

balance-time

z e i t z u m a u s g l e i c h

Den Körper so gebrauchen, wie er gedacht ist

An dieser Broschüre haben mitgearbeitet:

Lehrerin der F.M. Alexander-Technik Priska Gauger-Schelbert

Berater René Arnold

Gestaltung Stefan Betschart

Fotos Stefan Betschart

Text Priska Gauger-Schelbert

4. Auflage Februar 2007

© Copyright 2003, Priska Gauger-Schelbert

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	5
Sinn der F.M. Alexander-Technik	6
Wer war F.M. Alexander ?	7
Warum 5 Min. <u>balance-time</u> in der Victorinox ?	8
Über den Sinn der <u>balance-time</u> bei Arbeitsstress.....	10
Anatomie und Prinzipien der F.M. Alexander-Technik	
Skelett	13
Schultergürtel / Unterarm	14
Ausgespannt-Sein / Tensegrity-Modell	15
Federbeispiel.....	15
Marathonläufer	17
Die primäre Steuerung als ausbalancierender Akt.....	18
<u>balance-time</u> -Übungen	
Stehen	
Stehen	19
Verschiedene Arten von Stehen.....	20
Kopf	
Kopfbewegung, Nicken	21
Kopfbewegung, nach oben schauen.....	22
Drehbewegung des Kopfes (1)	23
Drehbewegung des Kopfes (2)	24

Arme	
Bewegung der Arme aus dem Schultergelenk heraus	25
Arme bewegen sich ohne Hilfe des Rückens	26
Bewegungen der Arme in Verbindung mit Schultergürtel.....	27
Bewegungen für Unterarme und Hände	28
Beine	
Entspannung der Lendengegend, Beinbewegung	29
Balance auf einem Bein, Lockerung der Fussgelenke	30
Rücken	
Entspannung der Schulter-/ Nackenpartie	31
Rumpf beugt sich im Hüftgelenk.....	32
Kauern, Dehnung des Lendenbereiches	33
Vom Kauern ins Stehen kommen	34
Bewegung aus dem Hüftgelenk	35
Rückenschonendes Bücken	36
Sitzen	
Sitzen ohne Anstrengung	37
Becken gehört zum Rumpf	38
Liegen	
balance-time zu Hause: Konstruktives Ruhen.....	39
Konstruktives Ruhen	40
Dank	41

Einleitung

Diese Broschüre verschafft einen ersten Einblick in die F.M. Alexander-Technik und bietet eine Anleitung für verschiedene Körpererfahrungen nach den Prinzipien dieser Methode. Gleichzeitig soll es Anregung und Unterstützung für eigene Weiterentwicklungen sein.

Die einzelnen Bewegungsübungen haben sich im Verlauf meiner Arbeit auf den Abteilungen herauskristallisiert und sind deshalb ihren Bedürfnissen angepasst. Gleichzeitig sollen sie den Kriterien Einfachheit, Effektivität und Durchführbarkeit für Alle entsprechen. Die Übungen bilden die Basis für die 5 Min. balance-time. Selbstverständlich können und sollen weitere wohltuende Übungen hinzukommen, mit der Idee, dass sie mit der Zeit in diese Sammlung aufgenommen werden.

Die Broschüre ist vor allem als handliches Nachschlagewerk für die Abteilungsleiter gedacht, welche für die balance-time verantwortlich sind, aber auch für alle, die an weiteren Informationen interessiert sind.

Ich möchte alle ermutigen, mit diesen Übungen und Denkanstößen zu experimentieren. Unser Ziel ist es nicht, im Sinne eines Fitnessstrainings möglichst viele Übungen gedankenlos abzuleisten, sondern uns einschränkender Gewohnheiten bewusst zu werden und zu einem natürlicheren Körpergebrauch zurückzufinden. Hier unterscheidet sich die F.M. Alexander-Technik von den meisten Formen von Ausgleichssport, die diese Gewohnheiten nicht verändern, sondern oft noch „einschleifen“.

