

Alexander Technik SVLAT® La Technique Alexander ASPTA®

Medieninformation

Alexander Technik Gelassen ans Ziel

Hintergrund-Informationen über die Alexander Technik
und den
Schweizerischen Verband der Lehrerinnen und Lehrer
der Alexander Technik (SVLAT / ASPTA®)

Schweizerischer Verband der Lehrerinnen und Lehrer der Alexander Technik SVLAT/ASPTA®
Postfach
CH-8032 Zürich
Telefon: +41 (0)44 201 03 43
www.alexandertechnik.ch
info@svlat.ch

Inhaltsverzeichnis

Grundsätzliches zur Alexander Technik	Seite 3
Anwendungsgebiete der Alexander Technik	Seite 5
Häufig gestellte Fragen zur Alexander Technik	Seite 6
SVLAT/ASPTA® – der Berufsverband in der Schweiz	Seite 8
Ethische Richtlinien des SVLAT	Seite 9
Die Ausbildung	Seite 11
Stimmen zur Alexander Technik	Seite 13
Literatur zur Alexander Technik	Seite 14

Grundsätzliches zur Alexander Technik

Gelassen ans Ziel

Hasten, hetzen, vorwärts machen - das gehört zum Alltag des modernen Menschen. Die Folgen davon sind Unausgeglichenheit, Unwohlsein und Verspanntheit. Die Alexander Technik lehrt einen unbeschwerten Umgang mit dem Körper und verhilft zu einem neuen Körperbewusstsein.

Die Alexander Technik fördert das körperliche Gleichgewicht und den Einklang von Denken, Handeln und Empfinden. Sie ist ein Weg, unsere Denk- und Bewegungsabläufe harmonischer und effizienter zu gestalten. Dabei geht es nicht um die „richtige“, Haltung oder Art und Weise der Bewegung, sondern um den angemessenen, ungezwungenen Einsatz der Energie bei den verschiedenen Aktivitäten. Die Alexander-Technik beinhaltet einen Lernprozess, der im Alltag weiter wirkt. Sie ist eine pädagogische Methode mit sowohl vorbeugender als auch therapeutischer Wirkung. Beschwerden wie Rückenschmerzen, Migräne sowie Folgen von Stress, einseitiger Belastung oder Unfällen können sich dadurch nachhaltig verbessern.

Gebrauch des Selbst

Die Art, wie wir uns selbst gebrauchen, beeinflusst die Qualität aller unserer Funktionen. Diese Erkenntnis bildet die Grundlage der Alexander Technik. Der Mensch wird als Organismus gesehen, in dem alle geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse untrennbar miteinander verbunden sind. Die Art und Weise, wie der Mensch mit sich selbst umgeht und wie unser Organismus funktioniert und reagiert, wird mit Gebrauch des Selbst bezeichnet.

Muster erkennen

Jeder Mensch gewöhnt sich im Verlauf seines Lebens bestimmte Haltungs-, Bewegungs- und Denkmuster an. Nicht alle diese Muster ermöglichen eine gute Lebensqualität. Oft sind wir im Stress und auf das Resultat fixiert, das wir erreichen möchten. Durch eine solche Fixierung aufs Ziel wird die Wahrnehmung für unseren Körper und für unser Wohlbefinden ausgeblendet. Wir achten nicht auf die Art und Weise, mit der wir uns auf unser Ziel zu bewegen.

Gewohnheiten wahrnehmen

In den meisten Fällen sind wir nicht aufmerksam auf die Qualität des Umgangs mit uns selbst – wir delegieren das Handeln an unseren Körper, den wir unbewusst unentwegt etwas tun lassen. Dies wird zu einer Gewohnheit, und das Gewohnte schätzen wir häufig als normal ein. Gewohnheiten haben eine grosse Macht und sie prägen unser Leben. Dies kann dazu führen, dass die Einschätzung unserer Sinneswahrnehmung unvollkommen und ungenau ist und zunehmend unzuverlässiger wird.

