles wahr,
was sie im Moment **berührt**: Den **Boden** oder **Stuhl**, **Gegenstände**, **deine Kleidung** und **Schuhe**.



Aktiv werden.

Einfach tun. Während du die **Qualitäten** des Universalplans **beibehältst**, führe deine Aktivität aus.

Überfordere dich dabei **nicht** – Du musst **nicht perfekt** sein und auch **nicht immer alle** Bausteine des *Alexander-Technik* Universalplans im Detail **umsetzen!**

Bedenke: Der **Alexander-Technik Universalplan** ist **für dich** da, nicht du für den Universalplan.

Mache dir immer mehr und immer öfter die **Freude, dir selbst** durch den Universalplan **helfen** zu können!