



JNAT - John Nicholls Alexander Training

Blog: <https://www.johnnichollsat.com/blog/>



Translated by / Übersetzung: Alexander Deutinger

Revised by / Revision: Regina Stratil

©2024

Translator's notes / Anmerkungen zur Übersetzung

- A bilingual format was chosen to enable a direct comparison of the texts. / Es wurde eine zweisprachige Darstellung gewählt, um einen direkten Vergleich der Texte zu ermöglichen.
- For AT-specific phrases and terms, multiple translation alternatives have been provided. There does not appear to be a consensus on AT terminology in the German-speaking AT community. Although the listing of multiple variants comes at the expense of easy readability, it is intended to reflect various facets of meaning /connotations as well as a certain context-dependent variability of AT terminology in the English language. The listing of variants also highlights the possibility of rethinking these phrases and terms in daily practice. /

Bei AT-spezifischen Phrasen und Begriffen wurden bewusst mehrfache Übersetzungsvarianten angeboten. Ein Konsens bezüglich AT-Terminologie scheint in der deutschsprachigen AT-Community nicht gegeben. Die Auflistung von Mehrfachvarianten geschieht zwar auf Kosten einer leichten Lesbarkeit, soll aber im Gegenzug verschiedene Bedeutungsfacetten/Konnotationen sowie die kontext-abhängige Variabilität der AT-Fachbegriffe im Englischen widerspiegeln. Die Auflistung von Varianten hebt auch die Möglichkeit hervor, diese Phrasen und Begriffe für sich in der täglichen Praxis immer wieder neu zu denken.

Table of content / Inhaltsverzeichnis

Breathing / Atmung	3
Explaining the AT 1 / Erklärung der AT 1	5
Explaining the AT 2 / Erklärung der AT 2	9
Explaining the AT 3 / Erklärung der AT 3	14
Explaining the AT 4 / Erklärung der AT 4	21
Explaining the AT 5 / Erklärung der AT 5	29
Explaining the AT 6 / Erklärung der AT 6	35
Explaining the AT 7 / Erklärung der AT 7	42
What are we teaching? Part 1 / Was unterrichten wir? Teil 1	46
What are we teaching? Part 2 / Was unterrichten wir? Teil 2	53
Ways of focusing attention / Wege, die Aufmerksamkeit zu fokussieren	57
Head Forward and Up / Kopf nach vorne und oben	61
The Back Line / Die Rückenlinie	63
Back and Front Lines and outer and inner circles / Rücken- und Frontallinien, äußere und innere Kreise	68
The intention of upward direction / Die Intention der Ausrichtung nach oben	74
Up before Forward? / Nach oben bevor nach vorne?	82
AT and Meditation / AT und Meditation	87
Difficult, non-feeling students / Schwierige, nicht-fühlende Schüler:innen	91
Three Types of Inhibition / Drei Arten von Inhibition	94
When did FM begin to use his hands? / Wann hat F.M. angefangen, seine Hände zu verwenden?	99
Training procedures / Übungsabläufe/Ausbildungsmethoden	106

Postural support and breathing – an Alexander koan / Haltungsunterstützung und Atmung – ein Alexander-Koan	113
Hands on Back of Chair Revisited / Hände auf der Stuhllehne - ein erneuter Versuch	113
FM's descriptions of teaching 1 / F.M. Alexanders Beschreibungen des Unterrichtens, 1	119
FM's descriptions of teaching 2 / F.M. Alexanders Beschreibungen des Unterrichtens, 2	124
FM's descriptions of teaching 3 / F.M. Alexanders Beschreibungen des Unterrichtens, 3	129
FM's descriptions of teaching 4 / F.M. Alexanders Beschreibungen des Unterrichtens, 4	136
FM's descriptions of teaching 5 / F.M. Alexanders Beschreibungen des Unterrichtens, 5	140
Re-educating feeling via thinking / Neuschulen des Fühlens und der Sensorik durch Denken	146
Doing on a non-doing foundation / Tun auf einer Basis des Nicht-Tuns	149
Two questions / Zwei Fragen	160

Breathing

From the Beginning

Breathing was a major focus of F.M. Alexander's work from the beginning: it was his own breathing and vocal problems which stimulated him to observe his own patterns of malcoordination; he first advertised himself in Melbourne, Australia as a teacher of vocal and respiratory re-education; a Sydney journalist after he moved there from Melbourne referred to him as "the breathing man"; and the whole of Part 3 of his first book was devoted to breathing.

The subject can become confusing because there are also references to FM and some first generation teachers sometimes telling people not to think about breathing and that it will take care of itself, yet in the diary accounts written by people while they were having lessons with FM (see *The Philosopher's Stone* edited by Jean Fischer and *The Expanding Self* by Goddard Binkley) there are frequent references to FM asking students to allow their ribs to move, to expand and contract. The confusion may be cleared up by realising that instructions not to think about breathing probably refer to inhibiting habitual modes of breathing such as lifting the chest and sucking in air;

Atmung

Von Anfang an

Ein Hauptaugenmerk der Arbeit von F.M. Alexander lag von Anfang an auf der Atmung: Seine eigenen Atem- und Stimmprobleme brachten ihn dazu, seine eigenen Fehlkoordinationsmuster zu beobachten. In Melbourne begann er sich als Lehrer für Atem- und Stimmneuschulung einen Namen zu machen. Nachdem er von Melbourne nach Sidney gezogen war, bezeichnete ihn ein dortiger Journalist als „der Atemfachmann“. Der gesamte dritte Teil seines ersten Buchs ist der Atmung gewidmet.

Das Thema kann allerdings zu Verwirrung führen, weil auch über FM und einige Lehrer:innen der ersten Generation nach FM dokumentiert ist, dass sie den Leuten manchmal sagten, sie sollten nicht an die Atmung denken, und dass sich diese von selbst reguliert. In den Tagebuchaufzeichnungen von Menschen, die bei FM Unterricht nahmen (siehe *The Philosopher's Stone*, herausgegeben von Jean Fischer, und *The Expanding Self* von Goddard Binkley) finden sich wiederum zahlreiche Textstellen, in denen FM seine Schüler:innen dazu auffordert, zu erlauben, dass sich ihre Rippen bewegen, ausbreiten und kontrahieren. Die Verwirrung lässt sich vielleicht aufklären, wenn verstanden wird, dass sich Anweisungen, nicht an die Atmung zu denken, eher darauf beziehen, etablierte Atemgewohnheiten wie das Heben der Brust und das geräuschvolle Einsaugen von Luft zu inhibieren bzw. zu unterlassen.

instead the ribs are to be directed to expand and contract laterally as an indirect means of moving air in and out of the body while maintaining overall length and width.

Widening the Back

Here is Alexander's only written description of what he meant by the back widening, taken from *Constructive Conscious Control of the Individual*, Chapter IV Illustration:

“What really occurs is that there is brought about a very marked change in the position of the bony structures of the thorax – particularly noticeable if a posterior view is taken – also a permanent enlargement of the thoracic cavity, with striking increase in thoracic mobility and the minimum muscle tension of the whole of the mechanisms involved.”

It's really impossible to understand and experience widening without some consciousness of the rib movement FM is asking for in the phrase “thoracic mobility”. Breathing is a movement in the body, and with all movements we can ask “in what direction(s) would we like the movement to take place, and in what direction(s) would we like it NOT to take place?” In this way we can apply inhibition and direction to the way we breathe, within the overall context of lengthening and widening, of going up.

Stattdessen sollen die Rippen dazu gebracht werden, sich seitlich auszubreiten und zu kontrahieren - ein indirektes Mittel, um Atemluft in den Körper hinein und aus ihm heraus zu befördern, ohne dabei die allgemeine Länge und Weite zu verlieren.

Das Weiten des Rückens

Hier nun Alexanders einzige schriftliche Beschreibung dessen, was er mit *Weiten des Rückens* meinte, entnommen aus *Constructive Conscious Control of the Individual*, Kapitel IV, Illustration:

„In Wirklichkeit kommt es zu einer sehr ausgeprägten Veränderung in der Position der knöchernen Strukturen des Thorax/Brustkorbs – besonders bei Betrachtung von hinten – sowie zu einer dauerhaften Vergrößerung der Brusthöhle, einhergehend mit einer markanten Steigerung der Beweglichkeit des Thorax/Brustkorbs bei gleichzeitig minimaler Muskelspannung aller beteiligten Mechanismen

Es ist tatsächlich unmöglich, das Weiten (des Rückens) zu verstehen und zu erfahren, ohne sich jener Rippenbewegung bewusst zu sein, die FM mit dem Begriff

„Brustkorb-/Thoraxmobilität“ abzielt. Die Atmung ist eine Bewegung im Körper, und bei allen Bewegungen können wir fragen „in welche Richtung(en) möchten wir, dass die Bewegung stattfindet, und in welche Richtung(en) würden wir sie lieber NICHT stattfinden lassen?“ Auf diese Weise können wir Inhibition [auch:

Innehalten/Unterlassen/Unterbindung] und Richtungen [auch: Steuerungs-/Richtungs/-anweisungen/-wünsche/-absichten/-intentionen/-anordnungen/-absichten/

Freeing the Neck and Breathing

Freeing the neck requires not just freeing at the atlanto-occipital joint, but also freeing the entire column of the neck.

Habits of pulling the breath in and holding the breath always involve the neck muscles in their connection to the upper part of the thorax, so we need to *free the neck to free the ribs*, and *free the ribs to free the neck*.

Explaining the AT 1

Posted on [February 27, 2011](#) by [John](#)

Most teachers have difficulty explaining the Alexander Technique. It's easy to get bogged down in jargon that does not communicate anything meaningful to the average newcomer: terms such as "use", "primary control", "non-doing", "non-endgaining", "inhibition", and "direction", while valuable once their meaning has been experientially understood, can seem overly abstract and verging on cultish until that time .

Direktiven/Intentionen/Richtlinien/ (Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten] auf die Art und Weise, wie wir atmen, anwenden, innerhalb des Gesamtkontexts von Längen und Weiten, der Entwicklung nach oben/des Hinaufgehens ["going up"].

Den Hals befreien und die Atmung

Den Hals zu befreien erfordert nicht nur ein Freigeben im Atlantookzipitalgelenk, sondern auch ein Freilassen des gesamten Halsbereichs.

Gewohnheitsmäßiges, geräuschvolles Einsaugen des Atems und Atemanhalten involviert immer die Halsmuskulatur in ihrer Verbindung mit dem oberen Teil des Brustkorbs/Thorax. Wir müssen also den *Hals befreien, um die Rippen zu befreien*, und die *Rippen befreien, um den Hals zu befreien*.

Erklärung der AT 1

Gepostet am 27. Februar 2011 von John

Die meisten Lehrer:innen haben Schwierigkeiten, die Alexander-Technik zu erklären. Allzu leicht verheddern wir uns in einem Fachjargon, der durchschnittlichen Neueinsteiger:innen nichts Sinnvolles vermittelt. Begriffe wie „Selbstgebrauch“, „Primärkontrolle/Primärsteuerung“, „Nicht-Tun“, „Nicht-Zielstreben“ [auch: Nicht-Zielfixiertheit/Nicht-Zielfixierung/ Nicht-Zielzwängeln], „Inhibition“ [auch: „Innehalten/Unterlassen/Unterbindung“] und „Richtungen“ [auch: „Steuerungs-/ Richtungs-/anweisungen/-wünsche/

Or explanations focusing on consciousness can evaporate in wisps of neo-zen philosophizing that leave us seeming barely distinguishable from the many mindfulness based practices available. So while consciousness is clearly important, I think we do better to begin modestly with the unique physical elements of the Technique and sneak up on consciousness later.

Alexander's four books also do not communicate well to a twenty first century reader. However, in FM's second book, Constructive Conscious Control of the Individual (CCCI), which he also considered his best, he makes a very helpful distinction between "coordination on a general basis" and "coordination on a specific basis." Most people think of coordination in relation to specific skills: playing a sport or a musical instrument for example. But that is coordination on a specific basis.

General coordination is a pervasive quality that we bring into every specific skill or even the most mundane of our activities. It is touched on simplistically when sports

-absichten/ -intentionen/-anordnungen/
-absichten/Direktiven/Intentionen/
Richtlinien/ (Selbst-)Steuerung/
(sich) Ausrichten"]

sind zwar wertvoll, wenn ihre Bedeutung aus eigener Erfahrung verstanden wurde. Sie können bis dahin aber als zu abstrakt und fast schon kultisch erscheinen.

Erklärungen, die den Fokus auf das „Bewusstsein“ legen, können sich in Nebelschwaden eines Neo-Zen-Philosophierens auflösen, die uns von den vielen verfügbaren Formen von Achtsamkeitsarbeit kaum unterscheidbar erscheinen lassen.

Obwohl das Bewusstsein zweifellos wichtig ist, denke ich, tun wir gut daran, zunächst in aller Bescheidenheit mit den einzigartigen Merkmalen/Alleinstellungsmerkmalen der Alexander-Technik im körperlichen Bereich zu beginnen, und uns vielleicht später an das Bewusstsein von hinten heranzuschleichen.

Die vier Bücher von F.M. Alexander sind für Leser:innen im 21. Jahrhundert auch nicht gerade leichte Kost. Immerhin macht er in seinem zweiten Buch Constructive Conscious Control of the Individual (CCCI), das er auch als sein Bestes erachtete, eine sehr nützliche Unterscheidung zwischen allgemeiner und spezifischer Koordination. Die meisten Menschen denken bei Koordination an spezifische Fertigkeiten, wie zum Beispiel beim Ausüben eines Sports oder im Zusammenhang mit dem Spielen eines Musikinstruments. Hier handelt es sich allerdings um spezifische Koordination. Allgemeine Koordination hingegen ist eine Qualität, die wir in jede spezifische Fertigkeit, aber auch die alltäglichsten unserer Aktivitäten einbringen. Das Thema

trainers exhort their students to pay attention to their “form” as they execute a specific exercise. But this is often little more than a rather crude idea of maintaining body alignment. If we look more deeply into this we could say that the main muscles of the body (the skeletal muscles) have three basic functions to perform:

1. They assist in holding us up, giving us postural support in opposition to gravity. A skeleton cannot stay upright without muscular help.
2. They move us around, enabling us to interact with the world around us and with other people.
3. They “breathe” us. Although the physiological process of respiration takes place in the lungs, it requires the musculature of the diaphragm, thorax etc. to move air in and out of the lungs.

These three functions should operate in harmony with each other, synergizing so that each facilitates the others. Indeed that synergy can often be observed in small children, although we shouldn't assume that all small children are perfect in this regard. (As with all talents and functions there is variability of general coordination among children.)

But in most adults the three basic muscular functions of postural support, movement,

wird zwar stark vereinfacht angesprochen, wenn Sporttrainer:innen ihre Schützlinge ermahnen, bei der Ausführung spezifischer Übungen auf ihre „Form“ zu achten. Meist geht dies allerdings über eine eher grobe Vorstellung von Aufrechterhaltung einer gewissen Körperausrichtung kaum hinaus. Wenn wir etwas tiefer in die Materie eintauchen, lässt sich sagen, dass die wichtigsten Muskeln des Bewegungsapparats (die Skelettmuskeln) drei grundlegende Funktionen zu erfüllen haben:

1. Sie tragen dazu bei, uns aufrecht zu halten, indem sie uns entgegen der Schwerkraft in der Haltung unterstützen. Ein Skelett kann sich ohne muskuläre Hilfe nicht aufrecht halten.
2. Sie bewegen uns und ermöglichen es uns, mit der Welt um uns herum und mit anderen Menschen zu interagieren.
3. Sie „atmen“ uns. Obwohl der physiologische Prozess der Atmung in der Lunge stattfindet, braucht es die Muskulatur des Zwerchfells, des Brustkorbs usw., um Luft in die Lunge und aus der Lunge zu transportieren.

Diese drei Funktionen sollten im Einklang miteinander arbeiten und sich synergistisch ergänzen, sodass jede Funktion die anderen unterstützt. Diese Synergie lässt sich bei Kleinkindern häufig beobachten, wobei wir nicht davon ausgehen sollten, dass alle Kleinkinder in dieser Hinsicht perfekt sind. (Wie bei allen Talenten und Funktionen gibt es eine gewisse Schwankungsbreite der allgemeinen Koordination unter Kindern.) Bei den meisten Erwachsenen stehen sich die drei grundlegenden Funktionen von

and breathing are more often getting in each other's way rather than facilitating each other.

Collapsed or rigid habits of posture are restricting movement and breathing; awkward habits of movement are interfering with optimum postural support and breathing; and habits of restricted breathing are limiting movement and postural support.

How these three functions operate together could be called, echoing FM in CCCI, "general coordination" to distinguish it from the specific coordination of, say, the hands and fingers to play the piano, or the hands and eyes to play tennis. In Alexander jargon it largely corresponds to use but is somewhat easier to explain. So we could say that F.M. Alexander, in the course of trying to overcome his own issue with the specific coordination of his voice and breathing, came upon the realization that he needed to consider the larger issue of his general coordination, the synergy (or lack of it) of postural support, movement, and breathing.

That would seem a very daunting challenge to tackle, were it not for another remarkable observation that he made. In the course of observing himself, he wrote that he realized that "a certain use of the head in relation to the neck, and the head and neck in relation to the torso and the other parts of the organism... constituted a primary control of the mechanisms as a whole..."

Haltungsunterstützung, Bewegung, und Atmung jedoch eher im Weg, als dass sie sich gegenseitig unterstützen würden.

Kollabierte/Eingefallene oder steife/starre Haltungsgewohnheiten schränken die Bewegung und Atmung ein. Ungünstige Bewegungsmuster stören die optimale Haltungsunterstützung und Atmung, und eine gewohnheitsmäßig eingeschränkte Atmung schränkt auch die Bewegungsfreiheit und die Haltungsunterstützung ein.

Die Art und Weise, wie diese drei Funktionen zusammenwirken könnte man, in Anlehnung an FM in CCCI als „allgemeine Koordination“ bezeichnen, um sie von der spezifischen Koordination von z.B. Händen und Fingern beim Klavierspielen, oder von Augen und Händen beim Tennisspielen zu unterscheiden. Im Alexander-Technik Fachjargon entspricht das weitgehend dem „Gebrauch“, aber es ist etwas einfacher zu erklären. Wir könnten also sagen, dass F.M. Alexander im Zuge seiner Versuche sein eigenes Problem mit der spezifischen Koordination seiner Stimme und Atmung zu überwinden, zu der Erkenntnis gelangte, dass er das größere Problem seiner allgemeinen Koordination, der Synergie (oder das Fehlen derselben) von Haltungsunterstützung, Bewegung, und Atmung in Betracht ziehen musste.

Eine schier unlösbare Herausforderung, wenn er nicht eine andere bemerkenswerte Beobachtung gemacht hätte. Im Zuge seiner Selbstbeobachtungen schrieb er, dass er entdeckte wie „ein bestimmter Gebrauch des Kopfes im Verhältnis zum Hals und des Kopfes und des Halses im Verhältnis zum Rumpf und den anderen Teilen des Organismus...eine

Now the term primary control, and its description as the relationship of head, neck and back, also do not usually communicate well.

With regard to a head, neck, back relationship people may be inclined to think “Well, we all have a head, a neck, and a back, and yes they are related to each other. So what’s the big deal?”

And the term primary control can seem to suggest some amazing control system embedded within the nervous system but hitherto unnoticed by anatomists and physiologists. So let’s see if we can find another way to talk about it.

Explaining the AT 2

Posted on [February 27, 2011](#) by [John](#)

Let’s consider another way of describing primary control. If the problem is that of improving general coordination, i.e. the integration of postural support, movement, and breathing, then we could say that F.M. Alexander discovered that the key to this lies in the way the neck muscles are organized to support the weight of the head, and the way the back muscles are organized to support the trunk.

