Curriculum AlexanderTechnik
Berufsausbildung 1. Jahr

Inhalte

- Während der therapeutischen Arbeit die Aufmerksamkeit und die Arbeit an der eigenen Selbstorganisation aufrechterhalten
- Mitstudierende in ihrer Selbstorganisation wahrnehmen und ihnen neue Erfahrungen vermitteln können
- Alexander-Technik Instrumente in der therapeutischen Arbeit anwenden können
- Mit klassischen Experimentierfeldern und ergänzenden Aktivitäten arbeiten können
- Relevante wissenschaftliche Denkmodelle und Terminologie kennen und verwenden können (Selbstkonzepte, Emotionstheorie, Lerntheorie, Stresstheorie)
- Über das methodenspezifische Wissen über Anatomie, Physiologie und Pathologie verfügen

Lernformen (zusätzlich zu den Lernformen der Grundausbildung)**:**
AT-Arbeit an Mitstudierenden, Präsentation über ein anatomisches oder physiologisches Thema machen

Wissen	
1	- Geschichte der AlexanderTechnik
	AlexanderTechnik-spezifisches Wissen zur Anatomie und Physiologie
2	- Funktionelle Anatomie · Funktion von Skelett und Muskulatur in der Bewegungsorganisation · Besondere Kenntnisse der Schädel-Wirbelsäulen-Balance
3	- Nervensystem: · Zentrales und peripheres NS; vegetatives und somatisches NS · Sensorik · Sinnesorgane: Augen, Ohren, Nase, Mund, Haut · Somatosensorik: Propriozeption (Haltungs- und Bewegungssinn, kinästhetischer Sinn) mit Muskel-, Sehnen- und Gelenkmechanorezeptoren sowie dem Gleichgewichtsorgan; Enterozeption (innere Organe); Ekterozeption (Haut); Nozizeption (Schmerz); Temperatursinn · Motorik: · Phasen der Bewegungssteuerung und die dazugehörigen Strukturen des Nervensystems · Bewegungsreflexe und -programme · Posturale Reflexe
4	- Atmung: Atemweg, Atemmuskulatur, Atemregulation
5	- Stimmorgane
	AlexanderTechnik-spezifisches Wissen zur Psychologie
6	- Selbstkonzepte
7	- Emotionstheorie
8	- Stresstheorie
9	- Wahrnehmungstheorie: Entstehung der Wahrnehmung, insbesondere der Körperwahrnehmung, und ihre Funktion für den Organismus
10	- Neuropsychologische Grundlagen des Lernens
	AlexanderTechnik-spezifisches Wissen zur Pathologie
11	- Bewegungssystem: · Muskel- und Gelenkverletzungen · Wirbelsäulendeformationen: Skoliose, Hyperlordose und -kyphose · Erkrankungen der Wirbelsäule: Morbus Scheuermann, Morbus Bechterew, Gleitwirbel, Bandscheibenvorfall · Gelenkerkrankungen: Arthritis, Arthrose · Cervicalsyndrom · Osteoporose
12	- Nervensystem: · Seh- und Hörschwäche · Wahrnehmungsstörungen der Haut · Fibromyalgie · Parkinson · Multiple Sklerose · Epilepsie
13	- Psyche: · Stress · Burnout-Syndrom · Traumata
Fertigkeiten	

	Selbstorganisation des Therapeuten
14	- Arbeitet in einem fortlaufenden Prozess an der Optimierung der eigenen Selbstorganisation und der Integration der AlexanderTechnik in sein eigenes Leben
15	- Setzt die Aufmerksamkeit für und die Arbeit an der eigenen Selbstorganisation als Basis der therapeutischen Arbeit ein
16	- Bemerkt, wenn die eigene Selbstorganisation und die gewünschte Qualität der Aufmerksamkeit durch Zielfixierung, abschweifende Gedanken oder übermässige Konzentration verloren gehen
	Wahrnehmung der Mitstudierenden (MS) durch Beobachtung
17	- Nimmt durch Beobachtung · ihrer Körperausrichtung · ihrer Atmung · ihrer Bewegungen · ihres Sprechens · ihres Sehens die Qualität der Selbstorganisation wahr
18	- Erkennt Störungen der Selbstorganisation
19	- Erkennt die Auswirkungen einer gut funktionierenden Selbstorganisation
	Wahrnehmung durch das Berühren und Bewegen
20	- Nimmt durch Berührung körperliche Zustände und Veränderungen bei den MS wahr
21	- Nimmt durch das Bewegen der MS Einschränkungen in der Beweglichkeit (Bewegungsqualitäten und -räume) wahr
	Erfahrungsvermittlung durch Berührung und Bewegung
22	- Vermittelt den MS durch Berührung neue Körpererfahrungen und führt sie zu einer natürlichen Bewegungsorganisation (Ausrichtung des Körpers im Raum, Abbau unnötiger Muskelspannung, ökonomische Bewegungsausführung, optimale Funktionsbedingungen der inneren Organe)
23	- Vermittelt den MS durch passives und aktives Bewegen neue Bewegungserfahrungen (Bewegungsqualitäten und -räume) und führt sie zu einer natürlichen Bewegungsorganisation
	Erfahrungsvermittlung mittels verbaler Anleitung
	- Die Anwendung der AlexanderTechnik-Instrumente in Experimentierfeldern vermitteln
	Arbeit mit Experimentierfeldern
24	- Arbeitet mit Mitstudierenden in den klassischen Experimentierfeldern der AT · Stehen · Gehen · Stuhlarbeit · Arbeit auf der Liege · Monkey-Stellung · Hände an die Lehne des Stuhls · Gehauchtes 'Ah' in Verbindung mit Atem- und Stimmarbeit · Ausfallschritt · Wandarbeit · Arbeit in der Hocke · Vom Fuss- in den Zehenstand
Literatur	

Die Studierenden sind mitverantwortlich, dass sie am Ende der Grundausbildung alle Ressourcen erworben haben, d.h. sie sollen 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

Evaluationen

- Periodische Standortgespräche. Begleitung des individuellen Lernprozesses (Optimierung der Selbstorganisation)
- Beurteilung der Präsentation

Schriftliche Arbeiten

- Arbeit über ein anatomisch/physiologisches Thema.
    - Thema mit den Ausbildenden absprechen
    - Umfang 10´000 bis 15´000 Zeichen ohne Leerschläge
    - Inhalt: Begründung für die Wahl des Themas, Entfaltung des Themas, Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse aus der Bearbeitung des Themas
    - Bilder und Zitate mit Quellenabgabe
    - Verwendete Literatur in Literaturverzeichnis auflisten (gemäss Vorgaben auf der AZAT Website)
- Zusammenfassendes Handout auf einer A4-Seite an die Studierenden abgeben
- Präsentation vor den Studierenden. Dauer: maximal 30 Minuten

Zugangscode interner Bereich der AZAT Website: mko?AL88

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