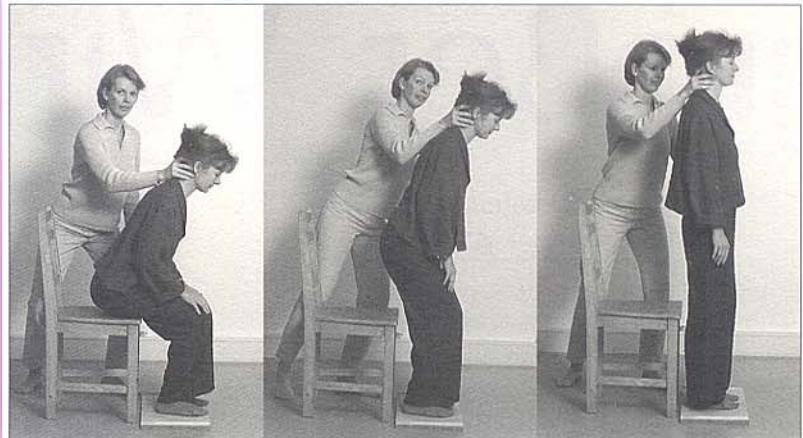




Körpers mit der Schwerkraft und der ihr entgegenwirkenden Gegenschwerkraft oder Unterstützungskraft. Um diese Reflexe zu aktivieren, benötigt das Gehirn möglichst klare Informationen über den Kontakt des Körpers mit einer unterstützenden Fläche. In der Praxis bedeutet das: können wir z. B. die Füße wirklich vollständig und entspannt auf dem Boden ruhen lassen oder halten wir Beine-Füß-Zehen fest (vgl. Alexanders Beobachtung, s. o.). Gebrauchen wir die Stuhlfläche und -lehne als tragendes Element für unseren Körper oder drücken wir eher nach unten/hinten? Wenn Sie sich einen Moment Zeit gönnen, Ihre Aufmerksamkeit und Wahrnehmung auf diese Frage zu richten, werden Sie wahrscheinlich bemerken, wie die Füße und Beine loslassen können, vielleicht zu kribbeln beginnen (verstärkte Durchblutung) und das Sitzen stabiler wird. Auf lange Sicht entwickelt sich wieder ein harmonisches Verhältnis von Kopf, Hals und Rücken, und eine bessere Gesamtkoordination.

Mit diesem Vorgehen sind wir bereits beim Prinzip des **INNEHALTENS** (Inhibition). Hierzu ein Beispiel aus dem Blockflötenunterricht: Ein zehnjähriges Mädchen bringt immer den Kopf zur Flöte (die sie weit vor sich hält) anstelle die Flöte zum Mund. Ich leite sie zunächst an, genau zu beobachten und zu erkennen, dass sie es so macht – ohne zu werten. Nach Überlegungen und Ausprobieren, warum „Flöte zu Mund“ sinnvoller ist (keine Verspannung im Hals – freiere Atmung), erkläre ich ihr das Prinzip des *Innehaltens* (ohne es AT zu nennen ...). *Innehalten* bedeutet: sich vor der Ausführung einer Aufgabe einen Moment Zeit zu nehmen, um nicht in

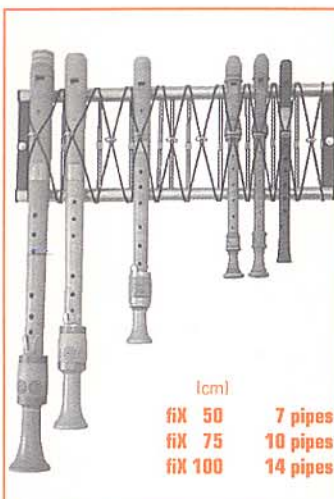


Natürliche Harmonie in einer alltäglichen Bewegung – die Alexander-Lehrerin unterstützt die Ausrichtung und Koordination beim Aufstehen. (Fotos: Uwe Sickinger, Frankfurt)

das gewohnheitsmäßige Vorstrecken des Kopfes zu verfallen und dann bewusst die Entscheidung zu treffen (und kinästhetisch wahrzunehmen), die Flöte zum Mund zu bringen. Im Anschluss ist ihr Spielen regelmäßig fehlerfrei und klangschön, da sie nicht mehr nur die Aufgabe „Spielen“ fixierte, sondern die Art und Weise der Ausführung wahrnehmen konnte. Alexanders Entdeckung war, dass er seine Haltung zwar nicht direkt beeinflussen konnte („Steh' gerade!“, „Kopf hoch!“ etc.), wohl aber die schlechte Gewohnheit sowie auch wenig hilfreiche Gedanken („Jetzt geht sowieso alles schief ...“) stoppen konnte. Das Vorgehen ist simpel, wenn auch in der Erfahrung der meisten AT-Schüler eine äußerst komplexe Angelegenheit, die nicht leicht zu handhaben ist.



Neben dem *Innehalten* sind so genannten **RICHTUNGSGEBENDE ANWEISUNGEN** ein wichtiger Bestandteil der AT. Sie ermöglichen uns, unsere Aktivitäten ohne schädliche Nebenwirkungen auszuführen. Diese gedanklichen Selbstanweisungen betreffen das dynamische Verhältnis von



Holen Sie Ihre Instrumente vom Stäbchenbrett __ sie verdienen einen Platz im **pipefix** !

- pipefix** lässt Ihre Flöten optimal trocknen
- pipefix** hält Ihre Instrumente sanft umschlungen
- pipefix** wird aus hochwertigen Materialien gefertigt
- pipefix** präsentiert Ihre Instrumente in perfekter Formation
- pipefix** hält alle Blockflöten sicher oberhalb des Schwerpunkts
- pipefix** nimmt alle Blockflöten auf, egal, ob Sopran oder Grossbass
- pipefix** spart Platz: an der Wand hat Ihre Flötensammlung gerade Postergrosse

Planung, Herstellung und Verkauf:
Martin Hublow __ Baumweg 5 __ 60316 Frankfurt __ t +49 69 441841 __ f +49 69 441852 __ martinhublow@web.de