Primärkontrolle/Primärsteuerung der Mechanismen in ihrer Gesamtheit/als Ganzes darstellt...“

Der Begriff der Primärkontrolle/ Primärsteuerung und seine Beschreibung als das Verhältnis zwischen Kopf, Hals und Rücken sind ebenfalls nicht leicht zu erklären. Was das Verhältnis zwischen Kopf, Hals und Rücken anlangt, sind die Menschen vielleicht geneigt, zu denken: „Naja, wir alle haben einen Kopf, einen Hals, und einen Rücken, und ja, sie stehen in einem Verhältnis zueinander/sind miteinander verbunden. Was ist daran jetzt so besonders?“

Und der Begriff der Primärkontrolle/Primärsteuerung kann den Eindruck erwecken, dass es irgendein fantastisches Kontroll- oder Steuerungssystem gibt, das in das Nervensystem eingebettet ist, das aber bisher von Anatom:innen und Physiolog:innen nicht bemerkt/beachtet wurde. Versuchen wir also einen anderen Weg zu finden, darüber zu sprechen.

Erklärung der AT 2

Gepostet am 27. Februar 2011 von John

Ziehen wir also eine andere Herangehensweise in Betracht, wie wir die Primärkontrolle/Primärsteuerung beschreiben können: Wenn das Problem darin besteht, die allgemeine Koordination, d.h. die Integration von Haltungsunterstützung, Bewegung, und Atmung zu verbessern, dann lässt sich festhalten, dass F.M. Alexander entdeckte, dass der Schlüssel dazu darin liegt, wie die

When the head and trunk have optimum support from the neck and back muscles we have easy upright carriage, neither collapsed nor stiff, which in turn makes all movement easier as we are a sprung weight not a dead weight; and with the upright support coming through the spine the trunk musculature remains elastic enough to allow full natural mobility of diaphragm, ribs, abdominal and back musculature for breathing.

It's the fast track way in to improving general coordination instead of having to analyse each person's individual issues. We could even call it a *primary coordination* that leads to improved *general coordination*!

How does all this work? When I was training as an Alexander teacher in the mid-1970s, a popular idea among teachers was that since the weight of the head is not evenly balanced on top of the spine but instead had a forward bias, release of the muscles at the back of the neck would cause the head to rock forward and this in turn would stretch the neck muscles which would reflexly tone and support the weight of the head. In some way never clearly explained this was assumed to set off a chain of stretch reflexes all the way down the spine to support the trunk. These days I see a number of problems with this explanation:

Halsmuskeln organisiert sind, um das Gewicht des Kopfes zu stützen, und wie die Rückenmuskeln organisiert sind, um den Oberkörper/Rumpf zu stützen.

Sobald Kopf und Rumpf von der Hals- und Rückenmuskulatur optimal gestützt werden, verfügen wir über eine mühelose/entspannte Aufrichtung, weder kollabiert, noch steif, die wiederum alle Bewegungen erleichtert, da wir anstatt einer toten, trägen Masse eine gefederte, elastische Masse darstellen. Mit der Aufrichtung gegen die Schwerkraft durch die gesamte Wirbelsäule hindurch bleibt die Rumpfmuskulatur elastisch genug, um die vollständige, natürliche Beweglichkeit des Zwerchfells, der Rippen, sowie der Bauch- und Rückenmuskulatur für die Atmung zu ermöglichen.

Das ist der schnellste, effizienteste Weg hin zur Verbesserung der allgemeinen Koordination und erspart einem den Umweg über die Analyse der individuellen Probleme jeder einzelnen Person. Wir könnten es auch als *primäre Koordination* bezeichnen, die zu einer verbesserten *allgemeinen Koordination* führt!

Wie funktioniert das alles? Als ich Mitte der 1970er Jahre meine Ausbildung zum AT-Lehrer machte, gab es eine unter Lehrer:innen weit verbreitete/gängige Vorstellung, dass aufgrund der Tatsache, dass das Gewicht des Kopfes nicht gleichmäßig über der Wirbelsäule verteilt ist, sondern der Schwerpunkt weiter vorne liegt, ein Lösen der Hals-/Nackenmuskulatur den Kopf nach vorne kippen lässt, was wiederum die Hals-/Nackenmuskeln dehnt, was wiederum reflexartig deren Tonus erhöht und das Gewicht des Kopfes hält. Auf irgendeine nie genauer erklärte Weise wurde angenommen, dass dadurch eine Kette von Dehnreflexen

1. Although we like to say to our students that there isn't a correct head position, this explanation does seem at first glance to contradict that. (Note: we will see later a different explanation of why in some situations head angle or position makes more of a difference than in others.)

2. There are situations where releasing the neck and directing the head and back have a considerable impact on general coordination, but where gravity is not taking the head forward and thereby stretching the upper cervical muscles. Swimming front crawl, for example, where the weight of the head is supported by the water as the neck is released. Or lying on one's side with the head on a pillow, where gravity is going to take the head into the pillow rather than forward of the spine.

3. The whole endeavor of explaining human upright posture as a series of reflexes has been largely abandoned by scientists as inadequate to explain the variability and adaptability of human postural responses. The reflex model is associated with the pioneering work of the British pioneer of neurophysiology Sir Charles Sherrington (1857-1952), a near contemporary of Alexander.

entlang der gesamten Wirbelsäule ausgelöst würde, die wiederum den Rumpf stützt.

Heute sehe ich bei dieser Erklärung eine ganze Reihe an Problemen:

1. Obwohl wir zu unseren Schüler:innen gerne sagen, dass es keine korrekte Kopfposition gibt, scheint diese Erklärung auf den ersten Blick dem zu widersprechen. (Anmerkung: Wir werden uns später eine andere Erklärung ansehen, warum in manchen Fällen der Winkel des Kopfes oder die Kopfposition eine größere Rolle spielt als in anderen.)

2. Es gibt Situationen, in denen das Lösen des Halses und das Ausrichten des Kopfes und des Rückens eine erhebliche Auswirkung auf die *allgemeine Koordination* hat, in denen die Schwerkraft allerdings den Kopf nicht nach vorne kippen lässt und dadurch die oberen Hals-/Nackmuskeln dehnt: Beim Kraulschwimmen zum Beispiel wird das Gewicht des Kopfes vom Wasser getragen, während der Hals gelöst ist. Oder in der Seitenlage mit dem Kopf auf einem Kissen, wo die Schwerkraft den Kopf eher in Richtung des Kissens, als nach vorne/vor die Wirbelsäule bringt.

3. Das Bestreben/Unterfangen, die aufrechte Haltung des Menschen als eine Serie von Reflexen zu erklären, ist mittlerweile von der Wissenschaft weitgehend aufgegeben worden, weil sich dieser Ansatz als ungeeignet zur Erklärung für die Variabilität und Anpassungsfähigkeit von posturalen Reaktionen beim Menschen/menschlichen Haltungsreaktionen herausgestellt hat. Das Reflex-Modell geht auf die bahnbrechende Pionierarbeit des britischen Neurophysiologen Sir Charles Sherrington (1857-1952), eines Zeitgenossen Alexanders, zurück.

Wonderful work in its time, but like all scientific work others build on it, extend it, and find flaws in it.

If you simply Google “Limitations of the Sherrington reflex model of posture” you’ll find material to read on this subject. Or a good summary is a paper called Why and How are Posture and Movement Coordinated by Jean Massion et al, published in 2004.

In his final book *The Universal Constant in Living* (UCL) FM writes “I had found a way by which we can judge whether the influence of our manner of use is affecting our general functioning adversely or otherwise.” In line with this quote I would prefer to view the freedom and poise of the head on top of the spine as being at least as much a criterion as a cause of good use, or improved general coordination. Modern theorists and experimental scientists studying issues of posture sometimes talk about it in terms of organizing degrees of freedom.

Put very simply this means that since we have many flexible joints not only in our limbs and their attachments to the trunk, but also along the axial column of the spine, maintaining upright posture requires strategies for limiting movement at these joints so that we don’t continually buckle and collapse.

Eine für seine Zeit herausragende Arbeit, auf der, wie das in allen wissenschaftlichen Bereichen so ist, andere aufbauen, sie weiterentwickeln und auch Schwachstellen darin aufdecken.

Eine einfache Google-Suchanfrage zu den „Grenzen des Reflex-Modells von Sherrington im Kontext der Körperhaltung“ bringt ausreichend Lesestoff zu diesem Thema hervor. Eine gute Zusammenfassung findet sich in der wissenschaftlichen Publikation „Why and How are Posture and Movement Coordinated“ von Jean Massion et al., aus dem Jahr 2004.

In seinem letzten Buch *The Universal Constant in Living* (UCL) schreibt FM: “Ich hatte einen Weg gefunden, anhand dessen wir beurteilen können, ob unsere Art des Gebrauchs unsere allgemeine Funktionsweise nachteilig oder anderweitig beeinflusst.“ In Übereinstimmung mit diesem Zitat würde ich es vorziehen, die Freiheit und Balance des Kopfes über der Wirbelsäule zumindest in gleichem Ausmaß als Kennzeichen wie auch als Ursache für guten Gebrauch bzw. verbesserte allgemeine Koordination erachten. Moderne Theoretiker:innen und experimentelle Wissenschaftler:innen, die sich mit Fragen der Körperhaltung auseinandersetzen, sprechen in diesem Zusammenhang manchmal von der Organisation von Freiheitsgraden. Vereinfacht ausgedrückt bedeutet dies, dass aufgrund der Tatsache, dass wir aufgrund der vielen beweglichen Gelenke, in unseren Gliedmaßen und ihren Verbindungen zum Rumpf, aber auch entlang der axialen Wirbelsäule, zum Aufrechterhalten der Körperhaltung Strategien zur Begrenzung der Bewegung in diesen Gelenken benötigen, damit wir nicht kontinuierlich einknicken und kollabieren/zusammenbrechen.

However, we don't want to do this in such a way that we rigidify ourselves and make movement and breathing difficult.

A phrase often used by Walter Carrington in my time around him comes to mind: we need 'elastic bracing', but not "rigid bracing".

How could we judge whether we, or someone else, are achieving something close to elastic bracing? Well, the criteria are obvious. If you can come easily up to your full natural height with the full natural resilience of your spine, and if you can achieve that without locking your head on the top of your spine and without restricting the movements of your diaphragm and your ribs (especially at the back) for breathing, you are well supported without compromising good movement and breathing; in fact you are demonstrating good general coordination.

In this way the freedom of the neck, poise of the head, and openness of the back are both a means of working towards optimum synergy of postural support, movement and breathing, and a criterion of assessing how successful we are in that process.

Dies soll jedoch nicht so geschehen, dass wir uns versteifen und die Bewegung und Atmung erschweren.

Dazu fällt mir ein Satz ein, den Walter Carrington in meiner Zeit bei ihm oft verwendet hat: Wir brauchen ein/e "elastische Stabilisierung"/"elastisches Stabilisieren" ["elastic bracing"], kein/e "starre Stabilisierung"/ "starres Stabilisieren" ["rigid bracing"].

Wie können wir beurteilen, ob wir, oder jemand anderes, etwas zustande bringt, das einer elastischen Stabilisierung nahekommt? Nun, die Kriterien sind offensichtlich: Wenn du mit Leichtigkeit deine volle, natürliche Körpergröße bei voller Elastizität/Belastbarkeit der Wirbelsäule erlangst, und wenn du das schaffst, ohne deinen Kopf auf der Wirbelsäule zu fixieren und ohne die Bewegungen deines Zwerchfells und deiner Rippen (vor allem rückseitig) einzuschränken, dann verfügst du über eine stabile Unterstützung, beeinträchtigst dabei weder gute Bewegung noch Atmung, und weist damit eine gute allgemeine Koordination auf.

So ist die Freiheit des Halses, die Balance des Kopfes und die Weite des Rückens sowohl ein Mittel, um auf eine optimale Synergie von Haltungsunterstützung, Bewegung und Atmung hinzuarbeiten, als auch ein Beurteilungskriterium unseres Erfolgs in diesem Prozess.

Explaining the AT 3

Posted on [March 13, 2011](#) by [John](#)

Whatever happened to reflexes? Much Alexander literature has used references to “postural reflexes” as explanations for how the Technique works. FM himself refers in his books and the transcripts of public lectures to the work of Rudolph Magnus on head and neck reflexes as “proof” of his work. And Frank Pierce Jones book *Freedom of Choice* makes much use of head/neck reflexes in its section on explaining the AT scientifically. However, these explanations do not stand up very well to in-depth scrutiny.

Magnus was experimenting on “decerebrate” cats and other animals; in other words the upper parts of their brains had been rendered non-functional. In this situation very visible responses were apparent to changes in the attitudes of the head and neck. These are the tonic neck and labyrinthine reflexes which alter flexor or extensor muscle tone in the limbs in very specific ways. Detailed accounts of this can be found in more recent literature, for example in the two books by Dr. Tristram Roberts: *The Neurophysiology of Postural Mechanisms* and *Understanding Balance*.

Dr. Roberts gives examples of how these reflexes match up with common movement patterns in 4-legged creatures such as cats and horses, the horse’s head and neck lifted up preparatory to jumping a fence, for

Erklärung der AT 3

Gepostet am 13. März 2011 von John

Was wurde eigentlich aus den Reflexen? Ein Großteil der AT-Fachliteratur verweist auf „Haltungsreflexe“, um zu erklären, wie die Alexander-Technik funktioniert. FM bezieht sich in seinen Büchern und Abschriften von öffentlichen Vorträgen auf die Arbeit von Rudolf Magnus über Kopf- und Nackenreflexe als „Beweis“ für seine Arbeit. Auch Frank Pierce Jones macht in seinem Buch *Freedom of Choice* in dem Abschnitt über wissenschaftliche Erklärungen der AT vielfach Gebrauch von Kopf- und Nackenreflexen. Diese Erklärungen halten allerdings eingehender Prüfung nicht wirklich stand.

Magnus experimentierte mit „dezerebrierten“ Katzen und anderen Tieren. Mit anderen Worten, ihre höheren Gehirnregionen wurden funktionsunfähig gemacht. Unter diesen Umständen waren sehr deutliche Reaktionen auf Veränderungen der Kopf- und Nacken/Hals haltung erkennbar. Dabei handelt es sich um den tonischen Nackenreflex und den tonischen Labyrinthreflex, die den Flexoren- bzw. Extensorentonus/Tonus der Beuge- und Streckmuskulatur in den Gliedmaßen auf sehr spezifische Weise verändern. Genaue Beschreibungen davon finden sich in etwas jüngerer Fachliteratur, wie zum Beispiel in den zwei Publikationen von Dr. Tristan Roberts: *The Neurophysiology of Postural Mechanisms* und *Understanding Balance*. Dr. Roberts führt darin Beispiele an, wie diese Reflexe mit allgemeinen Bewegungsmustern bei Vierbeinern wie Katzen oder Pferden übereinstimmen, wo der Kopf des Pferdes in Antizipation des

example, preparing the limbs for the powerful push-off from the hind legs. Magnus himself gives the following example with cats:

“A cat which sees some food lying on the ground flexes the head in the ventral direction, and this causes the fore-limbs to relax so that the snout is moved towards the food; but if a piece of meat be held high up in the air the optic stimulus causes dorsiflexion of the head. This evokes strong extension of the fore-limbs without marked extension of the hind-limbs. The body of the animal is not only focused on the meat, but is also brought into a position which is optimum for the springing reflex, so that by a strong sudden simultaneous extension of the hind-limbs the animal can reach the meat.”

In 4-legged creatures these tonic reflexes do seem to play a significant role in adult movement, perhaps because the animal's neck and head is out in front of its points of support from the 4 limbs, and the fact that all its movements are oriented in the direction of its head and spine. Human movement, however, is more complex. Our spines point upwards even as we move forwards and we do not need to get our mouth to things to eat, drink, or explore since we have hands to interact with the world.

Überspringens eines Zauns angehoben wird, um die Gliedmaßen für einen kraftvollen Abstoß der Hinterbeine vorzubereiten. Magnus führt folgendes Beispiel mit Katzen an:

„Eine Katze, die Futter vor sich am Boden liegen sieht, beugt den Kopf in ventraler Richtung, was zu einer Entspannung in den Vordergliedmaßen führt, wodurch sich die Schnauze dem Futter annähert. Wird jedoch ein Stück Fleisch hoch in die Luft gehalten, bewirkt der optische Reiz eine Dorsalflexion des Kopfes. Dies führt zu einer starken Extension/Streckung der Vordergliedmaßen ohne erkennbare Extension der Hinterbeine. Der Körper des Tiers ist nicht nur auf das Fleisch fokussiert, sondern auch in für den Sprungreflex optimale Position gebracht, sodass das Tier durch eine starke plötzliche gleichzeitige Extension/Streckung der Hintergliedmaßen das Fleisch erreichen kann.“

Bei Vierbeinern scheinen diese tonischen Reflexe im ausgewachsenen Stadium eine wesentliche Rolle in der Bewegung zu spielen. Das liegt vielleicht an der Tatsache, dass der Hals und Kopf des Tieres weit vor den Auflagepunkten der vier Gliedmaßen liegt, und dass alle ihre Bewegungen in Richtung des Kopfes und der Wirbelsäule orientiert sind. Menschliche Bewegungsabläufe sind indessen etwas komplexer: Unsere Wirbelsäule zeigt nach oben, auch wenn wir uns nach vorne bewegen, und wir müssen unseren Mund nicht an Dinge heranzuführen, um zu essen, zu trinken, oder um sie etwas genauer zu erkunden, da wir Hände haben, um mit der Welt zu interagieren.

So these kinds of tonic neck and head reflexes, while sometimes apparent in human infants in the first months of life, quickly disappear as they become integrated into more flexible responses. They are therefore part of a group of reflexes collectively known as “primitive reflexes” which are an indication of serious problems if they persist in infants or re-appear later in life.

Other reflexes studied by Magnus include righting reflexes (also known as righting reactions) and positive support reactions, which appear from 3 to 8 months or so in the infant’s life, after the “primitive reflexes” have been integrated with more flexible movement patterns. These seem to be important building blocks helping the child develop towards full upright posture. It’s as if they give a starting point so the child is not left to rely on pure trial and error in a vacuum, so to speak.

The righting reactions allow the infant to regain normal upright orientation of its head, and of its head and body in relation to each other, after any movement that displaces it. The positive support reactions are part of the process of establishing enough tone in the extensor muscles of the limbs and trunk for the child to support itself (at birth there is a predominance of flexor tone). But these reflexes or reactions are also gradually subsumed into more flexible balance and postural responses often labeled “equilibrium reactions” (or “responses”).

Die erwähnten tonischen Kopf- und Nackenreflexe, die bei menschlichen Säuglingen in den ersten Lebensmonaten manchmal auftreten, verschwinden rasch, wenn sie in flexiblere Reaktionen integriert werden. Sie sind daher Teil einer Gruppe von Reflexen, die zusammengefasst als „Primitivreflexe“ bezeichnet werden und die ein Hinweis auf ernsthafte Probleme sind, wenn sie im Kleinkindalter bestehen bleiben oder später im Leben wieder auftreten.

Weitere Reflexe, die Magnus untersuchte, sind Stell- und Haltungsreflexe (auch als Stellreaktionen bezeichnet) und positive Stützreaktionen, die beim Säugling in etwa zwischen dem 3. und 8. Monat auftreten, nachdem die „Primitivreflexe“ in flexiblere Bewegungsmuster integriert wurden.

Diese scheinen wichtige Bausteine zu sein, die dem Kind helfen, sich in Richtung einer voll aufgerichteten/vollständigen aufrechten Haltung zu entwickeln.

Es scheint als gäben sie dem Kind eine Art Startpunkt [Ausgangspunkt, Orientierungspunkt] vor, damit das Kind nicht bloß auf Versuch und Irrtum in einem „pädagogischen Vakuum“ angewiesen ist/damit sich das Kind nicht auf reines Ausprobieren im „luftleeren Raum“ verlassen muss.

