AZAT Ausbildungszentrum für Alexander-Technik Zürich
Hasenbühlstrasse 18m, 8910 Affoltern am Albis, www.azat.ch, info@azat.ch

Curriculum Alexander-Technik 1. Jahr

Ziele

- Den eigenen Körper und die Wechselwirkungen zwischen Körper, Emotionen und Gedanken wahrnehmen können
- Die eigene Selbstorganisation selbständig beurteilen und optimieren können
- Alexander-Technik im Alltag anwenden können
- Die Theorie der Alexander-Technik kennen
- Über ein Grundwissen in Anatomie und Physiologie verfügen

Umfang und Gliederung

Dauer: mindestens 1 Jahr

- 360 Unterrichtsstunden
- 39 Unterrichtswochen à 2 Halbtagen à 4 Stunden plus drei Wochenende à 16 Stunden
- 216 Selbstlernstunden. Studium Fachliteratur, schriftliche Arbeiten, Alltagstransfer

Unterrichtszeiten

Dienstag, 8.00 – 12.00 Uhr, Donnerstag: 14.00 – 18.00 Uhr
plus drei Wochenende à 16 Stunden

Zu erwerbende Ressourcen

Wissen	
	Grundlagen zur Methode von Frederick Matthias Alexander
1	- Biografie von F.M. Alexander (Teil 1 in *Körperdynamik* von Michael Gelb)
2	- Entwicklung der Methode (1. Kapitel in *Der Gebrauch des Selbst*)
	Konzepte der AlexanderTechnik
3	- Psychophysische Einheit des Menschen Ganzheitliche Betrachtung des Menschen als körperliches, emotionales, kognitives Wesen mit einer Lebensgeschichte und einem sozialen Umfeld.
4	- Selbst-Gebrauch Die Art der Selbstorganisation beeinflusst die Qualität mit der unser Organismus funktioniert und somit auch unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit.
5	- Unzuverlässige Einschätzung der Sinneswahrnehmung Wahrnehmung ist subjektiv. Sie wird von den eigenen Erfahrungen und Vorstellungen geformt. Die Nützlichkeit der eigenen Wahrnehmung ist immer wieder experimentell zu überprüfen.
6	- Kraft der Gewohnheit Unbewusste, motivationale Ziele und emotionale Bewertungen steuern unser Verhalten massgeblich mit. Die Steuerprogramme für unser Bewegen sind im unbewussten Gedächtnis abgespeichert und uns deshalb nicht direkt zugänglich.
7	- Zielfixiertheit Die Konzentration der Aufmerksamkeit auf das Handlungsziel vermindert die Qualität der Selbstorganisation.
	Instrumente der AlexanderTechnik
8	- Wahrnehmung. Die Aufmerksamkeit für die eigene Selbstorganisation beim Anstreben der eigenen Handlungsziele aufrecht erhalten
9	- Inhibition Innehalten. Im Prozess der Verhaltenssteuerung innehalten, um unerwünschte Verhaltensmuster, im Denken und im Bewegen, wahrzunehmen und bewusst gewählte Muster zu aktivieren.
10	- Mentale Anweisungen Ausgewählte Denk- und Bewegungsmuster mental aktivieren.
11	- Primärsteuerung Ausrichtung des Körpers in die Länge und Weite. Dem räumlichen Verhältnis des Schädels zur Wirbelsäule sowie den verbindenden kurzen Nackenmuskeln besondere Aufmerksamkeit schenken.
	Vorgehensweisen der AlexanderTechnik
12	- Indirektes Vorgehen Durch die Optimierung der Selbstorganisation die Funktionsfähigkeit des ganzen Organismus steigern und so eine spezifische Symptomatik vermindern oder zum Verschwinden bringen

13	- Nicht-Tun, Geschehen lassen Die Selbstregulierungsfähigkeit des Organismus nutzen. Eigene Vorstellungen vom Heilungs- oder Wachstumsprozess können einer positiven Veränderung im Weg stehen.
	Klassische AT-Experimentierfelder · Stehen · Gehen · Stuhlarbeit · Arbeit auf der Liege · Monkey-Stellung · Ausfallschritt · Hände an die Lehne des Stuhls · Gehauchtes 'Ah' in Verbindung mit Atem und Stimme · Wandarbeit · Arbeit in der Hocke · Vom Fuss- in den Zehenstand
	AT-spezifisches Wissen zur Anatomie und Physiologie
14	- Bewegungsapparat · Funktion von Skelett und Muskulatur in der Bewegungsorganisation · Besondere Kenntnisse der Schädel-Wirbelsäulen-Balance

15	- Nervensystem:
	· Zentrales und peripheres NS; vegetatives und somatisches NS
	· Sensorik
	  · Sinnesorgane:
	  Augen, Ohren, Nase, Mund, Haut
	  · Somatosensorik:
	  Propriozeption (Haltungs- und Bewegungssinn, kinästhetischer Sinn)
	· Motorik:
	  · Phasen der Bewegungssteuerung und die dazugehörigen Strukturen des Nervensystems
	  · Bewegungsreflexe und -programme
	  · Posturale Reflexe

16	- Atmung
17	- Stimmorgane
	AT-spezifisches Wissen zur Psychologie
18	- Wahrnehmungstheorie: Entstehung der (Körper) Wahrnehmung und ihre Funktion für den Organismus

