

Alexander Renate Wehner Technik



Achtsame Übungen
für mehr
Körperharmonie

TRIAS

Wehner
Alexander-Technik

Die Autorin



„Alexander-Technik ist für mich der Schlüssel zu einem guten Kontakt mit mir selbst.“ – so beschreibt **Renate Wehner** das, was diese ganzheitliche Methode für sie persönlich bedeutet. Kennengelernt hat Renate Wehner die Alexander-Technik als Quereinsteigerin in den zeitgenössischen Tanz und war sofort begeistert: Ihre Bewegungen wurden leichter, sie fühlte sich zentrierter, klarer und entwickelte die innere Ruhe, die sie heute in ihrem Alltag als Lehrerin für Alexander-Technik, Neuen Tanz sowie in der personenzentrierten Beratung unterstützt. Gemeinsam mit Olivia Rohr leitet sie das Zentrum für Alexander-Technik, Yoga, Tanz und Beratung (ZAYT) in Freiburg.

Herzlicher Dank

Die Entscheidung eine CD aufzunehmen und schließlich das Buch zu schreiben, verdanke ich einigen Alexander-Schülern, die sich immer wieder eine Begleitung für den Alltag wünschten. Danke für den Kick.

Bedanken möchte ich mich besonders bei Elisa und Eckart Ruschmann, die mich über viele Jahre als Ausbilder für Alexander-Technik sowie personenzentrierte und werteorientierte Beratung begleitet und ganz wesentlich zu meiner beruflichen und persönlichen Entwicklung beigetragen haben.

Ganz herzlich danke ich auch meiner Kollegin Olivia Rohr, für den kostbaren tagtäglichen Austausch, das gemeinsame Unterrichten und dafür, dass wir viele Ideen gemeinsam entwickeln und ausarbeiten können.

Auch meiner Kollegin Andrea Berger danke ich für's Probelesen und für ihre schöne Präsenz als Modell.

Ebenso möchte ich mich bei all meinen SchülerInnen bedanken, die mir durch ihre persönlichen Fragen ermöglicht haben, weiter zu forschen und zu wachsen.

Frau Tiggeler danke ich, dass Sie das Projekt mit ihrer Stimme unterstützt hat.

Und schließlich möchte ich meinem Lebensgefährten Udo Kreggenfeld herzlich danken, der mich durch seine eigenen Buchprojekte immer wieder ermutigt hat zu schreiben und mir mit viel Humor und offenen Ohren beiseite stand.

Renate Wehner

Alexander-Technik

Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie



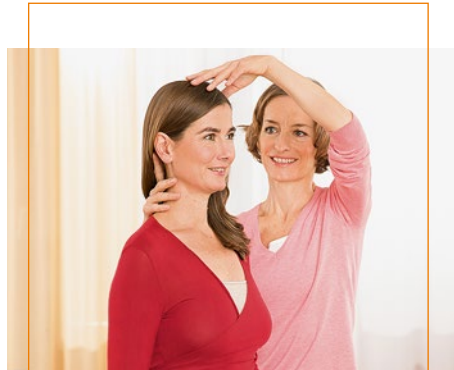
TRIAS

- 7 **Vorwort**

- 9 **Alles über Alexander-Technik**

- 10 **Körperliche Balance und inneres Gleichgewicht**
- 11 Veränderung durch Bewusstheit
- 12 10 Gute Gründe für die Alexander-Technik
- 13 Gelassen zum Ziel
- 14 **Übung:** Innehalten und wahrnehmen
- 16 Wie wir zu dem werden, was wir sind

- 18 **Die drei Prinzipien der Alexander-Technik**
- 18 1. Wahrnehmen – sich selbst kennenlernen
- 19 **Übung:** Den Gewohnheiten auf der Spur
- 21 **Übung:** Die Selbstwahrnehmung testen
- 24 **Übung vor dem Spiegel:** Vorderansicht
- 26 **Übung vor dem Spiegel:** Seitenansicht
- 28 **Übung an der Wand:** Rückhalt im Alltag finden
- 30 2. Innehalten – das konstruktive Nein
- 33 **Übung:** Innehalten – die Zielfixierung loslassen
- 33 **Übung:** Innehalten – Reaktionsmuster anhalten
- 34 3. Ausrichtung durch mentale Impulse



Raum schaffen

Innehalten, ins Lot kommen und bewusst den Schritt in Richtung Neues wagen. So entsteht Raum für eine harmonische Körperkoordination.

