



Selbstbewusst & Ausdrucksstark

Alexandertechnik WIRKT

Alexandertechnik, ein nach seinem australischen Erfinder F.M. Alexander benannter, bereits vor 100 Jahren entwickelter körperorientierter Wahrnehmungsunterricht zielt darauf ab, genau dieses bewusste Erleben zu fördern.

Voll Power - oder unsichtbar?

Wie war Ihr Morgen heute? Mit dem richti-

gen Fuß aufgestanden, sich im Spiegel angelächelt und zwinkernd versprochen, der Welt wieder einmal zu zeigen, wie viel Power Frau auf den Boden bringt? Oder war es eher einer jener Tage, an denen „unsichtbar“ noch ein freundliches Wort für die eigene Selbstbeurteilung wäre? Wir kennen es doch alle: Wenn die Tagesverfassung stimmt, dann laufen die Dinge scheinbar mühelos von selbst.

Das, was sonst oft schwer erscheint, ist im Nu erledigt. Die Welt lächelt uns zu und an den Blicken der Anderen merken wir, dass wir mit unserer Präsenz und Ausstrahlung punkten. Jetzt sind wir gar nicht unsichtbar – und doch ein- und dieselbe Person. Dass sich laut einer Dove-Studie¹ weniger als fünf Prozent aller Frauen weltweit als schön erachten, stimmt zwar nachdenklich, über-

IT'S TIME TO DO SOMETHING NEW

Einen wirkungsvollen Auftritt, Präsenz und eine schöne, ausdrucksstarke Körperhaltung wünschen wir uns alle. Aber wer von uns achtet im Trubel des Alltags schon darauf, welche Haltung man gerade einnimmt oder gar, wie sich diese Haltung auf das körperliche Befinden und die eigene Stimmung auswirkt?

rascht aber kaum. Denn befragt man Frauen nach ihrem größten körperlichen Kritikpunkt, dann bedarf es keiner zwei Sekunden für eine Antwort. Zu benennen, was am eigenen Körper am schönsten beurteilt wird, braucht dagegen deutlich mehr Zeit.

Balance. Ohne Druck, bitte!

Unsere härtesten Kritiker sind wir selbst. Mit Selbstzweifel und überkritischem Blick auf das eigene Äußere setzen wir uns unter Druck. Unser Körper verliert dadurch seine natürliche Balance, damit bewirken wir also unbewusst genau das, was wir vermeiden möchten. Denn dass aus Minus-Gedanken auch bei größter Anstrengung keine Plus-

Ausstrahlung werden kann, sieht man sofort. Wie stark sich Körperhaltung unmittelbar auf Ausstrahlung und Beauty auswirkt, zeigt die US-amerikanische Künstlerin Gracie Hagen eindrucksvoll mit ihrem Kunstprojekt „Illusions of the Body“. Zur Relativierung der Kritik am eigenen Körperbild lohnt es sich, einen Blick in Hagen's Online-Portraitsammlung mit Vorher-Nachher-Bildern zu werfen. Ebenso übrigens, wie auf die „dove real beauty sketches“, die einen Profiporraitisten zeigen, der eine Serie von Frauen nach ihrer Selbstbeschreibung zeichnet und diese Portraits realen Bildern gegenüberstellt.²

Finden Sie nicht auch, dass es an der Zeit ist, frischen Wind in unsere Gewohnheiten im Umgang mit uns selbst zu bringen? Alexandertechnik kann dabei wirkungsvoll unterstützen.

Alexandertechnik - Geheimtipp der Stars

Was unter Hollywoodstars wie Hilary Swank, Keanu Reeves und Halle Berry als Geheimtipp gehandelt und auch von Victoria Beckham geübt wird, um sich strahlende Auftritte zu sichern, ist ein Erfolgsrezept von dem wir alle profitieren können.

