

Symposium „Gesundheitsbildung aus Sicht der somatischen Methoden: Feldenkrais®, Alexander-Technik und Eutonie“

Alexander-Technik

Die Alexander-Technik ist eine über 100 Jahre alte Methode, durch die Menschen lernen, ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster zu erkennen und neue Wege im Umgang mit sich selbst zu entwickeln – für mehr Leichtigkeit, Balance und Präsenz im Alltag.

Im Rahmen des Symposiums wird die Alexander-Technik im Austausch mit Feldenkrais und Eutonie vorgestellt.

Zentrale Prinzipien sind das *Innehalten* – also das Unterbrechen automatischer Reaktionen – sowie die *Aufrichtung* als natürlicher Ausdruck von Balance, freier Atmung und innerer Organisation.

Viele Menschen glauben, aufrecht zu stehen, während sie in Wahrheit zurücklehnen oder kompensieren. Die Alexander-Technik ermöglicht eine Rekalibrierung zwischen Empfinden und Wirklichkeit.

Auch mentaler Anspannung, etwa bei Prüfungen, Vorträgen oder Auftritten, lässt sich mit dieser Methode wirksam begegnen. Sie stärkt Präsenz, innere Ruhe und Selbstvertrauen, indem überflüssige Anspannung im Körper bewusst gelöst wird.

Ein weiteres wichtiges Prinzip ist das Nicht-Tun: Viele Beschwerden entstehen, weil wir zu viel oder mit unnötiger Anstrengung handeln. Weniger tun – oder gezielt etwas weglassen – kann spürbar entlasten. Das zeigt sich besonders bei alltäglichen Aktivitäten wie Sitzen, Gehen, Sprechen, Musizieren, Arbeiten am PC oder beim Sport.

Der Beitrag richtet sich an alle, die ganzheitliche Zugänge zu Gesundheit, Bewegung und persönlicher Entwicklung suchen.

Zur Person:

Nach langer Suche fand Petra den Schlüssel für ihre chronischen Rückenprobleme in der Alexander-Technik. Seit 2021 unterrichtet sie als zertifizierte Lehrerin in Berlin sowie Online und engagiert sich im Vorstand des Berufsverbands. Dabei verbindet sie ihr Interesse für Körper und Geist mit ihrer Management Erfahrung.



Symposium „Gesundheitsbildung aus Sicht der somatischen Methoden: Feldenkrais®, Alexander-Technik und Eutonie“

Literaturliste

An dieser Stelle finden Sie Literaturempfehlungen unserer Referentin **Petra Pachaly**.

Alexander-Technik

- * **Alexander, F.M.** Der Gebrauch des Selbst (Karger 2001, neue Übersetzung)
=> *Persönlich und detailliert; Grundlagenbuch der Alexander-Technik*
- * **Alexander, F.M.** Die universelle Konstante im Leben (Karger 2000)
=> *Theorie und Praxis, tiefgehende Reflexionen*
- * **Alexander, F.M.** Die Grundlagen der F. M. Alexander-Technik (Hg. Edward Maisel, Arbor-Verlag 1985)
=> *Auswahl kondensierter Texte mit Einleitung*
- * **del Alcantara, Pedro** Alexander-Technik für Musiker (Bosse- Verlag 2002)
=> *Vertiefung für den Bereich der Musik zum Nutzen aller Musiker und Pädagogen*
- * **Gelb, Michael**, Körperdynamik (Ullstein 1986)
- * **Mühlebach, Adrian** Vom Autopiloten zur Selbststeuerung: Alexander–Technik in Theorie und Praxis (Hogrefe AG, 2018)
=> inkl. Selbstexperimente und Neuropsychologie
=> *Allgemeiner Hintergrund, klare Sprache, viele Abbildungen*
- * **Park, Glen**, Alexander-Technik – Die Kunst der Veränderung (Heyne Verlag 2000)
=> *Praxisnahe Erklärung mit Zitaten, Bildern*
- * **Wehner, Renate**, Alexander-Technik: Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie (Trias Verlag, 2013)
=> *Übungsbuch für zu Hause mit CD*

weitere Titel in deutscher und englischer Sprache finden Sie auf www.alexander-technik.org