

Alexander-Technik

Schlüssel zur Freiheit und Leichtigkeit von Bewegung

Was ist Alexander-Technik?

Wie kann die Alexander-Technik wirken?

Wie sieht der Unterricht konkret aus?

Gibt es Altersbeschränkungen?

Wer unterrichtet?

Informationen zur Anmeldung

Weitere Informationen über die Alexander-Technik

Was ist Alexander-Technik?

Die Alexander-Technik könnte man als eine Art „*Funktionale Bewegungsschulung*“ bezeichnen.

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) war ein australischer Schauspieler, der seine schwerwiegenden Stimmprobleme, die ihn fast zur Berufsaufgabe gezwungen hätten, eigenständig in den Griff bekommen hat.

Im Grunde genommen machte er auf seinem langen Weg zu einer Lösung zwei Entdeckungen:

Zum einen entdeckte er, dass wir mit der Art, wie wir uns ganz allgemein in unserem Körper für alle Aktivitäten einrichten – seien es die normalen des täglichen Lebens oder die spezifischen z.B. einer sportlichen oder künstlerischen Ausübung – einen Schlüssel zu mehr Freiheit und Leichtigkeit, und damit zu mehr Effizienz bei all unserem Tun in den Händen halten.

Die Qualität jeder Aktivität wird also von der Art, wie wir uns in unserem Körper ganz generell organisieren, bestimmt und begleitet.

Zum zweiten fand Alexander heraus, dass in der Regel unsere Konzepte, Ideen, Strategien – kurz, unser „Denken“ – oftmals zu Gewohnheiten geführt hat, die uns in unserem Tun nicht immer bestmöglich unterstützen. Damit sind unsere Konzepte, Ideen, Strategien – kurz, unser „Denken“ – auch das Mittel, um eben jene Gewohnheiten zu unserem Nutzen zu verändern.

Im Unterricht Alexander-Technik lernen wir also, unser „Denken“ konstruktiv für Aktivitäten aller Art einzusetzen, so also auch für das Singen, Spielen eines Instruments, Sprechen, für Schauspiel, Tanz oder Kampfkunst.

Wie kann die Alexander-Technik wirken?

- *Sport, Musik, Tanz, Theater, Kampfkunst*

Sportler, Musiker, Tänzer und Schauspieler schätzen die Alexander-Technik als wirksames Mittel zur *Verbesserung der mess-, hör- und sichtbaren Qualität ihrer Aktivitäten.*

Sie erfahren oft nicht nur eine *verbesserte Koordination* und damit eine *Reduzierung von technischen Schwierigkeiten*, was wiederum mehr *Flexibilität und Ausdruck* zur Folge hat, sondern erhalten auch ein Hilfsmittel, um übermäßiges *Lampenfieber* abzubauen sowie eine bessere *„Körperhaltung“* und damit mehr *„Ausstrahlung“* und *(Bühnen-)Präsenz* zu entwickeln.

In Sport und Kampfkunst bedeutet die Steigerung von körperlicher Flexibilität auch eine *Reduzierung von Verletzungsgefahren.*

Abgesehen davon, dass die Alexander-Technik inzwischen auch *an Hochschulen für Musik und Darstellende Kunst gelehrt* wird, wird sie heute darüber hinaus in vielen unterschiedlichen Bereichen eingesetzt, so dass es *außer einem speziellen auch einen allgemeinen Nutzen* gibt:

- *Körperliche Gesundheit*

Beispielsweise hat eine britische Studie ergeben, dass die Alexander-Technik ein sehr effektives Mittel zur Reduzierung von chronischen *Rückenschmerzen* ist. (Quelle: Ärzte-Zeitung Ausgabe 148 vom 27. August 2008, S.9)

Viele Menschen erleben die Alexander-Technik als eine *Art „Entspannungstechnik“*, was nicht verwunderlich ist, da wir lernen, unsere Energien gezielt dort einzusetzen, wo sie notwendig sind. Das betrifft natürlich auch das Thema Muskelanspannung ganz allgemein; wir lernen, für unsere Aktivitäten genau die Kraft einzusetzen, die

notwendig ist, nicht weniger und nicht mehr; und damit lernen wir, unnötige Muskelanspannung zu vermeiden.

Daraus ergibt sich folgerichtig, dass die Alexander-Technik auch zur *Prävention* eingesetzt werden kann; durch Vermeidung von muskulären Dysbalancen, beugen wir gegen „Haltungsschäden“, „einseitige Belastungen im Bewegungsapparat“ und die spezifischen Belastungen, die sich aus unserer künstlerischen Ausübung ergeben, vor.

So kann es passieren, dass sich einige körperliche „Zipperlein“ auf Dauer rar machen oder sogar ganz verabschieden.

- *Stressmanagement*

In den vergangenen Jahren hat die Alexander-Technik vermehrt Einzug in Bereiche gehalten, in denen die Menschen nicht nur primär körperlichen Belastungen ausgesetzt sind, wie *Leistungsdruck in Schule und Arbeitswelt, Kommunikation mit Autoritätspersonen und Vorgesetzten, Mitarbeiterführung* usw.