Fertig-keiten	
	Anwendung der AlexanderTechnik in klassischen AT-Experimentierfeldern sowie Aktivitäten wie Sprechen, Schreiben, Singen, Tanzen, Musizieren, Yoga, Meditation, Dart Procedures usw.
19	- Sich in verschiedenen Experimentierfeldern · der eigenen Denk- und Bewegungsmuster bewusst zu werden · mentale und neuromuskuläre Muster, welche die Selbstorganisation beeinträchtigen, erkennen · mit Innehalten und mentalen Anweisungen direktes Reagieren auf Stimuli unterbrechen · alternative Verhaltensweisen prüfen · sich für eine alternative Verhaltensmöglichkeit entscheiden · und diese mittels Innehalten und mentalen Anweisungen realisieren
20	- nichtwertendendes Beobachten
21	- Gedanken, Beobachtungen und Empfindungen reflektieren, verbal ausdrücken und für den laufenden Prozess nutzen
	Transfer in den eigenen Lebensalltag (z.B. Haushaltarbeiten, Bildschirmarbeit, handwerkliches Arbeiten, Sport, Sprechen vor Menschen …)
22	- AlexanderTechnik-Instrumente im Lebensalltag anwenden können
23	- Selbständiges Arbeiten an der Optimierung der Selbstorganisation in individuellen Experimentierfeldern
24	- Veränderungen in der Selbstorganisation und die damit verbundenen Auswirkungen auf Beschwerden beobachten, benennen und schriftlich dokumentieren
25	- Den Einfluss der eigenen Vorstellungen und der eigenen Lebensgeschichte auf das eigene Verhalten erkennen. Störende Verhaltensmuster erkennen und alternative Verhaltensweisen entwickeln
26	- Stimuli, welche die Selbstorganisation im Lebensalltag stören, erkennen und lernen bei Störungen die AlexanderTechnik-Instrumente anzuwenden

Literatur	
	Pflichtlektüre rot markiert **Alexander-Technik** Alexander F.M. (2001). Der Gebrauch des Selbst. Freiburg: Karger Alexander F.M. (2006). Die konstruktive bewusste Kontrolle des individuellen Menschen. Freiburg: Karger. Barlow Wilfred (1983). Die Alexander-Technik. München: Kösel Gelb Michael (2004). Körperdynamik. Frankfurt am Main: Runde Ecken Mühlebach Adrian (2011). Vom Autopiloten zur Selbststeuerung. Bern: Verlag Hans Huber Steinmüller Wolfgang, Schaefer Karin, Fortwängler Michael Hrsg. (2001). Gesundheit - Lernen - Kreativität. Bern: Hans Huber Wehner Renate (1994). Alexander-Technik. Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie. Stuttgart: Trias Empfehlung: Ein Buch, welches die AT mit dem jeweiligen Fach oder einer Sportart, einem Hobby, usw. der Studierenden verbindet, z.B. für Musiker De Alcantara Pedro (2002) Alexander-Technik für Musiker. Kassel: Bosse **Hirnforschung und Psychologie** Bauer Joachim (2006). Warum ich fühle, was du fühlst, Hamburg: Hoffmann und Campe Grawe Klaus (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe Hüther Gerald (2003). Wie aus Stress Gefühle werden. Göttingen: Vandenhoeeck & Ruprecht Hüther Gerald (2004). Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Kaluza Gerd (2007). Gelassen und sicher im Stress. Heidelberg: Springer Roth Gerhard (1994). Das Gehirn und seine Wirklichkeit. Frankfurt am **Medizin** Kahle Werner (fortgeführt von Michael Frotscher) (2001) Taschenatlas der Anatomie 3, Nervensystem und Sinnesorgane. Stuttgart Georg Thieme Verlag Leonard Helmut (1986). Taschenatlas der Anatomie 2, Innere Organe. Stuttgart Georg Thieme Verlag Platzer Werner (1986). Taschenatlas der Anatomie 1, Bewegungsapparat. Stuttgart Georg Thieme Verlag Schellhammer Silke (2002). Bewegungslehre. München: Urban & Fischer

Lernen

Die Ausbildenden bemühen sich allen Studierenden sämtliche Ressourcen zu vermitteln. Die gemischte Zusammensetzung der Ausbildungsgruppe bedingt jedoch eine Mitverantwortung der Studierenden damit sie am Ende des ersten Ausbildungsjahres alle Ressourcen erworben haben, d.h. sie müssen noch fehlende Ressourcen bei den Ausbildenden einfordern.

Lernformen: praktisches Arbeiten mit Ausbildenden und Mitstudierenden, Wissensvermittlung durch die Ausbildenden, Arbeit mit sich selbst, Studium von Fachliteratur, schriftliche Arbeit

Schriftliche Arbeit

- Anwendung der Alexander-Technik bei einer ausgewählten und mit der Ausbildungsleitung besprochenen Aktivität beobachten, reflektieren und protokollieren, halbjährliche Zusammenfassung verfassen (Umfang: 12‘500 Zeichen)
- In der Arbeit soll die Verbindung von Praxis und Theorie sowie das eigene Experimentieren und Reflektieren dargestellt werden
- Überprüfung durch die Ausbildungsleitung

Evaluationen

- Periodische Standortgespräche. Begleitung des individuellen Lernprozesses (Optimierung der Selbstorganisation)
- Überprüfung der schriftlichen Arbeiten

Zulassungsbedingungen

- Abgeschlossene Berufsausbildung oder Maturität
- Mindestalter 25
- Schnupperbesuch in der Schule
- Aufnahmegespräch mit der Ausbildungsleitung
- Drei Monate Probezeit

Zugangscode interner Bereich der AZAT Website: mko?AL88

Bankverbindung:
Postkonto 89-379014-5
IBAN CH06 0900 0000 8937 9014 5
BIC POFICHBEXXX