

Was ist Alexandertechnik?

Eine körperorientierte Lernmethode, die im medizinischen Bereich der Komplementärtherapie zugeordnet ist, in der Agogik und Pädagogik aber genau so stark vertreten und angewendet wird. Sie schult unsere Aufmerksamkeit, und speziell unsere Körper-Selbst- und Fremdwahrnehmung. Indem wir durch unsere Sinne erleben und lernen erweitern wir unser Spektrum an Möglichkeiten im Denken, Erleben und Handeln. Durch die Alexandertechnik lernen Sie Ihre Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten zu erkennen und wo nötig zu verändern.

Es ist wichtig, wie wir etwas tun, denn es hat einen wesentlichen Einfluss auf das Funktionieren unseres ganzen Bewegungsapparates. Durch einen sorgfältigen, achtsamen Umgang mit uns selber können wir dank der Alexandertechnik z.B. erreichen, unnötige und unerwünschte Verspannungen loszulassen.

Sie können ein "Handwerk" erlernen, das dazu dient, Denk- und Bewegungsabläufe bewusster, effizienter und mit angemessenem Aufwand an Muskelkraft und Energie auszuführen.

Beschwerden, verursacht durch unbewusste Verhaltensgewohnheiten und Verspannungen brauchen kein Dauerzustand zu sein. Gute Koordination, harmonische Bewegung und Schmerzfreiheit können weiterhin zu unseren Grundanlagen gehören.

**"Jeder will es richtig machen,
aber niemand hält inne, um zu überlegen,
ob seine Vorstellung von richtig die Richtige ist."**

(Frederick Mathias Alexander)