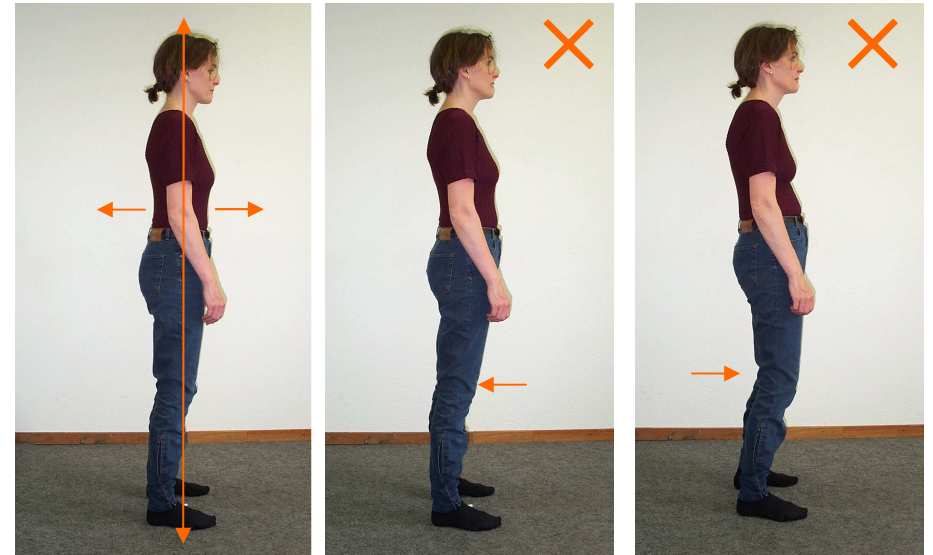
Es geht also um die Bewusstheit *Wie ich etwas tue, währenddem ich etwas tue*. Sich immer wieder eine Prise Reflexion zu erlauben - "führe ich diese Bewegung wirklich so aus, wie ich es mir vorgenommen habe, oder was mache ich wirklich?" - ist der Anfang zur Veränderung. Die Betonung liegt somit bei der inneren Dynamik eines Bewegungsablaufes, was in den Bildern, die den Text illustrieren, jedoch nur teilweise wiedergegeben werden kann.

Die F.M. Alexander-Technik ist dort wirksam, wo sie angewandt wird – mit Kopf und Körper.

In diesem Sinne wünsche ich allen viel Spass beim Experimentieren.

Priska Gauger-Schelbert

Stehen



Körper ist vom Boden gestützt und ausgespannt.

Durchgestreckte Knie. Gesässmuskeln angespannt.

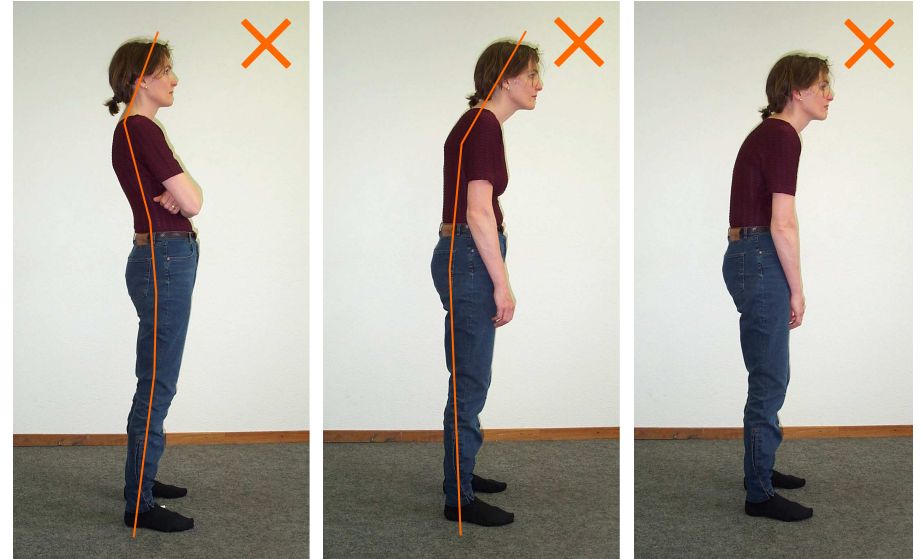
Gebeugte Knie. In den Körper gezogener Kopf.

Unterstützende Gedanken

Hüftbreit dastehen. Das Körpergewicht ist über die Fusssohle verteilt: 2/3 über die Fussballen und Zehen, 1/3 über Fersen. Knie sind weder durchgestreckt noch zu sehr gebeugt, (zunächst Knie fest durchstrecken und dann aufhören durchzustrecken, so ergibt sich eine ideale Grundspannung). Kopf kann gelöst auf dem obersten Halswirbel balancieren.

Ausgespannt sein: Was ist, wenn ich mir vorstelle, dass sich mein ganzer Körper von innen nach aussen in den Raum ausbreiten kann, nach oben und nach unten, zu beiden Seiten, nach vorne und nach hinten...? (siehe auch S.15)

Verschiedene Arten von Stehen



Oberkörper ist nach hinten verlagert. Becken ist nach vorne geschoben. Hüftgelenk ist festgehalten.

Kopf ist nach vorne geschoben.

Kopf ist nach vorne geschoben. Schultern sind zusammengezogen.