Die Stellreaktionen erlauben dem Säugling, nach jeglicher Lageverschiebung des Kopfes wieder eine normale, aufrechte Orientierung des Kopfes und des Verhältnisses von Kopf und Körper zueinander. Die positiven Stützreaktionen sind Teil des Vorgangs des Aufbaus von ausreichendem Tonus in den Extensoren/Streckmuskeln der Gliedmaßen und des Rumpfes, damit sich das Kind selbst aufrecht halten kann (bei der Geburt überwiegt der Flexorentonus/Tonus der Beugemuskulatur). Diese Reflexe oder Reaktionen werden also allmählich in eine

The shift in terminology from reflexes to reactions and responses corresponds to a shift from the stereotyped stimulus-response of a reflex to the highly adaptable, context-dependent behavior that we demonstrate as normal upright humans.

In recent years it has become apparent to researchers studying this subject that reflexes, which require an external stimulus to evoke the predetermined response, cannot fully account for the coordination of posture and movement.

Here is a quote from one of the key figures in this development, Viktor Gurfinkel, from his 1994 paper *The Mechanisms of Postural Regulation in Man*:

“However, the main problems of postural regulation turn out to be much greater than just the maintenance of the body in an invariable position in space. They include the adaptation of posture to the anticipated movement and maintenance of balance during locomotion and other forms of movement. But even the simple maintenance of vertical posture cannot be reduced to a set of local stretch reflexes.

flexible Balance und Haltungsreaktionen integriert, die als Gleichgewichts-/Ausgleichsreaktionen bezeichnet werden.

Die terminologische Veränderung von Reflexen hin zu Reaktionen entspricht dem Wechsel vom stereotypisierten Reiz-Reaktions-Schema/Modell eines Reflexes zum hochgradig anpassungsfähigen, kontextabhängigen Verhalten, das wir als normal aufrecht gehende und stehende Menschen aufweisen. In jüngerer Vergangenheit hat es sich unter Forschenden, die sich mit diesem Themenbereich befassen, durchgesetzt, dass Reflexe, die einen externen Reiz benötigen, um eine vorher festgelegte Reaktion auszulösen, die Koordination von Haltung und Bewegung nicht vollständig erklären können.

Hier ein Zitat von einer der Schlüsselfiguren in dieser Entwicklung, Viktor Gurfinkel, aus seiner Publikation aus dem Jahr 1994 mit dem Titel *The Mechanisms of Postural Regulation in Man*:

„Es hat sich herausgestellt, dass die Hauptprobleme der posturalen Regulation/Haltungsregulation jedoch weit über das Aufrechterhalten einer unveränderlichen Position des Körpers im Raum hinausgehen. Sie betreffen auch die Anpassung der Körperhaltung an die erwartete Bewegung und die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts bei der Fortbewegung und bei anderen Formen der Bewegung. Aber selbst die einfache Aufrechterhaltung der vertikalen Haltung lässt sich nicht auf eine Reihe lokaler Muskeldehnungsreflexe/Dehnungsreflexe reduzieren.

Even if it assumed that this mechanism is the main one in maintaining the given joint angles, many questions remain unconsidered:

1. What mechanisms set and form the initial posture that serves as a reference for the correcting mechanisms?
2. How do movements requiring changes of initial posture or accompanying its disturbances proceed against the background of these stabilizing mechanisms?
3. In what way is the coordination of the numerous posture-correcting reflex chains achieved in a multi-element system?

“Finally, to regulate the position of the body relative to the vertical the nervous system must have its internal representation.”

“Such a wide spectrum of postural regulation tasks can hardly be accomplished by a simple control system based exclusively on reflex reactions. In the last two decades concepts have appeared on postural ‘synergies’, ‘strategies’, and ‘central programs’ in which a significant role in postural regulation is assigned to the work of central mechanisms (see Massion *Movement, posture and equilibrium: interaction and coordination*, 1991).”

Selbst wenn man davon ausgeht, dass dieser Mechanismus für die Aufrechterhaltung der gegebenen Gelenkwinkel ausschlaggebend ist, bleiben viele Fragen offen/unberücksichtigt:

1. Welche Mechanismen bestimmen und bilden die Ausgangshaltung, die als Referenz für die Korrekturmechanismen dient?
2. Wie verlaufen Bewegungen, die eine Veränderung der Ausgangshaltung erfordern oder mit deren Störungen einhergehen, vor dem Hintergrund dieser stabilisierenden Mechanismen?
3. Wie wird die Koordination der zahlreichen haltungskorrigierenden Reflexketten in einem Mehrelementsystem erreicht?

“Um schließlich die Position des Körpers relativ zur Vertikalen zu regulieren, muss das Nervensystem über eine interne Repräsentation verfügen.“

“Ein so breites Spektrum von Aufgaben der Haltungsregulation kann kaum von einem einfachen, ausschließlich auf Reflexreaktionen basierenden Kontrollsystem bewältigt werden. In den letzten zwei Jahrzehnten sind Konzepte zu posturalen „Synergien“, „Strategien“ und „zentralen Programmen“ aufgetaucht, in denen der Arbeit zentraler Mechanismen eine bedeutende Rolle bei der Haltungsregulation zugewiesen wird. (s. Massion: *Movement, posture and equilibrium: interaction and coordination*, 1991).”

In the next post in this series I will attempt to look at how these new ideas of internal representation (also known as “body schema”), synergies, strategies, and central programs actually fit very well with some key features of the Alexander Technique, enhancing its value as an educational process.

The existence of righting and positive support reactions as starting points in the development of upright posture does, however, point to an important aspect of general coordination. Jean Massion refers to this in a paper called *Postural Control Systems in Developmental Perspective* (1998, p. 469) where he notes that in the first few years of life the development of balance and movement coordination in children is very much “top down,” i.e. oriented around the balance of the head which, in small children is a greater proportion of the body weight than it is in an adult.

At around the age of seven, a new strategy appears, organizing balance more from the “bottom up,” i.e. oriented around the balance of the whole body on its base of support, and these two strategies need to be integrated. Indeed, in teaching and practicing the Alexander Technique we are continually dealing with the conscious direction of the head and neck (“top down”) and integrating that with the stimulation of anti-gravity tone through the legs and spine which comes from the contact of feet on the ground or seat on a chair etc. (“bottom up”).

Im nächsten Post werde ich zu veranschaulichen versuchen, wie diese neuen Ideen der internen Repräsentation (die auch als „Körperschema“ bezeichnet wird), der Synergien, Strategien und zentralen Programme erstaunlich gut mit einigen der wesentlichen Merkmale der Alexander-Technik zusammenpassen, und deren Wert als pädagogischen Prozess erhöhen.

Das Vorhandensein von Stell- und positiven Stützreaktionen als Startpunkte (Ausgangspunkte, Orientierungspunkte) in der Entwicklung der aufrechten Haltung führt uns zu einem wichtigen Aspekt der allgemeinen Koordination. Jean Massion bezieht sich darauf in seiner wissenschaftlichen Publikation *Postural Control Systems in Developmental Perspective* (1998, p. 469), wo er festhält, dass die Entwicklung von Balance und Bewegungskoordination in den ersten Lebensjahren hauptsächlich „top down“, also von oben nach unten stattfindet, d.h. der Orientierungspunkt ist die Balance des Kopfes, der bei kleinen Kindern einen größeren Anteil des Körpergewichts einnimmt als bei Erwachsenen.

Etwa im Alter von sieben Jahren taucht eine neue Strategie auf, die Balance wird dann stärker „bottom up“, also von unten nach oben organisiert, d.h. der Orientierungspunkt ist die Balance des gesamten Körpers über seiner Unterstützungsfläche [Auflagepunkt, Auflagefläche], und diese zwei Strategien müssen integriert werden. Beim Unterrichten und Anwenden der Alexander-Technik arbeiten wir kontinuierlich an der bewussten Ausrichtung des Kopfes und des Halses („top down“) und integrieren das mit der Stimulation eines “Anti-Gravitationsonus”

This is the essence of chair work:
coordinating the neck muscles to support the head, the back muscles to support the trunk, and the leg muscles in their dual role of both supporting the body from the ground up and enabling us to move about the world.

And the most efficient strategy for this, or the most efficient synergy of postural support with movement, is when the supportive tone maintains the full, resilient length of the spine without locking the head into the top of the spine and without compromising the breathing by gripping the torso in such a way that ribs and diaphragm are restricted, particularly in the back and sides. Which could be re-phrased as “Neck free, head forward and up, back lengthening and widening.”

For further reading, along with the Gurfinkel and Massion papers already quoted, have a look at the following.

Dr. Tim Cacciatore’s paper *Science and the Alexander Technique* in *Direction Journal* vol. 2 issue 10.

Jean Massion et al *Why and How are Posture and Movement Coordinated?* 2004.

Alain Berthoz *The Brain’s Sense of Movement*, Harvard University Press 2000, esp. chapter 11.

durch die Muskulatur von Beinen und Wirbelsäule, der durch den Kontakt der Füße mit dem Boden (Standfläche) oder dem Gesäß mit der Sitzfläche etc. zustande kommt. („bottom up“).

Das ist der Kern der Arbeit am Stuhl:
Die Koordination der Halsmuskulatur, um den Kopf zu stützen, der Torso-/Rückenmuskulatur, um den Rumpf zu stützen, und der Beinmuskulatur mit ihrer Doppelfunktion, den Körper vom Boden ausgehend nach oben zu unterstützen und es uns zu ermöglichen, dass wir uns in der Welt fortbewegen können.

Die effizienteste Strategie dafür, oder die effizienteste Synergie von Haltungsunterstützung und Bewegung ist gegeben, wenn der unterstützende Tonus die volle und elastische Länge der Wirbelsäule aufrechterhält, und wir weder den Kopf auf der Wirbelsäule blockieren, noch die Atmung beeinträchtigen, indem wir den Rumpf derart festhalten, dass die Rippen- und Zwerchfellbewegung, insbesondere rückwärts und seitwärts, eingeschränkt wird. Man könnte es auch so sagen: „Hals frei, Kopf nach vorne und oben, Rücken wird lang und weit.“

Als weiterführende Literatur empfehle ich neben den bereits zitierten Arbeiten von Gurfinkel und Massion:

Dr. Tim Cacciatores Artikel *Science and the Alexander Technique* in: *Direction Journal*, Vol. 2, No. 10.

Jean Massion et al. *Why and How are Posture and Movement Coordinated?* 2004

Alain Berthoz *The Brain’s Sense of Movement*, Harvard University Press 2000, vor allem Kapitel 11.

Explaining the AT 4

Posted on [May 22, 2011](#) by [John](#)

A “pre” technique

When I was first around the Alexander world, in the early to mid 1970s, a description I sometimes heard was that the Alexander Technique is a “pre-technique.” In a way that relates to what I wrote in the first post of this series on Explaining the AT.”

There I was talking about “general coordination” underlying and preceding all specific coordination for learned skills such as playing sports or musical instruments, or driving a car or using a computer keyboard. Similarly, the AT could be said to be a technique you employ before you embark on any task or skill: a pre-technique in that it’s concerned with how you get ready for action, how you get set.

Conveniently for us, it just so happens that a new concept has emerged in the scientific study of the neurophysiology of posture and movement, a concept called “central set.” Here’s a description of central set** from a book written for physical therapists; it follows a passage explaining that relying on feedback as we move and perform tasks is a

Erklärung der AT 4

Gepostet am 22. Mai 2011 von John

Eine „Prä-“ Technik/ „Vor-“Technik

Anfang bis Mitte der 1970er Jahre, als ich meine ersten Erfahrungen in der Welt der Alexander-Technik machte, war immer wieder mal von der Alexander-Technik als „Prä-Technik“/ „Vor-Technik“ die Rede. Diese Beschreibung lässt sich eigentlich gut auf das, was ich in meinem ersten Post dieser Serie zur „Erklärung der AT“ schrieb, beziehen.

Dort sprach ich über „allgemeine Koordination“, die jeder spezifischen Koordination für gelernte Fähigkeiten, wie das Ausüben eines Sports oder das Spielen eines Musikinstruments, das Fahren eines Autos oder das Verwenden einer Computertastatur, zugrunde liegt und ihr vorausgeht. Ebenso könnte man die AT als eine Technik bezeichnen, die man verwendet, *bevor* man sich jeglicher Aufgabe oder Fertigkeit widmet: Eine Prä-Technik/Vor-Technik in dem Sinn, dass sie sich damit befasst, wie wir uns für eine Handlung oder Situation bereit machen, wie wir uns auf etwas einstellen.

Wie es der Zufall will, hat sich in der wissenschaftlichen Erforschung der Neurophysiologie von Haltung und Bewegung ein neues Konzept herausgebildet, das als "zentrales Set" ** bezeichnet wird. Hier eine Beschreibung, aus einem Buch für Physiotherapeut:innen, in der zunächst in einer Passage erklärt wird, dass es ein relativ langsamer Prozess ist, sich ausschließlich auf [sensorisches]

<p>relatively slow process, and therefore we also make use of anticipatory control:</p> <p>“Anticipatory control is a process in which, in a known or commonly experienced situation (when the likely perturbations have been learned), signals for postural compensation and modification are sent before (in anticipation of) receipt of sensory information that the intervention is actually required. Anticipatory control occurs during most of our regular daily activities (e.g. writing and stepping), reducing movement execution times considerably and therefore increasing the efficiency of the task effected...</p> <p>Anticipatory control is effected by muscle synergies and these synergies are the same as those utilized by postural control feedback systems... Researchers have now confirmed that postural muscle synergies are preselected in advance of planned action when that action is serial, expected and/or practiced. The process of this central preselection is known as central set... The central set therefore reduces the risk of our over- or under-recruiting postural control-related muscles, thus increasing our postural efficiency.” (From <i>Human Movement</i> by Everett and Kell, 2010)</p>	<p>Feedback/[sensorische] Rückmeldungen zu verlassen, wenn wir uns bewegen und Aufgaben ausführen, und dass wir deshalb zusätzlich von einer antizipatorischen Kontrolle Gebrauch machen:</p> <p>"Antizipatorische Kontrolle ist ein Prozess, bei dem in einer bekannten oder häufig erlebten Situation (wenn die wahrscheinlich auftretenden Störungen bekannt sind/erlernt wurden) Signale zur posturalen Kompensation und Veränderung in Vorwegnahme oder Erwartung des Erhalts von sensorische/n Informationen bezüglich der tatsächlichen Notwendigkeit einer Intervention gesendet werden. Die antizipatorische Kontrolle findet bei den meisten unserer alltäglichen Aktivitäten statt (z. B. beim Schreiben und Gehen), wodurch sich die Ausführungszeit der Bewegung erheblich verkürzt und somit die Effizienz der ausgeführten Aufgabe erhöht [...]</p> <p>Die antizipatorische Kontrolle wird durch Muskelsynergien bewirkt, und diese Synergien sind dieselben, die auch von den Feedbacksystemen/Rückkopplungssystemen der posturalen Kontrolle/Haltungskontrolle genutzt werden [...] Forscher:innen haben nun bestätigt, dass die Synergien der posturalen Muskeln/Haltungsmuskeln im Vorfeld einer geplanten Handlung vorgewählt werden, wenn diese Handlung seriell, erwartet und/oder eingeübt ist. Der Prozess dieser zentralen Vorauswahl wird als „zentrales Set“ bezeichnet [...] Das „zentrale Set“ reduziert daher das Risiko, dass wir die mit der posturalen Kontrolle verbundenen Muskeln über- oder unterrekrutieren, und erhöht so unsere posturale Effizienz/Haltungseffizienz." (aus: <i>Human Movement</i> von Everett und Kell, 2010)</p>
--	---

As you can see from that description, it is quite normal, and indeed desirable for efficient movement, that we employ our central set** for many familiar activities. It is part of what enables us to perform regular tasks in a relatively automated way thereby freeing our consciousness from having to be constantly preoccupied with the detail of every movement. But clearly from the above description we can see also that central set is based on our past experience, indeed it is probably an aspect of the body schema discussed in Post 3 of this series – the internal representation in the brain/nervous system of our body and all it's movement potential, which again is at least partly built up from past experience.

So here we are back with something close to F.M. Alexander's "sensory appreciation" or "kinesthesia," which is based on our habits (past experience) and can become faulty or "debauched." Using the more modern terminology, our body schema and therefore our central set can become less than optimal as a guide to efficient general coordination, and therefore interfere also with specific coordination in performance skills.

Let's try to make this more understandable by taking a concrete example of an everyday life situation: climbing stairs. Alexander experience alerts us to the fact that while walking along level ground towards the stairs we will already be making preliminary

Wie sich aus dieser Beschreibung ersehen lässt, ist es ganz normal und für eine effiziente Bewegung sogar wünschenswert, dass wir unser „zentrales Set“** für viele vertraute Tätigkeiten einsetzen. Es ist ein Teil des Umstands, der uns in die Lage versetzt, gewohnte Aufgaben auf relativ automatisierte Weise auszuführen und damit unser Bewusstsein von der Notwendigkeit zu befreien, sich ständig mit den Details jeder Bewegung beschäftigen zu müssen. Aus der obigen Beschreibung geht aber auch klar hervor, dass das zentrale Set auf unseren früheren Erfahrungen beruht. Es ist wahrscheinlich ein Aspekt des Körperschemas, das in Post Nr. 3 dieser Serie besprochen wurde – die interne Repräsentation unseres Körpers und seines gesamten Bewegungspotenzials im Gehirn/Nervensystem, die wiederum zumindest teilweise auf früheren Erfahrungen aufgebaut ist.

Hier sind wir also wieder bei etwas, das F.M. Alexanders "sensorischer Einschätzung/Sinneseinschätzung" oder "Kinästhesie" ähnelt, die auf unseren Gewohnheiten (früheren Erfahrungen) basiert und verfälscht oder "korrumpiert" werden kann. In der moderneren Terminologie ausgedrückt, kann unser Körperschema und damit unser zentrales Set als Anhaltspunkt für eine effiziente allgemeine Koordination unzureichend werden und damit auch die spezifische Koordination bei bestimmten Fertigkeiten beeinträchtigen.

Versuchen wir nun, dies anhand eines konkreten Beispiels aus dem Alltag verständlicher zu machen: dem Treppensteigen. Erfahrung mit der Alexander-Technik macht uns darauf aufmerksam, dass wir bereits beim Gehen

muscular adjustments preparatory to climbing the steps, and these adjustments will continue and perhaps increase during the act of going up each step.

Now supposing our habitual pattern, built up from many years of accumulated experience, includes pulling the head and upper body down into the lower body and hips as we try to push ourselves up from each step with a strong effort from the legs.

Looked at from the outside this is somewhat counterproductive as we are fighting against ourselves, pulling ourselves down even as we are trying to push ourselves up. But this kind of habit can become so familiar that we are no longer conscious that there is anything counterproductive about it or that there is any alternative.

Part of what is happening is that the head, neck and torso do need to be stabilised as we shift our balance and move from step to step. This is necessary and normal to ensure that we don't wobble all over the place with each step. But it would be very desirable if this stabilisation could take place in a way that helped transfer the upthrust from the propelling foot and leg on up through the spine and head to maximise the intrinsic, firm, anti-gravity springiness of the whole body in this upward motion against gravity. In this way the spine, and all its associated supporting muscle and connective tissue, is optimally performing its functions as the central support structure of the whole body and the harmonious connector of body parts, smoothly transferring force from one part (in

auf ebenem Boden in Richtung Treppe erste muskuläre Anpassungen vornehmen, die uns auf das Steigen der Stufen vorbereiten, und dass diese Anpassungen während des Treppensteigens fortgesetzt und vielleicht sogar verstärkt werden.

Nehmen wir nun an, dass unser gewohnheitsmäßiges Muster, das sich durch jahrelange Erfahrung herausgebildet hat, beinhaltet, dass wir den Kopf und den Oberkörper nach unten in den Unterkörper und die Hüften ziehen, während wir versuchen, uns von jeder Stufe mit einer starken Anstrengung der Beine nach oben zu drücken.

Von außen betrachtet ist dies eher kontraproduktiv, da wir gegen uns selbst kämpfen und uns selbst nach unten ziehen, während wir versuchen, uns nach oben zu drücken. Aber diese Art von Gewohnheit kann uns so vertraut werden, dass wir uns nicht mehr bewusst sind, dass sie irgendwie kontraproduktiv sein könnte oder dass es irgendeine Alternative gibt.

