

# AlexanderTechnik Cba

Übungen zur Regeneration & Neuausrichtung



## Inhalt

Die AlexanderTechnik bietet einen Weg, störende Gewohnheitsmuster zu erkennen und verändern zu lernen. Sie ist eine prozess- und körperzentrierte Methode der KomplementärTherapie.

Die folgenden Audio-Anleitungen sind zur Unterstützung zwischen den AlexanderTechnik-Sitzungen oder für die Weiterführung des Gelernten nach Workshops, Kursen usw. für Neueinsteiger und Profis gleichermaßen gedacht. Sie sollen dich dabei unterstützen, die Mittel der AlexanderTechnik zu vertiefen und besser in den Alltag zu integrieren.

Die Wahrnehmungsübungen unterstützen dich dabei, deine Selbstwahrnehmung stetig zu verbessern und zu verfeinern, sowie deine Beobachtungsgabe zu schulen. Denn erst wenn du dich wahrnimmst, kannst du auch etwas verändern.

Die aktive Regeneration des gesamten Organismus ist ein positiver Nebeneffekt. Der Parasympathikus wird aktiviert und das Nervensystem kann sich beruhigen.

Da es verschiedene Arten von Gewohnheitsmustern gibt, habe ich mich entschieden, die 3 häufigsten mit je einem Beispiel aufzuführen:

1. Ein eher gedankliches Gewohnheitsmuster, das sich auf Denkfallen bezieht.
2. Ein eher körperliches Gewohnheitsmuster, das sich auf die Körperhaltung und den Gebrauch des Körpers fokussiert.
3. Ein gewohntes Verhaltensmuster, wie das Zigaretten rauchen.

Der Mensch in seiner Ganzheit und Komplexität zu erfassen, ist eine Kunst und somit sind diese Audiodateien nur ein bescheidener Input, um mehr über sich selber zu erfahren und einen achtsameren Umgang mit sich selber und seinem Umfeld zu finden. Gerne möchte ich dich dazu einladen, diese Inputs kritisch zu hinterfragen und eigene Erfahrungen einzubringen, sowie weiter zu forschen und zu experimentieren.

Oftmals machen es uns lang kultivierte Gewohnheiten nicht einfach, sie zu verändern. Sie sind so automatisch, dass man den Änderungsversuch schon bald wieder aufgibt, da es ein hoffnungsloses Unterfangen zu sein scheint. Dem Erfinder dieser Technik, F. M. Alexander, erging es nicht anders, als den Meisten von uns. Seine Not und sein Wille veranlassten ihn, zu forschen und einen Weg zu finden. Tatsächlich konnte er mit seiner indirekten Vorgehensweise seine langjährigen Gewohnheitsmuster verändern und stellte noch weitere erstaunliche und bereichernde Nebeneffekte fest. Bisher konnten unzählige Menschen positive Erfahrungen mit der AlexanderTechnik sammeln und nachhaltige Veränderungen erzielen.