



Kopf-Hals-Rücken und unseren Umgang mit der Unterstützung. So z. B. vorrangig: „Lass den Hals frei, so dass der Kopf nach vorne und oben gehen und der Rücken lang und weit werden kann“ und „Wie gut lasse ich mich/meine Füße etc. ruhen?“. Darüber hinaus gebrauchen verschiedene Lehrer auch eigene Möglichkeiten für verschiedene andere Körperteile.

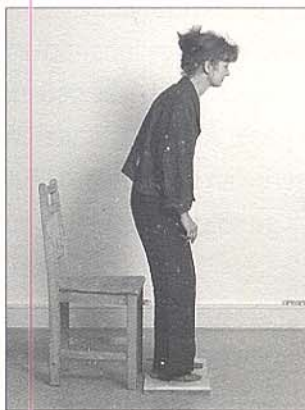
*Innehalten, Richtungsgebende Anweisungen* und die hieraus folgenden bewussten Entscheidungen für die Art und Weise unseres Verhaltens werden in der AT das Prinzip der **MITTEL-WODURCH** (engl. means-whereby) bezeichnet. Sie geben uns die Möglichkeit, diverse als ungünstig erkannte Gewohnheiten zu verabschieden – mögen sie Haltung, Bewegung oder emotionale Reaktionen und Denkmuster betreffen. Es schult uns auch darin, die Zielfixiertheit (engl.: endgaining; vgl. Bsp. „Kopf zu Flöte“), der wir so gerne erliegen und die Alexander als wichtigsten Grund für schlechten Selbstgebrauch sah, zu verlassen. Wie sagte eine meiner Schülerinnen: „Ich *brauche* mich ja gar nicht so anzustrengen!“

### Der praktische Unterricht

Neben Einführungsseminaren für Gruppen und/oder mit spezieller Themenstellung erlernen Sie die AT hauptsächlich in Einzelunterricht. Der Lehrer, der in



**Jetzt mal RICHTIG grade stehen! - Der Kopf kippt nach hinten, es wirkt steif Hinsetzen ohne Ausrichtung: runder Rücken, der Hals fällt nach vorne**



der dreijährigen Ausbildung einen subtilen Gebrauch seiner Hände gelernt hat, hilft Ihnen durch Berührung, Ihre Eigenwahrnehmung zu verbessern und den Umgang mit *Innehalten* und den *Anweisungen* zu lernen. Dieser Prozess, der u. a. Veränderungen in unserem Nervensystem anstößt, dauert bei verschiedenen Menschen unterschiedlich lange. Die Erfahrung zeigt, dass 20 bis 30 Lektionen ein Durchschnittswert sind, bis ein Schüler die Prinzipien der AT im Alltag selbstständig umsetzen kann. Im AT-Unterricht beschäftigen wir uns zunächst mit alltäglichen, bekannten und scheinbar einfachen Aktivitäten wie Hinsetzen und Aufstehen von einem Stuhl. Hieran lässt sich besonders gut der Umgang mit den Prinzipien beobachten. Später beziehen wir andere Aktivitäten und Ihre speziellen persönlichen Fragestellungen (am Instrument, Vortragssituationen, Arbeitshaltungen) mit ein.

Frederick Matthias Alexander hat vier Bücher über seine Technik geschrieben. Besonders informativ ist *Der Gebrauch des Selbst* (Karger 2001), worin er die Entwicklung der Technik und ihre Anwendung beschreibt.

Bei der Gesellschaft der Lehrer und Lehrerinnen der F.M. Alexander-Technik (G.L.A.T.) erhalten Sie ein Adressverzeichnis der ca. 300 anerkannten Lehrer.

#### Info:

www.Alexander-Technik.info oder  
Tel: 0761/383357

#### Kontakt:

Gabriele Breuninger  
Staatl. gepr. Musikerzieherin  
Studio für F. M. Alexander-Technik  
Dielmannstrasse 1  
60599 Frankfurt am Main  
Tel: 069/6032 5577, 0179/799 13 56  
Fax: 069/60325573  
E-Mail: gabriele.breuninger@at-ffm.de

#### Wochenendseminar: 24/25.4.2004

**Alexander-Technik** Finger, Zunge, Atmung und Denken zwischen Spannung und Entspannung **Leitung:** Gabriele Breuninger, Frankfurt **Ort/Info:** Mollenhauer Blockflötenbau, Tel: 0661/9467-0, Fax: -36, [seminare@mollenhauer.com](mailto:seminare@mollenhauer.com), [www.mollenhauer.com](http://www.mollenhauer.com)



Schwerpunkt ihrer Arbeit geworden. Mitglied der Gesellschaft der Lehrer und Lehrerinnen der F. M. Alexander-Technik (G.L.A.T.) und im Vorstand der ERTA (European Recorder Teachers Association/ Deutschland).

#### Die Autorin

Wie für viele begann auch ihr musikalisches Leben mit der Blockflöte. Später kamen Klavier, Querflöte und Gitarre hinzu. Während des Blockflötenstudiums bei Winfried Michel (Diplom 1991) widmete sie sich auch dem Gambenspiel. Ebenso in der Studienzeit entdeckte sie die Alexander-Technik. Ausbildung zur AT-Lehrerin 1994–97 bei Chris Stevens (International School of the Alexander-Technique, Essen). Nach 7 Jahren als Blockflötenlehrerin an der Musikschule Bochum ist Alexander-Technik mittlerweile zum