Den Körper steuern

Manchmal werden wir erst auf unser gewohntes Verhalten aufmerksam, wenn wir Schmerzen oder ein Unbehagen spüren. Die Alexander-Technik vermittelt Einsicht in solch gewohnte, unbewusste Denk- und Körpermuster und deren Wechselwirkung. Sie lehrt, in die unbewussten Bewegungs- und Denkabläufe fortwährend bewusst und steuernd einzugreifen und sinnvolle Entscheidungen zu treffen, anstatt automatisch und stereotyp zu funktionieren. Bei Eile, Stress und Zielfixiertheit werden wichtige Signale unseres Körpers wie Anspannung, Schmerz und Unbeha-

gen ausgefiltert. Es ist ein Lernprinzip der Alexander-Technik, achtsam zu werden und innezuhalten, um die gewohnheitsmässigen Abläufe anzuhalten und Mittel und Wege zu überdenken. Die Alexander-Technik lehrt, dass eine Entscheidung darüber möglich ist, ob ein Verhalten beibehalten, weggelassen oder verändert werden soll. Dadurch wird ein vorhandenes Potential des Menschen frei, nämlich der Wille zum freien Handeln.

Das Kommando übernehmen

Die natürliche Ordnung unseres Organismus immer wieder herzustellen, erfordert geeignete Mittel, die uns ermöglichen, eingefleischte Gewohnheiten abzulegen und auf unsere gewohnten psychophysischen Muster vorsorglich Einfluss zu nehmen. Ein weiteres Lernprinzip besteht in Anweisungen, mit welchen wir unsere Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten jederzeit überprüfen und verbessern können. Die Alexander-Technik misst dem dynamischen Zusammenspiel von Kopf, Hals und Rumpf wesentliche Bedeutung bei. Unser neuromuskuläres System ist bestimmt, mit der Schwerkraft zusammenzuarbeiten. Wenn wir unnötige Muskel-Anspannung weglassen, hat der Kopf die Fähigkeit, frei auf der Wirbelsäule zu balancieren. Dadurch kann sich die in uns allen angelegte Reflextätigkeit, die Primäre Steuerung, ungehindert ausbreiten und ermöglichen, uns mit Anmut und Leichtigkeit aufrecht zu halten und zu bewegen.

F.M. Alexander – der Mensch hinter der Technik

Frederick Matthias Alexander wurde 1869 auf der australischen Insel Tasmanien geboren. Als junger Mann wollte er Schauspieler werden und hatte schon bald grossen Erfolg als Rezitator von dramatischen und humoristischen Texten. Zunehmende Heiserkeit bis zu völligem Stimmversagen machten ihm allerdings mehr und mehr zu schaffen. Er suchte Rat bei Ärzten und Stimmbildnern, doch der Erfolg blieb aus. Diese existentielle Herausforderung liess ihn zum Forscher werden. Aufgrund genauer Beobachtungen und Experimenten an sich selbst fand er heraus, was die immer wiederkehrende Heiserkeit und die Entzündungszustände seiner Stimmbänder verursachte. Er entwickelte auf erfahrungswissenschaftlicher Grundlage eine Methode, mit der ein ausgewogener, natürlicher und dynamischer Umgang mit sich selbst möglich ist.

Zeitlose Erkenntnisse

F.M. Alexander konnte nicht nur sich selbst von seinen Beschwerden befreien, sondern er wurde bald auch ein gefragter Lehrer. Ermutigt durch einen befreundeten Arzt übersiedelte er 1904 nach London. Zusammen mit seinem Bruder unterrichtete Alexander regelmässig auch in den USA. Ab 1931 begann er Lehrer/innen in seiner Methode auszubilden. Er unterrichtete und arbeitete unermüdlich weiter an der Verfeinerung seines Verfahrens bis kurz vor seinem Tode im Jahre 1955. Zahlreiche Theaterleute und Patienten, die ihm von aufgeschlossenen Ärzten überwiesen wurden, nahmen bei Alexander Unterricht. Zu seinem grossen Schüler- und Fördererkreis gehörten Schriftsteller wie Bernhard Shaw, Aldous Huxley und der amerikanische Philosoph und Pädagoge John Dewey. In seinem langen Leben unterrichtete und inspirierte Alexander zahlreiche Musiker, Politiker und Staatsmänner. Ärzte und Ärztinnen schenken der Alexander Technik zunehmend Beachtung. Heute bestehen Alexander-Technik-Ausbildungsschulen in vielen Ländern.

