

Renate Wehner

# Alexander-Technik

Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie



- 7 **Vorwort**
  
- 9 **Alles über Alexander-Technik**
  
- 10 **Körperliche Balance und inneres Gleichgewicht**
- 11 Veränderung durch Bewusstheit
- 12 10 Gute Gründe für die Alexander-Technik
- 13 Gelassen zum Ziel
- 14 **Übung:** Innehalten und wahrnehmen
- 16 Wie wir zu dem werden, was wir sind
  
- 18 **Die drei Prinzipien der Alexander-Technik**
- 18 1. Wahrnehmen – sich selbst kennenlernen
- 19 **Übung:** Den Gewohnheiten auf der Spur
- 21 **Übung:** Die Selbstwahrnehmung testen
- 24 **Übung vor dem Spiegel:** Vorderansicht
- 26 **Übung vor dem Spiegel:** Seitenansicht
- 28 **Übung an der Wand:** Rückhalt im Alltag finden
- 30 2. Innehalten – das konstruktive Nein
- 33 **Übung:** Innehalten – die Zielfixierung loslassen
- 33 **Übung:** Innehalten – Reaktionsmuster anhalten
- 34 3. Ausrichtung durch mentale Impulse



### Raum schaffen

Innehalten, ins Lot kommen und bewusst den Schritt in Richtung Neues wagen. So entsteht Raum für eine harmonische Körperkoordination.

### CD

Damit Sie sich voll und ganz auf die Alexander-Technik einlassen können, finden sich einige im Buch beschriebenen Übungen und viele weitere auf der beiliegenden CD. Die erste Einheit umfasst eine Übung vor dem Spiegel, mit der Sie Ihre Körperwahrnehmung verfeinern können. Daran schließt die Übungseinheit „Ausrichtung für alle Lebenslagen“ an. Sie zeigt, wie Sie mithilfe der Gedanken die Ausrichtung des Körpers fördern können. Es folgen Übungen im Liegen, an der Wand, im Gehen und Sitzen sowie beim Aufstehen und Hinsetzen. So sind Sie bestens gerüstet, um die neu erlernte Bewegungskoordination in die unterschiedlichsten Situationen des Alltags einfließen zu lassen.



### Alltagstauglich

Ob allein oder in der Gruppe, zu Hause oder im Büro, Alexander-Technik ist für jeden geeignet und überall anwendbar.



### Ausgerichtet

Die Pfeile in den Abbildungen verdeutlichen die Richtungen, in die Ihr Körper sich längen und lösen darf.

### 39 Schritt für Schritt zur neuen Körperbalance

40 Den Körper neu ausrichten

41 Übung: Im Liegen wachsen

42 Den Hals freilassen

42 Übung: Dem Hals Raum geben

44 Die Richtung für den Kopf

44 Übung: Den Kopf frei nach oben balancieren

46 Länge für die Wirbelsäule

46 Übung: Harmonisch aufrichten

48 Weite für den Rumpf

48 Übung: Den Rumpf weiten

50 Ausrichtung der Hüften, Beine und Füße

50 Übung: Den Gelenken Raum geben

52 Ausrichtung der Schultern, Arme und Hände

54 Übung: Schultern, Arme und Hände lösen

54 Kurzformel: Anweisung für den gesamten Körper

56 Der Alltag als Übungsfeld

56 Übung: Eine neue Gesamtkoordination

57 Service

57 Der Unterricht in Alexander-Technik

62 So üben Sie mit der CD