

GLEN PARK

*Alexander-Technik*  
*Die Kunst*  
*der Veränderung*

Grundlagen und Übungen

Aus dem Englischen  
von Theo Kierdorf

in Zusammenarbeit  
mit Hildegard Höhr



WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

## **Inhalt**

Danksagung .....	9
Einleitung .....	11
Wie man dieses Buch benutzen sollte .....	16

### **Teil I – Grundlagen**

1. Der Gebrauch des Selbst .....	19
2. Die Rückenlage .....	33
3. Die Evidenz der Sinne .....	50
4. Wie Muskeln arbeiten .....	61
5. Alexanders Experimente .....	96
6. Die primäre Freiheit .....	109
7. Die Macht des Denkens .....	130
8. Eingreifen .....	146
9. Die Arbeit mit einem Lehrer .....	157
10. Grundlagen des Lebens .....	167

### **Teil II – Weiterentwicklungen**

Sich die Technik zu eigen machen .....	175
11. Der emotionale Körper .....	179
12. Der denkende Körper .....	215
13. Der Tanz Shivas .....	252
14. Die irdische Ebene der Chakren .....	272
15. Die feinstoffliche Ebene der Chakren .....	294
16. Die Pflege des Energiesystems .....	317
17. Zum Gleichgewicht finden .....	352

### **Anhang**

Eine kurze Biographie .....	387
Fotonachweis .....	392
Anmerkungen .....	393
Weiterführende Literatur .....	396