Anwendungsgebiete der Alexander Technik

Die Alexander-Technik kann von allen Menschen erlernt und angewendet werden.

Ob Familienfrau oder Tänzerin, ob Bürolist oder Bauarbeiter, ob Kind oder erwachsen. Die Alexander Technik ist für alle geeignet. Dabei gibt es keine Altersgrenze. Wichtig ist die Bereitschaft, alte Gewohnheiten wahrzunehmen und allenfalls aufzugeben, um neue, bewusste Reaktionen zuzulassen. Die Alexander-Technik ist vor allem angezeigt bei:

unterschiedlichsten Funktionsproblemen, besonders im Bewegungsapparat und in der Bewegungskoordination, z.B.

- Rückenschmerzen
- Nacken- und Schulterschmerzen
- Skoliotische Haltung

psychosomatischen und stressbedingten Störungen, z.B.

- Kopfschmerzen, Migräne
- Schlafstörungen
- Angst und Ungleichgewicht der Muskelspannung
- Angina pectoris
- Bluthochdruck
- Stottern

Atemfunktions- und Stimmproblemen

- Asthma
- Heiserkeit

Krankheits- und Unfallfolgen*, z.B.

- Diskushernie
- Schleudertrauma
- Parkinson Syndrom
- Rheumatische Beschwerden

Als Prophylaxe

- für Menschen mit körperlicher oder psychischer Belastung in Beruf, Alltag und Sport

* Bei Erkrankungen wie Parkinson Syndrom, Multipler Sklerose kann zwar die Krankheit nicht geheilt werden, das Bewegungsverhalten wird jedoch mit der Alexander-Technik verbessert. Sekundärprobleme können gelindert werden oder sie treten erst gar nicht auf.

Häufig gestellte Fragen zur Alexander Technik

Was geschieht im Alexander Technik-Unterricht?

Sitzen, gehen, sich setzen, Lasten heben, am Bildschirm arbeiten, ein Werkzeug handhaben – die Tätigkeiten des Alltags spielen im Alexander-Technik-Unterrichten eine grosse Rolle. Durch manuelle und verbale Anleitungen erfahren die Lernenden, wie sich ein befreites, gut koordiniertes und ökonomisches Handeln anfühlt und auswirkt. Sie lernen, wie sie dieses in ihren Alltag integrieren können. Viele Menschen beschreiben als erste Erfahrung in ihrem Unterricht gesteigerte Aufmerksamkeit, stärkere Empfindungen und angenehme Gelöstheit.

Trotzdem können sich Veränderungen der Verhaltensformen, wie sie im Alexander-Technik-Unterricht ermöglicht werden, vorerst fremd oder sogar falsch anfühlen; denn die Bewertung unserer Sinnesinformation lässt die alten Gewohnheiten als richtig erscheinen. Gedankliche Anweisungen, welche auf das eigene Tun Einfluss nehmen, führen jedoch zunehmend zu einer verlässlichen Beurteilung der eigenen Sinneswahrnehmung. Die Schülerinnen und Schüler werden mit der Zeit fähig, besser mit sich umzugehen und gewinnen dadurch mehr Lebensqualität.

Wo wird die Alexander Technik gelehrt?

