

MICHELE MAC DONNELL

ALEXANDER- TECHNIK

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN
DURCH NATÜRLICHE KÖRPERHALTUNG



Urania Verlags AG

INHALT



EINFÜHRUNG	6
DIE PRINZIPIEN DER ALEXANDER-TECHNIK	10
UNSERE SINNLICHE WAHRNEHMUNG ODER UNSER BEWUSSTSEIN	12
UNSER NATÜRLICHES GLEICHGEWICHT	14
WIE MAN DIE ALEXANDER-TECHNIK IN DIE PRAXIS UMSETZT	16
DIE HALB LIEGENDE POSITION	18
KNIEN	21
DER EINSATZ DER AUGEN	22
SITZEN	24
STEHEN	26
STEHEN AUF ZEHENSPITZEN	28
AUSSTRECKEN NACH GEGENSTÄNDEN	30
BÜCKEN ODER „AFFE“	32
BÜCKEN ODER „AFFE“ IN ALLTAGSSITUATIONEN	34
„AFFE IM SPRUNGANSATZ“	36
„AFFE IM SPRUNGANSATZ“ IN ALLTAGSSITUATIONEN	38
HOCKE ODER HOCKE IM SPRUNGANSATZ	40
HOCKE ODER HOCKE IM SPRUNGANSATZ IN ALLTAGSSITUATIONEN	42
AUF ALLEN VIEREN	44
GEHEN	46
HEBEN VON GEGENSTÄNDEN	48
TRAGEN	50
LESEN UND SCHREIBEN	52
ARBEITEN AM SCHREIBTISCH	54
TELEFONIEREN	56
ARBEITEN AM COMPUTER	58
AUTOFAHREN	60
ESSEN UND TRINKEN	62
REGISTER	64