Ein Teil dessen, was passiert, ist, dass Kopf, Hals und Rumpf stabilisiert werden müssen, wenn wir unser Gleichgewicht verlagern und uns von einer Stufe zur nächsten bewegen. Das ist notwendig und normal, damit wir nicht bei jedem Schritt ins Wanken geraten. Es wäre jedoch sehr wünschenswert, wenn diese Stabilisierung auf eine Art und Weise erfolgen könnte, die dazu beiträgt, dass der "Aufwärtsschub" des sich abstoßenden Fußes und Beins durch die Wirbelsäule und den Kopf hindurch übertragen werden kann, um die dem ganzen Körper inhärente „Anti-Gravitations-Elastizität“ bei dieser Aufwärtsbewegung gegen die Schwerkraft zu maximieren. Auf diese Weise erfüllt die Wirbelsäule mit all ihren stützenden Muskeln und ihrem Bindegewebe optimal

this case one foot and leg) through the entire body without wasting or inefficiently opposing this transmission of energy.

In Alexandrian terms, the action of putting one foot on a step and applying the necessary push to step up is something we have to “do”; we can choose to do it or not to do it and we can choose how quickly or forcefully to do it. The associated shifts of muscle tone throughout the rest of the body happen automatically, they are what would now be called “anticipatory postural adjustments” and “automatic postural responses” (collectively referred to as postural regulation or postural control) and are controlled by our habitual central set mediated by our body schema.

In Alexander terms we do not “do” these postural adjustments, they do themselves. However we can influence them if we wish; in fact we are influencing them all the time with our expectations, thoughts, and intentions. The thought that I’m tired and have a heavy bag to carry will influence how my central set prepares me for the effort of climbing the stairs, and probably influence it negatively in increased effort translating into more pulling myself down to push up.

ihre Funktion als zentrale Stützstruktur des gesamten Körpers und als harmonische Verbindung der Körperteile, indem sie die Kraft von einem Teil (in diesem Fall von einem Fuß und einem Bein) reibungslos durch den gesamten Körper überträgt, ohne Energie zu verschwenden oder dieser Energieübertragung unvorteilhaft entgegenzuwirken.

Im Sinne der Alexander-Technik ist die Handlung, einen Fuß auf eine Stufe zu setzen und den notwendigen Druck auszuüben, um nach oben zu steigen, etwas, das wir "tun" müssen; wir können entscheiden, es zu tun oder nicht zu tun, und wir können entscheiden, wie schnell oder kraftvoll wir es tun. Die damit verbundenen Verschiebungen des Muskeltonus im gesamten Körper geschehen automatisch, sie sind das, was man heute als "antizipatorische posturale Anpassungen" und "automatische posturale Reaktionen" (insgesamt als "posturale Regulation" oder "posturale Kontrolle") bezeichnen würde. Sie werden durch unser gewohnheitsmäßiges zentrales Set gesteuert, das durch unser Körperschema vermittelt wird.

Im Sinne der Alexander-Technik "machen" wir diese Haltungsanpassungen nicht, sie machen sich selbst. Wir können sie jedoch beeinflussen, wenn wir es wollen; tatsächlich beeinflussen wir sie die ganze Zeit über mit unseren Erwartungen, Gedanken und Absichten. Der Gedanke, dass ich müde bin und eine schwere Tasche zu tragen habe, wird die Art und Weise beeinflussen, wie mein zentrales Set mich auf die Anstrengung des Treppensteigens vorbereitet, und ihn wahrscheinlich negativ beeinflussen, indem die Anstrengung erhöht wird, was sich darin äußert, dass ich mich mehr nach unten ziehe, um mich nach oben zu drücken.

On the other hand, I could say no to those thoughts (inhibition) and consciously decide (direction) that I'd really like my neck muscles to release upwards so they don't drag my head down towards the steps, and consciously ask (direct) my back and trunk muscles, as they firm up to stabilise me during the movement, to do it in such a way that I'm lightening up through my spine and keeping my back open for free movement of my ribs for breathing.

In other words, neck free, head forward and up, back lengthening and widening.

So the directions are not something that I "do"; they are a means of consciously influencing automatic shifts in muscle tone throughout the body that precede and accompany all activity. If my past experiences have built up in me a central set that tends towards a predominant collapse of head towards trunk and some parts of the trunk into the low back and hips, and/or an overly rigid bracing of some other parts so that they are less available for movement if necessary (all of which compromises our natural anti-gravity springiness); then conscious inhibition and direction can help steer those automatic postural adjustments in a more efficient direction.

Andererseits könnte ich diese Gedanken bewusst verneinen (Inhibition) [auch: Innehalten/Unterlassen/Unterbindung] und und bewusst entscheiden (Richtungen) [auch: Steuerungs-/Richtungs-/ -anweisungen/-wünsche/-absichten/ -intentionen/-anordnungen/-absichten/ Direktiven/Intentionen/Richtlinien/ (Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten], dass ich wirklich möchte, dass sich meine Hals-/Nackenmuskeln nach oben lösen, so dass sie meinen Kopf nicht nach unten in Richtung der Stufen ziehen, und bewusst meine Rücken- und Rumpfmuskeln bitten (Richtungen geben) [auch: Richtungs-/Steuerungsanweisungen/ Direktiven geben/senden/erteilen/mich ausrichten], während sie sich zu meiner Bewegungsstabilisation anspannen, dies so zu tun, dass ich durch die Wirbelsäule hindurch leichter werde und ich meinen Rücken weit und offen halte für die freie Bewegung meiner Rippen zum Atmen.

Mit anderen Worten: Hals frei, Kopf nach vorne und oben, Rücken wird lang und weit.

Die Richtungen [auch: "Steuerungs-/Richtungs-/ -anweisungen/-wünsche/-absichten/ -intentionen/-anordnungen/-absichten/ Direktiven/Intentionen/Richtlinien/ (Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten"] sind also nicht etwas, das ich "mache"/"tue"; sie sind ein Mittel, um die automatischen Veränderungen im Muskeltonus im ganzen Körper, die jeder Aktivität vorausgehen und sie begleiten, bewusst zu beeinflussen. Wenn meine Erfahrungen in der Vergangenheit in mir ein zentrales Set aufgebaut haben, das zu einem weitgehenden Kollabieren des Kopfes in Richtung Rumpf und einiger Teile des Rumpfes in den unteren Rücken und die

Knowing that some shifts of muscle tone are inevitably going to take place as I climb the steps, and that preparations for that will already be happening as I approach the steps, I use conscious intention to ask for these tonal shifts not to drag me down and make the task harder but to take place in a way that lightens me up. I am helping to make better use of the potential springiness of my whole structure to make movement lighter and easier as my muscular energy becomes more coherent, everything working together to aid me in the direction I want to go in rather than fighting against myself.

Referring back to Post 3 in this series, we can say that if I stop doing the wrong thing and ask instead for automatic adjustments and responses that will keep me closer to my

Hüften, und/oder zu einer übermäßig starren Stabilisierung einiger anderer Teile tendiert, wodurch diese dann weniger für Bewegung zur Verfügung stehen, wenn sie notwendig ist (was alles unsere natürliche "Anti-Gravitations-Elastizität" beeinträchtigt), dann können bewusste Inhibition [auch: Innehalten/Unterlassen/Unterbindung] und Richtungen [auch: Steuerungs-/Richtungs/-anweisungen/-wünsche/-absichten/-intentionen/-anordnungen/-absichten/Direktiven/Intentionen/Richtlinien/(Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten] helfen, diese automatischen posturalen Anpassungen in eine effizientere Richtung zu lenken.

Im Wissen, dass sich beim Treppensteigen unweigerlich Veränderungen im Muskeltonus einstellen, und dass die Vorbereitungen dafür bereits laufen, während ich mich den Treppen nähere, gebrauche ich meine bewusste Absicht, um vorsorglich darum zu bitten, dass mich diese Spannungsveränderungen nicht nach unten ziehen und mir die Aufgabe nicht erschweren, sondern dass sie vielmehr auf eine Weise stattfinden, die mich gelöster machen. Ich helfe mir somit selbst, von der potenziellen, federnden Elastizität meiner Gesamtstruktur besser Gebrauch zu machen, um die Bewegung einfacher und leichter zu machen, da meine muskuläre Energie kohärenter gelenkt wird und alles zusammenarbeitet, um mich in die Richtung zu bringen, in die ich mich gehen möchte, anstatt gegen mich selbst zu kämpfen.

Um auf meinen Post Nr. 3 in dieser Serie zurückzukommen, lässt sich sagen: Wenn ich aufhöre, das Falsche zu tun, und stattdessen um automatische Anpassungen und

natural resilient length and width, the responses that emerge will be more in harmony with the structure of my body.

In this one simple example we can find aspects of doing and non-doing, inhibition and direction, faulty sensory appreciation, the influence of thought or intention on coordination, and primary control in the sense that I am especially interested in the organisation of neck and back muscles that will be involved in stabilising and supporting my head and trunk. And we can see how all that fits beautifully with modern concepts such as anticipatory postural adjustments, central set, automatic postural responses, and body schema.

Suggestions for further reading:

Human Movement: An Introductory Text, by Tony Everett and Clare Kell, Churchill Livingstone, 2010.

Improvement in Automatic Postural Coordination Following Alexander Technique Lessons in a Person With Low Back Pain, by Cacciatore TW, Horak FB, Henry SM. *Physical Therapy*, Volume 85, Number 6. June 2005, page 565.

**Since writing this in 2011 the term "central set" has become less common in the scientific literature about postural control and motor control. This is partly due to a concern that the term can easily be

Reaktionen bitte, die mich näher an meiner natürlichen, elastischen Länge und Weite halten, dann werden die sich ergebenden Reaktionen mehr mit der Struktur meines Körpers im Einklang stehen.

In diesem einfachen Beispiel finden wir Aspekte der Alexander-Technik wie Tun und Nicht-Tun, Inhibition [auch: s.o.], Richtungen [auch: s.o.], fehlerhafte Sinneseinschätzung/ sensorische Eigen-/Wahrnehmung, Einfluss des Denkens oder der Absicht auf die Koordination, und Primärsteuerung/Primärkontrolle in dem Sinne, dass ich besonders an der Organisation der Hals- und Rückenmuskeln interessiert bin, die an der Stabilisierung und Unterstützung meines Kopfes und Rumpfes beteiligt sind. Und wir können sehen, wie all das wunderbar zu modernen Konzepten wie antizipatorischen posturalen Anpassungen, zentralem Set, automatischen posturalen Reaktionen und Körperschema passt.

Vorschläge für weiterführende Literatur:

Human Movement: An Introductory Text, von: Tony Everett und Clare Kell, Churchill Livingstone, 2010.

Improvement in Automatic Postural Coordination Following Alexander Technique Lessons in a Person With Low Back Pain, von: Timothy W Cacciatore, Fay B Horak, Sharon M Henry. in: *Physical Therapy*, Volume 85, Number 6. June 2005, page 565.

[LINK:

<https://academic.oup.com/ptj/article/85/6/565/2805039>]

**Seit der Erstellung dieses Blog-Posts im Jahr 2011 ist der Begriff "zentrales Set" in der wissenschaftlichen Literatur über posturale und motorische Kontrolle weniger gebräuchlich geworden. Dies ist zum Teil auf

misinterpreted as suggesting one particular “mechanism” rather than a collection of activities.

The feedforward and feedback processes described in the quote from the *Human Movement* book do indeed happen and are aspects of the likely interplay between body schema and postural tone, it’s simply that they are now less likely to be named as “central set.” (Added July 2020)

Explaining the AT 5

Posted on [June 7, 2011](#) by [John](#)

True Core Support

When the concept of core support was first popularized by Pilates teachers, many of us Alexander teachers (myself included) were very skeptical about it and tended to say things like: “Well, surely it’s obvious that the back supports the front rather than front musculature (in particular abdominal muscles) supporting the back. Look at four-legged animals; the front hangs from the back.”

However, on both sides of the argument understanding has become more sophisticated.

If you have ever worked with anyone who has very recently had major abdominal surgery or any other type of trauma to the abdominal musculature, particularly the

die Bedenken zurückzuführen, dass der Begriff leicht fehlinterpretiert werden kann, als würde er auf einen bestimmten "Mechanismus", und nicht auf eine ganze Reihe von Aktivitäten hinweisen.

Die in dem Zitat aus dem Buch *Human Movement* beschriebenen Feedforward- und Feedback-Prozesse finden tatsächlich statt und sind Aspekte des wahrscheinlichen Zusammenspiels zwischen Körperschema und posturalem Tonus/Haltungstonus, sie werden jetzt nur seltener als "zentrales Set" bezeichnet. (hinzugefügt im Juli 2020)

Erklärung der AT 5

Gepostet am 7. Juni 2011 von John

Echter „Core-Support“ (Dynamische Stabilität im Körperzentrum)

Als die Idee des „Core-Support“ [des Stützens aus der Mitte] von Pilates-Trainer:innen populär gemacht wurde, waren viele AT-Lehrer:innen (mich eingeschlossen) sehr skeptisch und äußerten sich in etwa so: „Es liegt doch auf der Hand, dass der Rücken die Vorderseite stützt, und nicht die Muskulatur der Vorderseite (vor allem die Bauchmuskulatur) den Rücken. Man braucht sich nur Vierbeiner anzusehen: die Vorderseite hängt vom Rücken.“

In der Zwischenzeit ist das Verständnis jedoch auf beiden Seiten differenzierter geworden.

Wer jemals mit jemandem gearbeitet hat, der/die vor nicht allzu langer Zeit einen größeren bauchchirurgischen Eingriff oder ein anderes Trauma im Bereich der Bauchmuskulatur hatte, vor allem der

<p>lower abdominal musculature, it is clear that this impairs their postural and movement coordination. So those lower abdominals, specifically the transverse abdominals, have a role to play in supporting the spine. However, on the Alexander side it is gratifying to read the important role now ascribed to the deep muscles all along the spine, particularly multifidus. Here are some brief extracts from the most recent (2010) edition of <i>Human Movement</i> by Everett and Kell (page 204):</p> <p>“Muscles with attachments on the spine have several roles...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Provide dynamic stability or control of the segments of the spine. 2. Help to produce large movements of the trunk and body. 3. Help to maintain posture. <p>“Muscles consist of different proportions of Type I and Type II fibers. Some muscles play a predominant role in stabilizing the spine and maintaining postures, while other muscles play a predominant role in producing large movements and powerful movements. However, it is important to remember that most muscles work together in a coordinated fashion, for example, helping to maintain posture while producing movement.”</p>	<p>Unterbauchmuskulatur, weiß, dass das die Haltungs- und Bewegungskoordination beeinträchtigt. Die unteren Bauchmuskeln, insbesondere die transversalen Bauchmuskeln, spielen eine Rolle in der Unterstützung der Wirbelsäule. Aus der Perspektive der Alexander-Technik ist es erfreulich zu lesen, wie wichtig mittlerweile die Rolle der Tiefenmuskulatur entlang der Wirbelsäule wahrgenommen wird, vor allem der Musculus multifidus. Hier sind einige kurze Auszüge aus der jüngsten Ausgabe (2010) von <i>Human Movement</i> von Everett und Kell, Seite 204):</p> <p>"Muskeln, die an der Wirbelsäule ansetzen, haben mehrere Aufgaben...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sie sorgen für dynamische Stabilität oder Kontrolle der Wirbelsäulensegmente. 2. Sie helfen bei der Ausführung großer Bewegungen des Rumpfes und des Körpers. 3. Sie helfen bei der Aufrechterhaltung der Körperhaltung. <p>"Muskeln bestehen aus unterschiedlichen Anteilen von Typ-I- und Typ-II-Fasern. Einige Muskeln spielen eine vorherrschende Rolle bei der Stabilisierung der Wirbelsäule und der Aufrechterhaltung der Körperhaltungen, während andere Muskeln eine vorherrschende Rolle bei der Ausführung großer und kraftvoller Bewegungen spielen. Es ist jedoch wichtig, sich daran zu erinnern, dass die meisten Muskeln auf koordinierte Weise zusammenarbeiten, indem sie beispielsweise dabei helfen, die Haltung aufrechtzuerhalten und gleichzeitig Bewegungen auszuführen."</p>
---	---

Remember in relation to the previous post about the need to stabilize the head and trunk while moving, that “to maintain posture while producing movement” is not simply some aesthetic choice to look good, but an essential aspect of efficiency in movement. Walter Carrington used to talk about the difference between being a sprung weight as opposed to being a dead weight to illustrate this point. If your torso is a dead weight being propelled around the world by your legs, you are going to find movement far more effortful than the person who is a sprung weight, with spine optimized to provide dynamic anti-gravity support as the legs perform their dual role of postural support and movement. Walter’s favorite example illustrating the difference between sprung weight and dead weight was that of carrying a baby or very young child in your arms. When the child is awake, alert and looking out at the world with interest it seems much lighter than when it starts to fall asleep in your arms.

More from *Human Movement* by Everett and Kell (page 204):

“Sitting still is a dynamic activity... Even when sitting the muscles provide support for the spine and are constantly adjusting. Muscles that provide stability to the spine are in the main placed close to the vertebrae, for example multifidus. Other muscles that have an effect on the stability of the spine are

Erinnern wir uns im Zusammenhang mit dem vorangegangenen Post, in dem es um die Notwendigkeit ging, den Kopf und den Rumpf während der Bewegung zu stabilisieren, daran, dass "die Aufrechterhaltung der Haltung während der Bewegung" nicht einfach eine ästhetische Entscheidung ist, um gut auszusehen, sondern ein wesentlicher Aspekt der Effizienz der Bewegung. Walter Carrington sprach immer von dem Unterschied zwischen einem elastischen, gefederten Gewicht und einem trägen, toten Gewicht, um diesen Punkt zu verdeutlichen. Wenn Ihr Rumpf ein totes Gewicht ist, das von Ihren Beinen durch die Welt getragen wird, werden Sie die Bewegung als viel anstrengender empfinden als eine Person, die ein gefedertes Gewicht ist und deren Wirbelsäule so optimiert ist, dass sie die dynamische Unterstützung gegen die Schwerkraft bietet, während die Beine ihre doppelte Aufgabe der Haltungs- und Bewegungsunterstützung erfüllen. Walters Lieblingsbeispiel, das den Unterschied zwischen gefedertem Gewicht und totem Gewicht verdeutlicht, ist das Tragen eines Babys oder eines sehr kleinen Kindes auf dem Arm. Wenn das Kind wach und aufmerksam ist und die Welt mit Interesse betrachtet, wirkt es viel leichter, als wenn es in Ihren Armen einzuschlafen beginnt.

Noch ein Zitat aus *Human Movement* von Everett und Kell (Seite 204):

"Stillsitzen ist eine dynamische Tätigkeit [...] Auch im Sitzen stützen die Muskeln die Wirbelsäule und passen sich ständig an. Die Muskeln, die der Wirbelsäule Stabilität verleihen, befinden sich hauptsächlich in der Nähe der Wirbel, zum Beispiel der Musculus multifidus. Andere Muskeln, die sich auf die

further away, for example transversus abdominis, but have an effect on the spine via its thoraco-lumbar fascia.”

This reference to the thoraco-lumbar fascia reminds me that Dilys Carrington used to say that by practicing monkey with hands on the back of the chair, we were spreading and toning the broad sheet of thoraco-lumbar fascia known as the thoraco-lumbar aponeurosis. Her thought was that directing the release from the lower back out through the thighs (particularly around the gluteal muscles and along the backs of the thighs) that is part of the “knees forward and away” direction, we would be exerting a pull on that fascia from its bottom end;

and by directing the tops of the arms away from one another we would be exerting a similar pull on the upper part and sides of the fascia via the attachment of the latissimus muscles which then insert into the very top of the humerus, the inner aspect of the upper arm. However. It is often apparent when practicing monkey with hands on back of chair that there is also a noticeable toning in the lower abdominal area in association with the opening up of the lower back.

This would fit very well with the above observations about the connection from transverse abdominal muscles to the thoraco-lumbar fascia. Since that fascia is

Stabilität der Wirbelsäule auswirken, liegen weiter entfernt, zum Beispiel der Transversus abdominis, wirken aber über die thorakolumbale Faszie auf die Wirbelsäule ein."

