

## Schutz kommt von innen...

Von Geburt an sind wir mit einem natürlichen Aufrichtungsmechanismus ausgestattet: Wir halten uns mühelos aufrecht, koordinieren unsere Bewegungen optimal, die Energieverteilung im Organismus ist ausgeglichen und unsere Muskeln sind in einem ausgewogenen Spannungszustand: sie haben so viel Spannung wie nötig und so wenig wie möglich, um uns zu bewegen. Im Laufe des Heranwachsens greifen wir – oft durch zu viel Muskelspannung – in diese natürlichen Verhältnisse ein. Wir gewöhnen uns Haltungen und Bewegungsmuster an, die den natürlichen Aufrichtungsmechanismus stören, zu einer unausgeglichenen Energieverteilung im Organismus führen und unsere Koordination beeinträchtigen.

Die Anwendung der F.M. Alexander-Technik unterstützt uns darin, wieder in unserem Körper anzukommen und darin zuhause zu sein.

Von diesem sicheren Standort aus haben wir eine klare Wahrnehmung für uns selbst und unsere Umwelt. Wir haben einen guten Stand, von dem aus wir mit anderen kommunizieren und uns in der Welt bewegen.

Unsere Wahrnehmung wird zum verlässlichen Kompass für unsere Urteile, unsere Entscheidungen und authentisches Handeln, sodass wir uns flexibel auf jede Lebenssituation einstellen können. Wir haben die Wahl: Wir antworten bewusst auf jede Situation mit einem eindeutigen Ja oder Nein oder begeben uns woanders hin.

Technik [griech. *technikós*: handwerklich, kunstfertig] bedeutet ursprünglich Fähigkeit, Kunstfertigkeit. Technik ist die Kunst, mit den zweckmäßigsten und sparsamsten Mitteln ein bestimmtes Ziel zu erreichen. [Wahrigs deutsches Wörterbuch]

Die F.M. Alexander-Technik beschreibt und realisiert die Fähigkeit des Menschen, die in ihm selbst liegenden Mittel zu erkennen und für seine Existenz und Gesundheit bis zur Selbstentfaltung einzusetzen. Die Aufmerksamkeit liegt dabei vor allem auf den geeigneten Mitteln, die Schritt für Schritt das Ergebnis gestalten. Je sorgfältiger die Auswahl und der Einsatz der Mittel, desto überzeugender ist das Ergebnis.

Stellen Sie sich vor, Sie malen ein Bild:

Formen und Farben auf der Leinwand sind Ausdruck dessen, was schon in Ihnen ist. Das Bild malt sich selbst, wenn wir diesem Prozess aufmerksam folgen und nicht störend eingreifen. Wir lassen es zu, es kann sich einstellen, ohne dass wir zu viel oder zu wenig tun oder konkrete Vorstellung vom Ergebnis haben. Der Prozess – die Anwendung der Mittel – gestaltet das Bild - das Ergebnis.

Die F.M. Alexander-Technik ist eine Methode, die uns dazu verhilft, unser Potenzial ganz zu entfalten und auszudrücken, indem wir unerwünschte Gewohnheiten, mit denen wir in diesem Prozess eingreifen unterlassen und langfristig durch angemessenere ersetzen.

Das Besondere: Sie erlernen die Methode und können sie jederzeit im Alltag anwenden.

© Angelika Wichert