CD

Damit Sie sich voll und ganz auf die Alexander-Technik einlassen können, finden sich einige im Buch beschriebenen Übungen und viele weitere auf der beiliegenden CD. Die erste Einheit umfasst eine Übung vor dem Spiegel, mit der Sie Ihre Körperwahrnehmung verfeinern können. Daran schließt die Übungseinheit „Ausrichtung für alle Lebenslagen“ an. Sie zeigt, wie Sie mithilfe der Gedanken die Ausrichtung des Körpers fördern können. Es folgen Übungen im Liegen, an der Wand, im Gehen und Sitzen sowie beim Aufstehen und Hinsetzen. So sind Sie bestens gerüstet, um die neu erlernte Bewegungskoordination in die unterschiedlichsten Situationen des Alltags einfließen zu lassen.



Alltagstauglich

Ob allein oder in der Gruppe, zu Hause oder im Büro, Alexander-Technik ist für jeden geeignet und überall anwendbar.



Ausgerichtet

Die Pfeile in den Abbildungen verdeutlichen die Richtungen, in die Ihr Körper sich längen und lösen darf.

39 Schritt für Schritt zur neuen Körperbalance

40 Den Körper neu ausrichten

41 Übung: Im Liegen wachsen

42 Den Hals freilassen

42 Übung: Dem Hals Raum geben

44 Die Richtung für den Kopf

44 Übung: Den Kopf frei nach oben balancieren

46 Länge für die Wirbelsäule

46 Übung: Harmonisch aufrichten

48 Weite für den Rumpf

48 Übung: Den Rumpf weiten

50 Ausrichtung der Hüften, Beine und Füße

50 Übung: Den Gelenken Raum geben

52 Ausrichtung der Schultern, Arme und Hände

54 Übung: Schultern, Arme und Hände lösen

54 Kurzformel: Anweisung für den gesamten Körper

56 Der Alltag als Übungsfeld

56 Übung: Eine neue Gesamtkoordination

57 Service

57 Der Unterricht in Alexander-Technik

62 So üben Sie mit der CD



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Als ich 1989 meine ersten Alexander-Technik-Stunden nahm, war ich fasziniert davon, wie viel allein Gedanken und subtile Berührungen bewirken können. So sollte ich mir beispielsweise vorstellen, dass mein Kopf nach oben ginge, während mein Lehrer ihn ruhig in seinen Händen hielt. Ich spürte, wie sich mein Nacken löste und mein ganzer Körper im Verlauf der Stunde immer weiter und lebendiger wurde. Die Freude, die mit dem neuen Körpergefühl einherging, und die Möglichkeit, mich selbst auf so konstruktive Weise mit Gedanken zu unterstützen, veranlassten mich, die Ausbildung zu beginnen – seit 17 Jahren bin ich nun selbst Ausbilderin und leite gemeinsam mit meiner Kollegin Olivia Rohr die Schule für Alexander-Technik im ZAYT (Freiburg).

Noch immer bin ich begeistert davon, wie tiefgreifend und zugleich ganz praktisch die Alexander-Technik den Lebensalltag unterstützen kann. Ob es um Verspannungen geht, Rückenschmerzen, die Bewältigung von Stress oder um das Bedürfnis nach Ausgeglichenheit – Menschen aller Altersstufen, mit oder ohne körperlichen Einschränkungen, können mit dieser Methode einen achtsamen Umgang mit sich selbst entwickeln, um aufrechter, gelassener und stressfreier durchs Leben zu gehen.