Dieser Hinweis auf die thorakolumbale Faszie erinnert mich daran, dass Dilys Carrington zu sagen pflegte, dass wir durch das Üben der Semiflexion/Halbbeuge mit den Händen auf der Stuhllehne [vormals: „monkey“ / „position of mechanical advantage“ with hands on the back of the chair] die breiten Blätter der thorakolumbalen Faszie, auch thorakolumbale Aponeurose genannt, weiten und tonisieren. Ihr Gedanke war, dass wir durch ein gerichtetes Lösen/Lösen/Loslassen/sich Lösen/sich Lösen lassen vom unteren Rücken ausgehend durch die Oberschenkel hindurch gerichtet/gelenkt/geleitet/gewünscht/gedacht/intentioniert/dirigiert, insbesondere im Bereich der Gesäßmuskeln und entlang der Rückseite der Oberschenkel, die ja Teil der "Knie nach vorne und weg"-Richtung ist, einen Zug auf diese Faszie von ihrem unteren Ende ausüben würden; und indem wir die oberen Bereiche der Arme weg voneinander bewegen lassen, würden wir einen ähnlichen Zug auf den oberen Teil und die Seiten der Faszie über den Ansatz der Latissimus-Muskeln ausüben, die dann ganz oben am Humerus, der Innenseite des Oberarms, ansetzen. Wie auch immer. Wenn man die Semiflexion/Halbbeuge mit den Händen auf der Stuhllehne übt, stellt man oft fest, dass auch der untere Bauchbereich in Verbindung mit der Öffnung des unteren Rückens spürbar tonisiert/gestraft wird.

Dies würde sehr gut zu den oben gemachten Beobachtungen über die Verbindung der quer verlaufenden, tiefen Bauchmuskeln

now considered to play an important role in giving support and stability to the lumbar spine, it's no wonder that our practice of monkey with hands on back of chair feels like it has such an enlivening effect on the back and neck, i.e. the whole spinal system.

As the deep musculature is toned by the demand of FM's antagonistic pulls, using gravity to encourage head, pelvis, and knees to be going away from each other while maintaining length on the spine, the larger, more superficial movement muscles are gently spread out through the back and front of the torso. This combination of even, elastic spread through the torso, and particularly through the back, together with firm, dynamic support along the spine, is a particular feature of the Alexander Technique.

It allows us to be responsive and adaptive to the demands of movement and breathing, while optimizing the intrinsic springiness of our whole structure, especially the spine. Meanwhile the elastic spread of the larger, more superficial musculature, much of which connects the arms and legs into the back, prepares this musculature for vigorous movement whenever that is called for. I think this is probably what Patrick Macdonald was referring to when he wrote in his book *The Alexander Technique: As I see It* (page 82):

(M. transversus abdominalis) mit der thorakolumbalen Faszie passen. Da man heute davon ausgeht, dass Faszien eine wichtige Rolle bei der Stützung und Stabilität der Lendenwirbelsäule spielen, ist es kein Wunder, dass unsere Praxis der Hände auf der Stuhllehne eine so belebende Wirkung auf den Rücken und den Hals, und damit auf das gesamte Wirbelsäulensystem, zu haben scheint.

Während die tiefe Muskulatur durch die von FM Alexander beschriebenen antagonistischen Zugkräfte/gegenläufigen Zugwirkungen („antagonistic pulls“) tonisiert/gestraft wird, indem die Schwerkraft genutzt wird, um Kopf, Becken und Knie zu ermutigen, sich voneinander zu entfernen, wobei die Länge der Wirbelsäule beibehalten wird, breiten sich die größeren, oberflächlicheren Bewegungsmuskeln sanft über den hinteren und vorderen Teil des Rumpfes aus. Diese Kombination aus gleichmäßiger, elastischer Ausbreitung durch den Rumpf und besonders durch den Rücken, zusammen mit einer straffen, dynamischen Unterstützung entlang der Wirbelsäule, ist ein besonderes Merkmal der Alexander-Technik. Sie ermöglicht es uns, auf die Anforderungen von Bewegung und Atmung zu reagieren und uns anzupassen, während sie gleichzeitig die innere Elastizität unserer gesamten Struktur, insbesondere der Wirbelsäule, optimiert. Gleichzeitig bereitet die elastische Ausbreitung der größeren, oberflächlichen Muskulatur, die zum großen Teil die Arme und Beine mit dem Rücken verbindet, diese Muskulatur auf kraftvollere Bewegungen vor, wann immer diese erforderlich wird. Ich denke, das ist es, worauf sich Patrick Macdonald wahrscheinlich bezog, als er in seinem Buch *The Alexander Technique: As I See It* (Seite 82) schrieb:

“With practice, directions become quite different from what the new pupil at first conceives them to be. One of the results is that the body, after it has been frequently consciously directed, takes on a particular texture or tone. This tone can be recognized by an experienced pair of hands. I call it feeling the flow of a pupil’s body, or feeling the life in a body, and it is to get our pupils to produce this actionless activity in themselves that much of our efforts, as teachers, are directed.”

Suggestions for further reading:

Human Movement: An Introductory Text, by Tony Everett and Clare Kell, ChurchillLivingstone, 2010.

Therapeutic Exercise for Lumbopelvic Stabilization by Carolyn Richardson, Paul Hodges, and Julie Hides, Churchill Livingstone, 2004.

"Mit der Übungspraxis werden Richtungen [auch: Steuerungs-/Richtungs-/anweisungen/-wünsche/-absichten/-intentionen/-anordnungen/-absichten/ Direktiven/Intentionen/Richtlinien/ (Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten] zu etwas vollkommen anderem als dem, was sich neue Schüler:innen anfangs darunter vorstellen. Eines der Ergebnisse ist, dass der Körper, durch das bewusste Richtungen geben [auch: Richtungs-/Steuerungsanweisungen/ Direktiven geben/senden/erteilen/mich ausrichten] eine bestimmte Textur oder einen bestimmten Tonus annimmt. Dieser Tonus kann von erfahrenen Händen erkannt werden. Ich nenne es, den „Flow“ des Körpers eines Schülers/einer Schülerin zu spüren, oder das Leben in einem Körper zu spüren, und es ist das Ziel unserer Bemühungen als Lehrer:innen, unsere Schüler:innen dazu zu bringen, dieses „handlungslose Handeln“/ „tatenlose Tätigkeit“ (actionless activity) in sich selbst zu erzeugen."

Vorschläge für weitere Lektüre:

Human Movement: An Introductory Text, von Tony Everett und Clare Kell, Churchill Livingstone, 2010.

Therapeutic Exercise for Lumbopelvic Stabilization von Carolyn Richardson, Paul Hodges, und Julie Hides, Churchill Livingstone, 2004.

Explaining the AT 6

Posted on [June 7, 2011](#) by [John](#)

Core support and breathing

How we breathe plays a crucial role in all this. I recall Walter Carrington telling us we should always remember this work began with a man with a breathing problem, and although we no longer refer to our work as respiratory re-education (FM's early term for it) Walter would say: "If in giving someone lessons you do not in the process improve their breathing, you're not doing your job properly." Indeed, most accounts of having lessons with FM mention his frequent instruction to "allow the ribs to move" or "allow the ribs to expand and contract." See for example Goddard Binkley's diary pages 43 and 53; *The Philosopher's Stone* pages 37, 42, 48, 53, 55, 58, 79, 90, 97, and 107.

If the ribs have become immobilized, as is often the case when the head and trunk are being supported/stabilized by superficial muscles clamping the torso and head, then our options for more than minimal breathing are very limited: we can either heave the whole rib cage up and down; or we can inhale with an excessive downward movement of the diaphragm, which in turn pushes the abdomen out and usually down.

Erklärung der AT 6

Gepostet am 7. Juni 2011 von John

„Core support“ und Atmung

Wie wir atmen, spielt bei all dem eine zentrale Rolle. Ich kann mich erinnern, dass Walter Carrington uns sagte, wir sollten uns immer daran erinnern, dass diese Arbeit mit einem Mann mit einem Atemproblem begann. Auch wenn wir für unsere Arbeit heute nicht mehr die - anfänglich von FM Alexander verwendete - Bezeichnung "respiratory re-education" [Atemneuschulung/wörtlich: „respiratorische Umerziehung/Umschulung“] verwenden, so sagte Walter dennoch: „Wenn ihr jemanden unterrichtet und sich dabei die Atmung der Person nicht verbessert, dann macht ihr eure Arbeit nicht richtig.“ Tatsächlich erwähnen die meisten Berichte über den Unterricht von FM seine oft verwendete Anleitung „erlaube den Rippen, sich zu bewegen“ oder „erlaube den Rippen, sich auszudehnen und zusammenzuziehen“. Beispiele dafür finden sich in Goddard Binkleys Tagebuch [*The Expanding Self*] auf den Seiten 43 und 53 und in *The Philosopher's Stone* auf den Seiten 37, 42, 48, 53, 55, 58, 79, 90, 97, und 107.

Wenn unsere Rippen in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, wie das häufig der Fall ist, wenn Kopf und Rumpf von oberflächlichen Muskeln unterstützt/stabilisiert werden, die den Oberkörper und den Kopf „festklemmen/einklammern“, dann bleiben uns sehr wenige Möglichkeiten übrig, mehr als eine minimale Atmung/Flachatmung zu erzielen: Wir können dann entweder noch den gesamten Brustkorb nach oben und

Indeed in Part III of *MSI*, the section titled *The Practice of Respiratory Re-Education*, FM refers to the problems caused by an “unusually lowered diaphragm” associated with pulling in of the lower back and a disturbance of intra-abdominal and intra-thoracic pressure.

If our manner of breathing is one in which every inbreath pushes the lower abdomen out and down, and every outbreath collapses the head, neck, and thorax down into the abdominal region, there will not be much tone in the support musculature of the spine and no tone in the abdominal musculature (unless the tone is being artificially produced by deliberate attempts to hold there), particularly in the transverse abdominis, which, as we have seen earlier, is now considered to help support the lumbar spine by its action of helping to tone the thoraco-lumbar fascia.

In relation to use, how we breathe is an essential aspect of widening. FM’s definition of widening in the chapter called *Illustration* in *CCCI* describes it as a “re-arrangement of the bony structures of the thorax.” He adds that this will produce an increase in thorax capacity and a “striking increase in thorax mobility and flexibility.” Judging from the verbal and written reports of first generation

unten hieven, oder mit einer exzessiven Zwerchfellbewegung nach unten atmen, die wiederum den Bauch nach außen und üblicherweise auch nach unten drückt. In Teil III von *Man’s Supreme Inheritance (MSI)*, in dem Abschnitt mit dem Titel *The Practice of Respiratory Re-Education* („Die Praxis der Atemneuschulung“), weist FM auf die Probleme hin, die durch ein „ungewöhnlich niedrig stehendes/abgesenktes Zwerchfell“ entstehen, das mit einem Hineinziehen/Zusammenziehen/Einziehen/nach innen Ziehen des unteren Rückens sowie mit Störungen der Druckverhältnisse im Bauch- und Brustraum einhergeht.

Wenn wir so atmen, dass bei jeder Einatmung der Unterbauch nach außen und unten gedrückt wird, und bei jeder Ausatmung der Kopf, Hals, und Brustkorb nach unten in den Bauchraum kollabiert, dann wird kein ausreichender Tonus in der unterstützenden Wirbelsäulenmuskulatur und in der Bauchmuskulatur (vor allem beim M. transversus abdominis) vorliegen, es sei denn, der Tonus wird durch absichtliche Halteversuche dort künstlich hergestellt. Der M. transversus abdominis ist nach heutiger Ansicht, wie wir bereits gesehen haben, für die Unterstützung der Lendenwirbelsäule mitverantwortlich, indem er die thorakolumbale Faszienspannung helfend unterstützt.

In Bezug auf den Selbstgebrauch liegt ein wesentlicher Aspekt des Weitens darin, wie wir atmen. FM Alexander definiert das *Weiten* in dem Kapitel *Illustration* in *CCCI* als „Neuanordnung der knöchernen Strukturen des Thorax.“ Er fügt hinzu, dass dies eine Zunahme der Vitalkapazität und eine „markante Steigerung der Mobilität und Flexibilität des Thorax bewirkt.“ Den

teachers and people who took lessons with him, what FM meant by thoracic mobility and flexibility was the lateral movement of the ribs for breathing. It is interesting to note in this context, Goddard Binkley's observation after he was invited during a lesson to feel the movement of FM's lower ribs: "I was surprised by the amplitude of the movement, confined mostly to the back and sides." (*The Expanding Self*, page 43.)

So the AT has a lot going for it in the context of these more sophisticated ideas of core support. Indeed, experienced teachers often notice that over a series of lessons it feels as if, under your hands, the student's superficial musculature is spreading out under the skin, as if the "muscular suit" which had previously been shrunk and constricted in some places and slack in others, has been ironed out, spreading the tone more evenly throughout the suit. At the same time there is a dynamic of firm support up through the spine, stimulated from the base of support of the feet on the ground or the sit bones on a chair.

For this to happen there must be an accompanying shift in breathing so that there is lateral rib movement with every breath, the body no longer heaving up to inhale and collapsing down to exhale, and consequent natural accompanying movement of the abdominal muscles with every breath.

mündlichen und schriftlichen Berichten von Lehrer:innen der ersten Generation und von Personen, die bei FM Unterricht nahmen nach, meinte FM mit der Mobilität und Flexibilität des Thorax die seitliche Bewegung der Rippen zum Atmen. Interessant in diesem Zusammenhang ist auch Goddard Binkleys Anmerkung nach einer Unterrichtseinheit, in der er eingeladen wurde, die Bewegung der unteren Rippen von FM zu ertasten: „I war überrascht von der Amplitude der Bewegung, vor allem nach hinten und zu den Seiten.“ (*The Expanding Self*, Seite 43.)

Die AT hat also im Zusammenhang mit diesem differenzierteren Verständnis von „Core Support“ einiges zu bieten. Erfahrene Lehrer:innen stellen tatsächlich häufig fest, dass es sich im Lauf einer Reihe von Unterrichtsstunden unter ihren Händen so anfühlt, als würde sich die oberflächliche Muskulatur ihrer Schüler:innen unter der Haut ausbreiten, als ob der „Muskelanzug“, der davor an manchen Stellen geschrumpft/eingelaufen (war) und an anderen wieder schlaff war /zu locker saß, ausgebügelt wurde, wodurch der Tonus/die Spannung über den gesamten Anzug gleichmäßiger verteilt wurde. Gleichzeitig entsteht eine Dynamik einer stabilen Unterstützung durch die Wirbelsäule hindurch, von der Auflagefläche der Füße auf dem Boden bzw. der Sitzhocker auf einem Stuhl ausgehend nach oben.

Damit dies geschehen kann, braucht es eine begleitende Veränderung in der Atmung, so dass bei jedem Atemzug eine Seitwärtsbewegung der Rippen ermöglicht wird, der Körper also nicht mehr für die Einatmung nach oben gehievt wird und für die Ausatmung nicht mehr nach unten kollabiert, was wiederum eine natürliche

All of this sounds very compatible with the idea that automatic postural adjustments would be best organized in such a way as to maximize the stabilizing and postural support roles of the deeper spinal musculature. Our process of conscious inhibition keeps in check the force of habit which so often results in a slow deterioration of efficient general coordination.

By consciously inhibiting, we pre-empt our central set and open our body schema (the internal representation of the body in the brain) to a reality check. Is my habitual way still the best way? And by consciously directing we keep affirming that we want the organization of our automatic postural adjustments to be in harmony with our physical structure by giving us an optimum compromise between stability for anti-gravity support and openness for breathing and movement.

Begleitbewegung der Bauchmuskulatur bei der Atmung zur Folge hat.

All dies erscheint äußerst kompatibel mit der Vorstellung, dass automatische Haltungsanpassungen/posturale Anpassungen am besten so organisiert sind, dass sie die stabilisierenden und haltungsunterstützenden Funktionen der tiefer gelegenen Wirbelsäulenmuskulatur maximieren. Der AT-Vorgang/Unser Vorgang der bewussten Inhibition [auch: Innehalten/Unterlassen/Unterbindung] hält die Macht der Gewohnheit im Zaum, die so häufig zu einer allmählichen Verschlechterung der allgemeinen Koordination führt.

Durch bewusstes Inhibieren [auch: Innehalten/Unterbinden/Unterlassen] kommen wir unserem zentralen Set zuvor und unterziehen unser Körperschema (die innere Repräsentation des Körpers im Gehirn) einem "Reality Check"/einem Realitätstest/ einer Art Überprüfung/führen im Hinblick auf unser Körperschema (die innere Repräsentation des Körpers im Gehirn) eine Art "Bestandsaufnahme" durch: Ist meine gewohnte Art und Weise, etwas zu tun, immer noch die beste? Durch bewusstes Richtungen/Richtungs-/Steuerungsanweisungen/Direktiven geben bekräftigen wir kontinuierlich, dass wir die Organisation der automatischen Haltungsanpassungen/posturalen Anpassungen mit unserer körperlichen Struktur in Einklang stehen lassen wollen. Dadurch wollen wir einen optimalen Kompromiss erreichen zwischen Stabilität für die Unterstützung gegen die Schwerkraft auf der einen Seite, und Uneingeschränktheit der Atmung und Bewegung auf der anderen.

We are asking the freedom of the neck, poise of the head, lengthening of the spine and widening of the back to be priorities in the way our nervous system organizes our automatic postural support in all our activities.

The power and simplicity of Alexander's discoveries lie in this combination of inhibition and direction and its unifying focus on head, neck, and back rather than trying to isolate and exercise specific muscles.

A final factor that plays well for us is a new understanding of the proprioceptive role of muscles. Of course all skeletal muscles include their own proprioceptive system of muscle spindles which, often in collaboration with input from Golgi tendon organs, supply the sensory information that enables our nervous system to constantly regulate muscular responses. Some muscles are much richer in spindles relative to muscle size than others, and Alexander literature has often mentioned that the small sub-occipital muscles are exceptionally richly endowed with spindles. An internet search on this will show up articles speculating that these muscles probably function more as proprioceptors than as motor units since their small size and placement doesn't give them the strength or leverage to play much role in moving the head on top of the spine.

Wir möchten, dass die Freiheit des Halses, die natürliche Balance des Kopfes, das Längen der Wirbelsäule und das Weiten des Rückens Priorität haben in der Art, wie unser Nervensystem unsere automatische Haltungsunterstützung bei allen unseren Aktivitäten organisiert.

Die besondere Kraft/Wirksamkeit und Einfachheit der Entdeckungen von FM Alexander liegt in dieser Kombination aus Inhibition [auch: Innehalten/Unterlassen/Unterbindung] und Richtungen [auch: Steuerungs-/Richtungs/-anweisungen/-wünsche/-absichten/-intentionen/-anordnungen/-absichten/Direktiven/Intentionen/Richtlinien/(Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten] und in ihrem Gesamtaugenmerk auf Kopf, Hals und Rücken, im Gegensatz zu einem Versuch, spezifische Muskeln zu isolieren und zu trainieren.

Ein letzter Faktor, der uns in die Hände spielt, ist ein neues Verständnis der propriozeptiven Rolle der Muskeln. Natürlich verfügen alle Skelettmuskeln über ihr eigenes propriozeptives System von Muskelspindeln, die meist in Zusammenarbeit mit dem Input aus den Golgi-Sehnenorganen, die sensorische Information zur Verfügung stellt, die es unserem Nervensystem ermöglicht, muskuläre Reaktionen permanent zu regulieren. Manche Muskeln haben einen weit höheren Anteil an Spindeln relativ zur Größe als andere, und in der AT-Literatur findet die Tatsache häufig Erwähnung, dass die kleinen subokzipitalen Muskeln über außergewöhnlich viele Spindeln verfügen. Eine Internetrecherche zu diesem Thema führt zu Artikeln, in denen spekuliert wird, dass diese Muskeln wahrscheinlich eher der Propriozeption als der Bewegung dienen, da

More recently, however, it has been reported that all the short, deepest lying muscles of the spine are similarly rich in spindles. To quote again from *Human Movement* (page 205): “Other deep muscles close to the spine are rotators, interspinalis, and intertransversarii.

