

INSTITUT



Schubertstraße 46, A-4020 Linz, 0043/650/6058499  
alexanderbewegung@aon.at  
www.alexander-bewegung.com

Körper in Balance. Leben in Balance.



# LEHRGANGSPROGRAMM 2009 - 2010

# **INTENSIVLEHRGANG ALEXANDERBEWEGUNG**

# INHALTSVERZEICHNIS

INSTITUT ALEXANDERBEWEGUNG .....	4
DIE METHODEN .....	5
INTENSIVLEHRGANG ALEXANDERBEWEGUNG .....	6
ZIELGRUPPEN .....	9
AUSBILDUNGSORT .....	9
UNTERRICHTSSPRACHE .....	9
MÖGLICHKEITEN, UM DIE ARBEIT KENNENZULERNEN .....	9
VERTRAG .....	10
KOSTEN .....	10
ANMELDUNG .....	10
ANMELDEFORMULAR .....	

## INSTITUT ALEXANDERBEWEGUNG

Ein Workshop mit dem Titel "A Creative Look at the Alexander Technique", geleitet von Melissa Matson und organisiert von Dr.<sup>in</sup> Martina Süss, stand 1994 am Anfang dieser mittlerweile bewährten Kooperation. Aus dem wachsenden Interesse an einem kreativen Zugang zur Alexandertechnik entwickelte sich das spezielle Weiterbildungsangebot des Instituts Alexanderbewegung. Ziel des Instituts ist es, Menschen mit unterschiedlichem beruflichen Hintergrund berufliche Weiterbildungsmöglichkeiten und persönliche Entwicklungsangebote auf Grundlage fundierter körperorientierter Methoden anzubieten. Unser Angebot stützt sich auf zwei Säulen:

- Alexanderbewegung und Alexandertechnik
- Körper in Balance. Leben in Balance.

### **Melissa Matson**

#### **Ausbildungsleitung Alexanderbewegung und Alexandertechnik**

Alexandertechnikausbildung am "American Center for the Alexander Technique" in New York City nach einer erfolgreichen Karriere als professionelle Tänzerin; seit 1987 unterrichtet sie die Alexandertechnik in den USA und in Europa bei internationalen Tanzfestivals, Seminaren sowie an Universitäten; Privatpraxis in Santa Fe. Ihr Verständnis der Alexandertechnik wurde durch Studien des Body-Mind-Centering mit Bonnie Bainbridge Cohen sowie der körperzentrierten Psychotherapiemethode Hakomi mit Pat Ogden bereichert. Seit 1995 entwickeln Melissa Matson und Martina Süss die Methode „Alexanderbewegung - eine kreative Sicht der Alexandertechnik“. Melissa Matson ist „Sponsoring Teacher“ im Rahmen der Zertifizierung der internationalen Organisation Alexander Technique International (ATI).

### **Dr.<sup>in</sup> Martina Süss**

#### **Administrative Leitung Institut Alexanderbewegung Angebote - Körper in Balance. Leben in Balance.**

Alexanderlehrerin (ATI), Bewegungsanalytikerin (IBA) und Coach. Betriebswirtin/Schwerpunkt Organisationspsychologie, Lektorin an der Universität Linz. Tanzpädagogin (GTTÖ). Kontinuierliche Weiterbildungen in verschiedenen Körperarbeits- und Entspannungsmethoden. Langjährige Erfahrung als Trainerin in den Bereichen Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Tanz und Bewegung

Angebote - Körper in Balance. Leben in Balance.

- Körperorientierte Seminare mit unterschiedlichen Schwerpunkten
- Maßgeschneiderte Angebote für non-profit und profit Organisationen zum Thema Umgang mit Stress, Psychohygiene, Burnout-Prävention
- Einzelarbeit
  - Alexandertechnik (seit 2003)
  - Körperarbeit und Bewegungsanalytische Therapie (seit 1996)
  - Coaching (seit 1998)

## DIE METHODEN

### ALEXANDERTECHNIK

*„... every single thing we are doing in the work is exactly what is being done in nature... The difference being that we are learning to do it consciously.“*

