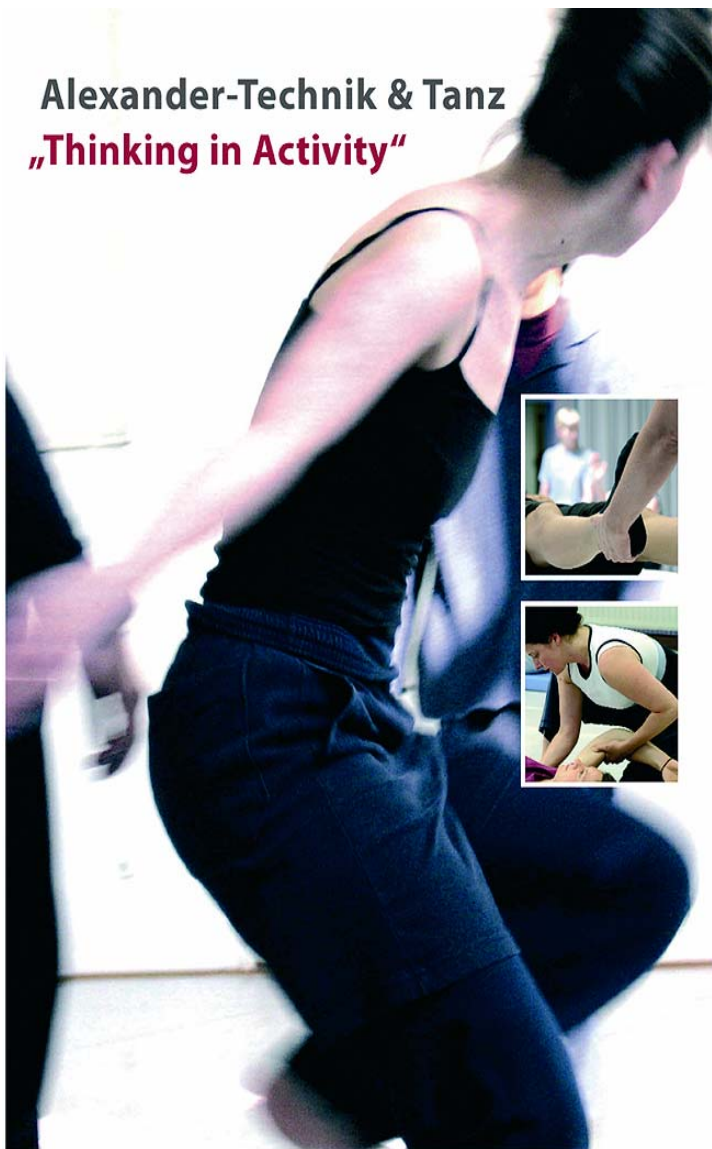


Alexander-Technik & Tanz „Thinking in Activity“



© 2008 | 22:26 min | PAL | 4:3 | Filmdokumentation Anette Mönich, Tina Günschmann

Tänzer und Tanzpädagogen lernen in sechs Monaten die Alexander-Technik kennen und verbinden diese mit ihren individuellen Lebenswelten.

Der Film begleitet chronologisch den Workshop „Alexander-Technik & Tanz“. Über Interviews und Hintergrundberichte werden Motivation, Erwartungshaltungen und die im Verlauf des Workshops gemachten Erfahrungen der Teilnehmer transparent.

Durch das Miterleben von wöchentlichen Unterrichtseinheiten, monatlichen Intensivsamstagen, Techniksequenzen, tänzerischen Improvisationen, Gesprächsrunden und Hands On entsteht eine erste Idee, welche Möglichkeiten die Alexander-Technik für die Denkprozesse, die Körperwahrnehmung und den Umgang mit dem Körper bieten kann.

Die DVD ist für 20 Euro (zzgl. 5 Euro Versand) über
Maik Lenz, Frankfurt
post@maikelenz.de zu beziehen.

Was ist eigentlich Alexander-Technik und wie funktioniert sie?

Diese Frage höre ich als Lehrerin der Alexandertechnik immer wieder von Menschen, die Interesse an dieser Art von Körperarbeit haben und sich beruflich intensiv mit ihrem Körper beschäftigen.

Seit 20 Jahren unterrichte ich Tanz und bin den spezifischen Herausforderung dieses Berufes häufig begegnet. Meine Biografie hat mich zur Alexander-Technik geführt. Dadurch habe ich für mich einen guten Weg gefunden wie ich mit mir selbst umgehen kann wenn ich tanze oder unterrichte. Diese Erfahrung an andere Menschen weiterzugeben ist mir ein Anliegen und hat zu diesem Projekt geführt.

Durch die Anwendung der Alexander-Technik Prinzipien kann „thinking in activity“ als Essenz dieser Methode stattfinden. Ich möchte hier die Prinzipien beschreiben, an denen sich die Alexander-Arbeit ausrichtet.

