

Editorial



Liebe Leserin
Lieber Leser

Die AlexanderTechnik eignet sich als Methode des körperorientierten Selbstmanagements für Menschen aller Berufe. Besonders beliebt ist sie bei Musikern. Sie ist heute an vielen Musikhochschulen Teil der Ausbildung. Angehende Berufsmusiker können von der AlexanderTechnik lernen, sich optimal zu bewegen und stressresistenter zu werden. So entwickeln sie erst gar nicht die typischen, gesundheitlichen Probleme professioneller Musiker: Bei Musikern zeigt sich beispielhaft, wie die Technik im professionellen Alltag, selbst bei extremen geistigen und körperlichen Herausforderungen, erfolgreich angewendet werden kann.

Lebendige Grüsse

Das Redaktionsteam
Adrian Mühlebach
Angela Schwartz

Der Körper — unser primäres Instrument



Beim Musizieren geht oft das Bewusstsein für den eigenen Körper verloren. Wie ein Musikinstrument funktioniert, ist relativ schnell erklärt, es spielen zu können, braucht jedoch jahrelange Übung. Feine Bewegungen sind in immer wechselnden Kombinationen zu koordinieren. Die Basis dieser Bewegungen ist das Stehen oder Sitzen. Der Musiker, die Musikerin kann derart auf die Feinmotorik des Spielens kon-

zentriert sein, dass das Bewusstsein für diese Basis verlorengelht. Der Körper ist dann nicht mehr in einem optimalen Zustand und reagiert mit Symptomen wie Ermüdung, Verspannung oder Schmerzen. Der ganzheitliche Ansatz der AlexanderTechnik macht auf diesen Zusammenhang aufmerksam. Die spezifischen Bewegungen des Musizierens werden mit dem ganzen Körper harmonisiert. Die gewonnene Leichtigkeit gibt den Freiraum, Musik zu „spielen“. (as)

„Ich verstehe jetzt, dass mein Körper wirklich ein Teil von mir ist und nicht bloss eine ausführende Maschine“

Calon Danner

Sänger aus Wien

Foto: Man Ray

In dieser Ausgabe:

- | | |
|---|---|
| DER KÖRPER —
UNSER PRIMÄRES
INSTRUMENT | 1 |
| JUNGE RUMÄNISCHE
MUSIKERIN ENTDECKT
DIE NEUE LEICHTIGKEIT | 2 |
| WIE MUSIK ZUM
EMOTIONALEN ERLEB-
NIS WIRD | 2 |
| BUCHTIPP: ALEXAND-
ERTECHNIK AUF DEN
PUNKT GEBRACHT | 3 |
| DREI TIPPS FÜR
MUSIKER | 3 |
| SICH SELBST VON
VERSANNUNGEN
UND SCHMERZEN
BEFREIEN | 4 |
| ALEXANDERTECHNIK—
GRUNDAUSBILDUNG
AM AZAT | 4 |

Junge rumänische Musikerin entdeckt die neue Leichtigkeit



Ruxandra Sericiuc
Oboistin aus Cluj,
Rumänien

Ruxandra Sericiuc lernte die AlexanderTechnik an einem Workshop mit der Musikerin Angela Schwartz (siehe Interview auf Seite 4) kennen und beschrieb ihre Erfahrungen im folgenden Text:

„Es kommen mir so viele Gedanken zur Alexander-Technik in den Sinn, die ich mitteilen möchte. Das passendste Wort, und ich habe es oft gebraucht, seit ich die Technik kennengelernt habe, ist: Offenbarung. Es ist, wie wenn man etwas entdeckt, das schon immer in einem war, aber in Vergessenheit geraten war. Plötzlich erinnert man

sich dessen. Es ist, wie wenn man nach einer langen Reise wieder zu Hause ankommt.