Damit Sie einen Einblick in die Methode gewinnen und die wesentlichen Prinzipien kennenlernen, gebe ich Ihnen auf den folgenden Seiten eine theoretische Einführung in die Alexander-Technik, die Sie zugleich auf eine Reise der Selbstentdeckung einlädt. Es ist mein Anliegen, nah an der Praxis zu bleiben. Daher können Sie die ersten Schritte dieser – aus meiner Sicht – wunderbaren Methode bereits in kleinen Experimenten ausprobieren. Natürlich ist es leichter, wenn Sie die Anleitungen nicht selbst lesen, sondern ihnen einfach zuhören können. Dies ermöglicht Ihnen die CD mit einem ausführlichen Übungsteil.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude und Forschergeist beim Entdecken der Alexander-Technik.

Renate Wehner

Wand bekommen Sie Rückmeldung von „außen“ und können darüber Ihre Selbsteinschätzung verbessern. Versuchen Sie, alle Bewertungen und Kommentare in sich stiller werden zu lassen und dem Drang,

sofort etwas zu korrigieren, nicht gleich nachzugeben. Und lassen Sie sich zwischen den einzelnen Schritten genug Zeit, sich zu spüren.

Übung vor dem Spiegel: Vorderansicht

Stellen oder setzen Sie sich frontal vor einen großen Spiegel, aber schließen Sie zunächst Ihre Augen. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, Ihren Körper zu spüren. Wandern Sie dabei mit Ihrem inneren Auge von den Füßen bis hoch zum Kopf und nehmen Sie ganz aufmerksam alles wahr. Wie stehen Ihre Füße auf dem Boden ... wie viel Gewicht ist vorne auf den Ballen und hinten auf den Fersen ... links und rechts auf den Füßen? ... Wie halten Sie Ihre Beine, sind sie angespannt oder gelöst? ... Wie nehmen Sie Ihre Gelenke wahr, offen oder gehalten? ... Wie spüren Sie Ihren Bauch ... Ihr Becken? Fließt der Atem bis dorthin? ... Wandern Sie weiter durch den Rumpf nach oben zum Brustkorb. Wie empfinden Sie Ihren gesamten Innenraum im Rumpf? ... Wohin fließt Ihr Atem? ... Wie spüren Sie Ihren Rücken, ist er leicht oder angestrengt? ... Wie spüren Sie Ihren Nacken- und Schulterbereich? ... Wie balanciert Ihr Kopf ... wie nehmen Sie Ihre Kiefergelenke wahr? ... Ihre Gesichtsmuskeln? ... Wie spüren Sie Ihre Arme und Hände? ... Wie nehmen Sie sich als Ganzes wahr, fühlen Sie sich verbunden oder gibt es Stellen, die gehalten sind und unverbunden?

Bleiben Sie weiterhin wohlwollend und forschend, wenn Sie nun Ihre Augen öffnen. Schauen Sie sich jetzt in aller Ruhe im Spiegel an – nehmen Sie innerlich etwas Abstand. Erlauben Sie sich, auf das was Sie sehen, nicht sofort zu reagieren. Ist das, was Sie nun sehen, auch das, was Sie gerade eben gespürt haben? ... Betrachten Sie sich ganz genau, mit der gleichen ruhigen Aufmerksamkeit. Wandern Sie wieder von Fuß bis Kopf durch Ihren Körper. Wie stehen Ihre Füße auf dem Boden? ... Was sehen Sie, wenn Sie Ihre Beine, Hüften, Rumpf, Schultern, Arme usw. betrachten? ... Wie balanciert der Kopf ... Wie ist Ihr Gesichtsausdruck ... Wo können Sie Ihren Atem sehen? ... Wenn Sie möchten, können Sie zwischendurch die Augen immer wieder schließen und nachspüren, dann wieder öffnen. Lassen Sie alles mit größtmöglicher Gelassenheit auf sich wirken.





