

Studio für Alexander-Technik in Birkach -- Leichtigkeit entdecken

Alexander-Technik, diese Methode ist in Deutschland vorerst nur wenigen Menschen bekannt. Sie ist eine Methode, mit der gelernt werden kann, alltägliche oder spezielle Bewegungen leichter und effektiver auszuführen. Sie veranlasst, schlechte Angewohnheiten loszulassen, regt an zum Innehalten, verhilft zu einem neuen Körperbewusstsein mit Flexibilität und Leichtigkeit. Auch ist sie ein Vorbeugungs- und Hilfsmittel z. B. wie bei Stress, Rücken- und Nackenschmerzen, Verspannungen, Asthma, Gelenkverschleiß, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Depressionen. Richtig erlernt und angewendet kann sie dauerhaft Linderung verschaffen.

Als vor mehr als hundert Jahren der australische Schauspieler und Rezitator Frederick Matthias Alexander auf der Bühne immer häufiger unter starken Sprech- und Atembeschwerden litt und kein Arzt die Ursache fand, begann er sich selbst zu beobachten und erkannte, dass seine Probleme auf einer falschen Haltung und falschen Bewegungen beruhen. So entwickelte er eine Methode für einen effektiveren Einsatz des Bewegungsapparates. Nach dem Erfolg am eigenen Körper forschte und studierte er lebenslang an seiner Methode, erläuterte seine Erkenntnisse in vier Büchern und unterrichtete sie weiter.

Bisher ist die Alexander-Technik überwiegend bei Musikern, Schauspielern, Tänzern, Sängern, Reitern und Sportlern bekannt, die durch das Erlernen und Anwenden zu ihren höchsten Leistungen gelangen können. In Großbritannien und den USA gehört daher die Alexander-Technik zum Lehrplan dieser Studiengänge und in der Schweiz wird sie mitunter sogar von den Kassen getragen. Inzwischen gewinnt die Alexander-Technik auch in Deutschland an Akzeptanz und Bedeutung.



EDEL EYES

O.K. OPTIK KLOPFER

NEU. ORGANISCH. EINZIGARTIG.
BEI BRILLEN VON EDELWEYES KÖNNEN SIE
AUS 5 UNTERSCHIEDLICHEN HOLZARTEN AUSWÄHLEN.
DIESE BRILLEN SIND NACHHALTIG IN HANDARBEIT
AUS HOLZ UND BAUMWOLLACETAT GEFERTIGT UND SOMIT
ALLERGENFREI, LEICHT UND ANGENEHM ZU TRAGEN.

Optik Klopfer
Tel: 0711 - 457 93 13

Birkheckenstraße 36A
www.optik-klopfer.de

70599 Stgt-Birkach
info@optik-klopfer.de

gdrfwm.de

Seit zwei Jahren befindet sich auch in Birkach ein Alexander-Technik-Studio. Frau Kerin Black kam über ihr Musikstudium zur Alexander-Technik, die sie inzwischen seit 21 Jahren praktiziert; 2002 schloss sie ihre dreijährige Ausbildung zur Alexander-Technik-Lehrerin in London ab. Die gebürtige Amerikanerin studierte Musik im Fach Horn, war Orchestermusikerin, spielt heute aber nur noch nebenberuflich. Sie hat sich ganz dem Lehren der Alexander-Technik verschrieben, vermittelt diese nicht nur in Deutschland, sondern auch in USA, Japan, England und Südafrika. Darüber hinaus ist sie Assistent-Ausbildlerin an der ATLAZ (Alexander-Technik-Lehrer-Ausbildung) in Zürich.

Ich habe Frau Blacks Angebot angenommen, in ihrem Studio in der Kaiserstraße in drei Probestunden die Alexander-Technik kennenzulernen. Im hellen und warmen Farben gehaltenen Unterrichtszimmer steht lediglich ein spezieller Liegetisch, ein Stuhl und ein Standspiegel, mehr benötigt Kerin Black für den Unterricht nicht.

Sie steht hinter mir, und mit zarter Berührung führt sie meinem Kopf und den Hals in die richtige Stellung und gibt ihre „Direktiven“, wie der Fachbegriff der speziellen Anweisungen heißt; „Lass deinen Rücken lang und breit werden, desgleichen das Brustbein; lass die Schultern frei sein“. Nacheinander sollen alle Gelenke frei werden. Mit leichter Hand gibt sie Hilfestellung. Ich setze mich auf den Stuhl, nehme die „Direktiven“ an, darf aufstehen und mich wieder hinsetzen und bin verbüffelt. Es geht ganz leicht. Fast fühle ich mich beim Aufstehen wie von einem dieser elektrischen

Sessel auf die Füße gekippt. Danach liege ich auf dem Tisch, der Kopf wird von Büchern gestützt. „Mach dir keine Gedanken, die Bücher sind alle schon gelesen!“, beruhigt Kerin. Ich lasse die Schultern auf den Tisch „schmelzen“ Kerin hält meine Arme, legt die Beine in eine entspannende Position. Nach einer Weile stehe ich wieder auf den Füßen, bekomme noch einmal Anweisungen und fühle mich wohl und leicht. Die Stunde ist wie im Flug vorübergegangen.

Natürlich konnte ich in den drei Stunden nur einen kleinen Einblick erlangen; um wirklich Fortschritte zu erzielen, sind mehr Stunden erforderlich. Aber ich denke, die Alexander-Technik kann Menschen in jedem Alter helfen und auch erlernt werden. Sie ist nicht anstrengend, und dazu ist keine Fitness nötig

Kerin Black ist Mitglied des Alexander-Technik-Verbandes Deutschland. Sie bietet neben dem Einzelunterricht auch Einführungsworkshops und Gruppenkurse für Fortgeschrittene an. Der Unterricht findet im Studio für Alexander-Technik in der Kaiserstraße 48 in Stuttgart-Birkach oder auch nach Absprache vor Ort statt.

Tel.: 07 11/91 25 46 12 -- E-Mail: alexandertechnik@yahoo.de
Informationen auch unter: www.alexandertechnikstuttgart.com