These probably have a proprioceptive role as they contain a higher percentage of muscle spindles than other spinal muscles.” This does not detract from the significance of the sensory function of the sub-occipitals from an Alexander point of view, but extends that significance throughout the length of the spine.

I suspect that when we take someone’s head on the table and apply that kind of gentle lengthening pull that seems to pass along the whole spine right to the sacrum, we may be stimulating the deep spinal muscles both with an increase in tone in response to gentle stretch, and also with an enlivening of proprioceptive information as the spindles respond to gentle stretch. The whole spinal support system would thus be tuned to provide more efficient and responsive support in upright activity. We can further encourage this in chair work so that the student can learn to continue this with his/her own inhibition and direction.

ihre geringe Größe und ihre Lage ihnen weder die Stärke noch den Hebel verleiht, um bei der Bewegung des Kopfs auf der Wirbelsäule eine große Rolle zu spielen.

Es wurde in den letzten Jahren allerdings auch darüber berichtet, dass alle kurzen, am tiefsten liegenden Muskeln der Wirbelsäule ähnlich reich an Muskelspindeln sind. Ich zitiere nochmals aus *Human Movement*, Seite 205: „Andere tiefe Muskeln nahe an der Wirbelsäule sind die Drehmuskeln (M. rotatores), Zwischendormmuskeln (M. interspinales), und die Zwischenquerfortsatzmuskeln (M. intertransversarii).

Diese Muskeln spielen wahrscheinlich eine propriozeptive Rolle, da sie einen höheren Prozentsatz an Muskelspindeln aufweisen als andere Wirbelsäulenmuskeln.“ Dies schmälert nicht die Bedeutung der sensorischen Funktion der subokzipitalen Muskeln aus der Sicht der AT, sondern erweitert diese Bedeutung über die gesamte Länge der Wirbelsäule.

Wenn wir den Kopf von jemandem auf dem AT-Tisch berühren und eine Art von sanftem Zug ausüben, der eine Längung der gesamten Wirbelsäule bis zum Kreuzbein bewirkt, so vermute ich, dass wir hier die tief liegende Wirbelsäulenmuskulatur zweifach stimulieren: zum einen mit einer Tonuserhöhung als Reaktion auf eine sanfte Dehnung, zum anderen mit einer Belebung der propriozeptiven Information, als Reaktion der Spindeln auf den sanften Zug. Das gesamte Stützsystem der Wirbelsäule wird dadurch so eingestellt, dass es eine effizientere und reaktionsfähigere Unterstützung in aufrechter Aktivität gewährleisten kann. Wir können dies in der Arbeit mit dem Stuhl weiter ausbauen/ermutigen, sodass die

Dr. Timothy Cacciatore's research ties in well with this. His Twister experiment described in the latest issue of STATNews (Spring 2011) suggests Alexander training enhances postural stability without creating rigidity in the process. Dr. Paul Little of Southampton University in the UK, who designed and led the large scale study on the benefits of the AT for back pain, has announced a follow up study.

In this his team will be measuring the balance and functioning of the lumbar multifidus musculature in low back pain subjects before and after a series of Alexander lessons with STAT certified teachers. It will be several years before we see results from a study on this scale, but it is encouraging to see how well we fit with the current thinking in this field. As a friend with qualifications in both physical therapy and the AT said to me: "They have all these sophisticated analyses of the problem, but we have the really sophisticated solution!"

Schüler:innen lernen können, dies mittels ihrer eigenen Inhibition [auch: Innehalten/Unterlassen/Unterbindung] und Richtungen [auch: Steuerungs-/Richtungs-/anweisungen/-wünsche/-absichten/-intentionen/-anordnungen/-absichten/Direktiven/Intentionen/Richtlinien/(Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten] fortzuführen.

Die Forschungsarbeit von Dr. Timothy Cacciatore fügt sich hier gut ein. Sein Twister-Experiment, das in den STATNews (Frühling 2011) beschrieben ist, deutet darauf hin, dass Unterricht in der AT die posturale Stabilität/Haltungsstabilität erhöht, ohne dabei zu Starrheit/Verspannung/Steifheit zu führen. Dr. Paul Little von der Southampton University (UK), der eine großangelegte Studie über die positiven Auswirkungen der AT bei Rückenschmerzen konzipierte und leitete, hat eine Folgestudie angekündigt.

In dieser Studie werden er und sein Team die muskuläre Balance und die Funktionsweise der lumbalen Multifidusmuskulatur bei Personen mit Schmerzen im unteren Rücken vor und nach einer Reihe von Unterrichtseinheiten mit Alexander-Technik Lehrer:innen der STAT (Society of Teachers of the Alexander-Technique) messen. Es wird noch einige Jahre dauern, bis wir Resultate einer Studie dieser Größe sehen werden, aber es ist ermutigend zu sehen, wie gut wir mit den aktuellen Sichtweisen in diesem Bereich übereinstimmen. Wie ein Freund, der sowohl in Physiotherapie wie auch in der AT ausgebildet ist, bemerkte: „Sie haben all diese ausgefeilten Analysen des Problems, aber wir haben die wirklich ausgefeilte Lösung!"

Suggested Reading:

Increased dynamic regulation of postural tone through Alexander Technique training by T.W.Cacciatore, V.S. Gurfinkel, F.B. Horak, P.J. Cordo, and K.E. Ames, 2010 study published in *Human Movement Science*.

Spinal Stabilization: The New Science of Back Pain by Rick Jemmett, Libris Hubris 2011.

The Expanding Self by Goddard Binkley, STAT Books, 1993.

The Philosopher's Stone edited by Jean M.O. Fischer, Mouritz 1998.

Coming up next: What is the importance of the neck and head?

Explaining the AT 7

Posted on [January 27, 2015](#) by [John](#)

The neck and head

I'm always a bit wary of any mention of just the head and neck in reference to what FM called (perhaps unfortunately) Primary Control.

His own definitions in his last two books never stop short at just head and neck, but talk of "A relativity in the use of the head,

Empfohlene Lektüre:

Increased dynamic regulation of postural tone through Alexander Technique training von T.W.Cacciatore, V.S. Gurfinkel, F.B. Horak, P.J. Cordo, und K.E. Ames, 2010 Die Studie wurde veröffentlicht in: *Human Movement Science*.

Spinal Stabilization: The New Science of Back Pain von Rick Jemmett, Libris Hubris 2011.

The Expanding Self von Goddard Binkley, STAT Books, 1993.

The Philosopher's Stone herausgegeben von Jean M.O. Fischer, Mouritz 1998.

Als Nächstes: Welche Bedeutung haben der Hals und der Kopf?

Erklärung der AT 7

Gepostet am 27. Januar 2015 von John

Der Hals und der Kopf

Ich bin immer ein bisschen skeptisch, wenn in Bezug auf das, was FM Alexander (vielleicht unglücklicherweise) Primärkontrolle/Primärsteuerung („Primary Control“) nannte, nur vom Kopf und Hals die Rede ist.

Seine eigenen Definitionen in seinen letzten zwei Büchern beschränken sich nie nur auf den Kopf und den Hals, vielmehr ist von

neck, and other parts..." (UOS), and "A certain relativity of the head in relation to the neck and the head and neck in relation to the torso and other parts of the organism" (UCL) There seems to be a deliberate vagueness in these references to a "relativity", and I have long thought, as did Walter Carrington, that FM is pointing to something that is well recognized as a mark of good coordination in horses.

Magnus's reflexes aren't considered adequate explanations scientifically now for either animals or humans, and in the schooling of dressage horses the aim is a total pattern of coordination.

In a malcoordinated horse, the weight of the head and neck is largely held locally by gripping at the base of the skull and the base and underside of the neck. In a horse that is said to have "self carriage," the neck and head are rising out of the shoulder area so that neck muscles, back muscles, and the hind quarters are all working together in an integrated fashion. This is also described as the horse "moving forward and up from the hind end."

Since in a horse the neck and head are way out in front of the support pillars of the legs, how that weight is supported is a major influence on the balance and coordination of the animal. As dressage trainers have long

einer „Relativität/Verhältnismäßigkeit im Gebrauch des Kopfes, des Halses, und anderer Teile..." (The Use of the Self, UOS), und „Eine bestimmte Relativität/Verhältnismäßigkeit im Bezug auf den Kopf und den Hals im Verhältnis/in Relation zum Rumpf und anderen Teilen des Organismus" (The Universal Constant in Living, UCL). Es scheint in diesen Verweisen auf eine „Verhältnismäßigkeit“, eine absichtliche Unbestimmtheit gegeben zu sein, und ich bin schon länger Walter Carringtons Meinung, dass FM hier auf etwas hinweist, das gemeinhin als Zeichen einer guten Koordination bei Pferden bekannt ist.

Die Magnusschen Reflexe werden in diesem Zusammenhang heute weder bei Tieren noch bei Menschen als adäquate wissenschaftliche Erklärungen herangezogen, und in der Ausbildung von Dressurpferden ist ein koordinatives Gesamtmuster das Ziel.

Bei einem schlecht/fehl-/unzureichend koordinierten Pferd wird das Gewicht des Kopfes und des Halses größtenteils lokal an der Schädelbasis und an der Basis und Unterseite des Halses gehalten. Bei einem Pferd, dem gute „Selbsthaltung“ attestiert wird, steigt der Hals mit dem Kopf aus dem Schulterbereich so auf, dass die Halsmuskeln, die Rückenmuskeln, und die sogenannte „Hinterhand“ alle gemeinsam auf integrierte Weise zusammenarbeiten. Dies wird auch als „Vorwärts- und Aufwärtsbewegung aus der Hinterhand“ beschrieben.

Da bei Pferden der Hals und Kopf weit vor den Stützsäulen der Beine liegen, hat die Art und Weise, wie dieses Gewicht getragen wird, einen maßgeblichen Einfluss auf das Gleichgewicht und die Koordination des

understood, the support needs to be distributed through the entire body, not just held locally by the neck muscles. Margaret Goldie told me FM had said to her he learned a lot from the observation of animals, and especially horses, and of course he was a keen horse rider all his life so he would have well understood this.

In the more delicately balanced bipedal humans, we also tend to let the head and neck drop forward relative to the body and the balance on the feet, and, when this becomes a chronic pattern, in us as in a malcoordinated horse the task of head support falls mainly on the neck muscles.

This extra demand easily results in potentially damaging compression and distortion of the structures of the neck. So the question becomes one of head support – how is the relatively considerable weight of the head being supported?

In the transcript of his Bedford College Lecture, FM gives hints of this when demonstrating on volunteers. He asks one to think “Let my head come up out of my body.” and adds: “what really needs to happen is that this part of her neck should come back this way” while demonstrating with his hands.

Tieres. Wie Dressurtrainer:innen seit langem wissen, muss das Gewicht über den gesamten Körper verteilt werden und nicht nur lokal durch die Halsmuskeln gehalten werden. Margaret Goldie erzählte mir, dass FM zu ihr sagte, er habe viel durch die Beobachtung von Tieren und insbesondere von Pferden gelernt. Er war ja auch sein Leben lang ein begeisterter Reiter, und verstand wohl auch etwas davon.

Bei uns Menschen, die als Zweibeiner eine im Vergleich zum Pferd noch komplexere Balance aufweisen, besteht ebenso eine Tendenz, den Kopf und den Hals im Verhältnis zum Körper und dem Gleichgewicht über den Füßen nach vorne fallen zu lassen, und wenn dies zu einem chronischen Muster wird, fällt bei uns - wie bei einem schlecht/unzureichend koordinierten Pferd - die Aufgabe der Unterstützung des Kopfes hauptsächlich den Hals-/Nackmuskeln zu.

Diese Zusatzbelastung führt schnell zu potenziell schädlichen Kompressionen und Distorsionen der Halsstrukturen. Es stellt sich also die Frage der Unterstützung des Kopfes. Wie wird das relativ beträchtliche Gewicht des Kopfes gestützt?

In der Abschrift seines Vortrags beim Bedford College macht FM Hinweise darauf, als er seine Technik an Freiwilligen demonstriert. Er bittet eine Person zu denken: „Ich lasse meinen Kopf nach oben aus meinem Körper kommen“ und fügt hinzu: „Was wirklich geschehen muss, ist, dass dieser Teil ihres Halses so nach hinten kommen soll“, während er es mit seinen Händen demonstriert.

His late period way of working with a hand on the top of the head and a hand on the back can be construed as a simple but powerful (and very difficult to do well) method of bringing about head support from the whole body, especially combined with his insistence on not overusing the legs when going in and out of a chair.

Walter Carrington mentions a crucial conversation in which FM confirmed the following statement: "that the head went forward on account of its own weight, but that the 'up' was a result of the total activity of the body." (*Explaining the Alexander Technique* 1992 edition, page 54.) Dr. Tim Cacciatore's papers also seem to me to point to this.

So the significance of freeing the neck is as part of an overall project of obtaining head support from the whole body. We aim to get a little more freedom in the neck to let the head lighten up so the back lengthens and widens to aid the support of the head (and in the process ungrrips the thorax to allow freer breathing), and the limbs are encouraged to function in harmony with this.

Asking for some freeing of the neck is the necessary beginning of the process, but fully freeing the neck is the result of, and the indicator of, a different organization through the whole body.

Seine später entwickelte Art, mit einer Hand auf der Oberseite des Kopfes und mit einer Hand auf dem Rücken zu arbeiten, kann als einfache aber wirksame (und sehr schwierig zu meisternde) Methode angesehen werden, um die Unterstützung des Kopfes durch den gesamten Körper herbeizuführen, vor allem wenn sie mit seinem Beharren darauf kombiniert wird, die Beine bei der Arbeit mit dem Stuhl nicht übermäßig einzusetzen.

Walter Carrington erwähnt hierzu ein wichtiges Gespräch, in dem FM die Aussage als richtig bestätigte, „dass der Kopf aufgrund seines eigenen Gewichts nach vorne kommt, das ‚oben‘ jedoch ein Resultat der Gesamtaktivität des Körpers sei.“ (*Explaining the Alexander Technique*, Ausgabe von 1992, Seite 54) Die Arbeiten von Dr. Timothy Cacciatore scheinen mir auch darauf hinzuweisen.

Die Bedeutung des Freigebens/der Freiheit des Halses ist als Teil eines Gesamtprojekts zu verstehen, das auf die Unterstützung des Kopfes durch den ganzen Körper abzielt. Wir möchten ein bisschen mehr Freiheit im Hals, damit der Kopf leichter wird und nach oben kommt, damit der Rücken länger und weiter wird, wodurch der Kopf mitunterstützt und gleichzeitig der Brustkorb gelöst wird, damit die Atmung freier läuft, und die Arme und Beine zu einem harmonischen Zusammenspiel mit dem Rest ermutigt werden.

Der Wunsch nach einem freien Hals ist der notwendige Beginn des Vorgangs, allerdings ist das Freiwerden des Halses das Ergebnis und ein Anzeichen/Indikator für eine veränderte Gesamtorganisation des Körpers.

My understanding of this owes a great debt to Walter Carrington, also a devoted horse rider, and to my association with AT teacher and dressage instructor Elizabeth Reese in New York. During the years I worked as an assistant teacher to Walter in his training we had many helpful conversations about the reciprocal nature of the relationship between the head/neck and the rest of the body. In one of these he referred picturesquely to working with that reciprocal relationship as “Playing both ends against the middle.”

Constantly moving as a teacher between head and neck and other parts of the body to coax and monitor that integrated coordination the student is continually encouraged to ask for with her/his own directive process.

Elizabeth tells me the same expression has been used in her experience with great dressage teachers – not at all coincidentally I’m sure.

Mein Verständnis dieses Sachverhalts schulde ich vor allem Walter Carrington, der auch ein begeisterter Reiter war, sowie meiner Verbindung mit der AT-Lehrerin und Dressur-Trainerin Elizabeth Reese in New York. Während der Jahre, in denen ich als Assistenzlehrer bei Walter Carrington arbeitete, hatten wir viele hilfreiche Gespräche über die wechselseitige Beziehung zwischen Kopf/Hals und dem Rest des Körpers. In einem dieser Gespräche beschrieb er die Arbeit mit dieser wechselseitigen Beziehung bildhaft und sehr treffend als „das Auspielen der beiden Enden gegen die Mitte.“ (“Playing both ends against the middle.”)

Wir bewegen uns als Lehrer:innen also ständig zwischen dem Kopf und dem Hals und den anderen Teilen des Körpers hin und her, um diese integrierte Koordination hervorzubringen und zu überwachen. Gleichzeitig werden die Schüler:innen kontinuierlich dazu angeregt/ermutigt, mit ihrem eigenen Prozess der Richtungen [auch: Steuerungs-/Richtungs-/ -anweisungen/-wünsche/-absichten/ -intentionen/-anordnungen/-absichten/ Direktiven/Intentionen/Richtlinien/ (Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten] diese integrierte Koordination anzupeilen. Elizabeth erzählt mir, dass der gleiche Ausdruck (“Playing both ends against the middle.”) ihrer Erfahrung nach auch bei sehr guten Dressurtrainer:innen verwendet wird – was bestimmt kein Zufall ist.

What are we teaching? Part 1

Posted on [July 27, 2017](#) by [John](#)

This is an edited version of a discussion that ensued as I was giving a lesson to a teacher who basically asked the question that is the title of this post. My thanks to Jamie Avins for recording and transcribing.

A big part of the teacher's job is to help bring about in you this natural, whole body response to gravity so that from the contact of your feet on the ground you're opening up all the way through. You have this springy dynamic that takes you up through your spine and opens you through the thorax, the back of the shoulders, the hips, everything is coming up and out in response to the contact of the feet on the surface of the planet. And for you, the student, your practice really is to try to keep coming back to this as often as possible in daily situations.

You could roughly say that there are three main elements in how you access this for yourself, and the first one is quite simply everything that comes under the heading of Alexander's use of the word inhibition. That will mean becoming aware of and stopping or refraining from the habits that pull you down, tighten you, restrict you, prevent this

Was unterrichten wir? Teil 1

Gepostet am 27. Juli 2017 von John

Dies ist eine editierte Fassung einer Diskussion, die sich im Zuge einer Unterrichtsstunde mit einer/m Alexander-Technik-Lehrer:in ergab, der/die mir im Grunde die Frage stellte, die der Titel dieses Postings ist. Mein Dank geht an Jamie Avins für die Aufnahme und Transkription.

Ein wesentlicher Teil der Arbeit des Lehrers/der Lehrerin der AT besteht darin, in dir diese natürliche Reaktion des ganzen Körpers auf die Schwerkraft hervorzubringen, so dass du dich vom Kontakt der Füße mit dem Boden bis ganz nach oben hinauf öffnen kannst. Du verfügst über eine Art dynamische Federung/gefederte Dynamik, die dich durch die Wirbelsäule hindurch nach oben bringt und durch den Brustkorb öffnet - die Rückseite der Schultern, die Hüften, alles kommt nach oben und außen als Reaktion auf den Kontakt der Füße mit dem Planeten. Und deine Übungspraxis als Schüler:in besteht darin, zu versuchen, im Alltag so oft wie möglich darauf zurückzukommen/zurückzugreifen.

Vereinfacht lässt sich sagen, dass es drei wesentliche Komponenten dafür gibt, wie du dir selbst den Zugang dazu verschaffen kannst. Die erste ist schlichtweg alles, was unter die Überschrift von FM Alexanders Verwendung des Wortes "Inhibition" fällt. Das bedeutet vor allem ein Bewusstwerden und Stoppen oder Unterlassen der

opening up to gravity response from happening. The habits that have been constricting you unconsciously.

And then, at a more advanced level, also inhibiting perhaps much more newly developed habits of trying to “do” the up in some fashion. People all have their own little subtle ways of “doing” the directions so that you’ve got lots of scope for inhibition there.

So there’s first the inhibition of the very old habits and then, for many people, the inhibition of the subtler, newer ways of trying to fake it, trying to make it happen, trying to pull oneself up. Trying to, as the older teachers used to say, keep the length which is a phrase I hated. “You always have to keep your length, you must keep your length”.

