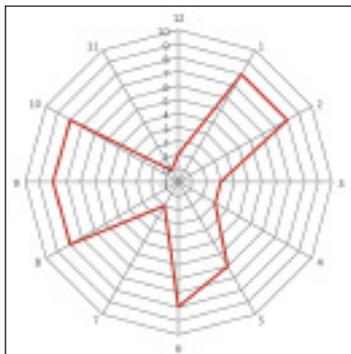


ALEXANDERTECHNIK SBAT/APSTA



Angaben von innen
nach aussen:
0 = überhaupt nicht, 10 = trifft voll zu

Legende:

1. Berührung
2. Bewegung
3. Atem
4. Energie
5. Gespräch
6. Stärkung der Selbstwahrnehmung
7. Übungen zur Selbstbehandlung
8. Transfer in den Alltag
9. Körperorientiert
10. Geistorientiert
11. Asiatische Herkunft
12. Westliche Herkunft

CLAIM

Ganzheitliche Stärkung von Ressourcen und Genesungskompetenz bei unterschiedlichen Beschwerden

KOMPETENZ

Körper- und prozesszentrierte Behandlung durch Berührungs-, Bewegungs- und Anleitungstechniken; Verbesserung des Funktionsniveaus des gesamten Organismus durch Stärkung der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation

VERBREITUNG

Rund 160 Praktizierende in der Schweiz, Methode weltweit verbreitet.

GRÜNDUNG

Frederick Matthias Alexander (1869–1955), Australien

HYPOTHESEN

Der menschliche Organismus ist fähig, sich fortlaufend zu koordinieren und mit angemessenem Energieaufwand zu funktionieren. Dabei kommt der Primärsteuerung – dem Zusammenwirken von Kopf und Wirbelsäule in Beziehung zum ganzen Organismus – eine zentrale Bedeutung zu. Unangemessene Verhaltensweisen (krankheits-, unfall-, arbeits- oder gewohnheitsbedingt) begrenzen das Wirken der Primärsteuerung und provozieren psychophysische Ungleichgewichte. Mittels Berührungs- und Bewegungsimpulsen in Verbindung mit Anleitung und Gespräch erfahren die Klientinnen und Klienten eine Selbststeuerung, welche die selbstregulierende Wirkung der Primärsteuerung stärkt.

INDIKATIONEN

Funktionsstörungen des Bewegungssystems; psychosomatische und chronische Beschwerden; Rehabilitation bei Krankheits- und Unfallfolgen; Atem- und Stimmprobleme

SETTING

Vielfältige Bewegungs- und Positionsverfahren

LITERATUR

Deutsche Bücher bei Karger, Hans Huber, Thieme; Studien u.a.: <http://alexandertechnique.co.uk/alexander-technique/research>

AUSBILDUNG

Ausbildung zum Branchenzertifikat OdA KT
HFP mit eidgenössischem Diplom

KEYWORDS

Komplementär-Therapie, Alexander-Technik, Body-Mind-Methode, ganzheitliche Behandlung, Alltagstransfer, Kopf-, Nacken-, Schulterbeschwerden, Rehabilitation, psychosomatische Beschwerden

BOTSCHAFT

Anstelle gesundheitseinschränkender Bewegungs- und Verhaltensweisen machen die Klientinnen und Klienten körperliche Neuerfahrungen, die sie Schritt für Schritt im Alltag etablieren und selbstwirksam für ihre psychophysische Gesundheit nutzen können.

KONTAKT

Geschäftsstelle SBAT/APSTA, info@alexandertechnik.ch
www.alexandertechnik.ch

AUTORIN

Anne Mäder und Geschäftsstelle SBAT/APSTA