

„Wenn ihr aufhört, das Falsche zu tun,
geschieht das Richtige von selbst.“

F. M. Alexander

„Die Qualität, nach der wir suchen, ist das ‚Nicht-Tun‘.
Es ist die feine Linie zwischen Über-Anstrengung
und Schlaffheit – die feine Linie, die die gewünschte
Spannung trifft wie beim Spannen eines Bogens.“

D. Carrington, L. Frederick

Als deutsche Vereinigung ist der ATVVD Mitglied
der ATAS (Alexander Teacher Affiliated Societies),
dem größten internationalen Zusammenschluss von
Lehrerinnen und Lehrern der F. M. Alexander-Technik.
In Deutschland überwacht er die Einhaltung der welt-
weiten Standards bei der dreijährigen Ausbildung
und sichert die Unterrichtsqualität.



Alexander-Technik Verband Deutschland
Postfach 5312
79020 Freiburg
Tel.: +49 (0)761383357
kontakt@alexander-technik.org
www.alexander-technik.org

Redaktion: ATVVD Vorstand
Gestaltung: Christian Bilger
Copyright © 2016 by ATVVD

Mehr Informationen :

Was ist Alexander- Technik ?



Wie tun wir, was wir tun?

Wir gehen, stehen und sitzen, arbeiten am Bildschirm, tragen Lasten, benutzen Werkzeuge, rennen zum Zug – und denken kaum darüber nach, wie wir es tun. Nach einem langen Tag klagen wir über Verspannungen oder Schmerzen – und führen sie schlicht auf zu große Anstrengung zurück. Dabei könnten wir es so viel leichter haben. Bewegungsmuster sind etwas sehr Persönliches und Einzigartiges – ebenso wie der Mensch, der sie ausführt. Wir sind uns dieser Muster jedoch nicht bewusst und werden nur bei Beschwerden aufmerksam. Dann bekommen wir Ratschläge – beispielsweise für „richtiges Sitzen“. Aber trotz aller Bemühungen gelingt es uns nicht, sie dauerhaft umzusetzen.

Mit Hilfe der Alexander-Technik* finden Sie einen Weg aus diesem Dilemma und lernen einen besseren Umgang mit sich selbst.

Die Folge: eine mühelose, aufrechte Haltung, leichte, fließende Bewegungen und dauerhaft ein Mehr an Lebensqualität.

* Nach F. M. Alexander (1869-1955)

Eine „Gebrauchsanweisung“ für den Alltag

Erkennen Sie spielerisch, wie Sie sich bewegen und was an Ihren Bewegungsgewohnheiten ungünstig ist. Gemeinsam mit Ihrem Lehrer finden Sie Alternativen und probieren Abläufe, die sich spürbar besser eignen.

Ihr Alltag wird allmählich zum Übungsfeld – ohne dass Sie Ihre Verpflichtungen vernachlässigen müssten. Dabei spielt es keinerlei Rolle, in welchem Alter Sie sind, ob Sie unter chronischen Schmerzen leiden oder ob Ihre Neugier Sie zu uns führt.

Alexander-Technik ist hilfreich:

- wenn Sie leichter und effizienter Rad fahren, tanzen oder anderes mehr tun wollen,
- wenn Sie bewusster mit Schmerzen oder Krankheits- und Unfallfolgen umgehen wollen,
- wenn Sie spätere Haltungs- und Atembeschwerden vermeiden wollen,
- wenn Sie Ihre Lern- und Konzentrationsfähigkeit verbessern wollen,
- wenn Sie mit körperlichen Belastungen im Beruf besser umgehen wollen,
- wenn Sie sich persönlich weiter entwickeln wollen.

Was geschieht im Unterricht?

Die Lehrerinnen und Lehrer der Alexander-Technik sind darin geschult, selbst feinste Veränderungen in der Koordination Ihrer Bewegungen wahrzunehmen und aufzuzeigen.

Durch verbale Anweisungen und die leichte Unterstützung mit den Händen fördern sie Ihre Sensibilität und helfen, Ihre Selbstwahrnehmung zu verbessern. Anhand ganz alltäglicher Bewegungen lernen Sie schließlich, Ihren Körper effizienter zu nutzen. Beispielsweise beim Aufheben eines Gegenstandes, beim Hinsetzen oder beim Gehen wird offensichtlich, wann Sie mehr tun als nötig, wann und wie Sie sich selbst behindern und wie Sie damit aufhören können.

Wenn Sie es wünschen, arbeiten wir mit Ihnen an spezifischen Bewegungsabläufen, beispielsweise beim Musizieren, beim Joggen oder bei der Computerarbeit.

Der Unterricht ist eine Art Labor, in dem Sie zusammen mit Ihrem Lehrer „Forschungsarbeit“ betreiben.

Mit den Ergebnissen bekommt Ihr Leben einen neuen Wert.