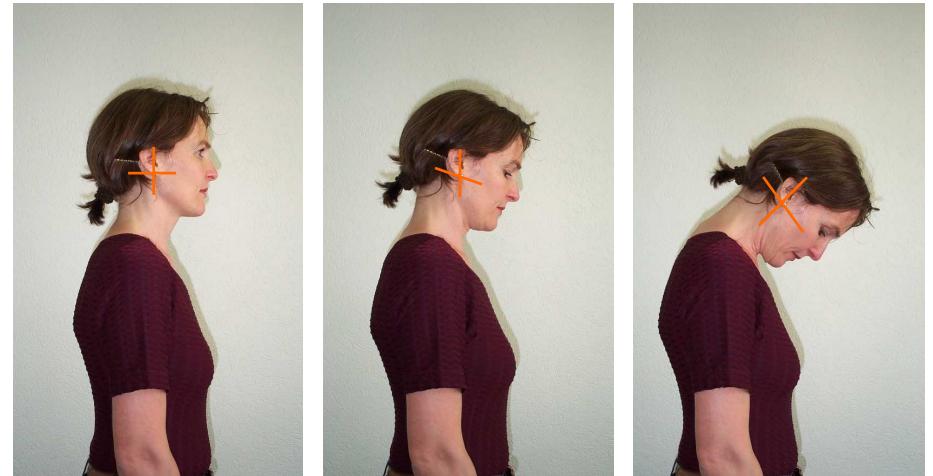
Unterstützende Gedanken

Wie stehe ich?

Habe ich eine Idee davon, wo ich mich unnötig anspanne?

Sich bewusst werden, was ich glaube tun zu müssen - z.B. beim Stehen - ist der 1. Schritt zur Veränderung.

Kopfbewegung, Nicken



Kopf balanciert frei in Verbindung mit Wirbelsäule. Halsmuskeln sind nicht angespannt.

Kopf bewegt sich auf dem obersten Halswirbel nach vorne und unten. Augen führen.

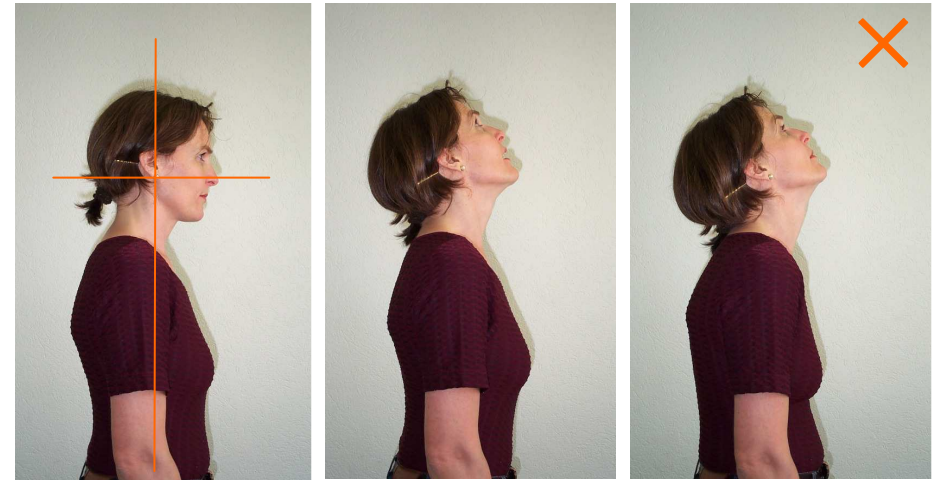
Kopf bewegt sich weiter nach vorne und unten. Nackenmuskeln werden sanft gedehnt.

Unterstützende Gedanken

Kopf langsam und behutsam in die Bewegung gehen lassen. Sich vorstellen **wo** und **wie** diese Bewegung stattfindet. Kopf bewegt sich auf den Gelenkflächen des obersten Halswirbels nach vorne und unten (hierzu ziehen sich die Halsmuskeln vorne zusammen). Was ist, wenn ich mir dabei die Nackenmuskeln entspannt, also ganz weich, vorstelle?

Was ist, wenn ich mir sage: „Es gibt nichts zu tun für mich; vielmehr lasse ich meinen Kopf nach vorne und unten gehen, so dass die Halswirbelsäule ihm dabei ungehemmt folgen kann?“

Kopfbewegung, nach oben schauen



Zurückkommen
Ausgangslage.
balanciert frei
Wirbelsäule.

in die
Kopf bewegt
auf der

Mund leicht geöffnet. Kopf
bewegt sich auf dem
obersten Wirbel nach oben.

Kopf eingezogen. Schulter
nach vorne gezogen. Nacken-
muskulatur ist
zusammengezogen.

Unterstützende Gedanken

Augen führen Kopfbewegung an. Mund leicht offen lassen, damit die Halswirbelsäule freier bleiben kann. Sich vorstellen, wie von Ohr zu Ohr eine Achse verläuft und der Kopf sich um diese Achse dreht.

Was ist, wenn ich mir vorstelle, dass mein Kopf in Beziehung zum Körper schweben kann wie ein mit Helium gefüllter Ballon?