Allgemeine Informationen zur AT sind zu finden auf der Website der G.L.A.T. (Gesellschaft der Lehrer der Alexander-Technik) www.alexander-technik.info

Die Prinzipien der Alexander-Technik Beweglichkeit im Denken – Leichtigkeit im Sein

Selbstbeobachtung

Durch Alexander-Technik wird die Eigenwahrnehmung von Körper und Gedanken geschult. Dies geschieht in einer wohlwollenden Grundhaltung, die positive Elemente unterstützt und damit einen wertfreien Umgang mit Fehlern ermöglicht. So wird aus einer gewohnheitsmäßigen Fehlinterpretation der Körperwahrnehmung eine immer zutreffendere Selbsteinschätzung.

Innehalten

Eine essentielle Voraussetzung für die Umsetzung der Alexander-Technik Prinzipien ist das Innehalten. Dies bedeutet, „Stop sagen“ zu automatisierten Bewegungsgewohnheiten ohne starr zu werden und bietet die Chance sich neu zu entscheiden. Somit ist Innehalten während des Tanzens möglich und nicht an Raum und Zeit gebunden.

Mentale Anweisungen

Durch konstruktive Gedanken, die wir bewusst wählen, steuern wir den Gebrauch des eigenen Körpers. Daraus erfolgt eine koordinierte Bewegung.

Präsenz

Zentraler Bestandteil der Alexander-Technik ist Präsenz, die durch eine bewusste Wahrnehmung und spielerischem Umgang mit der eigenen Aufmerksamkeit erlernt wird. Dies ermöglicht ein authentisches Auftreten, so dass der Performer gleichzeitig bei sich und in Kontakt mit der Außenwelt sein kann.

Vermittlung der Inhalte

Durch **Bodymapping** gewinnen die Tänzer eine exakte Vorstellung Ihres Körpers und der Beziehung der einzelnen Teile zueinander. Dies ermöglicht eine ganzheitlichere Wahrnehmung. Die Vorstellung der eigenen Gestalt beeinflusst die Ausführung der Bewegungen entscheidend.

Die genannten Prinzipien der Alexander-Technik haben verschiedene Anwendungsmöglichkeiten, wie z.B. Hands on Einzelarbeit, Gruppenarbeit mit Improvisation und Techniktraining, sowie Einzelarbeit an konkreten Bewegungssequenzen.

Alleinstellungsmerkmal der Alexander-Technik im Dschungel des Unterstützungsangebots für Tänzer

Wer das klassische Übungssetting erwartet, wird hier überrascht. Denn es findet eine Grundlagenarbeit statt, die flexibel auf spezifische Bewegungen unterschiedlichster Stilrichtungen angewendet wird. Das Bewegungsmaterial ist basisnah und erlaubt so eine sinnvolle Ergänzung zu einem schon vorhandenen speziellen stilorientierten Training.

Die Vorteile im Einzelnen:

- *Optimierung des klaren und authentischen Ausdrucks.*
- *Deutliche Reduzierung von Lampenfieber und Prüfungsangst.*
- *Spürbar verbesserte Verletzungsprophylaxe und zudem konstruktiver Umgang mit Schmerzen und Verletzungen.*
- *Entdeckung innerer Bilder von körperlichen Zusammenhängen durch Einbindung der „Bodymapping“ Methode.*
- *Unter Ausnutzung physikalischer Gesetzmäßigkeiten wie z.B. der Hebelgesetze des Körpers, der Schwerkraft und der Aufrichtungsenergie befähigt die Technik dazu, anatomisch sinnvolle und funktionale Bewegungsabläufe zu finden und auszuführen, die dadurch effizienter und kraftsparender sind.*
- *Die Alexander-Technik Prinzipien werden in Bewegung, aber auch in der Ruhe vermittelt. Durch die Arbeit in der Ruhe wird es ermöglicht sich geistig neu zu koordinieren. Der besondere Vorteil dieses Vorgehens ist, dass die neu gewonnene Koordination zudem mühelos in die individuelle Arbeit mit konkreten Bewegungsabläufen übertragen wird.*

- *Nutzung und Ausbau der Fähigkeit AUCH SICH SELBST in der pädagogischen Arbeit vor Gruppen wahrzunehmen. Dadurch ergibt sich zwangsläufig eine klare Außenwirkung und ein Zugewinn an Überzeugungskraft.*
- *Nicht nur Korrekturen werden - fern von richtig und falsch - mit AT Prinzipien gegeben, sondern auch die Grundlagen der Korrekturmethode werden dem Tänzer vermittelt. Damit wird der Teilnehmer in die Lage versetzt, mit den Kursinhalten auch später eigenverantwortlich an sich zu arbeiten.*
- *Ganz nebenbei erarbeitet jeder im Kurs für sich sein eigenes „Körperlexikon“ das ihm hilft, Anweisungen eines Lehrers spezifisch für sich selbst zu übersetzen und umzuformulieren um so die Ergebnisse körpergerecht für sich umzusetzen.*

Literaturempfehlung:

„What every Dancer needs to know about the body“ Robin Gilmore, Andover Press
www.bodymap.org 978-0-9622595-7-9

LENZ – Institut für Lernen , Gesundheit & Kreativität



Maike Lenz

Lehrerin der F.M. Alexander-Technik (G.L.A. T.)

Tanzpädagogin

Viktoriaplatz 4, 64293 Darmstadt

Tel: 069-60504969, Mobil: 0173-6623754

E-mail: info@maikelenz.de

www.maikelenz.de