

Was ist die Alexander-Technik®? Die F.M. Alexander-Technik® lehrt, gewohnte, unbewußte und automatische Reaktionen zu erkennen. Bewegungen, Gefühle und Verhalten können bewußter wahrgenommen werden. Sie lehrt, daß ein Entscheid darüber möglich ist, ob diese beibehalten, weggelassen oder verändert werden sollen. Nicht um die "richtige" Haltung oder Art und Weise der Bewegung geht es, sondern um den angemessenen, ungezwungenen Einsatz der Energie in den verschiedenen Aktivitäten.

Lehrpersonen der Alexander-Technik® führen in ihren Lektionen durch Situationen und Abläufe des Alltags wie stehen, gehen, aufstehen, am Schreibtisch arbeiten, sprechen oder ein Werkzeug handhaben. Mit manuellen und verbalen Anleitungen unterstützen sie eine wohl koordinierte Art des Umgangs ihrer Schüler/innen mit sich selbst. Die Alexander-Technik zeigt einen Weg, natürlich und aufrecht zu leben.

Sie ist ein Lernprozess, der im Alltag weiter wirkt.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten