



Meine innere Ruhe finden: der erste Schritt für alles Zukünftige

Ein Workshop mit Tommy Thompson / Cambridge, USA

Wenn der menschliche Organismus gut funktioniert, bietet er uns eine Wahrnehmung von Leichtigkeit und eine integrierte Erfahrung unseres Seins im Verhältnis zu dem, was wir tun. Wenn wir diese natürliche Funktion durch unsere unbewusste Hingabe an unsere Gewohnheiten und unseren Glauben, wer wir sein müßten, um uns selbst zu sein, behindern, verlieren wir diese Einheit. Mein Ansatz in meinem Unterrichten in den letzten 35 Jahren stellte dieses **Potenzial des Selbst ins Zentrum**, weil ich glaube, dass die Erfahrung des eigenen Einsseins uns größere authentische Freiheit gibt, unser Potenzial zu verwirklichen.

Ich achte immer darauf, mit dem Potenzial einer Person zu arbeiten anstelle mit ihrer "Gewohnheit im Gebrauch" im negativen Sinne. Unabhängig davon, wie tief gewohnheitsmäßige Muster in einem Menschen wurzeln: das Bild der Person ist immer mehr, als ihre Gewohnheiten spiegeln - vielleicht ist es, wer sie wirklich sind, aber sicherlich, wer sie zu sein wünschen. Ich sehe Gewohnheit in diesem Kontext der Identität einer Person, welche sich durch Spannungsmuster im Verhalten fixiert und sich störend auf die natürliche Funktionsweise des menschlichen Organismus auswirkt.

Unser Potenzial zu erschließen beinhaltet ein Zurückhalten einer Festlegung dessen, wie wir gewohnheitsmäßig sind. Es bedeutet, neue Information durchdringen zu lassen, die die Erfahrung unserer selbst erfüllt - und nicht so sehr unsere eigene Erfahrung, die auf vergangenen Empfindungen basiert und möglicherweise die gegenwärtigen Umstände nicht trifft, zu managen. Begreifen wir gewohnheitsmäßigem Gebrauch in dieser Hinsicht, öffnet das auf positive Weise eine gewaltige Welt an Möglichkeiten.

Der Workshop beinhaltet Hands-on-Arbeit sowohl für die einzelnen Teilnehmer als auch die Gruppe sowie Übungen, die dafür entworfen wurden, den Teilnehmern außerhalb des Workshops einen Weg für die Arbeit an sich selbst mitzugeben.

Tommy Thompson unterrichtet Alexander-Technik seit 35 Jahren und leitet seit 29 Jahren eine Ausbildungsklasse in Massachusetts. Er hat Athleten, Dressurreitern, Kindern, Wissenschaftlern, Gesundheitsprofis, Musikern, Schauspielern und Körperbehinderten Alexander-Technik nahe- gebracht. Momentan führt er eine private Unterrichtspraxis und unterrichtet AT am Harvard University's American Repertory Theatre, wobei er auf seiner eigenen Theatererfahrung aufbaut. 1976 war Tommy Assistent der olympischen US-Rudermannschaft. Er ist Mitautor verschiedener wissenschaftlicher und humanistischer Beiträge von Frank Pierce Jones und hat zahlreiche Beiträge über Alexander-Technik, Tai Chi und Theater in Alexander- und Theaterzeitschriften, Periodica und Kampfkunstmagazinen verfasst. Seit 1974 gab Tommy über 350 Workshops für AT-Lehrer, Studenten und allgemeines Publikum in 15 Ländern und unterrichtete in über 20 Trainingskursen weltweit.

Wann: Sa/So, 29./30. Oktober 2011 (Sa: 10 - 18 Uhr, So: 10 - 17 Uhr)
Wo: im Studio für F.M.Alexander-Technik, Dielmannstr. 1, 60599 Frankfurt am Main
Wer: für Lehrer, Studenten, Schüler, Interessenten
Wieviel: Kursgebühr ca. 245 Euro (350 USD), Frühbucher (1.Sept.): ca. 220 Euro (320 USD)
Mehr: Einzellektionen und ATI-Sponsoring nach Absprache möglich
Übersetzung wird angeboten werden

Info und Anmeldung:

bei Gabriele Breuninger
Tel.: 069 - 98 66 35 46

E-Mail: gabriele.breuninger@at-ffm.de
Internet: <http://at-ffm.de/angebote/seminare.htm>