

Die F.M. Alexander-Technik

Die Alexander-Technik ist eine **Bewegungs- und Haltungsschulung**, bei der es darum geht, die eigenen Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten zu erkennen und zu optimieren.

Die eigene Haltung und die Bewegungsabläufe sind häufig beeinflusst und geprägt durch reflektorische Anspannungen der Muskulatur und eine spannungsbedingte Verkürzung der Wirbelsäule, die nicht wahrgenommen und gelöst werden.

Klienten und Klientinnen (Alexander-SchülerInnen) lernen, im Sitzen und Stehen sowie anhand von Bewegungsvorgängen wie Absitzen, Aufstehen vom Stuhl und Umhergehen, unnötige Anspannungen nicht aufkommen zu lassen und Bewegungsabläufe bewusster und freier auszuführen.

Dazu verhilft ihnen **das Bewusstsein der Verbindung zwischen Kopf, Nacken und Rücken, die so genannte „Primärkontrolle“**.

Diese ursprünglich vorhandene lebendige Verbindung geht im Laufe der Kindheit und des Erwachsenwerdens bei den meisten Menschen unserer Zivilisation mehr oder weniger verloren, was zu den verschiedensten Beschwerden körperlicher und seelischer Art führen kann. Sie kann wieder erlernt werden durch eine subtile Arbeit an der Wirbelsäule unter spezieller Berücksichtigung der Primärkontrolle.

Es wird eine Entlastung und eine Stabilisierung der Wirbelsäule erreicht, welche sich deutlich auf die Beweglichkeit und das Gesamtbefinden auswirken, insbesondere auf Verspannungen im Hals-, Schulter- und Kreuzbereich sowie bei Stress-Symptomatiken.

Die Methode wurde von **F.M. Alexander (1869-1955)** begründet. Er konnte durch beständiges Wiederherstellen der Primärkontrolle, als Schauspieler seine Stimmbeschwerden heilen. F.M. Alexander entdeckte die Bedeutung des „freien Nackens“ für die Koordination aller Bewegungsvorgänge.

Für wen eignet sich die F.M. Alexander-Technik?

Die F.M. Alexander-Technik wurde als Einzel-Unterricht konzipiert.

Mit mündlichen Anweisungen und sorgfältiger Anleitung durch ihre Hände führen Alexander-Technik-Lehrer und -Lehrerinnen ihre Schülerinnen und Schüler zu wohlkoordinierten Bewegungsabläufen.

Die Alexander-Technik kann von der Jugend bis ins Alter von allen Menschen erlernt und im Alltag und im Beruf integriert werden.

Vor dem PC, am Pult oder Sitzungstisch, beim Musizieren oder beim öffentlichen Referat, bei sportlichen Tätigkeiten oder in der Krankenpflege, im Haushalt oder am OP-Tisch: Je selbstverständlicher wir unsere Bewegungsabläufe auch bei einseitigen Tätigkeiten koordinieren können, umso leichter, effizienter, ausdauernder und stressfreier führen wir diese aus.

Die Alexander-Technik eignet sich für Gesunde und für Menschen mit gesundheitlichen Problemen, die bereit sind, mit Anleitung eines Alexander-Lehrers gewohnte Haltungs- und Bewegungsmuster wahrzunehmen und zu neuer, bewusster Beweglichkeit zu finden.

Zeitaufwand zum Erlernen der F.M. Alexander-Technik

Nach einer Probelektion besprechen wir, ob wir 5 weitere Termine vereinbaren wollen.

Nach ca. 30 Lektionen à 30-40 Minuten sollte es möglich sein, das Gelernte umzusetzen, während dieser Zeit finden nach Möglichkeit 1-2 Lektionen pro Woche statt.

Es empfiehlt sich, den Unterricht während längerer Zeit fortzusetzen.

Tenue: Bequeme Alltagskleidung.

Die meisten Krankenkassen übernehmen im Rahmen der Zusatzversicherung einen Kostenanteil.

Weitere Auskunft erteilt Ihnen gerne:

Peter A. Dändliker-Meloni
dipl. Lehrer der F.M. Alexander-Technik SVLAT
Zeltweg 92 (Kreuzplatz), **8032 Zürich**

www.beruf-und-bewegung.ch

Tel. 044 252 80 55