Die Verbindung von Körper und Geist war mir noch nie so präsent. Ich nehme sie wahr als ein neues Spiel, welches mir viel Freude bereitet, mir Entspannung und Frieden schenkt. Die Alexander-Technik hat mir als Oboistin neue, interessante und hilfreiche Einsichten eröffnet. Tag für Tag erlebe ich mehr Leichtigkeit. Mein Spiel auf der Oboe wurde einfacher. Noch stärker aber waren für mich die Auswirkungen in meinem

Alltag. Das Atmen, das Gehen, ja alle Bewegungen wurden freier und natürlicher. Anfänglich hat mich diese Veränderung fast ein wenig schockiert. Ich begann auch, die Menschen um mich herum anders anzuschauen und bemerkte, wie sie durch ihre Haltung und Bewegungen ihren Körper verspannten. Ich stellte mir vor, wie die AlexanderTechnik ihr Blick auf das Leben verändern würde. So, wie ich es gerade erlebe. Ich hoffe, dass diese Erkenntnis in meinem Geist und meinem Herzen bleiben wird.“

Wie Musik zum emotionalen Erlebnis wird

Musik machen oder hören, heisst emotional bewegt werden – eine Erfahrung, die viele Menschen mit Freude genießen.

Als ZuhörerIn gibt man sich dem Moment hin und erlebt ein weites Gefühlsspektrum. Die Funktion der Musikerin ist eine andere: Sie ist das Medium, durch welches Emotionen zum Ausdruck kommen, sie vermittelt die Stimmungen und Spannungen der Musik. Um Emotionen klanglich erfahrbar zu machen, braucht es eine Technik, welche die Töne formt, den Klang moduliert und schattiert.

Emotionen können bei der Musikerin aber muskuläre Verspannungen auslösen und den Bewegungsappa-

rat „verstimmen“. Die ZuhörerIn bekommt dann weniger die Emotionen der Musik zu spüren, als die muskulären Verspannungen der Musikerin.

Die AlexanderTechnik schafft das Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen der Bewegungsorganisation und dem emotionalen Ausdruck. Sie hilft der Musikerin den Knäuel emotionaler und physischer Spannungen zu entwirren, die Einteilung der Kräfte zu verfeinern, damit ihrer Vision der Musik kommt zum Ausdruck. Die so gestaltete Verbindung zwischen der musikalischen Botschaft und ihrer Vermittlung macht das Musizieren intensiver, spontaner und beschwingter. (as)



Emotion kommunizieren—intensiv, spontan, beschwingt

Buchtipp: AlexanderTechnik auf den Punkt gebracht



Die Frage "Alexander-Technik, was ist das eigentlich?" beantwortet Renate Wehner in ihrem Buch auf fundierte und gleichzeitig anschauliche Weise. Sie bringt die klassischen Alexander Konzepte und Instrumente in einem verständlichen Deutsch auf den Punkt. Die unmittelbare Verknüpfung von Gedanken und Handlungen wird ohne kom-

plizierte Erklärungen veranschaulicht, und durch das ganze Buch wird die Harmonie zwischen Geist und Körper immer wieder betont. Die Texte sind klar gegliedert, und die Bilder strahlen Ausgeglichenheit und Ruhe aus. Die vorgestellten Übungen sind nicht nur im Text beschrieben, sondern auch auf einer Audio-CD zu hören, was ihre

Suggestionskraft steigert. Dieses Buch eignet sich sowohl für Interessierte, die ihre erste Neugier stillen möchten, als auch ergänzend zu AlexanderTechnik Stunden. (as)

Renate Wehner
Alexander-Technik
Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie
TRIAS Verlag 2013

Praktische Tipps für Musiker

Beobachten:

Symptom oder Ursache?

Leidet man unter Verspannungen oder Schmerzen, konzentriert man die Wahrnehmung auf den betroffenen Körperbereich. Diese Beschwerden sind jedoch meist die Folge einer ineffizienten Bewegungsorganisation des ganzen Körpers. Richtet man die Aufmerksamkeit auf das räumliche Verhältnis von Kopf, Hals und Rumpf, schliesst dies die Feinmotorik in einen grösseren Zusammenhang ein. Dies führt nicht nur zu einer Linderung der störenden Symptome, sondern steigert das gesamte Wohlbefinden, ob am Instrument oder im alltäglichen Leben.

Innehalten:

Sich Zeit lassen

Musik spielt sich meistens in einem regelmässigen Tempo ab, in welches plötzliche Stimmungsumschwünge integriert werden müssen. So verlangt der Wechsel von einem klangvollen "Forte" auf ein flüsterndes "Piano" eine unvermittelte Veränderung in der Spannung verschiedener Muskeln. Oft geschieht dies aber überhastet, sodass sich alle beteiligten Muskeln gleichzeitig anspannen. Da hilft es innezuhalten und die Anforderungen der Passage in Ruhe zu analysieren. So entsteht eine klare Reihenfolge der Aktivität, und unnötige Muskelanspannungen können vermieden werden.

