

# KörperLeben

AUSBILDUNGSZENTRUM FÜR ALEXANDERTECHNIK AZAT

2015 / 1

## Editorial



Liebe Leserin  
Lieber Leser

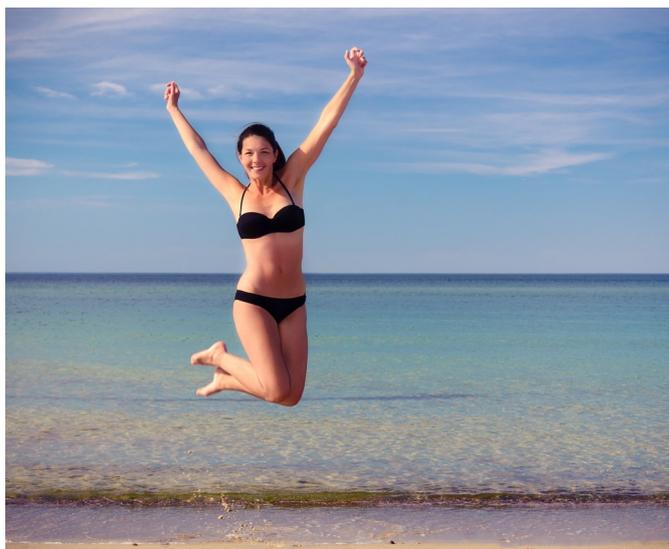
Sie halten die erste Ausgabe des Magazins KörperLeben in Ihren Händen. Es soll Ihnen nützliche und anregende Informationen zum Thema Alexander-Technik vermitteln. Diese rund hundertjährige Methode der bewussten Selbststeuerung hat auch in der heutigen Zeit nichts an Aktualität eingebüsst. Die Integration des Körpers in die Selbstorganisation, die Pflege der natürlichen Ausrichtung und Bewegung sind für den heutigen Menschen essentiell.

Die vorliegende Ausgabe macht deshalb seinen Titel gleich zum Thema: KörperLeben. Wir sind sicher, es findet sich darin auch etwas Interessantes für Sie.

lebendige Grüsse

Das Redaktionsteam  
Adrian Mühlebach und  
Angela Schwartz

## Unser Körper - unser Leben



Wir fühlen, kommunizieren und bewegen uns mit unserem Körper.

Der Körper ist die Basis unserer Existenz. Er ist unsere biologische Grundlage. Durch ihn stehen wir in Bezug zu unserer Umwelt. Wir fühlen, kommunizieren, bewegen uns mit ihm, in ihm ist unsere Lebensgeschichte gespeichert. Der Körper ist der Anfang und das Ende unserer irdischen Existenz. Sein gutes Funktionieren - unsere Gesundheit, ist entscheidend für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit.

Der Körper ist mehr als eine Ansammlung von verschiedenen Gewebearten und Flüssigkeiten, er ist materialisiertes Leben.

Wir sind unser Körper.

Betrachten wir den Körper als Objekt, übersehen wir, dass er Teil unseres Wesens ist. Betrachten wir den Körper als fundamentalen Teil unseres Wesens, so fügen sich das mentale und das körperliche Selbstempfinden zu einem Ganzen zusammen.

Dies ist vielleicht die wichtigste Botschaft F.M. Alexanders, des Begründers der Technik, und sie hat bis heute nichts von ihrer Bedeutung verloren. Ich habe keinen Körper – ich bin ein Körper! In diesem Sinn geht es bei der Alexander-Technik um die Integration des Körpers in unser Selbstbewusstsein - ein persönlicher, individueller wie auch ein kultureller, gesellschaftlicher Prozess. (am)

ICH HABE KEINEN  
KÖRPER - ICH BIN  
EIN KÖRPER!

### In dieser Ausgabe:

UNSER KÖRPER - UNSER LEBEN	1
WIEDER IM KONTAKT ZUM EIGENEN KÖRPER	2
ALEXANDERTECHNIK FÜR DIE GESUNDHEITS- PROBLEME UNSERER ZEIT	2
LIEGEN IN DER REGENE- RATIVEN RÜCKENLAGE	3
IM KÖRPER LEBEN	3
DIE LEITERIN DER AZAT-AUSBILDUNG	4
ALEXANDERTECHNIK AUSBILDUNG AM AZAT	4

## Wieder in Kontakt zum eigenen Körper



Psychische Belastungen verursachen Rückenschmerzen

Moritz \* kam in die AlexanderTechnik Praxis mit starken Rückenschmerzen, einem diagnostizierten Bandscheibenvorfall mit Sensibilitätsstörungen im linken Bein. Seine Situation am Arbeitsplatz war schwierig. Es gab Konflikte mit dem Vorgesetzten, und er erhielt für seine Arbeits-

leistung zu wenig Anerkennung. Sein hohes Pflichtbewusstsein veranlasste ihn aber trotzdem, weiterhin jeden Tag zur Arbeit zu gehen.

Die Schmerzen beeinträchtigten jedoch seine Leistungsfähigkeit und lösten eine persönliche Krise aus.

