

Alexandertechniek

De Alexandertechniek is een praktische en effectieve methode, waarbij we ons bewust worden van onnodige spierspanning en ongewenste houdings- en bewegingspatronen.

We leren deze gewoontepatronen te herkennen en te stoppen en leren om efficiënter gebruik te maken van onze natuurlijke balans en coördinatie in alle activiteiten van het leven.

Ons lichaam beschikt over een verfijnd reflexsysteem dat, als het niet wordt verstoord, zorgt voor een moeiteloze balans en coördinatie bij alles wat we doen. Onbewust opgebouwde en tot gewoonte geworden spanningspatronen kunnen de werking van dit systeem verstoren.

De Alexandertechniek zet een bewustwordingsproces in gang, waarbij we terugkeren naar een vrijer en weer organisch functioneren.

De Alexandertechniek werkt gunstig bij o.a.:

Rugklachten

Nek- en schouderklachten

Klachten aan het bewegingsapparaat

RSI (Repetitive Strain Injury) / KANS

Chronische pijn, muisarm, Fibromyalgie

Herstel na blessure of ziekte

Lichaamshoudingproblemen

Stressmanagement

Zwangerschap

Persoonlijke groei / levenskwaliteit

Beoefening van toneel, muziek en dans

Sportbeoefening

De Alexandertechniek is ontwikkeld door Frederick Matthias Alexander (1869-1955) en wordt al meer dan honderd jaar onderwezen in privé-praktijken, sport- en gezondheidscentra, en in theater-, muziek- en dansonderwijs.

F.M. Alexander ontdekte dat er een natuurlijke relatie is tussen hoofd, nek en rug en hoe deze relatie van invloed is op ons algehele functioneren.



“Hoewel niemand zal beweren dat de Alexandertechniek alles kan helen, bestaat er geen twijfel over dat zij diepgaande en gunstige effecten heeft, zowel op het geestelijke als lichamelijke vlak.” (Prof. Nicolaas Tinbergen, Nobelprijswinnaar Geneeskunde en Fysiologie, 1973)

De Alexandertechniek kan voor iedereen waardevol zijn en het leren van de techniek is niet leeftijd gebonden. Aan jong en oud wordt de techniek geleerd. De techniek werkt zowel preventief als bij herstel. U kunt voor de Alexandertechniek kiezen bij verschillende lichamelijke en emotionele klachten. Maar ook bij het aanleren of verbeteren van vaardigheden is de techniek een goede keuze.

Voor wie geïnteresseerd is in:

• gezondheid / welzijn

Hoewel de Alexandertechniek geen therapie is maar een leerproces inhoudt, kunnen de positieve therapeutische effecten ervan groot zijn. De techniek richt zich op fundamentele oorzaken van een groot aantal fysieke en mentale klachten, die samenhangen met de manier waarop we met onszelf omgaan. Mensen met bijvoorbeeld pijn- en spanningsklachten, rugklachten, problemen met de ademhaling of RSI-klachten kunnen veel baat hebben bij de toepassing van de techniek. Ook als

preventie van klachten en blessures en als ondersteuning bij herstel van ziekte of bij revalidatie is de techniek van grote waarde gebleken.

- **zelfontwikkeling / persoonlijke groei**

De Alexandertechniek kan van belang zijn voor iedereen die zichzelf en zijn of haar mogelijkheden en talenten in alle vrijheid wil leren kennen en ontplooien of die zijn zelfkennis, bewustzijn en vitaliteit wil vergroten.

- **presentatie / vaardigheden**

Voor musici, dansers, zangers, acteurs en sporters vormt de Alexandertechniek een waardevolle basistechniek. De Alexandertechniek biedt belangrijke ondersteuning bij het aanleren en verbeteren van nieuwe vaardigheden.

Voor wie?

De Alexandertechniek wordt het beste ervaren tijdens een individuele praktijkles.

Tijdens de les wordt u begeleid bij dagelijkse bewegingen, zoals gaan staan en zitten. U raakt bekend met de basisprincipes van de Alexandertechniek en leert deze toe te passen in uw dagelijkse leven.

Vrijwel iedere les wordt er gewerkt in de specifieke Alexandertechniek actieve lig houding.

In overleg kan er aandacht worden besteed aan meer gerichte activiteiten, zoals werken met de computer, tillen, bespelen van een muziekinstrument of activiteiten uit bijvoorbeeld dans-, sport- en fitnessstraining.

- **Individuele** lessen van ca. 45 en 60 minuten.
- Bij de Alexandertechniek wordt gewerkt met een lichte aanraking.
- Tijdens de les kunt u uw eigen (gemakkelijk zittende) kleding aanhouden; alleen de schoenen gaan uit.
- Alexandertechniek **workshops, bedrijfstrainingen en coaching** op aanvraag.
- Diverse ziektekostenverzekeraars en werkgevers vergoeden (gedeeltelijk) de lessen.