PRISKA GAUGER-SCHELBERT
ALEXANDERTECHNIK SBAT | ATI

Telefon 079 232 02 54
www.balance-time.ch

# Workshop mit Tommy Thompson am 16. und 17. Mai 2026 in Schwyz

https://www.youtube.com/watch?v=ifECJlEeZxs

## Die Gewohnheit der Identität oder Warum bin ich, wer ich bin?

In diesem Workshop werden wir den Wert von Alexanders Konzept des „Gebrauchs“ als Spiegelbild der unbewussten Bindung und Verbundenheit an die eigene persönliche Erzählung anschauen und wie wir dadurch eine tiefgreifendere Veränderung sowohl für unsere Schüler:innen als auch für uns selbst bewirken können.
Die Qualität der Berührung und Beobachtung wird als „Mittel“ erforscht, mit dem wir mit uns selbst und den Personen, die wir im Prozess begleiten, kommunizieren.
Tommy freut sich auf eine sinnvolle Auseinandersetzung mit dem Thema „Gebrauch“ und Identität mit allen, die am Workshop teilnehmen.

### Liebe AlexanderTechnik interessierte Menschen

Es ist ein Privileg, dass Tommy Thompson im Mai 2026 wieder in den schönen Räumlichkeiten «i der Fabrik» in Schwyz einen Workshop gibt.
Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die an der AlexanderTechnik interessiert sind, sowie an Tommys tiefgründigem Unterrichtsstil.

Tommy Thompson, Massachusetts, Boston, www.easeofbeing.com ist ein AT-Lehrer der mich seit meiner Ausbildung (1992-95) begleitet. Seine Art mit der AlexanderTechnik Menschen zu unterstützen, ihr eigenes Potential zu entdecken und zu leben, welches oft unter den Geschichten und Schichten der Verspanntheit liegt, hat meine eigene Arbeit tief geprägt und wohltuend bereichert. Siehe: https://www.youtube.com/watch?v=ifECJlEeZxs

Ob AlexanderTechnik Lehrer oder ohne Vorkenntnisse der AlexanderTechnik sind alle Interessierte zu diesem Kurs eingeladen. **Der Kurs wird auch dieses Jahr von RosaLuisa Rossi auf Deutsch übersetzt.**

PRISKA GAUGER-SCHELBERT
ALEXANDERTECHNIK SBAT | ATI

Telefon 079 232 02 54
www.balance-time.ch

**Wo:** i de Fabrik, Laubstrasse 4, 6430 Schwyz

**Mit ÖV:** bis Bahnhof Schwyz, dann mit Busnummer 1 nach Schwyz Busbahnhof oder bis Obstmühle, dann 2 Minuten zu Fuss

**Wann:** Samstag, 16. Mai 2026 von 10.30 Uhr – 13.00 Uhr und 14.30– 18.00 Uhr und
Sonntag, 17. Mai 2026 von 09.30 Uhr – 12.30 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

**Kosten:** Fr. 360.-

**Einzelsession:** Freitag, 15. Mai und Montag, 18. Mai auf **Anfrage an Priska per Mail**
60 Min. Fr. 160.-

**Anmeldung:** **bis 6. April 2026**
Priska Gauger-Schelbert, 6430 Schwyz, info@balance-time.ch
Tel. 0041 – (0)79 232 02 54
per Einzahlung ist der Platz definitiv: Sparkasse Schwyz, 6431 Schwyz, Postfach 564, Priska Gauger-Schelbert, IBAN CH14 0663 3016 0705 2970 9

**Uebernachtungsmöglichkeiten zB.:**
Wysses Rössli Schwyz https://www.wysses-roessli-schwyz.ch;
Backpackerhotel Hirschen Schwyz https://hirschen-schwyz.ch
In Brunnen oder Seewen (Schwyz) gibt es weitere Übernachtungsmöglichkeiten

Wir freuen uns jetzt schon sehr auf diesen Kurs.

Herzlich, Priska und Tommy

## Kursbeschrieb von Tommy auf Deutsch übersetzt: (gekürzte erste Form von Tommy)

Jeder von uns hat eine persönliche Erzählung, die unsere Verbundenheit mit der Geschichte widerspiegelt, die wir uns selbst und anderen erzählen. Und sie ist vollständig mit unserem Wesen und unserer Lebensweise verflochten, mit den uns vertrauten Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen, die damit einhergehen. Nachts schlafen wir mit unserer Geschichte ein und morgens wachen wir mit ihr auf. Wir wachen nicht nur mit unserem „Gebrauch" auf und gehen auch nicht nur mit ihm schlafen. Wenn man morgens als erstes Yoga oder Morgenübungen macht, tut man dies höchstwahrscheinlich in einer Weise, die der persönlichen Erzählung entspricht. Und der „Gebrauch" spiegelt die Verbundenheit mit der eigenen Erzählung wider. Es ist die Verbundenheit mit der persönlichen Erzählung, die wir wirklich verändern, wenn wir unseren „Gebrauch" verändern. Andernfalls werden wir nur besser darin, die Person zu sein, die wir bisher waren. Und das hat sicherlich seinen Wert. Wenn wir jedoch wirklich das Geheimnis unseres Selbst erforschen und herausfinden wollen, wer wir tatsächlich sein könnten und vielleicht sein möchten, müssen wir die persönliche Erzählung darüber, wer wir unserer Meinung nach in einem bestimmten Moment sein müssen, verändern und davon absehen, uns selbst so zu definieren, wie wir es gewohnt sind.

