

## 7 Vorwort

## 9 Alles über Alexander-Technik

### 10 Körperliche Balance und inneres Gleichgewicht

### 11 Veränderung durch Bewusstheit

### 12 10 Gute Gründe für die Alexander-Technik

### 13 Gelassen zum Ziel

### 14 Übung: Innehalten und wahrnehmen

### 16 Wie wir zu dem werden, was wir sind

### 18 Die drei Prinzipien der Alexander-Technik

### 18 1. Wahrnehmen – sich selbst kennenlernen

### 19 Übung: Den Gewohnheiten auf der Spur

### 21 Übung: Die Selbstwahrnehmung testen

### 24 Übung vor dem Spiegel: Vorderansicht

### 26 Übung vor dem Spiegel: Seitenansicht

### 28 Übung an der Wand: Rückhalt im Alltag finden

### 30 2. Innehalten – das konstruktive Nein

### 33 Übung: Innehalten – die Zielfixierung loslassen

### 33 Übung: Innehalten – Reaktionsmuster anhalten

### 34 3. Ausrichtung durch mentale Impulse

- 39 Schritt für Schritt zur neuen Körperbalance**
- 40 Den Körper neu ausrichten
- 41 Übung: Im Liegen wachsen
- 42 Den Hals freilassen
- 42 Übung: Dem Hals Raum geben
- 44 Die Richtung für den Kopf
- 44 Übung: Den Kopf frei nach oben balancieren
- 46 Länge für die Wirbelsäule
- 46 Übung: Harmonisch aufrichten
- 48 Weite für den Rumpf
- 48 Übung: Den Rumpf weiten
- 50 Ausrichtung der Hüften, Beine und Füße
- 50 Übung: Den Gelenken Raum geben
- 52 Ausrichtung der Schultern, Arme und Hände
- 54 Übung: Schultern, Arme und Hände lösen
- 54 Kurzformel: Anweisung für den gesamten Körper
- 56 Der Alltag als Übungsfeld
- 56 Übung: Eine neue Gesamtkoordination
- 57 Service
- 57 Der Unterricht in Alexander-Technik
- 62 So üben Sie mit der CD