F. M. Alexander

Die Methode der Alexandertechnik basiert auf den Entdeckungen des australischen Schauspielers F.M. Alexander, der um die Jahrhundertwende lebte und diesen Ansatz körperorientierten Lernens entwickelte. Die Alexandertechnik erforscht die Wurzeln des Zusammenspiels von Denken und Bewegung. Der Lernprozess entfaltet sich durch die subtile Wahrnehmung und Veränderung unserer Bewegung bei einfachen Tätigkeiten wie gehen, sitzen, laufen, stehen. Die Lernschritte des achtsamen Wahrnehmens, des Innehaltens und des Neuausrichtens von alten, hinderlichen Bewegungsgewohnheiten ermöglichen ein Umlernen von tief verwurzelten Bewegungsmustern. Neue leichtere, ökonomischere Bewegung wird so möglich. Unser ganzes Selbst wird zu einem Entwicklungsprozess eingeladen, in dessen Verlauf sich unsere Art des Bewegens, Denkens, Empfindens und Fühlens von gewohnheitsmäßigen Einschränkungen befreien kann. Dem eigenen Erfahrungsbereich eröffnen sich mehr Wahlmöglichkeiten. Die traditionelle Vermittlung der Alexandertechnik erfolgt in Einzelstunden durch „Hands on“ Arbeit. Das bedeutet, dass die AlexanderlehrerInnen in der Arbeit mit den AlexanderschülerInnen die Hände als Korrekturmittel für ineffektive Haltungs- und Bewegungsmuster der SchülerInnen bzw. als Mittel zur Auffindung entspannterer Haltungen und von mehr Freiheit in den Gelenken einsetzen.

### ALEXANDERBEWEGUNG – eine kreative Sicht der Alexandertechnik

Alexanderbewegung - ein von Melissa Matson und Martina Süß geprägter Begriff - ist ein Prozess, durch den die Prinzipien der Alexandertechnik unterrichtet und erforscht werden. Kontemplative Übung, Bewegungs- und Stimmimprovisation werden verwendet, um einen klaren Zugang zu den drei Basisprinzipien der Alexandertechnik - Achtsamkeit, Innehalten und Neuausrichtung - zu ermöglichen. Dieser Lernprozess erfordert unsere volle Präsenz als kognitive, körperliche und emotionale Wesen. Jenseits davon, unsere Haltung nach falsch oder richtig zu beurteilen, erfahren wir unseren Körper als eine wesentliche Ressource in einem ganzheitlichen Entwicklungs- und Entfaltungsprozess. Das Lernen orientiert sich sowohl an den einzelnen Teilnehmern und Teilnehmerinnen als auch am Prozess der gesamten Seminargruppe. Besonders geachtet wird auf die Entwicklung eines sicheren Rahmens für die Gruppe, damit sowohl individuelles als auch kollektives Wachstum der Gruppe möglich wird. Unserer Erfahrung nach stellt sowohl die Motivation des Einzelnen als auch die der Gruppe als Gesamtheit eine große Ressource für Unterstützung und Sicherheit im Lernprozess dar.

# INTENSIVLEHRGANG ALEXANDERBEWEGUNG

Melissa Matson und Martina Süss haben in Verbindung mit der Methodenentwicklung von Alexanderbewegung ein Konzept entwickelt, in dem die Alexandertechnik berufsbegleitend erlernt werden kann. Das Institut Alexanderbewegung bietet diese Aus- und Weiterbildung nun zum letzten Mal an:

- Den **2-jährigen Intensivlehrgang Alexanderbewegung** für Menschen, die in ihren Grundberufen professionelle Entwicklung und persönliche Entfaltung suchen und
- den damit verbundenen **Ausbildungslehrgang Alexandertechnik** mit Abschluss als AlexanderlehrerIn.

Beide Lehrgänge sind so gestaltet, dass die Auszubildenden die Prinzipien der Alexandertechnik sowohl körperlich als auch kognitiv erlernen und umfassen zusätzlich zu den traditionellen Elementen der Alexandertechnik auch die integrative Arbeit mit Bewegungs- und Stimmimprovisation.

## INHALT UND TERMINE

- 2-jähriger Intensivlehrgang Alexanderbewegung zum Studium der Alexandertechnik
- umfasst die Teilnahme an 4 Lehrgangsseminaren, Einzelstunden, privaten Arbeitsgruppen (home study groups).

### 1. Jahr - Grundlagen

*„Everything begins with the belief that something is possible.“*  
F. Fellini

Schwerpunkt des ersten Lehrgangsjahrs ist der Gebrauch des eigenen Körpers und die Auseinandersetzung mit den persönlichen Bewegungs-, Denk- und Handlungsmustern. Bewegung, Stimme und Berührung sind Schritte auf dem Weg zur Verinnerlichung der Grundprinzipien Achtsamkeit, Innehalten und Neuausrichtung. Die eigene Anatomie und das aktive Erfahren der inneren Struktur sind ein weiteres Hauptthema dieses Abschnitts.