Telefon 079 232 02 54
www.balance-time.ch

Wir können uns einen „Zug der Veränderung“ vorstellen, der das Signal zum Einsteigen gibt. Der Zug hält an jedem Bahnhof, aber nur für einen Moment. Wenn wir fest an einer bestimmten Art zu sein, zu denken, zu fühlen oder wahrzunehmen festhalten, können wir uns weigern, einzusteigen, wenn der Zug sich nähert. Es ist unsre eigene Entscheidung. Wir können den Zug vorbeifahren sehen oder wir können einsteigen. Der Zug fährt ohne uns weiter. Die fortwährende Gegenwart schreitet ohne unsre Beteiligung voran.
Denken wir daran, dass der Moment eine Bewegung ist. Und die „Gegenwart“ ist unsre Entscheidung, zu diesem Moment zu gehören und dorthin zu gehen, wohin uns der Weg führt. Alle Veränderungen finden in der fortwährenden Gegenwart statt: im Raum zwischen den Dingen, zwischen Reiz und Reaktion. Der liminale Moment. Im Moment unserer Geburt haben wir eine Fahrkarte erhalten. Wir können uns weiterhin durch die Bindung an unsre Geschichte definieren, wie wir es wünschen, und allein auf dem Bahnsteig stehen oder in den „Zug der Veränderung” einsteigen.

Überarbeiteter Text von Tommy:

## **Liminal Space and the Habit of Identity** or **Why am I Who I am?**

Prologue:
If you're in between two places or experiences, especially if you're transitioning between them, you're in a liminal place—and not always an easy place to be!

————————————-

A liminal space is a kind of threshold or doorway to a new experience, and the word's root reflects that idea. The Latin root, limen, means "sill, cross-piece, or threshold." This can be a meaningful transition, like the liminal moments between life and death. It can also be the beginning of perception, that first moment you can sense something; when something is instead subliminal, it's too far below that threshold for you to sense it.

——————————————-

FM Alexander’s ‘Inhibitive moment’ is the liminal space where consciously, given increased awareness you meet yourself being yourself and decide whether this is the self you wish to be. Or more to the point is this the self I truly am? This moment, is transitional; the threshold of potential where the more familiar response to given circumstances are less pursued by the choices usually made, and where you can withhold defining yourself as you have previously defined yourself in a quiet moment of absentia.
For In that moment you are briefly absent from the accompanying habitual ‘use of self’ and your brain and all the systems of life support are given the opportunity to supply a more integrated use more closely aligned with the way you are designed to function and from which new choices arise from heightened awareness not previously perceived. The story you ascribe to as your life is experienced as more fluid, more available for the personal freedom to change and to make choices more befitting the circumstances, and to your growth and well being. For we each have a personal narrative, which is our attachment to the life story we describe to ourselves and to others. Neuroscience ascribes this partially to Dopamine functions in the Default Mode Network, (DMN) being a brain system active during rest, handling internal thoughts like self-reflection. So there is a bit of neuroscience in the liminal moment where you are self reflecting and momentarily withholding defining yourself, daydreaming, inactivity in the midst of action or inhibiting as Alexander suggests. Only in my common parlance, one is not

actively trying to use the intransitive verb 'to let my neck be free" as the command to lengthen the neck so one's head can move forward and up and allow head neck reflexes to positively affect the total pattern of neuromuscular, skeletal and fascia behavior—one's 'Use of Self'. Withholding definition relates to the aspects of "Self" in Alexander's term 'Use of self' Neurologically The Default Mode Network (DMN) is considered the brain's internal storyteller, actively constructing and maintaining your personal narrative by integrating memories, beliefs, past and future expectations into a coherent sense of 'self', essentially weaving the story of "you". It's active during daydreaming, self-reflection, and thinking about the past or future, forming the "center of narrative gravity" for your identity and experiences recalling memories, and planning the future; it forms our sense of self and narrative, switching off when we focus on external tasks. And it is completely enmeshed in who we are and how we live, with our familiar accompanying thoughts, feelings and perceptions. At night we sleep with our story and we awaken in the morning with our story. We don't go to sleep and wake up with our 'use' alone. If one does yoga or morning stretches first thing in the morning, in all probability one does so in a way that conforms to one's personal narrative. And one's 'use' reflects their attachment to their narrative. It is the attachment to personal narrative that we are really changing when we change our 'use'. Otherwise we are just getting better at being the person we've been. And there is certainly value in this. However, If we really want to explore the mystery of ourselves, our true potential, and encounter who we might actually be capable of being, and perhaps wish to be, we need to shift the personal narrative of who we feel we need to be at a given moment and withhold defining ourselves as we customarily do.

We can imagine a 'Liminal train of change', blowing it's whistle as your signal to get on board. The train stops at every station but only for a moment. If you tightly hold onto a fixed way of being, thinking, feeling, or perceiving, then as the train approaches one can refuse to get on board. Your choice. You can watch the train go by, or you can get on the train. The train goes on without you. The ongoing present moves along without your participation. And change happens in a moment and a moment is a movement. And the "present" is your choice to belong to that moment and to go where the road takes you. All change takes place in the ongoing present: in the space between things, between stimulus and response. 'The liminal moment'. You were given a ticket to ride at the moment of birth. You can remain defined by attachment to your story as you wish to be and stand alone on the platform or step on board the 'train of change'.

In this workshop we will explore the value of viewing Alexander's concept of 'Use of Self' as a reflection of one's unconscious commitment and attachment to their personal narrative, and how when doing so we might provide a more
meaningful change for both our students and ourselves when consciously engaged in 'Withholding Definition' as the threshold of unraveling the mystery and potential of who we might be.
The quality of touch and observation will be explored as a 'means whereby' we communicate with ourselves and to those individuals we guide in process.
I look forward to a meaningful exploration of use and identity with all who might attend the workshop.
Warmly, Tommy