

**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

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	6
Sinn der F.M. Alexander-Technik .....	7
Wer war F.M. Alexander ? .....	8
Warum 5 Min. <u>balance-time</u> in der Victorinox ? .....	9
Über den Sinn der <u>balance-time</u> bei Arbeitsstress.....	11
Anatomie und Prinzipien der F.M. Alexander-Technik	
Skelett.....	13
Schultergürtel / Unterarm.....	14
Ausgespannt-Sein / Tensegrity-Modell.....	15
Federbeispiel.....	16
Marathonläufer .....	17
Die primäre Steuerung als ausbalancierender Akt.....	18
Balance-Time-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

<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">balance-time</span> zu Hause: Konstruktives Ruhen .....	39
Konstruktives Ruhen.....	40

[Dank .....](#)

## 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 angespannt.



Durchgestreckte Knie. Gesäßsmuskeln angespannt.



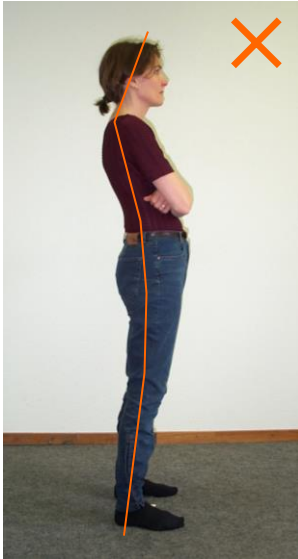
Gebeugte Knie. In den Körper gezogener Kopf.

### *Unterstützende Gedanken*

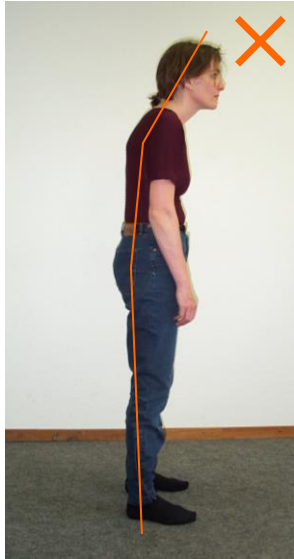
Hüftbreit dastehen. Das Körpergewicht ist über die Fußsohle verteilt: 2/3 über die Fußballen und Zehen, 1/3 über Fersen. Knie sind weder durchgestreckt noch zu sehr gebeugt, (zunächst Knie fest durchstrecken und dann aufhören durchzustrecken, so ergibt sich eine ideale Grundspannung). Kopf kann gelöst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

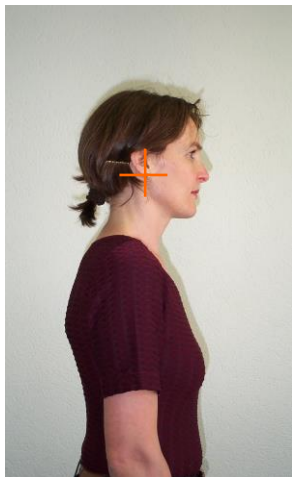
Wie stehe ich?

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

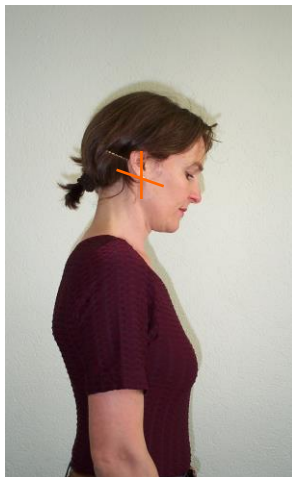
**Sich bewusst werden, was ich glaube tun zu müssen - z.B. beim Stehen - ist der 1. Schritt zur Veränderung.**

## Kopfbewegung, Nicken

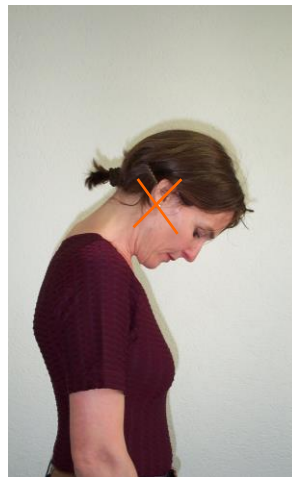
---



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



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



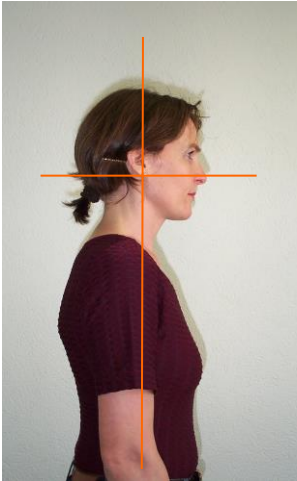
Kopf bewegt sich weiter nach vorne und unten. Nackenmuskeln werden sanft gedehnt.

### *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?“**

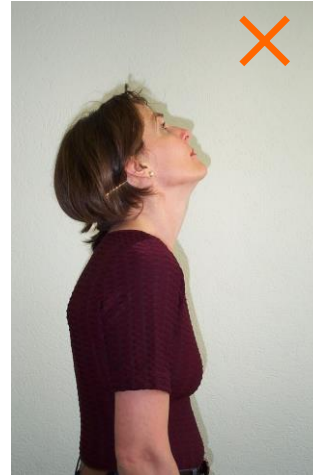
## Kopfbewegung, nach oben schauen



Zurückkommen in die Ausgangslage. Kopf balanciert frei auf der Wirbelsäule.



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



Kopf eingezogen. Schulter nach vorne gezogen. Nackenmuskulatur 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?**