Lehrende der Alexander-Technik unterrichten in der Regel in eigenen Praxisräumen sowie an Gesundheitszentren und Kliniken. Auch Institutionen für Erwachsenenbildung oder Fachhochschulen für darbietende Kunst bieten Alexander-Technik-Unterricht an. Nur Absolvent/innen einer vom Berufsverband SVLAT anerkannten Ausbildung sind berechtigt, als „diplomierter Lehrerin/diplomierter Lehrer der Alexander Technik SVLAT“, zu unterrichten.

Die Alexander-Technik wird weltweit gelehrt. In der Schweiz sind rund 250 Lehrpersonen in allen Städten und Regionen zu finden. Beim Schweizerischen Verband der Lehrerinnen und Lehrer der Alexander Technik SVLAT erhalten Sie kostenlos eine Adressliste und weitere Informationen. Die Liste findet sich auch unter www.alexandertechnik.ch.

Wie viele Alexander Technik-Lektionen braucht es?

Die Alexander-Technik wird in der Regel im Einzelunterricht in Lektionen von 30 bis 50 Minuten vermittelt. Die benötigte Anzahl von Alexander-Technik-Lektionen variiert je nach Zielsetzung und Voraussetzungen. Manchmal tritt schon nach wenigen Stunden eine Veränderung ein. Aufgrund allgemeiner Erfahrungen von Lehrenden und Lernenden der Alexander-Technik kann man davon ausgehen, dass für einen nachhaltigen Erfolg eine Reihe von Lektionen in kurzer Folge nötig sind. Danach sollten weitere Lektionen in etwas grösseren Abständen das Gelernte vertiefen.

Welche Kleidung trägt man im Alexander Technik-Unterricht?

Für den Unterricht braucht es bequeme Alltagsbekleidung. Übrigens kann Alexander-Technik überall praktiziert werden: in jedem Raum, im Freien, ja sogar in der Eisenbahn oder im Flugzeug. Es braucht weder einen Gymnastikraum noch spezielle Geräte.

Warum braucht es Unterricht in Alexander Technik?

Die Alexander-Technik ist eine praktische Arbeit, die nicht allein erklärt und gedacht, sondern erlebt und erfahren werden muss. Diese Erfahrungen sind individuell sehr verschieden und können weitaus am besten im praktischen Unterricht in Einzellektionen oder an einem Workshop gemacht werden. Lehrpersonen der Alexander Technik SVLAT sind geschult, feinste Verspannungen und Verdrehungen bei ihren Schülerinnen und Schülern wahrzunehmen, die diesen selbst nicht bewusst sind. Sie haben eine dreijährige, intensive Grundausbildung durchlaufen und bilden sich kontinuierlich weiter. Dies sind die Voraussetzungen für die Fähigkeit, ihre Schülerinnen und Schüler zu einem konstruktiven Gebrauch ihrer selbst anzuleiten.

Beahlt die Krankenkasse die Alexander Technik-Lektionen?

Viele Krankenkassen leisten Beiträge an den Unterricht. Die Beitragsleistungen erfolgen ausschliesslich aus Zusatz-(Komplementär-)Versicherungen. Die aktuelle Übersicht der Kassenleistungen für Alexander-Technik finden Sie unter www.alexandertechnik.ch.

SVLAT/ASPTA® – Der Berufsverband in der Schweiz

Der SVLAT fördert die Verbreitung der Alexander-Technik in der Schweiz und kümmert sich um die Aus- und Weiterbildung seiner Mitglieder.

SVLAT	Schweizerischer Verband der Lehrerinnen und Lehrer der Alexander Technik
Gründungsjahr	1981
Mitglieder	ca. 200 Fachleute
Rechtsform	politisch und konfessionell neutraler Verein
Sitz	CH-8032 Zürich
Vorstand	Gabriele Steinhauer (Präsidentin) Beirat aus drei Aktivmitgliedern
Geschäftsstelle / Sekretariat	Emma Seiler-Gysin, Hinderdorf 12, 4424 Arboldswil
Kontakt Westschweiz	Inès Dittmer
Verbindungen	Mitglied der internationalen Vereinigung "Affiliated Societies of the F.M. Alexander-Technique", www.alexandertechniqueworldwide.com Mitglied Dachverband Xund, Vereinigung für natürliche Methoden im Gesundheitswesen, www.xund.ch
Verbandszweck	<ul style="list-style-type: none">- vertritt die Interessen seiner Mitglieder in der Öffentlichkeit und der Politik- betreibt eine Informationsstelle- unterhält Kollektivversicherung für seine Mitglieder- verantwortlich für Qualitätssicherung in der Aus- und Weiterbildung- organisiert Weiterbildungsveranstaltungen für seine Mitglieder- setzt ethische Standards für Lehrpersonen SVLAT