Übung vor dem Spiegel: Seitenansicht

Stellen oder setzen Sie sich seitlich vor einen großen Spiegel. Schauen Sie zunächst noch nicht hinein, sondern nehmen Sie sich Zeit, wie in der vorherigen Übung Ihren Körper von den Füßen bis zum Kopf wahrzunehmen. Spüren Sie den Bodenkontakt ... Ihre Füße und Zehen ... Ihre Beine ... Ihr Becken ... den ganzen Rumpf. Wandern Sie weiter nach oben: Brustkorb ... Schultern ... Arme ... Hände ... Hals ... Kopf ... Ihre gesamte Balance. Wie nehmen Sie Ihren Atem wahr? Sammeln Sie alle Eindrücke, ohne sie vorschnell zu bewerten oder etwas verändern zu müssen.

Nach einer Weile drehen Sie Ihren Kopf zum Spiegel und schauen sich in aller Ruhe an – wiederum von den Füßen bis zum Kopf. Nehmen Sie dabei einen wohlwollenden inneren Abstand ein, lassen Sie Ihren Blick forschend schweifen. Wie balancieren die einzelnen Körperteile übereinander? ... Wo nehmen Sie Abweichungen wahr? ... Was fällt Ihnen ins Auge? ... Sie können spielerisch immer wieder zwischen Innen- und Außenwahrnehmung hin- und hergehen – den Blick vom Spiegel abwenden und sich spüren, dann wieder hineinschauen und sich von außen beobachten.

Wenn Sie mögen, können Sie einen kleinen Schritt weiter gehen und eine gedachte Linie von Ihrem Scheitelpunkt zum Ohr, zum Schultergelenk, zum Hüftgelenk und – wenn Sie stehen – weiter zum Kniegelenk und zum Sprunggelenk ziehen. Lassen Sie die Linie nach oben und unten über Ihren Körper hinauswachsen. Wenn Sie sitzen, können Sie sich durch Ober-, Unterschenkel und Fuß eine Achse denken. Lassen Sie Ihren Atem weiterfließen, während Sie im Kontakt mit der Achse bleiben und Ihren Körper dabei betrachten. Drehen Sie Ihren Kopf dabei so zum Spiegel, dass er in der Achse bleibt. Wenn feine ausgleichende Bewegungen um die Mittellinie entstehen wollen, lassen Sie sie gerne zu.



Die CD

		Alexander-Technik – aufrecht und gelassen durchs Leben			Ausrichten an der Wand – Rückhalt im Alltag finden
Track 1:	Einführung	1:14	Track 11:	Einführung	0:38
	Die Spiegelübung		Track 12:	Anleitung	7:53
Track 2:	Einführung	0:47		Gehen – gelöst und zentriert	
Track 3:	Anleitung	5:03	Track 13:	Einführung	1:06
	Ausrichtung für alle Lebenslagen		Track 14:	Anleitung	5:53
Track 4:	Einführung	0:42		Lebendiges Sitzen	
Track 5:	Anleitung Schritt für Schritt	10:37	Track 15:	Einführung	0:53
Track 6:	Kurzform	3:57	Track 16:	Anleitung – Eine gute Basis schaffen	6:29
	Im Liegen wachsen – die konstruktive Ruhelage		Track 17:	Einführung – Balance zwischen vorne und hinten	0:53
Track 7:	Einführung	0:40	Track 18:	Anleitung – Balance zwischen vorne und hinten	2:41
Track 8:	Vorbereitung	4:28		Aufstehen und Hinsetzen	
Track 9:	Teil 1 – in Ruhe liegen	8:32	Track 19:	Einführung	0:34
Track 10:	Teil 2 – langsam in Bewegung kommen	4:02	Track 20:	Anleitung	3:00
			Track 21:	Zum Schluss	1:25
				Gesamtlauzeit:	71:27

