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

Curriculum Alexander-Technik 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
- Vertraut sein mit dem körper- und prozessorientierten Therapiekonzept der Alexander-Technik (ganzheitliche Befunderhebung, Prozessphasen, therapeutischer Fokus und Arbeitsweisen – siehe Berufsbild KT)

Umfang und Gliederung

Dauer: mindestens 1 Jahr

- 360 Unterrichtsstunden
- 39 Unterrichtswochen à 2 Halbtagen à 4 Stunden plus drei Wochenende à 16 Stunden pro Jahr
- 130 Selbstlernstunden. Studium Fachliteratur, schriftliche Arbeiten, Alltagstransfer
- Der methodenspezifische Eigenprozess ist integraler Bestandteil des Methodenmoduls. Der Umfang beträgt mindestens 8 Stunden und ist schriftlich zu reflektieren.

Unterrichtszeiten

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

Empfohlene Module aus dem Tronc Commun der Komplementärtherapie bei einem externen Anbieter:

- **Berufsspezifische Grundlagen** mind. 150 Lernstunden, davon 56 Kontaktstunden
- **Sozialwissenschaftliche Grundlagen** mind. 300 Lernstunden, davon 104 Kontaktstunden

Die Vernetzung mit der Methodenausbildung erfolgt in den Theorieblöcken, sowie in der Reflexion der praktischen Arbeit.

Wissen	
1	- Geschichte der Alexander-Technik
	Alexander-Technik-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
	Alexander-Technik-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
	Alexander-Technik-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 Alexander-Technik 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 Alexander-Technik-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

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 (zusätzlich zu den Lernformen der Grundausbildung)**:**

- AT-Arbeit an Mitstudierenden
- Präsentation über ein anatomisches oder physiologisches Thema machen
- Schriftliche Reflexion des Eigenprozesses

Evaluationen

- Periodische Standortgespräche. Begleitung des Eigenprozesses (Optimierung der Selbstorganisation)
- Beurteilung der Präsentation
- Schriftliche Reflexion des Eigenprozesses

Schriftliche Arbeiten

- Schriftliche Reflexion des Eigenprozesses
    - Umfang: 5´000 Zeichen ohne Leerschläge
- 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