Moritz Körperwahrnehmung war schwach entwickelt, doch durch die Schmerzen drängte sich der Körper nun vehement in sein Bewusstsein. In der Therapie lernte er langsam sich zu entspannen und mit seinem Körper in Kontakt zu kommen.

Gleichzeitig meldeten sich dadurch starke Emotionen, zuerst Trauer über den verletzten Körper, später auch Wut über die berufli-

che Situation. Doch langsam veränderte sich seine Einstellung zu seinem Bandscheibenschaden. Er begann, ihn nicht mehr als eine Störung in seinem Leben zu betrachten, sondern als Chance über sein Leben nachzudenken und sich neu zu orientieren. Er lernte seine Bedürfnisse besser wahrzunehmen und dafür einzustehen.

Auch seine Körperhaltung veränderte sich. War sein Körper anfangs zusammengesunken, richtete er sich durch die Therapie auf und strahlte Selbstbewusstsein aus.

Er entschied sich seine Stelle zu kündigen und fand nach kurzer Arbeitslosigkeit eine neue Anstellung. (am)

## AlexanderTechnik für die Gesundheitsprobleme unserer Zeit

Die moderne Zivilisation entlastet uns von vielen Arbeiten, die unsere Vorfahren noch zu bewältigen hatten. Wir müssen nicht mehr jagen und essbare Pflanzen suchen. Wir gehen in den Supermarkt und bedienen uns aus den vollen Regalen. Wir müssen uns nicht mehr zu Fuss fortbewegen, wir lassen uns transportieren. Wir sind nicht mehr auf gut funktionierende Sinne angewiesen: weder zum Auffinden von Nahrung noch zum Erkennen von Gefahren. Dank hochentwickelter Medizin bedeuten Verletzun-

gen und Krankheiten nicht mehr unausweichlich den Tod. Maschinen nehmen uns viel körperliche Arbeit ab. Gleichzeitig bewegen wir uns im Alltag bedeutend weniger.

Die Bewegungsarmut an vielen Arbeitsplätzen, vor allem an Bildschirmen, bringt einseitige Belastungen für den Körper mit sich. Der Körper, eigentlich zum Bewegen geschaffen, wird zu langem Sitzen gezwungen. Zusätzlich fühlen sich immer mehr Menschen bei der Arbeit gestresst. Die Weltgesundheitsorgani-

sation prognostiziert eine starke Zunahme stressbedingter somatischer Erkrankungen. Muskuläre Verspannungen verursachen Schäden des Bewegungsapparates. Mangelnde Bewegung und Erholung führen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem ist mit einem Anstieg von psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Suchterkrankungen zu rechnen. Körperorientiertes Selbstmanagement mit Alexander-Technik kann diesen Gesundheitsstörungen vorbeugen. Die Wahrnehmung

des eigenen Körpers und seiner Reaktionen auf die Umwelt ist hierbei der entscheidende Schlüssel. Ungünstige Körperhaltungen, unnötige Muskelanspannungen und Stressreaktionen werden bewusst und können losgelassen werden, bevor sie sich zu schädlichen Gewohnheiten verfestigen. Die Körperwahrnehmung gibt uns Informationen, um unsere Bedürfnisse zu erkennen, unser Potential zu entfalten, aber auch achtsam mit unseren Grenzen umzugehen. (am)

## Der praktische Tipp: Das Liegen in der regenerativen Rückenlage



Mit dieser einfachen Übung schenken Sie Ihrem Körper Entspannung und natürliche Ausrichtung. Die folgenden 5 Schritte führen Sie zum Ziel.

1. Legen Sie sich in der regenerativen Rückenlage (wie oben abgebildet) auf eine Gymnastikmatte oder Decke auf den Boden. Die Unterlage sollte nicht zu weich sein, damit Ihr Körper über den Druck vom Boden die notwendigen

Informationen erhält, um angespannte Muskulatur zu entspannen.

2. Beine anwinkeln. Der untere Rücken bekommt so mehr Kontakt zum Boden. Füße schulterbreit hinstellen.

3. Den Kopf mit einem oder mehreren Büchern unterstützen, sodass sich der Nacken lang anfühlt und kein Druck auf den Kehlkopf entsteht.

4. In dieser Position prüfen:  
• Wo hat der Rücken Kontakt zur Unterlage, wo nicht?

• Gibt es Unterschiede zwischen der rechten und der linken Körperseite?

5. Wenn Sie bemerken, dass Ihr Rücken an einigen Stellen keinen Kontakt zur Unterlage hat, so korrigieren Sie nichts. Belassen Sie es bei der Wahrnehmung und lassen Sie einfach die Schwerkraft arbeiten.

Nach 15 Minuten Liegen wird spürbar, wie der Körper von alleine zu einer besseren Ausrichtung gefunden hat und sich leichter und entspannter anfühlt.

Gute Erholung!

