

Alexander-Technik Ausbildung

leichter leben lernen!



Alexander - Technik



Schule
HAMBURG

Alexander-Technik-Schule Hamburg

Ulli Pawlas

Ausbildung, Einzelstunden und
Gruppenunterricht

Die Ausbildung zur F.M.Alexander-Techniklehrer:in

In allen Situationen des Lebens können die Prinzipien der Alexander-Technik hilfreich sein. Die Technik ist überall anwendbar. Die geistig-körperliche Koordination verbessert sich, mehr Bewusstsein über das eigene Denken und Handeln entsteht. Man findet seine innere Ordnung wieder, und der Blickwinkel kann sich weiten.

Die Ausbildungszeit ist eine Bereicherung für das eigene Leben und man erlernt, anderen Menschen die Hilfe zur Selbsthilfe zu vermitteln. Lust am Experimentieren, Erforschen, ein gewisses Maß an Selbstdisziplin und die Bereitschaft, sich selbst zu verändern und sich einzulassen, sind die Voraussetzungen für diese Ausbildung. Ein Vorgespräch und eine Anzahl von Einzel- und Gruppenstunden werden empfohlen. Ziel ist es in eigener Praxis oder in Institutionen als Alexander-Techniklehrer:in zu arbeiten.

Der Beruf ist auch als begleitender Beruf neben der ursprünglichen Tätigkeit möglich. Durch die eigene Veränderung kann sich auch die Qualität des Ursprungsberufes verändern.

Der Beruf ist auch noch im Seniorenalter auszuüben. Die Ausübung fördert Kreativität, macht Freude, gibt Erfüllung und ist sinngebend. Wir fördern das psycho-physische und geistige Potential der Lernenden und erweitern unsere Erfahrungen und Wissen über das menschliche Potential. Die Alexander-Techniklehrer:innen kann man als eine weltweite Gemeinschaft betrachten, die sich für ein bewusstes Leben, für Gesundheit und

Wohlbefinden, Herzlichkeit und Menschlichkeit einsetzt.

Die Basis ist die individuelle Entwicklung des eigenen Selbstgebrauchs mit Hilfe der Alexander-Prinzipien. Auf jährlichen internationalen Treffen finden intensiver Austausch und gegenseitige Inspiration statt.

Der sehr bekannte, über 90jährige Alexander-Techniklehrer Walter Carrington wurde gefragt, was seine Motivation sei, die Technik zu unterrichten:

„I find it even more interesting and fascinating the longer I go on working at it. I get new experiences and new insights all the time. It really is extremely enjoyable“.

Walter Carrington, Personally Speaking, Mouritz, 2001 S. 134

Die Ausbildung ist vom Berufsverband Alexander-Technik-Verband Deutschland ATVD anerkannt. Der Verband ist dem weltweiten Verbund der Affiliated Societies ATAS assoziiert. Die Ausbildung umfasst 1600 Zeitstunden à 60 Minuten, 150 Stunden als Einzelunterricht oder Projektarbeit, innerhalb von drei bis fünf Jahren. Die zu besuchenden Wochenstunden verteilen sich auf vier Tage (12-15 Std.), eingeteilt in vier Wochen Unterricht mit anschließender ein- bis zweiwöchiger Pause. Die Schulferien sind frei. Zusätzlich findet Unterricht an zwei bis drei Wochenenden im Jahr statt.

Zum Abschluss wird eine schriftliche Arbeit verfasst.

Die Ausbildung wird in 36 Monaten in monatlichen Beträgen von 470€ bezahlt. Gastlehrer:innen aus dem In- und Ausland werden regelmäßig eingeladen und bereichern das Angebot. Ein Moderator begleitet die Ausbildung einmal im Jahr.

Ausbildungsinhalte

Studium der vier Bücher Alexanders, ergänzt durch Texte von Walter Carrington, Chris Stevens und anderen Seniorteachers, Sekundär- und Fachliteratur.