The phrase itself seems to almost invite people to do a subtle effort to keep the length and you’ll never get the freedom for breathing of the diaphragm and thorax if you’re “trying to keep your length”. So that’s the first of the three main elements of accessing this for yourself.

Gewohnheiten, die dich nach unten ziehen, verspannen, einschränken, und die diese Reaktion des Öffnens gegen die Schwerkraft verhindern. Der Gewohnheiten, die dich unbewusst einengen.

Auf einer fortgeschrittenen Ebene dann das Inhibieren [auch: Unterbinden/Unterlassen] von vielleicht neu entwickelten Gewohnheiten, diese Aufwärtsreaktion auf irgendeine Art „tun“ (im Sinne von aktiv herstellen) zu wollen. Wir haben alle unsere eigenen subtilen Wege, die Richtungen [auch: Steuerungs-/Richtungs-/anweisungen/-wünsche/-absichten/-intentionen/-anordnungen/-absichten/Direktiven/Intentionen/Richtlinien/(Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten] aktiv herstellen („doing“) zu wollen, hier gibt es also reichlich Raum für Inhibition/Innehalten/Unterlassen.

Es gibt also zunächst mal die Inhibition/Unterlassen von sehr alten Gewohnheiten, und dann, für viele von uns, die Inhibition/Innehalten/Unterlassen von subtileren, neueren Arten zu versuchen, es zu „faken“/vorzutäuschen, es zu erzwingen, uns selbst hochzuziehen. Zu versuchen, wie es die Lehrer:innen früher ausdrückten: „die Länge zu behalten“, eine von mir verhasste Formulierung. „Du musst immer deine Länge behalten, behalte deine Länge“.

Der Ausdruck selbst lädt ja fast schon dazu ein, eine subtile Anstrengung zu unternehmen, die Länge zu behalten. Du erhältst niemals die Freiheit des Zwerchfells und des Brustkorbs für die Atmung, wenn du die ganze Zeit „versuchst, deine Länge zu halten“. Das ist also die erste der drei Hauptkomponenten, um dir Zugang dazu zu

Then of course the second is direction.

You've got to want it to happen. If you don't want it to happen it won't happen. And you've got to channel your wish, your wanting it to happen, in some quite precise ways. In CCC FM actually uses the phrase "giving the directions in the form of a wish". And Walter was fond of saying directing is more like thinking than doing, but it's more like wishing than thinking because wishing has a certain energy to it.

However, most people then channel the energy into some sort of muscular effort, whereas we're asking you to channel the energy of the wish into muscular release along certain critical pathways, as you know.

That is, muscular release of the neck, right through the whole column of the neck to let the back of the head lighten up, to let the whole spine lighten up, to let the back and sides and ribs and shoulders all be widening to breathe. To let the arms and legs undo so that the legs are open channels of communication with the ground. And when you are using your hands they are just open channels of communication from your hands

verschaffen: Inhibition. [auch: Innehalten/Unterbindung/Unterlassen]

Die zweite ist natürlich die der *Richtungen* [auch: Steuerungs-/Richtungs-/ -anweisungen/-wünsche/-absichten/ -intentionen/-anordnungen/-absichten/ Direktiven/Intentionen/Richtlinien/ (Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten].

Du musst wollen, dass es passiert. Wenn du nicht willst, dass es passiert, wird es nicht passieren. Und den Wunsch, den Willen, dass es passiert, musst du auf ziemlich präzise Art und Weise in die richtigen Bahnen lenken. In CCCI verwendet FM Alexander die Formulierung "Richtungen/ /Steuerungs-/Richtungsanweisungen/ Direktiven geben in Form eines Wunsches". Walter Carrington sagte gerne, dass Richtungen/Steuerungs-/Richtungsanweisungen/Direktiven geben mehr Denken als Tun sei, aber auch mehr Wünschen als Denken, denn das Wünschen birgt eine gewisse Energie in sich. Die meisten Menschen schicken diese Energie allerdings in Richtung einer Art muskulärer Anstrengung. Was wir jedoch möchten, ist, dass du die Energie des Wunsches in Richtung einer muskulären Entspannung lenkst/leitest, und zwar entlang bestimmter relevanter Bahnen, wie du ja weißt.

Wir sprechen hier von einer muskulären Entspannung des Halses, die gesamte Säule des Halses hindurch, damit die Rückseite des Kopfes leicht wird und nach oben kommt, damit die gesamte Wirbelsäule leicht wird und nach oben kommt, damit wir den Rücken und die Seiten und die Rippen und die Schultern sich weiten lassen können, um zu atmen. Und wir lassen die Arme und die Beine los, damit die Beine zu offenen Kommunikationskanälen mit dem Boden

to your back. So that's two of the three main elements I mentioned.

Now the third is a more subtle exposition of what perhaps underlies FM's idea of positions of mechanical advantage. AT people these days think, oh that's monkey. Well the one description in one of his books of a position of mechanical advantage wasn't monkey. It was leaning back on a book on the back of the chair and he said this is one of a number of positions. And there are hints in the early writing that the term position of mechanical advantage was even a part of describing what one could almost dare to call good posture, the body carriage that would most facilitate this going up and widening process.

So you see if you're standing at the sidewalk waiting to cross the road and you realize, oh, I've kind of dropped forward and down in the middle of my body like this, well that has to change. You can get some benefit from staying in that physical position and directing but you'll get more benefit if you move to a more favorable organization.

werden. Wenn wir dann unsere Hände verwenden, dann sind sie ebenfalls nur offene Kommunikationskanäle von den Händen in den Rücken hinein. Das sind also zwei der drei Hauptkomponenten, die ich erwähnt habe.

Die dritte ist eine nuanciertere Auslegung dessen, was vielleicht der Idee der „mechanisch vorteilhaften Positionen“ („positions of mechanical advantage“) von FM zugrunde liegt. Mit der AT vertraute Menschen denken in diesem Zusammenhang an die Semiflexion/Halbbeuge (vormals: „monkey“). Die einzige Beschreibung einer mechanisch vorteilhaften Position in einem seiner Bücher war allerdings nicht die der Semiflexion/Halbbeuge, sondern die eines Zurücklehns auf ein Buch an der Rückenlehne eines Stuhls, und er sagte auch, dass dies nur eine aus einer Reihe von Positionen sei. Und es gibt Hinweise in seinen frühen Veröffentlichungen, dass der Begriff einer mechanisch vorteilhaften Position sogar so etwas war, das man sich fast getrauen könnte, als „gute Haltung“ zu bezeichnen, eine Art der Körperhaltung/Körperstellung, die diesen Prozess des Hinaufgehens und Weitens (Entwicklung/Ausrichtung nach oben und in die Weite) am wirkungsvollsten unterstützen würde.

Wenn du zum Beispiel auf dem Gehsteig stehst und wartest, um die Straße zu überqueren und du bemerkst: „Oh, ich bin in der Mitte meines Körpers so ein bisschen nach vorne und unten eingesackt. Naja, das sollte sich ändern. Du kannst eine gewisse Verbesserung erzielen, wenn du in dieser körperlichen Position bleibst und die Richtungen/Steuerungswünsche/Richtungsanweisungen/Direktiven erteilst/sendest/gibst, die Verbesserung wird

So actually coming back and up from the ankles when you've found yourself forward and down through the neck and through the middle of the body is a small movement to be carried out with inhibition and direction that gives you a mechanical advantage.

You're more likely to get the full benefit of the natural antigravity response if you are in this more back and up organization.

Similarly, when you're sitting and you're completely collapsed, as we all know, you get some benefit from directing. But moving yourself to a better place will give you even more benefit.

So there's also learning how to notice that some, what should we say, positions, postures, body attitudes, just like some types of movement, are rather less advantageous, and some are rather more advantageous.

aber deutlicher sein, wenn du dich in eine günstigere Gesamtorganisation begibst/bewegst.

Nehmen wir an, du bist vom Hals und der Mitte deines Körpers her nach vorne und unten gekommen. Wenn du jetzt von den Fersen/Sprunggelenken weg tatsächlich nach hinten und oben kommst, dann ist das eine kleine, subtile Bewegung, die du mit Inhibition [auch: Innehalten/Unterlassen/Unterbindung] und Richtungen [auch: Steuerungs-/Richtungs-/ -anweisungen/-wünsche/-absichten/ -intentionen/-anordnungen/-absichten/ Direktiven/Intentionen/Richtlinien/ (Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten] ausführen sollst, und die dir einen mechanischen Vorteil verschafft.

Es ist wahrscheinlicher, dass du die natürliche Reaktion gegen die Schwerkraft zur Gänze nutzen kannst, wenn du dich in dieser weiter nach hinten und oben gerichteten körperlichen Organisation befindest.

Ähnlich verhält es sich, wenn du komplett kollabiert sitzt, kannst du, wie wir alle wissen, eine gewisse Verbesserung durch das Senden/Geben/Denken/Wünschen/Wollen von Richtungen/Richtungsanweisungen/ Steuerungswünschen/Direktiven erzielen/erreichen, du wirst aber eine deutlichere Verbesserung erzielen, wenn du dich in eine günstigere Gesamtorganisation begibst/bewegst.

Es gilt also auch zu lernen, wahrzunehmen, dass manche, wie soll ich sagen, Positionen, Haltungen, Körperstellungen, ebenso wie manche Arten von Bewegungen, eher weniger vorteilhaft sind, während andere eher vorteilhafter sind.

And as you begin to have the discrimination to recognize that, you can start to take advantage of it and favor and promote the styles of movement and the body attitudes that are more advantageous to getting this fundamental going up and opening out response working for you. So how do you develop that discrimination?

Well by means of the hands-on work giving you these experiences in lessons, and you being conscious of that and being willing to bring it into your daily life: all this is intended to do what Alexander refers to as reeducating your sensory register.

Which is how you become better able to discriminate as to what's good for you and what isn't good for you. And that's, dare we say, a feeling sense. Your sensory register is a feeling sense.

It may not be very reliable at the beginning, but FM makes it quite clear in his books and those public talks that the hands-on work is designed to reeducate and to improve your

Wenn du dann beginnst, die Differenzierungsfähigkeit zu entwickeln, um das zu erkennen, dann kannst du anfangen, das zu deinem Vorteil zu nutzen, und jene Bewegungsstile und Körperstellungen bevorzugen und fördern, die vorteilhafter sind, um diese grundlegende Reaktion eines Hinaufgehens und einer Entwicklung/Ausrichtung nach außen zu aktivieren/ für dich zum Laufen zu bringen. Wie entwickelst du diese Differenzierungsfähigkeit?

Zum einen durch die praktische Arbeit mit dem/der Lehrer:in („hands-on work“), durch den/die du diese Erfahrungen im Unterricht vermittelt bekommst, und zum anderen dadurch, dass du dir dessen bewusst bist und auch den Willen/den Wunsch/die Absicht/die Bereitschaft hast, das in deinen Alltag hineinzubringen/zu integrieren. Das alles hat zum Ziel, dein Sensorium/Sinnesregister, deine sensorische Eigen-/Wahrnehmung/Kenntnisnahme/Sinneswahrnehmung umzuerziehen/umzuschulen/weiterzuentwickeln, wie Alexander es nennt.

Dadurch bekommst du auch die Fähigkeit, besser zu differenzieren, was gut für dich ist und was nicht gut für dich ist. Und das ist - ich lehne mich aus dem Fenster - eine Art Gefühl/Gefühlssinn. Deine sensorische Kenntnisnahme/Eigen-/Wahrnehmung/Sinnesregister ist eine Art Gefühl/Gefühlssinn.

Sie/es ist vielleicht anfänglich nicht sehr verlässlich, aber FM Alexander macht es in seinen Büchern und den öffentlichen Vorträgen ziemlich deutlich, dass die praktische Arbeit mit dem/der Lehrer:in

sensory register to make it more reliable and useful.

In one place in one of the books he says something to the effect that you cannot put this work into practice without a reliable sensory appreciation. So anything to add to that?

What are we teaching? Part 2

Posted on [July 27, 2017](#) by [John](#)

Student: When you're talking about feeling I think that there is there is a hesitation to use that word a lot.

JN: Yes.

Student: And you've progressed to describing why it's okay after a point to say "feel".

JN: Yes, absolutely. You know if you go through FM's books and the transcripts of those talks and that collection that Ethel Webb put together that are known as teaching aphorisms, when she wrote down what she heard him say to people in lessons, you'll find that it's said over and over again

(„hands-on work“) darauf ausgerichtet ist, deine sensorische Eigen-/Wahrnehmung/Sinneswahrnehmung zu verbessern, damit sie verlässlicher und nützlicher wird.

An einer Stelle in einem seiner Bücher schreibt er, dass wir diese Arbeit ohne eine verlässliche Sinneseinschätzung/ sensorische Eigen-/Wahrnehmung nicht in die Praxis umsetzen können. Gibt es dazu noch etwas zu sagen?

Was unterrichten wir? Teil 2

Gepostet am 27. Juli 2017 von John

Schüler:in: Wenn du über das Fühlen sprichst, dann bist du vorsichtig/zögerst du, denke ich, dieses Wort allzu häufig zu verwenden.

JN: Ja.

Schüler:in: Du bist dann dazu übergegangen, zu beschreiben, warum es nach einem gewissen Zeitpunkt OK ist, „fühlen“ zu sagen.

JN: Ja, das stimmt. Weißt du, wenn du die Bücher von FM Alexander durchgehst, und auch die Abschriften seiner Vorträge und die von Ethel Webb zusammengestellte Sammlung - heute als „Teaching Aphorisms“ („Aphorismen aus dem Unterricht“) bekannt - in der sie aufschrieb, was sie ihn zu den Leuten im Unterricht

that an important aspect and purpose of the lessons is to reeducate the kinesthesia or sensory appreciation. First generation teachers in London told me that FM used sometimes, as well as sensory appreciation, the term sensory register.

And I remember some of them, Peggy Williams for example, saying about whether you should notice what her hands were doing during a lesson. She said, "I don't want you to try to feel what my hands are doing. However, if the effect of what my hands are doing comes to your consciousness allow your consciousness to register it, because that's how you learn." So that was a subtle distinction between trying to feel what the teacher's hands are doing – oh, what does he want there, what's he trying to do, does he want my shoulder to go this way, that way? We don't want any of that. But as you're sitting there with quiet open expansive attention, you may find that within your overall field that you can notice what's that out there, a siren, an ambulance, distant traffic sounds, the light in the room. You may also notice some sensations coming through your shoulders and rib cage as I'm working like this. Allow your consciousness to register them. You'll learn from that.

sagen hörte, dann wirst du bemerken, dass immer wieder die Rede davon ist, dass ein wichtiger Aspekt und Zweck der Unterrichtsstunden die Umschulung/Neuerziehung/Neuschulung/das Training der Kinästhesie oder der sensorischen Einschätzung/Sinneseinschätzung ist. Einige Lehrer:innen der ersten Generation nach FM erzählten mir, dass FM manchmal, neben "sensory appreciation" [sensorische Einschätzung/Sinneseinschätzung], auch den Begriff "sensory register" [„Sensorium/sensorische Kenntnisnahme/Sinnesregister“] verwendete. Ich erinnere mich, was manche Lehrer:innen, wie Peggy Williams zum Beispiel, zur Frage sagten, ob man denn spüren sollte, was sie bei einer Unterrichtsstunde mit ihren Händen genau macht. Sie meinte: „Ich möchte nicht, dass du versuchst, dem nachzuspüren, was meine Hände machen. Wenn allerdings die Wirkung dessen, was meine Hände tun, in dein Bewusstsein kommt, dann erlaube es deinem Bewusstsein das zu registrieren, weil so lernst du.“ Das war also eine feine Differenzierung zwischen dem Versuch, zu spüren, was der/die Lehrer:in mit den Händen macht, im Sinne von „Oh, was will er/sie hier erreichen, was versucht er/sie, hier zu tun, will er/sie, dass meine Schulter in diese Richtung geht, oder in jene?“ Nichts davon ist wünschenswert und brauchbar. Wenn du allerdings einfach dasitzt mit einer ruhigen, offenen, sich ausbreitenden Aufmerksamkeit, dann kannst du vielleicht in deinem gesamten Aufmerksamkeitsbereich Dinge wahrnehmen, die außerhalb von dir liegen, wie eine Sirene, einen Rettungswagen, den Verkehrslärm in der Ferne, das Licht im Zimmer. Du kannst aber vielleicht auch einige Dinge spüren, die durch deine

That's why I recommend people to after a lesson to take a little walk. Don't just get on the subway, don't just jump in your car, unless it's a terrible weather day. If you possibly can, take a little walk because the simple natural rhythmic movement of walking is a great opportunity again to just let your consciousness notice or register anything that seems different from when you walked into the lesson. That's part of how you re-educate and develop a discriminatory sensory register.

A sensory register that allows you to use the elements of the technique to know what habits of movement, habits of breathing, habits of postural attitude, habits of life and behavior are going to help you facilitate this basic opening up response that we're constantly helping you to get in lessons. FM also near the beginning of his final book, *The Universal Constant*, tells us that the primary control is a criterion for assessing whether something you are doing is good for your use or bad for your use.

Schultern oder Rippen kommen, während ich so mit dir arbeite. Erlaube deinem Bewusstsein, sie zu registrieren. Du wirst daraus lernen.

Deshalb empfehle ich den Leuten, nach einer Unterrichtsstunde einen kleinen Spaziergang zu machen. Nimm nicht einfach die U-Bahn, spring nicht einfach in dein Auto, es sei denn, das Wetter ist schrecklich. Wenn es dir irgendwie möglich ist, mach einen kleinen Spaziergang, weil die einfache, natürliche, rhythmische Bewegung des Gehens eine ausgezeichnete Gelegenheit darstellt, um dein Bewusstsein davon Notiz nehmen zu lassen bzw. zu registrieren, was jetzt anders zu sein scheint als vor der Unterrichtsstunde ist. Das ist ein Teil dessen, wie du ein differenziertes Sensorium/Sinnesregister entwickeln kannst.

Ein Sensorium/Sinnesregister, das es dir erlaubt, die wesentlichen Bestandteile der Alexander-Technik zu nutzen, um herauszufinden, welche Bewegungsgewohnheiten, Atemgewohnheiten, Haltungsgewohnheiten, Lebens- und Verhaltensgewohnheiten dir dabei helfen, diese grundlegende Reaktion des sich Öffnens/eines Öffnens nach oben und außen zu erreichen, die wir dir in den Unterrichtsstunden immer wieder vermitteln. FM Alexander spricht ziemlich am Beginn seines letzten Buches (*The Universal Constant in Living*) davon, dass die Primärkontrolle/Primärsteuerung ein Erkennungsmerkmal/Kennzeichen/Anzeiger/Indikator dafür ist, ob etwas, das du tust, gut für deinen Selbstgebrauch/deine allgemeine Koordination oder schlecht für deinen Selbstgebrauch/deine allgemeine Koordination ist.

So you think to yourself, now wait a minute, so he's talking about you and me as students of the technique, not someone in the middle of a lesson, but in life, using our understanding of the primary control as a criterion for assessing whether something we are doing is good for us or not. Now how do we go about that? Do we have to set up the mirrors like he did? Do we have to get someone to video us?

No, I think we just need a more reliable feeling. As he said in various ways, particularly in CCCI, you cannot put this work into practice without a reliable sensory register.

And he also wrote quite clearly that lessons happen in such a way that the student mentally rehearses the guiding orders while the teacher with his hands supplies the appropriate sensory experiences. The point of doing that over and over again in a lesson is that you the student become more and more familiar with the appropriate sensory experiences so you've got that stored away in your sensory register as a guide for working on yourself.

(See the collection of FM Quotes on Developing a Reliable Sensory Appreciation in the Articles and podcasts section of this

Du denkst dir also: Moment mal, er spricht also von dir und mir als Lernende der Alexander-Technik, nicht von jemandem mitten in einer Unterrichtsstunde, sondern im Leben, und darüber, wie wir unser Verständnis der Primärkontrolle/Primärsteuerung als Kennzeichen dafür verwenden, ob etwas gut für unseren Selbstgebrauch/unsere allgemeine Koordination oder schlecht für unseren Selbstgebrauch/unsere allgemeine Koordination ist. Und wie machen wir das? Sollen wir Spiegel aufstellen, so wie er das machte? Sollen wir jemanden bitten, uns zu filmen?