Ethische Richtlinien des SVLAT

Verhalten Lehrpersonen – Schülerinnen und Schüler

1. Es gehört zu den Aufgaben der Lehrperson der Alexander Technik (FMAT), eine ständige Aufmerksamkeit zu entwickeln für angemessenes oder unangemessenes Verhalten in der Beziehung zwischen sich selbst und seinen Schülerinnen und Schülern.
2. Die durch das Verhältnis LehrerIn-SchülerIn immer gegebene Abhängigkeit und die besondere Verletzlichkeit der Schülerinnen und Schüler in einem solchen Verhältnis verbieten es, sich durch sie emotionale, kulturelle, politische, religiöse oder andere persönliche Vorteile zu verschaffen oder sexuellen Kontakt mit ihnen aufzunehmen.
3. Das Vertrauensverhältnis zwischen Lehrperson und Schülerinnen und Schülern verlangt grundsätzliche Schweigepflicht über alles, was die Lehrperson über ihre Schülerinnen und Schüler weiss, es sei denn, die Lehrperson wird durch die Schülerin/den Schüler oder vom Gesetz ausdrücklich davon entbunden.
4. Die FMAT ist eine körperbezogene pädagogische Methode. Sie hat zum Ziel, unerwünschte oder gar schädliche Verhaltensweisen auf dem Weg des Erfahrens und Lernens aufzulösen.
Die Lehrpersonen der FMAT stellen keine Diagnosen im medizinischen Sinne und verabreichen keinerlei Heilmittel.
Bei Problemen, die ausserhalb des Bereiches der FMAT liegen, fordern sie ihre Schülerinnen und Schüler auf, entsprechende professionelle Hilfe aufzusuchen.
5. FMAT-Lehrpersonen mit Ausbildungen in anderen Berufen verständigen ihre Schülerinnen und Schüler, wenn sie mit ihnen etwas anderes als die FMAT ausüben möchten und verlangen deren ausdrückliches Einverständnis.
6. Es ist angezeigt, alle Regelungen über Dauer, Honorare, Zahlungsweisen, Absenzen etc. vor Aufnahme des regelmässigen Unterrichts zu treffen. Das Vertrauensverhältnis zwischen Lehrperson und Schülerin/Schüler wird dadurch unterstützt.
7. Die FMAT erfordert nicht, dass sich die Schülerinnen und Schüler entkleiden.

Verhalten unter FMAT-Kolleginnen und Kollegen

8. FMAT-Lehrpersonen begegnen ihren Kolleginnen und Kollegen mit Respekt und Aufrichtigkeit. Meinungsverschiedenheiten sollen ausgetragen werden, ohne Kolleginnen und Kollegen persönlich anzugreifen oder sie und ihre Arbeit abzuwerten. Das Abwerben von Schülerinnen und Schülern sowie Kritik gegenüber Dritten am Unterricht von Kolleginnen und Kollegen oder an ihren Schülerinnen und Schülern widersprechen der Kollegialität.

9. Sollte es einen Grund zur Annahme von unethischem Verhalten eines Kollegen / einer Kollegin geben, so muss, wenn möglich im direkten Gespräch, mit dieser Person oder - wenn das nicht möglich ist - über das vertrauliche Gespräch mit dem Vorstand (resp. mit dafür eingesetzten Personen) der Angelegenheit nachgegangen werden.

Verhalten Lehrpersonen – Öffentlichkeit

10. Die FMAT-Lehrperson SVLAT/ASPTA® verfügt über eine den Richtlinien der „Affiliated FMAT-Societies“ entsprechende qualifizierte Ausbildung. Die Öffentlichkeit kann von ihr erwarten, dass sie die Prinzipien der FMAT mit Sorgfalt und Können zu vermitteln weiss.
11. Der Beruf der FMAT-Lehrperson setzt die permanente berufliche und persönliche Weiterbildung voraus.
12. Alle öffentlichen Äusserungen über die FMAT stellen eine hohe Anforderung an die Verantwortung der Urheber gegenüber dem gesamten Beruf dar. In persönlichen Broschüren, aber auch bei Auftritten, Vorträgen, Demonstrationen oder in Schriften sollen die beruflichen Qualifikationen sachlich aufgeführt und die FMAT so beschrieben werden, dass sie als die eigenständige Arbeit erscheint, die sie ist, ohne Vermischung mit andern Techniken und ohne den Anschein einer „Heilmethode“ zu erwecken. Wenn möglich ist die SVLAT-Zugehörigkeit zu erwähnen.
13. Inserate von FMAT-Lehrpersonen beschränken sich auf Name, Adresse, Berufsbezeichnung und sachliche Informationen.
14. Die aktive Mitgliedschaft in anderen Berufsverbänden oder -gruppierungen unter der Bezeichnung „diplomierte Lehrerin/diplomierter Lehrer der Alexander Technik SVLAT/ASPTA®“ bedarf der Abklärung mit dem Vorstand.
15. Alle, die mit der FMAT in irgend einer Weise in Kontakt gekommen sind und sich in Bezug auf eine berufsethische Frage unsicher fühlen, haben ein Recht, sich vertraulich an ein Vorstandsmitglied ihrer Wahl (resp. an eine vom SVLAT eingesetzte Person oder Personengruppe) zu wenden.
16. Der Vorstand wird eine spezielle Kommission von 1 bis 3 Mitgliedern zur weiteren Abklärung einsetzen, falls Hinweise auf unangemessenes Verhalten von Mitgliedern bestehen.

Schriftliche Abstimmung Juli 1994

Die Ausbildung

Der Schweizerische Verband der Lehrerinnen und Lehrer der Alexander Technik SVLAT überwacht die Qualität der Aus- und Weiterbildung seiner Mitglieder.

Der Schweizerische Verband der Lehrerinnen und Lehrer der Alexander Technik SVLAT bildet direkt keine Fachleute aus. Er erstellt Richtlinien und Reglemente für Ausbildungsschulen der Alexander-Technik und für die Berufsausbildung zur Lehrperson der Alexander Technik SVLAT. In der Schweiz gibt es zwei vom SVLAT anerkannte Ausbildungsstätten. Die Einhaltung der Ausbildungsrichtlinien wird in regelmässigen Abständen vom SVLAT überprüft (Adressen siehe Seite 12).

Aufnahmebedingungen

Die Aufnahmebedingungen für die Ausbildung variieren je nach Schwerpunkt der Schule. Allen gemeinsam sind jedoch folgende Voraussetzungen: längere eigene Erfahrung mit der Alexander Technik, Kenntnis der englischen Sprache (für das Verständnis der Fachliteratur und der oft nur Englisch sprechenden Auszubildner). Eine vorhergehende Berufsausbildung und -tätigkeit ist empfehlenswert.

Ausbildungsdauer

Die Ausbildung zur Lehrperson der Alexander Technik SVLAT beinhaltet 1'600 Unterrichtsstunden und dauert mindestens drei Jahre. Praxis und Theorie stehen im Verhältnis von 80 zu 20 Prozent. Der Gruppen- und Einzelunterricht wird durch die Schulleitung, Assistierende, Fachpersonen oder Gastlehrerinnen und Gastlehrer der Schule erteilt. Eine Lehrperson betreut maximal acht Studierende. Die Ausbildung wird mit einer schriftlichen Diplomarbeit abgeschlossen.