- Psychologie
 - Anatomie
 - Physiologie
 - Kenntnisse von Krankheitsbildern
 - Arbeit an sich selbst. Selbsterfahrung im Umgang mit den Prinzipien. Beobachten und Erforschen mentaler und körperlicher Prozesse.
 - Einüben eines guten Selbstgebrauchs. Erfahrungsaustausch und Reflexion der eigenen Prozesse mit den Mitstudent:innen.
 - Anwenden der Prinzipien beim Unterrichten, bei alltäglicher Bewegung, einfachen und komplexeren Bewegungsabläufen, wie dem Spielen eines Instruments und im Tanz.
 - „Hands on“ Arbeit/Schulung der Hände und Arbeit mit Mitstudent:innen und Probanden nach den von Alexander entwickelten „Procedures“ wie Aufstehen und Hinsetzen vom Stuhl, Tischarbeit, Gehauchtes „AH“ und die Anwendung im Hinblick auf die spätere Unterrichtspraxis.
- Im dritten Jahr können die Student:innen unter Supervision anfangen zu unterrichten.



Über F.M. Alexander

F.M. Alexander (1869 – 1955), australischer Schauspieler und Rezitator, nannte selbst seine Arbeit einmal „Technik für das Leben“. Diese Sichtweise beinhaltet das Wissen, dass wir durch unseren Selbstgebrauch, die Art wie wir mit uns umgehen, die eigene Lebenskraft stärken oder schwächen. Symptome können z.B. Haltungsprobleme, Rücken oder Kopfschmerzen sein. Mit den Mitteln der A.T. werden Gewohnheiten in Haltung und Bewegung, im Denken und Handeln erforscht. Sie bietet das Erlernen von Prinzipien (bewusstes Innehalten und Richtung geben), die es einem ermöglichen, sich selbst besser zu koordinieren und somit grundlegend einen besseren Selbstgebrauch zu entwickeln.

Die Lehrer:in nimmt über die Hände feinste Reaktionen im Körper wahr, vermittelt neue Erfahrungen und begleitet die neue Ausrichtung auch verbal. Das neuromuskuläre System wird geschult.

Leichtigkeit in der Bewegung, Wachheit und das Gefühl, mit sich wieder im Einklang zu sein, werden als Auswirkungen der A.T. beschrieben.



VITA - Ulli Pawlas, Lehrerin der F.M. Alexander-Technik und Ausbilderin. Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Tanzpädagogin.

Mein Ausbildungsweg begann **1974** mit einem Kunststudium und **1980** mit einer Tanzpädagoginnen-Ausbildung.

Seit **1985** beschäftige ich mich mit der Alexander-Technik. Auslöser war eine Achillessehnenentzündung, die es mir nicht mehr möglich machte, meinen Beruf als Tanzpädagogin wie gewohnt auszuüben. Durch die Alexander-Technik verbesserte sich mein Selbstgebrauch, das Symptom verschwand, und ich konnte meinen Unterricht auf neue, gesündere Art und Weise ausüben und Elemente der Technik mit integrieren.

1985 Eröffnung des Studio Freiraum.

1994 Die Ausbildung zur Lehrerin der F.M. Alexander-Technik bei Stevens/Kevan ATVD

2005 Eröffnung Ausbildungsschule ATVD

2000-2012 Unterricht für Demenzpatienten mit A.T., Tanz und Gesang.

Persönlich hat mich die Beschäftigung mit Zen und mit der Kunst des Bogenschießens sehr bereichert und unterstützt.

Ich bin meinen Lehrer:innen, die mich auf meinem Weg begleitet haben, sehr dankbar.

Zur Zeit gebe ich Einzelstunden in A.T. und Gestalttherapie, Gruppenunterricht, leite die Ausbildung, unterrichte auf internationalen Veranstaltungen der A.T. und bilde mich fort.

2022 Herausgabe des Buches: F.M.says: "Always have something to look forward to"

Weitere Infos unter:

www.alexandertechnik-hamburg.de

oder im persönlichen Vorgespräch

unter 040-39 56 56

Mitglied im

ATVD

Alexander-Technik-Verband
Deutschland e.V.