

Wilfred Barlow

# Die Alexander-Technik

*Gesundheit und Lebensqualität  
durch richtigen Gebrauch des Körpers*

Technische Hochschule Darmstadt  
Fachbereich 3  
Institut für Psychologie  
Steubenplatz 12, 6100 Darmstadt

9109163

Kösel-Verlag München

# Inhalt

<b>1 Das Alexander-Prinzip</b> .....	9
Das Prinzip 11 Der Gebrauch des Körpers 11 Die Funktionsweise 12 Matthias Alexander 17 Eine evolutionäre Hypothese 19	
<b>2 Der Gebrauch des Körpers</b> .....	21
Alexanders Entdeckung des falschen Gebrauchs 22 Der Gebrauch des Kopfes 25 Die sitzende Lebensweise 28 Das Hinsetzen 29 Verkrüm- mung des Halses 30 Was ist ein Prinzip? 34 Der Buckel 35	
<b>3 Gleichgewicht</b> .....	39
Die Weisheit des Körpers 40 Anatomie des Lebendigen 42 Der auf- rechte Gang 45 Körpergleichgewicht im Sitzen 51 Die ausgeglichene Haltung des Kopfes 54 Die zusammengesackte Körperhaltung 56 Die Weisheit des Körpers und die harmonische Körperhaltung 59	
<b>4 Ruhe</b> .....	61
Die Körperhaltung 62 Dystonie 64 Die Homöostase der Körperhal- tung 67 Muskuläres Feedback 68 Muskelphysiologie 70 Ein man- gelhaftes Ruhegleichgewicht 76 Entspannung 79	
<b>5 Die medizinische Diagnose</b> .....	81
Irrtümer der deskriptiven Diagnose 86 Zustandsdiagnose und die Ver- schreibung von Behandlungsmaßnahmen 90 Präventive Medizin 92 Diagnosestellung unter Berücksichtigung des Körpergebrauchs 94	
<b>6 Gebrauch und Krankheit</b> .....	95
Rheuma 95 Die Dummheit des Körpers 97 Körpergebrauch und Rheu- matismus 99 Spondylose der Halswirbel 101 Rückenschmerzen 105 Arthritis 108 Physikalische Medizin und Krankengymnastik 111 Atemstörungen 112 Streßkrankheiten 114 Lokale oder allgemeine Behandlung 117 Empfohlene Maßnahmen 119	
<b>7 Psychische Gesundheit</b> .....	121
Geist und Muskel 126 Körperhaltung und Emotionen 128 Die Neustrukturierung des Körpergebrauchs 131 Die Beeinflussung des Körpergebrauchs durch verbale Anweisungen 132 Gerichtete Aufmerk- samkeit 135 Die Binnenlandschaft 136 Die Ursache psychischer Störungen 138 Welche Ursache? 139 Alexanders Auffassung von psychischer Gesundheit 142 Schlußfolgerung 143	

<b>8 Die Psychomechanik der Sexualität</b> .....	145
Der Gebrauch des Körpers in der Sexualität 147 Erotik 148 Das Gefühl der Körperlichkeit 149 Die Abfolge der Körperreaktionen 151 Sexuelle Empfindungen 153 Die Voraussetzungen für sexuelle Aktivitäten 154 Wie man sich hinlegt 156 Muskuläre Blockaden und Störungen 158 Sexuelle Störungen 161 Die Freiheit des Denkens 162	
<b>9 Persönliches Wachstum</b> .....	166
Das stehende Kind 168 Der Schulunterricht 169 Analyse des Gebrauchs 170 Die Auftretenshäufigkeit von schlechten Körperhaltungen 189	
<b>10 Die Unterrichtung im Alexander-Prinzip</b> .....	194
Grundbegriffe für den Körpergebrauch 196 Zweckorientiertes Handeln 197 Hemmen 198 Die Alexander-Technik 199 Behandlungsverfahren 201 Mangelnde Aufmerksamkeit 201 Eine Alexander-Sitzung 202 Sitzen und Stehen 207 Der Alexander-Lehrer 210	
<b>11 Das Erlernen des Alexander-Prinzips</b> .....	213
<b>12 Die Anwendung des Alexander-Prinzips</b> .....	226
Reife Rebellion 226 Die Kernstruktur 228 Der Vernunftsmensch 230 Bedachtes Handeln 232 Das Realitätsempfinden 235 Hypnose und Entspannung 237 Eine angemessene Lebensweise 240	
<b>Schluß</b> .....	243
<b>Anhang</b> .....	245
Eine kurze Biographie von F. M. Alexander .....	245
Wörterklärungen .....	250
Literaturnachweise .....	253
Register .....	255