



Alexandertechnik

Die Alexandertechnik ist eine Methode zur Schulung der Haltung, der Bewegungskoordination und der Tonusregulation. Ursprünglich entwickelt als Verfahren zur Förderung des stimmlichen Ausdrucksvermögens (Schauspiel, Rezitation) zeigte sich schon früh die ganz allgemein günstige Wirkung des Ansatzes für eine Vielzahl gesundheitlicher Belange (z. B. bei Schmerz, Stress, Burnout, Bluthochdruck, Depression und Angst).

Die Erhellung individueller Haltungs- und Bewegungskonzepte und die Veränderung von Gewohnheiten führt zur Entwicklung neuer Qualitäten des Selbsterlebens. Dabei bleibt der Blick auf Gewohnheitsbildungen nicht beschränkt auf körperliche Aspekte; das Verwoben sein von körperlichen Gewohnheiten mit seelisch/psychischen und mental/geistigen Vorgängen wird in der Alexandertechnik als Grundgegebenheit angenommen.

Drei ausgesprochen menschliche Fähigkeiten erfahren beim Erlernen der Alexandertechnik besondere Aufmerksamkeit. Die Entwicklung der Beobachtungsgabe führt zu einer umfassenden Schulung der Sinne, das Aufhören- oder Innehalten-können schult den Willen und das „Ausrichten“- oder Antizipieren-können kultiviert das Denken.

Die Anwendung der Alexandertechnik ist, wenn einmal erlernt, immer möglich und bedarf keiner besonderen Übe-Zeiten und keiner ausgesuchten Übe-Umgebung. Die Methode kommt zur Anwendung in den jeweils gegebenen Aktivitäten des Alltags, sowohl im Berufs- als auch im Privatleben.

Die Wirkung der Methode lässt sich erklären über verbesserte ergonomische Verhältnisse, die zu einer Entlastung des Organismus als Ganzem beitragen und damit die Fähigkeit der Selbstregulation unterstützen und fördern.

Damit ist die Alexandertechnik wie kaum eine andere Methode geeignet, als günstige Grundhaltung das förderliche WIE für das notwendige WAS zur Verfügung zu stellen.

In diesem Sinne handelt es sich bei der Alexander - „technik“ um eine Kunstfertigkeit im wörtlichen Sinne (Technik vom griech. techne, = Kunstfertigkeit, handwerkliches Können).

Es ist uns ein Herzensanliegen, diese Kunst all denen zur Verfügung zu stellen und zu vermitteln, denen das persönliche Gelingen des eigenen Lebens eine Herausforderung und ein Vergnügen gleichermaßen darstellt.