

Leichter bewegen, gelassener leben!

Tag der offenen Tür der F.M. Alexander-Technik Österreich am 27.04.2019 von 11-17 h im Museumsquartier

Der Alltag verlangt unserem Geist und Körper täglich jede Menge ab, eine Vielzahl an Aufgaben und Herausforderungen sind zu bewältigen. Oftmals führen dabei Stress und Belastungen zu unangenehmen Verspannungen, Schmerzen und Erschöpfungszuständen. Fehlhaltungen verstärkt durch stundenlange Computerarbeit, durch das Schleppen von schweren Einkaufstaschen oder auch nur durch falsches Treppensteigen sind keine Seltenheit. Lenken wir unsere Aufmerksamkeit aber rechtzeitig auf das richtige Körperbewusstsein, können wir verkrampfte Muskeln, Gelenks- und Rückenbeschwerden vermeiden.

Mit Hilfe der F.M. Alexander-Technik, eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Dynamisierung unserer Bewegungs- und Verhaltensmuster, können wir alltagseffizient lernen, das so wichtige Zusammenspiel von mentalen und körperlichen Prozessen wieder in Einklang zu bringen und damit nachweislich für Wohlbefinden, Leichtigkeit und ausgeglichene Spannung zu sorgen. Wie das für jeden von uns gelingen kann, wird am 27.04.2019 anlässlich des Tags der offenen Tür der Gesellschaft für F.M. Alexander-Technik im Museumsquartier (Tanzquartier Wien - Studio 2, Museumsplatz 1, 1070 Wien) von 11-17h gezeigt. Interessierte können diese erprobte Methode in spannenden Vorträgen näher kennenlernen und sind herzlich eingeladen, kostenlos bei einem vielfältigen Stationen – Parcours mitzumachen.

Eine Frage der Haltung

Ein gesundes Kind bewegt sich mit Leichtigkeit und Anmut. Wenn das Leben dann im Laufe der Zeit mit seinen Anforderungen und Belastungen auf uns zukommt, verändern sich nach und nach unsere Bewegungsmuster. Bekannte Alltagssprüche wie „Beiß die Zähne zusammen!“ oder „Reiß Dich zusammen!“ verdeutlichen diese Entwicklung falscher Konditionierung und führen oftmals zu antrainierten Fehlstellungen sowie einschleichenden Unachtsamkeiten und resultieren dann häufig in Schmerzen. "Alles, ob physisch, mental oder geistig, wird in Muskelspannung übersetzt," so Frederick Matthias Alexander*. Doch das Umlernen von unvorteilhafter zu günstiger Koordination ist möglich. Nur so lassen sich Verspannungen längerfristig vermeiden. Schmerzen sowie andauernden Schädigungen können aber nicht nur vorgebeugt, sondern auch gelindert werden.

Mehr Leichtigkeit im Alltag durch die F.M. Technik

Schon vor über 100 Jahren hat Frederick Matthias Alexander, der Begründer der F.M. Alexander-Technik, erkannt, dass eine aufrechte, zugleich entspannte und nicht anstrengende Körperhaltung eine positive Wirkung auf somatische, psychische und mentale Funktionen hat. Die mittlerweile weltweit anerkannte, durch Studien gestützte und vor allem praxistaugliche Methode sorgt mit einer Kombination aus leicht umsetzbaren neuromuskulären Anweisungen und mentalen Aufmerksamkeits- und Beobachtungsimpulsen für Ausgeglichenheit und optimierte Körperdynamik. Gesunde und unangestregte Bewegungsabläufe sind die Folge. Wie man mit dieser natürlichen Methode den (Berufs-)Alltag leichter bewältigen kann, können Interessierte beim diesjährigen Tag der offenen Türe der Gesellschaft für F.M. Alexander-Technik Österreich erfahren und auch gleich selbst testen.

Kostenloses Kennenlernen der F.M. Alexander Technik mit dem Alltags-Parcours im Museumsquartier

Bei verschiedenen Alltagssituationen - wie z.B. beim Bedienen des Smartphones, beim Arbeiten am Computer oder beim Treppensteigen – wird bewusstes Innehalten, die Entlastung der zentralen Hals-Kopf-Rumpf Verbindung und das Einnehmen konstruktiver und ressourcenschonender Grundpositionen mit Hilfe einiger ausgebildeter TrainerInnen der Gesellschaft für F.M Technik geübt. Bei diversen Stationen beträgt die Verweildauer ca. 20 Minuten und eine maximale Teilnehmeranzahl von 8 Personen ist vorgesehen.

Mehr Informationen finden Sie auch auf:

www.alexander-technik.at

Presserückfragen bitte an:

Ursula Korte PR

Tel: +43 664 256 56 54

Email: ursula@korte-pr.com

* (aus "A Collection of the Sayings and Teaching Aphorisms of F.M. Alexander" by Edward Maisel, Shambala Boston & London 1986)