Denn Alexandertechnik bringt in Balance. Und dadurch gehören nicht nur Rückenschmerzen der Vergangenheit an, auch sich wirkungsvoll in Szene zu setzen bleibt nicht länger aufwendig, sondern wird eine automatische Folge gesteigerten Wohlbefindens. Eines der Geheimnisse dieser natürlichen und wirkungsvollen Balance ist die Aufrichtung der Wirbelsäule. Schon kleine Veränderungen in der Kopf-Körper-Balance lassen uns aufblühen, uns offen und selbstbewusst wirken. Die gute Nachricht: Jeder kann dies lernen oder wiederentdecken!

Wir machen uns das Leben oft viel zu schwer

Entwickelt wurde die erfolgreiche Methode bereits vor 100 Jahren vom australischen Schauspieler Frederick Matthias Alexander, als sich dieser im Zuge seiner Karriere so unter Druck brachte, dass er nahezu seine Stimme verlor. Am Beginn seiner langjährigen systematischen Selbstbeobachtung stand daher die Frage: „Was ist es, was ich tue, wenn ich besonders gut sein will, das dazu führt, dass ich mich selbst so unter Druck bringe, dass nicht nur mein Körper leidet, sondern ich auch meine Wirkung verliere?“³ Damit half er nicht nur sich selbst, sondern gewann darüber hinaus weitreichende Erkenntnisse über das Zusammenspiel von Gedanken und Körper, der psychophysischen Einheit. Die von F.M. Alexander entwickelten Prinzipien sind bis heute aktuell, werden intensiv beforscht³, und auch durch neurobiologische Forschungsergebnisse gestützt.

Verbessertes Wohlbefinden und Ausstrahlung - dank Alexandertechnik

Alexandertechnik stellt den Menschen in seiner Gesamtheit in den Mittelpunkt und geht von einem engen Zusammenhang zwischen Haltungs-, Bewegungs- und Denkmustern aus.

Am Beginn steht immer die Sensibilisierung der Selbstwahrnehmung. Gefördert wird die Entwicklung eines neuen Körperbewusstseins, mit dem es nachhaltig gelingt Selbstbelastung zu vermeiden, sich von Verspannungen, Schmerzen und Stresssymptomen zu befreien und Wohlbefinden, authentischen Selbstausdruck und Ausstrahlung zu stärken. Alexandertechnik-Unterricht kennt keine Vorgaben und Übungen, sondern konkrete Anregungen, wie jeder seinen eigenen Weg finden kann, sich in seinem Körper besser zu fühlen.

Diese Prinzipien sind denkbar einfach:

- Wahrnehmen – selbstbelastendes Verhalten, sei es mental oder körperlich, erspüren und erkennen lernen
- Innehalten – ungünstige Reaktionsmuster oder Gewohnheiten durch bewusstes Innehalten, ein Stoppen zwischen Reiz und Reaktion, unterbrechen lernen und
- Neu Ausrichten – mittels bewusster mentaler Anweisungen Gewohnheiten durch frei gewählte Handlungen ersetzen

Um Fehlhaltungen, die sich über Jahre hinweg eingeschlichen haben ändern – „entlernen“ - zu können, bedarf es aber etwas Zeit und Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich selbst. Und da man die eigenen Haltungsgewohnheiten selten selbst erkennt und vor allem in fordernden Situationen immer wieder in alte Muster zurückfällt, lohnt es sich, zu Beginn die Hilfe eines professionellen Alexandertechnikcoaches zu suchen.

Der Effekt
ist unmittelbar
erlebbar – ab der
ersten Stunde.



Im Porträt:

Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer

- International zertifizierte Alexandertechniklehrerin (ATI), Unternehmensberaterin, Expertin für Kurzzeitcoaching
- Langjährige Erfahrung mit Alexandertechnik und körperorientierten Stimm- und Ausdrucksarbeit.
- Einzelcoaching in Linz und Wien, Workshops und firmeninternem Training nach Terminvereinbarung.

Kontakt: www.sucease.at | office@sucease.at