Ausbildungsschwerpunkte

Eigenwahrnehmung

Wichtiger Bestandteil der Ausbildung ist die (Neu)Bewertung von Sinnesinformationen des Körpers. Alexander-Technik-Lehrpersonen werden intensiv geschult, eigene und fremde Sinneswahrnehmungen verlässlich zu beurteilen.

Manuelle und verbale Anleitung

Lehrpersonen der Alexander Technik werden geschult ihre Schülerinnen und Schüler mit manuellen und verbalen Anleitungen durch alltägliche Bewegungsabläufe wie Stehen, Gehen, Hinsetzen und Aufstehen zu führen.

Psychisch-physische Einheit (Psychosomatik)

Die Alexander Technik wird zwar anhand von beobachteten Bewegungsabläufen gelehrt, die psychische Verfassung der Schülerin oder des Schülers ist für die Alexander-Technik-Lehrperson jedoch von gleich wichtiger Bedeutung. Die Lehrpersonen lernen im Unterricht die Zusammenhänge von verschiedenen Verhaltens-, Handlungs- und Denkgewohnheiten kennen.

Gesprächsführung

Lehrpersonen der Alexander Technik müssen ihren Schülerinnen und Schülern den Zusammenhang zwischen körperlichen Beschwerden und bestehenden Verhaltensmustern auf einfache Art

und Weise verständlich machen können. Dabei sind Einfühlungsvermögen, Fingerspitzengefühl und Diplomatie gefragt.

Krankheitsbilder / Erkennen von Beschwerdeursachen

Alexander-Technik-Lehrpersonen in Ausbildung lernen erkennen, welche Beschwerden durch die Alexander-Technik gelindert werden können. Je nach Krankheitsbild treffen sie die geeigneten Massnahmen.

Anatomie/Physiologie

Alexander-Technik-Lehrpersonen kennen die anatomisch/physiologischen Voraussetzungen für einen harmonischen Bewegungsablauf und erkennen Abweichungen und Störungen. Sie sind mit den anatomischen und physiologischen Fachbegriffen vertraut.

Führen einer Praxis

Alexander-Technik-Lehrerinnen und Lehrer behandeln keine Krankheiten oder akute Verletzungen. Die hygienischen Anforderungen im Alexander-Technik-Unterricht sind Teil der Beratung zur Führung einer eigenen Praxis und deren Einrichtung.

Fortbildung

Der SVLAT organisiert für seine Mitglieder laufend Fortbildungen in Form von Kursen und Seminaren rund um die Alexander Technik.

SVLAT-anerkannte Schulen

Alexander Technik LehrerInnenausbildung Zürich ATLAZ
Robin und Béatrice Simmons-Heiz, Leonhardstrasse 12, 8001 Zürich
T 078 602 28 53 oder T 078 602 28 38
www.alexander-technik.eu.com, simmons@alexander-technik.eu.com

Ausbildungszentrum für Alexander Technik
Erwin und Robin Möckli, Landoltstrasse 7, 8006 Zürich
T 044 383 44 05
www.alexander-ausbildung.ch, info@alexander-ausbildung.ch

Stimmen zur Alexander Technik

„Die Alexander-Technik zeigt einen möglichen Weg, wie der Patient seine Beschwerden nicht nur kennen lernen und verstehen, sondern auch erfahren kann. Dadurch erhält er die Mittel in die Hand, das zu mehr Selbstverantwortung führt.“

Dr. med. Theo Rudolf, Arzt und Spezialist für Rheumaerkrankungen und Rückenleiden

„Gerade bei psychosomatischen Beschwerden kann die Alexander-Technik Linderung bringen, weil sie, mehr als die Physiotherapie, die Seele mit einbezieht.“

