



WAS IST ALEXANDER TECHNIK?

Für alles, was wir in unserem Leben tun, brauchen wir den Körper: Für das Fortbewegen, für das Handeln, aber auch für das Denken, Sprechen oder Schreiben, ja, sogar für das Fühlen.

Unser Körper ist das Instrument, das wir benötigen um leben zu können, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen und unsere Wünsche und Vorhaben umsetzen zu können.

Alexander Technik ist die Gebrauchsanweisung, wie man dieses Instrument am besten und effizientesten benutzen kann.

Im Falle des menschlichen Organismus ist das Instrument vom Spieler nicht zu trennen: Wir sind eine psycho-physische Einheit.

Körperprobleme oder Körperstörungen, die wir haben, sind meistens ein Symptom dafür, dass unsere Gebrauchsanweisungen mangelhaft, fehlerhaft oder unzweckmäßig sind.

Was sind unsere Gebrauchsanweisungen?

Es sind Gedanken, Konzepte und Gewohnheiten, die wir in Bezug auf unseren Organismus und sein „Tätig-Sein“ entwickelt haben.

Von Natur aus sind wir unglaublich komplex und vollkommen erschaffen. Jede und jeder von uns hat das Potenzial, mit Leichtigkeit und Eleganz durch das Leben zu gehen. Vorausgesetzt, dass wir diese ursprüngliche Harmonie nicht stören, dient uns unser Organismus in allem, was wir vorhaben mit bestmöglicher Koordination.

Es ist von ausschlaggebender Bedeutung für die Qualität unseres Lebens, ob unsere Vorstellungen und Gewohnheiten im Einklang mit der Natur und mit den organischen Bedürfnissen unseres Körpers sind.

Wenn dem nicht so ist, bekommen wir Probleme. Diese können in Form von Verspannungen, Schmerzen, Abnutzung und Krankheit erscheinen, aber auch als allgemeines Unwohlsein, Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsmangel, Schlafstörungen, Ängste und Lebensunlust.

Wie können wir diese Störungen beheben und die ursprüngliche Harmonie in unserem Körper und in unserem Geist wiedergewinnen?

Genau das ist es, was Alexander herausgefunden hat. Er entdeckte, dass in unserem Organismus ein übergeordnetes Prinzip wirksam ist, welches für die Qualität des Funktionierens und des Wohlbefindens zuständig ist. Dieses Prinzip nannte er die Primäre Steuerung des Organismus.



Was ist diese Primärsteuerung?

Es ist die Art und Weise, wie wir auf das Leben reagieren.

Auf alle Reize (Stimuli), die uns das Leben entgegenbringt, hat unser Organismus zwei grundlegende Reaktionsmöglichkeiten: Entweder ziehen wir uns zusammen (angefangen mit der Kopf-Hals-Rücken Achse), oder wir bewahren den Zustand der ursprünglichen Ausdehnung in unserem Körper.

Sollten wir (bewusst oder unbewusst) entschieden haben, dass wir uns als Antwort auf das Leben zusammenziehen, wird unser Körper zunehmend schlechter funktionieren, übermäßig beansprucht werden und letztendlich verschiedene Krankheitssymptome entwickeln.

Wenn wir aber den Zustand der natürlichen, dynamischen Ausdehnung bewahren können, funktionieren wir besser und ermöglichen dem Körper sich wieder zu regenerieren und zu genesen.

Das bedeutet, dass die Alexander Technik die Symptome und Probleme nicht direkt angeht und behandelt. Stattdessen lehrt sie uns das Funktionieren der primären Steuerung nicht zu stören. Dadurch bessern sich Symptome auf indirektem Wege.

Dieser Lernprozess wird wesentlich erleichtert und beschleunigt durch Berührung der geschulten Hände des Alexander Technik Lehrers. Der Schüler bekommt direkte sensorische Informationen über die neuen Möglichkeiten des Seins in und mit dem eigenen Körper.

Alexander Technik ist ein Werkzeug, das uns befähigt, frei und bewusst entscheiden zu können, wie wir mit uns selbst umgehen. Sie gibt uns die Möglichkeit, die Qualität unseres Lebens maßgeblich zu beeinflussen und zu verbessern.

Aranka Fortwängler