

## INHALT

### 7 Vorwort

### 9 **Alles über Alexander-Technik**

#### 10 **Körperliche Balance und inneres Gleichgewicht**

11 Veränderung durch Bewusstheit

12 10 Gute Gründe für die Alexander-Technik

13 Gelassen zum Ziel

14 Übung: Innehalten und wahrnehmen

16 Wie wir zu dem werden, was wir sind

#### 18 **Die drei Prinzipien der Alexander-Technik**

18 1. Wahrnehmen – sich selbst kennenlernen

19 Übung: Den Gewohnheiten auf der Spur

21 Übung: Die Selbstwahrnehmung testen

24 Übung vor dem Spiegel: Vorderansicht

26 Übung vor dem Spiegel: Seitenansicht

28 Übung an der Wand: Rückhalt im Alltag finden

30 2. Innehalten – das konstruktive Nein

33 Übung: Innehalten – die Zielfixierung loslassen

33 Übung: Innehalten – Reaktionsmuster anhalten

34 3. Ausrichtung durch mentale Impulse

**39 Schritt für Schritt zur neuen  
Körperbalance**

40 **Den Körper neu ausrichten**

41 Übung: Im Liegen wachsen

42 **Den Hals freilassen**

42 Übung: Dem Hals Raum geben

44 **Die Richtung für den Kopf**

44 Übung: Den Kopf frei nach oben  
balancieren

46 **Länge für die Wirbelsäule**

46 Übung: Harmonisch aufrichten

48 **Weite für den Rumpf**

48 Übung: Den Rumpf weiten

50 **Ausrichtung der Hüften, Beine  
und Füße**

50 Übung: Den Gelenken Raum geben

52 **Ausrichtung der Schultern, Arme  
und Hände**

54 Übung: Schultern, Arme und Hände  
lösen

54 **Kurzformel: Anweisung für den  
gesamten Körper**

56 **Der Alltag als Übungsfeld**

56 Übung: Eine neue Gesamtkoordination

57 **Service**

57 Der Unterricht in Alexander-Technik

62 **So üben Sie mit der CD**