Dem Prinzip folgend, dass zum einen Körper, Geist und Seele zusammengehören, zum anderen auch in den oben genannten Bereichen Strategien, Ideen und Konzepte eine Rolle spielen, kann die Alexander-Technik hier ebenfalls Lösungsmöglichkeiten aufzeigen.

Abgesehen davon können natürlich auch die ganz alltäglichen als Stress empfundenen Situationen mit den Prinzipien der Alexander-Technik angeschaut werden, z.B. *Nervosität bei öffentlichem Sprechen in Schule und Beruf oder eine gewisse Aufregung vor bzw. nach unangenehmen Situationen im Privatleben.*

Mit der Alexander-Technik erlernen wir einen Prozess, den wir jederzeit konstruktiv für uns selbst anwenden können; die Alexander-Technik ist somit nicht nur ein Mittel, die Qualität unserer musikalischen und künstlerischen Aktivitäten positiv zu beeinflussen, sondern obendrein auch eine Art Hilfe zur Selbsthilfe für den ganz normalen Alltag.

Wie sieht der Unterricht konkret aus?

Die beste Möglichkeit des Lernens bietet sich im Gruppenunterricht (bis zu sechs Personen). Jeder bekommt eine Einzelunterweisung, während die anderen durch Beobachtung, Mitdenken, Dialog und inneren Nachvollzug lernen.

Es werden keine bestimmten Körperübungen gemacht, sondern Unterrichtsgegenstand sind zunächst normale Alltagsbewegungen, bevor der Unterricht dann auf die spezifischen Belange der Teilnehmer und Teilnehmerinnen ausgedehnt wird.

Als Einstieg empfiehlt sich ein Einführungsworkshop mit 3 – 6 Teilnehmern, in dem zum einen in einem kurzen Vortrag die Grundlagen und Hintergründe der Arbeit referiert werden, zum anderen jeder Teilnehmer eine praktische Einzellektion bekommt. Der Workshop dauert 90 Minuten.
(Die Termine finden Sie unter www.kultur-fulda.de .)

Im Anschluss daran bieten sich mehrere Möglichkeiten an: **Regelmäßiger Unterricht** ist die beste Möglichkeit, um die Arbeit kennen zu lernen und die ersten Gewohnheitsmuster langfristig und dauerhaft zu verändern. Dieser Unterricht (ebenfalls mit 3 – 6 Teilnehmern) findet in zweiwöchigem Abstand in 90-Minuten-Einheiten statt und beinhaltet neben den Einzellektionen eine Vertiefung der Grundlagen zum besseren Verständnis der Prinzipien F. M. Alexanders. Erfahrungsgemäß können schon 8-10 Lektionen ihre Wirkung entfalten, was dem Unterricht von einem Halbjahr entspricht.

Je nach Angebot können des Weiteren **Tages- und Wochenendseminare** besucht werden. Da es in der Alexander-Technik ganz allgemein um die Qualitätsverbesserung unserer Aktivitäten geht, gibt es keine Einteilung in „Anfänger“ und „Fortgeschrittene“ im klassischen Sinne. In diesen Seminaren geht es um die praktische Umsetzung der Prinzipien Alexanders auf Aktivitäten unterschiedlichster Art, seien es allgemeine Alltagsaktivitäten oder spezifische aus Hobby und Beruf. Die Einzelunterweisungen, bei denen die Gruppe hospitiert und durch Beobachten lernt, stehen im Vordergrund; das Lernen wird durch Erfahrungsaustausch, Fragen zum Verständnis der Prinzipien Alexanders vertieft.

Die Seminare können einzeln oder auch in Folge besucht werden.

Gibt es Altersbeschränkungen?

Im Prinzip nein. Allerdings hat die Erfahrung gezeigt, dass sich Kinder und junge Jugendliche nur mit einer speziellen Motivation im Hintergrund auf die Alexander-Technik einlassen. Altersmäßig sind nach oben keine Grenzen gesetzt.

Wer unterrichtet?

Christa Rahlf, an der Musikschule der Stadt Fulda Lehrerin für Blockflöte, Funktionale Stimmbildung/Gesang und Alexander-Technik nach den Richtlinien des Verbands „Interactive Teaching Method Teachers Association“ (ITM)

Informationen zur Anmeldung:

Für alle Workshops und Seminare ist aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ***eine Anmeldung erforderlich*** – schriftlich, per Telefon, E-Mail oder Fax; für regulären Unterricht eine schriftliche Anmeldung mit Hilfe des Anmeldeformulars (von der Homepage www.kultur-fulda.de herunter zu laden).

Anmeldungen an:

Musikschule der Stadt Fulda
Buseckstr. 4
36043 Fulda
Tel.: 0661-72287 Fax: 0661-
E-Mail: musikschule@fulda.de Homepage: www.kultur-fulda.de

Weitere Informationen über die Alexander-Technik

www.at-itm.de

www.alexandertechnique-itm.org

www.alexander-technik.org