Dr. med. Marc Sager, Arzt

„Dank der Alexander-Technik verlief die Geburt meines Kindes sehr harmonisch.“

Bettina Mottier-Mori, Mutter

„Früher war ich sehr nervös, vor allem, wenn ich ein neues Programm einstudiert hatte. Aber dann habe ich zum Glück einiges über die Alexander-Technik erfahren, was mir sehr geholfen hat.“

Elisabeth Leonskaja, russische Meisterpianistin

„Durch die Alexander-Technik habe ich ein ganz neues Bewusstsein für den Gebrauch meines Körpers entwickelt. Heute kann ich mich den physischen und psychischen Belastungen meines Berufes stellen, ohne dass mein Körper Schaden nimmt.“

Gunhild Klein, Soloflötistin Südwestfunk Baden

Literatur zur Alexander Technik

Alexander, F.M.: **Der Gebrauch des Selbst**

Karger-Verlag 2001, ISBN 3-8055-7170-4

F.M. Alexander (1869-1955) schildert in diesem Buch sehr persönlich und detailliert die Umstände, Experimente und Entdeckungen, die ihn zur Entwicklung seiner Technik führten. Dies ist ein Grundlagenbuch der Alexander Technik.

Alexander, F.M.: **Die universelle Konstante im Leben**

Karger-Verlag 2000, ISBN 3-8055-6826-6

Im letzten seiner vier Bücher beleuchtet F.M. Alexander nochmals ausführlich Theorie und Praxis der unauflöslichen Einheit des Menschen. Neben Kapiteln, die im Kontext des Zeitgeistes zu verstehen sind, gibt es solche, die an Aktualität bis heute nichts eingebüsst haben. Das Buch ist geeignet für Lehrpersonen der Alexander-Technik und für Leute, die sich vertiefter mit der Methode auseinandersetzen möchten.

Alexander, F.M.: **Die konstruktive bewusste Kontrolle des individuellen Menschen**

Karger-Verlag 2006, ISBN 3-8055-8033-9

Unabhängig von den zeitgenössischen Theorien über Körper und Gesundheit, entwickelte F.M. Alexander seine Technik aufgrund intensiver Beobachtung seiner eigenen Haltungsgewohnheiten und Automatismen. Er bewies in seiner Unterrichtstätigkeit, dass automatisierte Reaktionen zu Gewohnheiten mutieren können, die langfristig zu einer unangepassten Adaption des Muskeltonus und zum Verlust an präziser kinästhetischer Wahrnehmung führen.

de Alcantaro, Pedro: **Alexander-Technik für Musiker**

Gustav Bosse Verlag Kassel 2002, ISBN 3-7649-2443-8

Viele Musiker haben mit Verspannungen und Ermüdungserscheinungen bis hin zu Haltungsschäden zu tun, was die Berufsausübung beeinträchtigen kann. Für diesen Bereich hat sich die Alexander-Technik als segensreich erwiesen. Das Buch erläutert die besonderen Möglichkeiten für Musiker, Amateure und Pädagogen.

Gelb, Michael: **Körperdynamik** Eine Einführung in die Alexander-Technik

MetaWorks, EAN 9783938422007 / Runde Ecken Verlag Frankfurt 2004, ISBN 3-938422-00-9

Michael Gelb, Lehrer der Alexander-Technik und Trainer für Rhetorik und Persönlichkeitsentwicklung, erläutert die Grundbegriffe und widmet sich der Alexander Technik als Lernmethode. Differenziert und doch sehr verständlich.

Steinmüller, Schaefer, Fortwängler (Hrsg.): **Gesundheit – Lernen – Kreativität**

Alexander-Technik, Eutonie und Feldenkrais als Methoden zur Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse. Hans Huber 2001, ISBN 3-456-83212-5

Die Alexander Technik im Vergleich mit anderen Methoden, die zum gleichen historischen Zeitpunkt entstanden sind. Anhand von Fallbeispielen und theoretischen Ausführungen wird erläutert, wie Handeln, Lernen und Therapie als zusammenhängende Prozesse zu begreifen sind.

1108/es