Daten & Fakten — Die F.M. Alexander-Technik

Die Situation

In einer Zeit der Schnellebigkeit haben wir die Ruhe verloren, das Innehalten verlernt. Unzählige Faktoren stören die Harmonie des Organismus und spiegeln sich in entsprechenden Bewegungs- und Verhaltungsmustern wider.

Alleinstellungsmerkmal

Die F.M. Alexander-Technik ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Dynamisierung unserer Bewegungs- und Handlungsabläufe. Sie basiert auf dem Grundgedanken, dass alle geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse untrennbar in einem direkten Zusammenhang stehen. Das ausbalancierte Verhältnis von Kopf, Hals und Rumpf ist entscheidend für eine freie und gelöste Steuerung der Bewegungsabläufe.

Ziel der AT

Ziel ist es, dauerhafte Hilfe zu erhalten. Gewohnheiten und Spannungszustände werden bewusst gemacht, die Eigenwahrnehmung wird verbessert, die Körperspannung verändert.

Schüler

Die Alexander-Technik eignet sich für alle Menschen, die in ihrem Alltags- oder Berufsleben sowie im Freizeitsport Hilfe suchen.

Wirkungsweise

Wir lernen, 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. Dies geschieht anfangs auf einer relativ hohen Bewusstseinsebene, sinkt mit zunehmender Erfahrung später auf niedrigere Ebenen ab. 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.

Ablauf einer AT-Stunde

Die Alexander-Technik wird in Einzelunterricht in Lektionen von 30-50 Minuten vermittelt. Erfahrungsgemäß ist der Schüler etwa nach dreißig Lektionen in der Lage, Alexander-Technik im Alltag anzuwenden. Sie wird anhand von Alltagsbewegungen gelehrt, zudem kann an spezifischen Bewegungsabläufen gearbeitet werden. Der Lehrer ergänzt seine verbalen Erklärungen mit subtilen Berührungen durch seine Hände. Neben der Einzelarbeit wird auch Gruppenarbeit angeboten.

Hintergrund

F.M. Alexander – Entstehung einer Technik

Der australische Rezitator Schauspieler Frederick Matthias Alexander entwickelte gegen Ende des 19. Jahrhunderts eine Haltungs- und Bewegungsschule. Er entwickelte auf erfahrungswissenschaftlicher Grundlage eine Methode, mit der Reaktions- und Verhaltensweisen im täglichen Leben erkannt und verändert werden können. 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 (davon in Deutschland rund 350).

G.L.A.T.

Die **G**esellschaft der **L**ehrer/innen der F.M. **A**lexander-**T**echnik e.V. (G.L.A.T.) wurde 1984 in Deutschland gegründet und hat ihren Sitz in Freiburg. Die Gesellschaft ist gemeinnützig und hat das Ziel, die Alexander-Technik in Forschung und Praxis zu fördern. Sie stellt sicher, dass hinter jedem von ihr anerkannten Lehrer eine fundierte Ausbildung steht und dass die Qualität der Arbeit stimmt.

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

Kontakt:
G.L.A.T. e.V.
Sabine Scholz
Oberländerstr. 27
D-81371 München
Tel.: +49 89 74 79 33 35
presse@alexander-technik.org
www.alexander-technik.org

Pressekontakt:
ANDRAE PR
Angelika Andrae
Breitbrunner Str. 17
D-81379 München
Tel.: +49 89 74 654 225
andrae@andrae-pr.de
www.andrae-pr.de