Ausrichten:

Sich einstimmen

Die eigene Befindlichkeit ist für die Qualität des Spielens und Singens prägend. Es lohnt sich, die körperlichen Rahmenbedingungen zum Musizieren zu optimieren. Eine kurze Checkliste kann helfen:

- Wie stehe, wie sitze ich?
 - Wie ist mein Kontakt zum Boden, zum Stuhl?
 - Fühlt sich mein Rücken lang und gelöst an?
 - Sind meine Arme frei beweglich?
 - Lasse ich eine ungehinderte Atembewegung zu?
- Solche Fragen fördern die Achtsamkeit und lassen die Bewegungen freier werden. (as)



Die Bewegungen des Musizierens mit dem ganzen Körper harmonisieren

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Adrian Mühlebach (am) und
Angela Schwartz (as)
Beratung: Claudia Merki,
Merki Kommunikation

Abonnieren Sie gratis die
PDF-Ausgabe des
Magazins.

Wir freuen uns über Ihre
Reaktionen auf das
Magazin:
info@azat.ch

Wir danken dem
schweizerischen
Berufsverband der
AlexanderTechnik SBAT für
seine Unterstützung.

Sich selbst von Verspannungen und Schmerzen befreien



Angela Schwartz

Cellistin. Konzerttätigkeit als
Solistin, Kammermusikerin,
Orchestermusikerin in Euro-
pa, den USA und Japan.
Tätigkeit als Musikpädago-
gin. Unterrichtet Alexander-
Technik im In- und Ausland.
Ausbilderin am Ausbildungs-
zentrum für AlexanderTech-
nik AZAT

Wie bist du zur Alexand- erTechnik gekommen?

Am Anfang meiner Orches-
terlaufbahn litt ich unter
akuten Schulterschmerzen.
Diese sind dank der Arbeit
mit der AlexanderTechnik
abgeklungen. Während
meiner pädagogischen Tä-
tigkeit hatte ich oft mit Stu-
dierenden zu tun, welche
über Spannungen und Blok-
kierungen klagten. Diese
liessen nicht durch die Ar-
beit am Instrument lösen.

Das hat mich dazu bewo-
gen die AlexanderTechnik-
Ausbildung zu absolvieren.
**Was macht die Alexand-
erTechnik bei Musikern so
beliebt?**

Erstens: Die Befreiung von
Verspannung und Schmer-
zen, welche die dauernde
Wiederholung von Bewe-
gungen unter Perfektions-
druck hervorrufen.

Zweitens: Der Gewinn an
Selbstkompetenz durch die
Erkenntnis, dass man mit
einfachen Prinzipien wie
Innehalten und Wahrneh-
men sich selbst bewusst
steuern kann. Der Körper
wird vom Objekt zum Teil
ihres Selbst.

**Du arbeitest seit zwei Jah-
ren mit jungen Musikern
in Rumänien. Wie kommt
die AlexanderTechnik bei
ihnen an?**

Meine Erfahrungen mit die-
sen Musikern sind die ein-
drucksvollsten, die ich bis-
her mit der Alexander-
Technik gemacht habe. Ei-
nerseits, weil sie sehr neu-
gierig sind und sofort den
Wert der Technik für ihre
Entwicklung erkennen. And-
ererseits beeindruckt mich ihr
Wunsch, die Technik mög-
lichst schnell selbstständig
anwenden zu können.

AlexanderTechnik-Grundausbildung am AZAT

Sich während einem Jahr an
zwei Halbtagen pro Woche
intensiv mit dem eigenen
Körper, seinen Haltungen
und Bewegungen sowie den

Wechselwirkungen zwischen
Körper, Denken und Emotio-
nen zu beschäftigen, das ist
die Idee der Grundausbil-
dung am AZAT. Ziel ist es,

die eigene Selbstorganisati-
on selbstständig beurteilen
und durch die Anwendung
der AlexanderTechnik im
Alltag optimieren zu können.

Die Grundausbildung ist
Voraussetzung für die
zweijährige Berufsausbil-
dung.

NÄCHSTER BEGINN DER GRUNDAUSBILDUNG: 4. APRIL 2016

INFORMATIONSNACHMITTAGE: SAMSTAG, 16. JANUAR UND SAMSTAG, 27. FEBRUAR 2016

WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG: WWW.AZAT.CH