**Buchtip:**  
Adrian Mühlebach  
Vom Autopiloten zur Selbststeuerung,  
204 Seiten, 2011  
Im Buchhandel erhältlich

## Im Körper leben

Durch den Körper spricht unser inneres Wesen zu uns. Er reagiert auf unsere Umwelt wie auch auf unser Denken. Durch die Körperwahrnehmung haben wir Kontakt zu unserem Wesenskern, welcher unserem Denken nicht so direkt zugänglich sind.

Stören äussere Einflüsse oder eigene Gedanken diesen Wesenskern, so meldet er sich durch den Körper in der Form von funktionellen Störungen. Der Körper entwickelt ein Symptom. Beispiele: Der Nacken schmerzt, der Rücken tut weh, die Kiefermuskulatur ist verspannt, im Bauch

drückt es oder die Atembewegung ist eingengt. Sind wir gestresst, ist der Puls hoch, der Mund trocken oder die Hände sind kalt. Es macht Sinn diese Symptome bewusst wahrzunehmen, wohlwollend und liebevoll, sie nicht zu verdrängen. Denn der Körper hat gute Gründe sie zu entwickeln. Die Symptome sind eine Aufforderung, uns selbst und die umgebende Situation anzuschauen und sich zu fragen: Will ich das tun, was ich im Moment tue? Will ich es so tun, wie ich es tue, oder anders? Das Innehalten und die positive Einstellung gegenüber

den wahrgenommenen Symptomen aktiviert den Selbstheilungsprozess. Der Körper sucht Lösungen, damit er die Symptome nicht mehr produzieren muss. Vielleicht findet er sie alleine, vielleicht braucht er dazu zusätzliche Informationen von aussen, sprich neue Haltungs-, Bewegungs- oder Denkerfahrungen, wie sie die AlexanderTechnik-Therapie vermitteln kann. (am)



Innehalten und den Körper wahrnehmen

## Impressum

### Herausgeber:

Ausbildungszentrum für  
AlexanderTechnik AZAT  
Morgartenstrasse 37  
8004 Zürich  
Schulungsraum:  
Obere Zäune 14  
8001 Zürich

### Redaktion:

Adrian Mühlebach (am) und  
Angela Schwartz (as)

Abonnieren Sie gratis die  
PDF-Ausgabe des  
Magazins. Wir freuen uns  
über Ihre Reaktionen.  
Schreiben Sie uns an:  
info@azat.ch

## Die Leiterin der AZAT– Ausbildung



Robin Möckli Webster

### **KörperLeben: Wie bist du zur AlexanderTechnik gekommen?**

Robin: Nach dem Geigenspielen hatte ich immer mehr Nackenschmerzen und fühlte mich allgemein sehr unter Druck. Glücklicherweise hat mir meine damalige Gesangslehrerin gesagt: „Du musst Alexander Stunden nehmen.“

**Hat sich die AlexanderTechnik seit deinem ersten Kontakt verändert?** Die AT ist heute viel bekannter als vor 40 Jahren. Damals war sie ein Geheimtipp unter Musikern und Schauspielern und es gab kein einziges Buch über die AlexanderTechnik

zu kaufen. Heute gibt es hunderte von Büchern, die Alexander's Ideen für die heutige Zeit lebendig machen.

### **Was ist das Spezielle an der AlexanderTechnik?**

Das spezielle an der AlexanderTechnik ist, dass wir lernen, wie wir uns selber ändern können. Wir können unnötige, schädliche Stressmustern loswerden und zurück zu uns finden. Und wir können die Technik überall im Alltag anwenden.

## AlexanderTechnik-Ausbildung am AZAT



Das praktische Arbeiten bildet den Hauptteil der AlexanderTechnik-Ausbildung

Die Ausbildung in AlexanderTechnik am AZAT besteht aus zwei Teilen, einer Grund- und einer Berufsausbildung.

In der einjährigen **Grundausbildung** lernen die Studierenden sich ihre automatisierte Verhaltenssteuerung bewusst zu machen und diese in konstruktiver Weise zu verändern. In der anschliessenden zweijährigen **Berufsausbildung** lernen sie, diese Erfahrung an Klienten weiter zu vermitteln. Zentral sind dabei die ganzheitliche Wahrnehmung des Klienten, Techniken der Berührung und geführten

Bewegung, verbale Anleitungen und das begleitende Gespräch.

Die Ausbildung befähigt zur Arbeit in eigener Praxis, in Institutionen oder in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Die berufliche Tätigkeit kann dabei sowohl therapeutisch (im Gesundheitsbereich) wie auch agogisch (als Lehrerin, Trainerin oder Coach) ausgerichtet sein. Nach abgeschlossener Ausbildung erhalten die Absolventen ein vom Schweizer Berufsverband SBAT anerkanntes Diplom.

NÄCHSTER  
AUSBILDUNGS-  
BEGINN:  
2. NOVEMBER 2015

INFORMATIONEN-  
NACHMITTAG:  
SAMSTAG,  
22. AUGUST 2015

WEITERE  
INFORMATIONEN  
UND ANMELDUNG:  
[WWW.AZAT.CH](http://WWW.AZAT.CH)