#### **Seminar 1 / 13. – 22. Februar 2009**

##### **Der Gebrauch des Selbst**

- Definition und Verständnis von „Gebrauch des Selbst“
- Achtsam werden auf Bewegungsmuster; Verstehen, wie diese durch bewusstes Innehalten und Neuausrichten beeinflusst werden können.
- Praktisches Verstehen von F.M. Alexander's Konzept der psychophysischen Einheit unseres Organismus und deren Auswirkungen in unseren Alltagsaktivitäten

#### METHODEN

Tisch- und Stuhlarbeit, Bewegungsexperimente, Aktivitäten, Reflexion der Erfahrung, Lesen und Diskussion des Buchs „Der Gebrauch des Selbst“ von F.M. Alexander

**Seminar 2 / 21. Juli – 2. August 2009****Erfahrbare Anatomie**

- Kinästhetisches Wahrnehmen der physischen Struktur unseres Körpers durch achtsames Bewegen
- Strukturelles und funktionales Verständnis des Körpers

**METHODEN**

Erfahrbare Anatomie-Übungen, praktisches und theoretisches Verständnis der anatomischen Struktur - Bücher, Abbildungen und Filme als ergänzende Lernmittel

**2. Jahr - Vertiefung**

*„To be means to be with other human beings ... existence is coexistence.“*  
Abraham J. Herschel

Im 2. Lehrgangsjahr wird das Thema der Selbstwahrnehmung in der Beziehung zu anderen Menschen vertieft. Über die „Hands on“-Technik und die Arbeit mit Grenzen lassen sich die Kontaktaufnahme und der Umgang mit anderen näher erkunden. In diesem Jahr spielen die Hände als Instrument des Austauschs eine wichtige Rolle in den Arbeitsgruppen. Im Rahmen eines Projekts erarbeiten die TeilnehmerInnen eine Umsetzung ihrer neuen Kenntnisse und Fähigkeiten im privaten oder beruflichen Umfeld. Dazu kommen außerdem das Studium einschlägiger Literatur und Diskussionen zum Thema.

**Seminar 3 / 12. – 21. Februar 2010****Die Entwicklung des Selbst**

- Bewegungsentwicklung des Menschen
- Verbindung zwischen körperlicher, emotionaler, kognitiver Entwicklung in früher Kindheit
- Bewusstheit, wie jede Kindheitserfahrung Bewegungsmuster und Gehirnfunktionen formt.

**METHODEN**

Alexanderprinzipien in der Verwendung von Dart Bewegungen, Body Mind Centering und Feldenkraisübungen zur Bewegungsentwicklung, Alexanderprinzipien in Stuhlarbeit und Bewegungsaktivitäten, Theorie

**Seminar 4 / 20. Juli – 1. August 2010****Kreativität & Integration, Abschluss**

- Alexanderprinzipien und Vermittlungsmethoden bieten eine Struktur,
  - um in den kreativen Prozess einzusteigen
  - die eigenen Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern
- Rückschau auf vorige Seminare
- Integration und Abschluss des Lehrgangs

**METHODEN**

Bewegungsimprovisation, Projektpräsentationen, „Greatest Hits“ voriger Seminare

## **STRUKTUR**

### **Seminare**

Im Intensivlehrgang erwerben die TeilnehmerInnen ein körperliches und geistiges Grundverständnis der Prinzipien der Alexandertechnik. An den Seminaren des Intensivlehrgangs nehmen auch die TeilnehmerInnen des Ausbildungslehrganges Alexandertechnik teil und wiederholen als angehende AlexanderlehrerInnen die Inhalte als fortgeschrittene Studierende auf einer tieferen Ebene der psycho-physischen Integration. Diese Struktur bietet die Möglichkeit eines schrittweise umfassenderen Verstehens der Alexandertechnik.

Die Lehrgangsseminare beginnen am ersten Seminartag um 17 Uhr und enden am letzten Seminartag um ca. 13 Uhr. Arbeitszeit ist zwischen sechs und acht Stunden täglich.

### **Private Arbeitsgruppen**

Am Beginn jedes Lehrgangs bilden sich private Arbeitsgruppen (Home Study Groups). Dies sind Regionalgruppen, die sich aus neuen und fortgeschrittenen AlexanderstudentInnen zusammensetzen. Diskussion von Fachliteratur, Beschäftigung mit speziellen Seminarthemen sowie die Verbindung des Erlernten mit dem eigenen Erleben und Handeln stehen im Mittelpunkt dieser Arbeitsgruppen. Sie tragen dazu bei, dass die Arbeit zwischen den Seminareinheiten lebendig bleibt.

### **Einzelstunden**

Jede/r StudentIn kann vier Alexandereinzelstunden (Preis in der Teilnahmegebühr enthalten) im Lehrgangszeitraum in Anspruch nehmen. Zusätzliche Einzelstunden mit AusbildungslehrerInnen und ortsansässigen AlexanderlehrerInnen bieten die Möglichkeit, den individuellen Lernprozess zu unterstützen und sind freiwillig.

## ZIELGRUPPEN

*„You have to be the change you want to see in the world“*  
M. Gandhi

Einen körperorientierten Weg zur eigenen ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge bietet der neue **Intensivlehrgang Alexanderbewegung**.

Auf sich und seinen Körper acht zu geben und wahrzunehmen, wo sich Überanstrengung zeigt, lernen die TeilnehmerInnen in dieser professionellen Weiterbildung. Zu wissen, wie ein guter Körpergebrauch möglich ist, wirkt auf den bewussten Umgang mit sich selbst und mit anderen. Die TeilnehmerInnen profitieren von den neuen Kenntnissen in allen Lebensbereichen, sowohl beruflich als auch im privaten Alltag. Der eigene Körper wird als wichtige Ressource für Leichtigkeit im Alltag, Lebensfreude und ganzheitliche Entwicklung erlebt.

Die TeilnehmerInnen haben den Nutzen, ihr Methodeninventar durch vertiefte Kenntnisse der Alexandertechnik zu erweitern und erlernen einen leichteren Umgang mit dem eigenen Körper.

## TEILNEHMERINNENANZAHL

Intensivlehrgang: mind. 14 - max. 24 Personen

## AUSBILDUNGORT

Die Intensivlehrgangsseminare finden in Linz und Freistadt (OÖ) statt.

## UNTERRICHTSSPRACHE

Unterrichtssprache ist Englisch. Standard Schulenglisch ist ausreichend. Mindestens eine/r der AssistentInnen ist ÖsterreicherIn und daher deutschsprachig. Die Erfahrung zeigt, dass darüber hinaus die Übersetzungsfähigkeiten innerhalb der Gruppe zur guten Verständigung beitragen.

## MÖGLICHKEITEN, UM DIE ARBEIT KENNENZULERNEN

Es gibt einige Möglichkeiten für InteressentInnen, sich über die Arbeit zu informieren:

- Seminar **Alexanderbewegung – ein körperorientierter Weg der Selbstfürsorge** von **15. – 16. Oktober 2008**. mit Melissa Matson
- Besuchstage während des aktuellen Ausbildungsseminars (15.-27. Juli 07)
- Einzelstunden bei den AusbildungslehrerInnen und ortsansässigen AlexanderlehrerInnen.
- Sie können gerne telefonisch einen Termin für Besuchstage und Einzelstunden vereinbaren.

## VERTRAG

Die genauen Teilnahme- und Zahlungsbedingungen sind in einem Lehrgangsvertrag, der zwischen TeilnehmerInnen und Institut Alexanderbewegung abgeschlossen wird, geregelt.

## KOSTEN

Die Kosten für den Intensivlehrgang betragen pro Jahr € 2.170,- + 20 % Ust. für Lehrgangseminare plus Einzelstunden, zahlbar in 2 Raten.

Das Institut Alexanderbewegung trägt das Gütesiegel für OÖ Erwachsenenbildungseinrichtungen. Dadurch sind Förderungen durch AMS, Land OÖ, Salzburg, Wien und Burgenland und andere Stellen möglich.



## ANMELDUNG

### Anmeldung zum Intensivlehrgang Alexanderbewegung

**Voraussetzung** für die Anmeldung zum 2-jährigen Intensivlehrgang ist

- die vorherige Teilnahme an einem 2-Tages SEMINAR mit Melissa Matson sowie
- einer EINZELSTUNDE in Alexandertechnik mit einer LehrerIn aus dem Ausbildungsteam
- sowie ein AUFNAHMEGESPÄCH.

Die **Anmeldung** zum Intensivlehrgang Alexanderbewegung erfolgt schriftlich **bis spätestens 30. Oktober 2008**. Die Teilnahme wird nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Die Anmeldung erfolgt mittels Einsenden

- des ausgefüllten Anmeldeformulars
- eines Lebenslaufs

Das Anmeldeformular liegt bei. Termine für Aufnahmegespräche werden nach Einlangen des Anmeldeformulars vergeben. Termine für Einzelstunden können ab sofort vereinbart werden. Die verbindliche Anmeldung für den Intensivlehrgang erfolgt mit dem Lehrgangsvertrag.