Nein, ich denke wir brauchen einfach nur ein verlässlicheres Gefühl/eine verlässlichere Selbstwahrnehmung. Wie FM Alexander es auf verschiedenste Weisen ausdrückte, vor allem in CCCI, können wir diese Arbeit ohne ein verlässliches Sensorium nicht in die Praxis umsetzen.

Er hat auch recht klar beschrieben, dass der Unterricht so abläuft, dass die Schüler:innen innerlich die Richtungsanweisungen/Basisanordnungen/Leitgedanken/Direktiven („guiding orders“) geben/üben/einüben, während der/die Lehrer:in mithilfe der Hände die entsprechenden sensorischen Erfahrungen/Sinneserfahrungen liefert. Der Grund dafür, dies im Unterricht wieder und wieder zu tun, besteht darin, dass der/die Lernende mehr und mehr mit den entsprechenden Sinneserfahrungen vertraut wird, damit diese in seinem Sensorium/Sinnesregister als Orientierungspunkte abgespeichert werden für die Arbeit an sich selbst.

Siehe die FM Alexander-Zitatsammlung Quotes on Developing a Reliable Sensory Appreciation (“Zitate über die Entwicklung

website:

www.johnnichollsat.com/about-the-technique/articles/)

Ways of focusing attention

Posted on [July 27, 2017](#) by [John](#)

There seem to be two basic ways of focusing attention; they're described in Dr. Timothy Cacciatore's paper called *Science and Alexander*, published in an edition of *Direction Journal*. Tim describes two attentional systems, one he calls the monitoring attentional system, and the other the focal attentional system, and he writes "The two aforementioned attentional systems differ in the amount of information that each can process simultaneously. The focal attentional system is limited in this capacity; selectively focusing on one task degrades the performance of others."

FM was experientially aware of this. Somewhere in either one of the books or some recorded conversation, I've lost track of where, he's reported as talking about people going shooting, hunting pheasants, or whatever they did, grouse, or whatever.

einer verlässlichen sensorischen Einschätzung/Sinneseinschätzung") in diesen Artikeln und Podcasts:

www.johnnichollsat.com/about-the-technique/articles/

Wege, die Aufmerksamkeit zu fokussieren

Gepostet am 27. Juli 2017 von John

Es scheint zwei grundlegende Arten der Aufmerksamkeitsfokussierung zu geben. Sie sind in Dr. Timothy Cacciatores Fachartikel mit dem Titel *Science and Alexander* beschrieben, der in einer Ausgabe des *Direction Journal* veröffentlicht wurde. Tim beschreibt darin zwei Aufmerksamkeitssysteme. Das eine bezeichnet er als „überwachendes/kontrollierendes A.system“ (monitoring attentional system), das andere als „fokussierendes A.system“ (focal attentional system), und er schreibt: Die beiden erwähnten A.systeme unterscheiden sich in der Menge an Informationen, die sich gleichzeitig verarbeiten können. Das fokussierende A.system ist in dieser Hinsicht limitiert. Das selektive Fokussieren auf eine Aufgabe verschlechtert die Ausführung von anderen.“

FM Alexander war sich dessen aus eigener Erfahrung bewusst. Irgendwo in einem seiner Bücher oder einem aufgezeichneten Gespräch, ich weiß es nicht mehr, wo, spricht er offenbar über Leute, die zur Jagd gehen, um Fasane zu schießen...oder

He hung out with upper class English people who did that kind of thing, and he says that the novice out there is holding his shotgun and waiting, a bird might fly up from anywhere in the field of vision in front of him from the undergrowth, and the novice is anxiously looking at different sections of the sky and the undergrowth in turn, going from that to that to that to that back to that to that and checking, is there a bird there, no, is there a bird there, and suddenly a bird flies up and the novice grabs the trigger and misses.

But the expert just stands there holding the gun with an overall expansive broad peripheral vision sense of the whole field in front of him, rather than anxiously scanning sections of it one at a time. That's the kind of attention that is most helpful for learning and practising the Alexander Technique.

You see, if as you stand or sit there I said to you, "now I really want you to notice what's happening in your left ankle. Just really put your attention there and see if you can really be in that left ankle, get every bit of information about what's happening there." Now that's the narrowing in on one part of the overall field and it's not helpful for Alexander work. But if you come back to the whole room, here you are with your feet on the floor, the ceiling above you, the space around you, the window there, you're breathing, your ribs are moving, there are sounds, there's light in the room.

Moorhühner, was auch immer. Er verkehrte mit Engländer:innen der Oberschicht, die machten solche Sachen. Seiner Erzählung nach steht dann ein Neuling mit dem Gewehr in der Hand im Gelände und wartet, dass ein Vogel irgendwo innerhalb seines Sichtfelds vor ihm aus dem Unterholz nach oben fliegt. Ein/e unerfahrene/r Jäger:in schaut also angestrengt und unruhig in verschiedene Bereiche, mal höher in die Luft, mal tiefer ins Gebüsch, unaufhörlich von hier nach dort und fragt sich dabei: „Ist hier ein Vogel? Nein. Dort? Nein.“ Wenn dann ein Vogel plötzlich aufsteigt, greift er/sie nach dem Abzug und schießt daneben.

Ein/e erfahrene/r Jäger:in steht einfach da und hält die Waffe ruhig mit einem weiten peripheren Blick auf das gesamte Feld vor sich, anstatt nervös einzelne Segmente davon hintereinander abzusuchen. Das ist die Art von Aufmerksamkeit, die beim Lernen und Üben/Ausüben/Praktizieren der Alexander-Technik am hilfreichsten ist.

Wenn du zum Beispiel hier stehst oder sitzt und ich würde zu dir sagen: „Ich möchte jetzt, dass du spürst, was in deinem linken Knöchel/Sprunggelenk passiert. Richte deine ganze Aufmerksamkeit dorthin und versuche ganz dort zu sein in diesem linken Knöchel/Sprunggelenk, und alles was an Information darüber zu bekommen ist, zu erhalten. Das ist ein Einengen des Fokus auf einen Teil des gesamten Aufmerksamkeitsfeldes, was für die Alexander-Technik nicht hilfreich ist. Wenn du hingegen zum ganzen Raum zurückkehrst, das heißt du bist hier, mit deinen Füßen am Boden, der Decke über dir, dem Raum um dich herum, das Fenster dort, du atmest, deine Rippen bewegen sich, es gibt Geräusche, der Raum ist hell.

That's what Frank Pierce Jones called a unified field of attention or awareness, which also of course links well with Buddhist mindfulness and Advaita non-duality practices, and within that overall field, I wonder if there's any sensation reaching you from your left ankle.

So here you are in the overall field of which the left ankle is just one small part. And it's that kind of thing: within that field, are you getting any information about somewhere where you might be gripping a little too much? Are you getting any information about whether you could shift your balance in any way that would help you to go up?

You're asking within the whole field is there any useful information coming to me? That is the way to approach it rather than, oh, what can I feel in my neck, in my hips, in my knees.

Student: So what I'm always aware of, it's kind of always in the background, tensing right here (my upper back) stopping the up. So knowing that and not wanting to dwell on it, do I just take it in the big picture?

JN: Are you feeling that right now?

Student: I feel it pretty much all the time.

JN: OK, connect to the ground and experiment a little bit. See what might

Das ist es, was Frank Pierce Jones ein "integriertes/vereintes Aufmerksamkeits- oder Bewusstheitsfeld" („unified field of attention or awareness“) nennt, was natürlich gut mit buddhistischen Achtsamkeits- und Advaita- („Nichtzweiheit“) Praktiken korreliert, und innerhalb dieses Gesamtfeldes, frage ich mich, ob da irgendeine Empfindung vom linken Knöchel/Sprunggelenk zu dir kommt.

Du bist also hier in dem Gesamtfeld von dem der linke Knöchel/Sprunggelenk nur ein kleiner Teil ist. Und genau so etwas ist das: Innerhalb dieses Feldes, erhältst du irgendeine Information, dass du irgendwo vielleicht ein bisschen zu viel festhältst? Kriegst du irgendeine Information darüber, ob du deine Balance auf irgendeine Art verändern solltest, die dir hilft nach oben zu kommen?

Du fragst dich innerhalb des gesamten Felds: „Kommt irgendeine brauchbare Information zu mir?“ Das die richtige Herangehensweise, und nicht: „Was spüre ich in meinem Hals, in meinen Hüften, in meinen Knien?“

Schüler:in: Also was mir immer bewusst ist - es ist irgendwie immer im Hintergrund -dass ich genau hier (in meinem oberen Rücken) anspanne und *das Oben/das Hinauf* (*das Hinaufgehen*, die Entwicklung nach oben) verhindere. Wenn ich das weiß und mich nicht unnötig damit aufhalten möchte, soll ich es dann in einen größeren Zusammenhang setzen?

JN: Spürst du es jetzt gerade?

Schüler:in: Eigentlich die ganze Zeit.

JN: OK, verbinde dich mit dem Boden und experimentiere ein bisschen. Schau mal, was passiert, wenn du dein Gewicht/deine

happen if you slightly shifted your balance a little forward, or a little back. Are you breathing, are you still aware of the space of the room? Ask the shoulders gently to widen, let the ribs move all the way through the back and sides, right up into the armpits, connect to the floor again, check that you're not gripping the front of the ankles and quietly ask the back and sides of the neck to lighten up.

Perhaps, with inhibition and direction, rotate a little, at the ankles or just the thorax. And then I would say, now if at this point that doesn't make any difference and you still feel a little stuck there, go take a walk – don't just stand there any longer trying to change it.

Ask for some undoing while doing something else and moving. If that little process, 10, 20 or 30 seconds, didn't help don't just endlessly stand still and try to direct.

Gewichtsverteilung ein bisschen nach vorne oder ein bisschen nach hinten verlagert. Atmest du? Hast du den Raum um dich herum noch im Bewusstsein? Bitte deine Schultern, sich sanft zu weiten, lass deine Rippen sich ganz nach hinten und zu den Seiten bewegen, bis hinauf zu den Achselhöhlen, verbinde dich wieder mit dem Boden, achte darauf, dass du auf der Vorderseite der Knöchel/Sprunggelenke nicht anspannst, und bitte deinen Hals in aller Ruhe, sich hinten und an den Seiten zu lösen, leicht zu werden und nach oben zu kommen/nach oben hin leicht zu werden/nach oben hin loszulassen.

Vielleicht kannst du mit Inhibition [auch: Innehalten/Unterlassen/Unterbindung] und Richtungen [[auch: Steuerungs-/Richtungs/-anweisungen/-wünsche/-absichten/-intentionen/-anordnungen/-absichten/Direktiven/Intentionen/Richtlinien/(Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten] eine kleine Rotationsbewegung einleiten, von den Sprunggelenken weg oder einfach im Brustkorb. Und dann würde ich sagen, wenn das jetzt keinerlei Unterschied macht und du da immer noch gefühlt ein bisschen fest sitzt, dann geh spazieren – steh nicht länger herum beim Versuch, es zu ändern. Mach was anderes, bewege dich und sieh zu, ob du auf diese Weise eine gewisse Entlastung erzielen kannst/in einen gelösteren Zustand kommen kannst.

Wünsch dir, dass da etwas ein bisschen loslässt/dass sich da etwas lösen kann/da ein bisschen mehr Gelöstheit entstehen kann/Bitte dich selbst darum, dass da etwas ein bisschen loslässt/auslässt/... während du etwas anderes tust und dich bewegst. Wenn dieser kleine Vorgang - 10, 20 oder 30 Sekunden - nichts geholfen hat, dann steh nicht endlos still beim Versuch,

Take a walk. That's the great secret of everything.
From a British upbringing I ought to be saying make a cup of tea, but my equivalent these days is just take a walk. 😊

Head Forward and Up

Posted on [July 27, 2017](#) by [John](#)

I've thought a lot over many years about how exactly the forward and up direction of the head operates. As a quick way in with new students I usually point out that the powerful neck muscles which connect the head to the torso mainly attach to the back of the head, in the area between the backs of the ears, and that even includes the muscles (sterno-cleido-mastoids) which begin on the front of the chest.

The reason being of course the uneven distribution of the weight of the head. Therefore I ask people to think of (or "ask for") an upward release through the back and sides of the neck to let the back of the head lighten up away from the back and shoulders. Accompanied with my hands that seems to work pretty well.

Richtungen/Richtungsanweisungen/
Steuerungsbefehle/Direktiven zu geben/zu erteilen.

Mach einen Spaziergang. Gehe ein paar Schritte. Das ist das große Geheimnis für alles. Als waschechter Brite sollte ich eigentlich sagen, mach dir eine Tasse Tee, aber meine Version davon ist heutzutage einfach: Mach ein paar Schritte. Geh hinaus ins Freie. 😊

Kopf nach vorne und oben

Gepostet am 27. Juli 2017 von John

Ich habe über viele Jahre hinweg viel darüber nachgedacht, wie die Richtung nach vorne und oben des Kopfes genau funktioniert. Als schnellen Einstieg für neue Schüler:innen weise ich üblicherweise darauf hin, dass die kraftvollen Halsmuskeln, die den Kopf mit dem Rumpf verbinden vor allem am Hinterkopf, in dem Bereich zwischen den Hinterseiten der Ohren ansetzen, was auch für die Muskeln gilt, die vorne an der Brust entspringen (M. sternocleidomastoideus).

Der Grund dafür ist natürlich die ungleiche Gewichtsverteilung des Kopfes über der Wirbelsäule. Ich bitte die Schüler:innen deshalb an ein Loslassen nach oben zu denken (oder darum zu „bitten“), und zwar durch die Rückseiten und Seiten des Halses, damit die Rückseite des Kopfes leicht nach oben und weg vom Rücken und den Schultern losgelassen werden kann. Von

On a more sophisticated level, I think the forward element of the forward and up of the head is only comprehensible when it's seen in relation to the back and up of the whole spine. It puzzled me for ages why Patrick Macdonald said in his book that the head is to be directed horizontally forward at 90 degrees to the spine whereas some other first generation teachers described it more as the head nodding forward when the muscles attaching to the back of it are released.

But it makes sense experientially to me now that so much of what we deal with in life is in front of us and below our eye line that the whole spine is constantly dragging forward and down, particularly through its curves.

As the whole spine comes more back and up, the head is naturally riding in a more forward relationship to the spine without any need for nodding forward. When things work well the whole column of the spine is "stiffened" in a good way – the "elastic bracing but not rigid bracing" Walter Carrington sometimes talked about, borrowing terms from the horse riding world – and because of this firm integration the forward tendency of the weight of the head pulls on the whole spine.

meinen Händen begleitet scheint das recht gut zu funktionieren.

Auf einer differenzierteren Betrachtungsebene denke ich, dass der nach vorne-Anteil der nach vorne und oben-Anweisung nur nachvollziehbar/verständlich wird, wenn er in Beziehung zu einem *nach hinten und oben* der gesamten Wirbelsäule gesehen wird. Über Jahre war es mir ein Rätsel, warum Patrick Macdonald in seinem Buch [The Alexander Technique: As I See It] davon sprach, dass der Kopf horizontal nach vorne im Winkel von 90 Grad zur Wirbelsäule ausgerichtet werden soll, während manche andere Lehrer:innen der ersten Generation nach FM Alexander es eher so beschrieben, dass der Kopf nach vorne nickt, wenn die Muskeln, die hinten am Kopf ansetzen, gelöst werden.

Aber es macht mittlerweile für mich empirisch Sinn, dass sich so viel von dem, womit wir es im Leben zu tun haben vor uns und unterhalb unserer Augenhöhe/Augenlinie befindet, wodurch die gesamte Wirbelsäule dauernd nach vorne und unten gezogen wird, vor allem durch/entlang ihre/r Krümmungen.

In dem Maß, in dem die gesamte Wirbelsäule mehr nach hinten und oben kommt, „reitet“/sitzt der Kopf mehr in einem Vorwärts-Verhältnis zur Wirbelsäule, ohne dabei nach vorne nicken zu müssen. Wenn alles gut funktioniert, dann wird die gesamte Wirbelsäule gut „versteift“ – im Sinne einer „elastischen Stabilisierung, aber nicht einer starren Stabilisierung“ (“elastic bracing but not rigid bracing”), wie Walter Carrington es in Anlehnung an Reitsport-Terminologie manchmal nannte – und aufgrund dieser festen Integration zieht die Vorwärts-Tendenz des Kopfes an der gesamten Wirbelsäule.

This could result in the spine leaning forward, or it could result in the upper spine curling forward, but either result would entail a loss of height. The combination of asking for that forwardness to operate on the spine but refusing to lose height has instead the effect of bringing the spinal curves into better balance with each other, and in particular can reduce excessive cervical or lumbar lordosis. The forward head weight brings the back/spine back and the backness of the back/spine enhances the forward relativity of the head.

You can experience some of this in sitting and leaning forward and in monkey provided the knees continually release forward to counterbalance the backward pull on the spine, but it can be most powerfully experienced in walking with these directions in mind. Keep an upward tendency and rib movement through the back for breathing and the forward is less a nodding than an interaction of the forwardness of the weight of the head tending to stimulate the spine to come back and vice versa. It takes some time to build up while walking but it's worth it!

Das könnte nun dazu führen, dass sich die ganze Wirbelsäule nach vorne neigt, oder nur die oberen Anteile sich nach vorne krümmen, aber beides würde einen Verlust an Höhe mit sich bringen. Die Kombination aus dem Wunsch, dass sich die Vorwärtsrichtung auf die Wirbelsäule auswirken soll, zusammen mit der Weigerung, dabei an Höhe zu verlieren, hat indes den Effekt, dass die Wirbelsäulenkrümmungen besser ausbalanciert/miteinander harmonisiert werden, wobei vor allem eine übermäßige Hals- und Lendenwirbelsäulenlordose reduziert werden kann. Das „nach vorne“ des Kopfgewichts führt zu einem „nach hinten“ des Rückens/der Wirbelsäule und das „nach hinten“ des Rückens/der Wirbelsäule verstärkt/begünstigt die relative Vorwärtsorientierung des Kopfes.

Das lässt sich zum Teil im Sitzen und nach vorne lehnen erfahren/erleben, und in der Semiflexion/Halbbeuge (vormals: ‚monkey‘), sofern die Knie beständig nach vorne gelöst und ausgerichtet werden, um den Rückwärtszug der Wirbelsäule auszugleichen. Am kraftvollsten lässt es sich allerdings beim Gehen erleben/erfahren, wenn man diese Richtungen/Steuerungs-/Richtungsanweisungen/Direktiven im Hinterkopf behält. Behalte eine Aufwärtstendenz und erhalte die Rippenbeweglichkeit durch den Rücken für die Atmung und das „nach vorne“ des Kopfes ist weniger ein Nicken als eine Interaktion der Vorwärtsausrichtung des Gewichts des Kopfes, die dazu tendiert, die Wirbelsäule dazu zu stimulieren, nach hinten zu kommen, und umgekehrt. Es braucht ein wenig Zeit, das im/beim Gehen aufzubauen, aber es lohnt sich!

The Back Line

Posted on [August 19, 2017](#) by [John](#)

The *Top Line* is the phrase used in the world of horse training to denote the chain of musculature along the top of its neck (from the base of the skull), right along its back, and on round its hind quarters and down the backs of its hind legs to the hocks, the horse's equivalent of ankles. The established dressage training traditions of many centuries indicate that the top line musculature needs to be firmly, evenly, and elastically toned throughout its entire length so that the horse's neck and back act like a bridge to help support the weight of the saddle and rider. Of course a bridge is not in some ways the best analogy as a bridge is a relatively rigid structure. It has some give to accommodate different levels of load, and different environmental conditions such as temperature and wind, but the ratio of stability to movement is high.

A horse on the other hand has to have a considerable amount of mobility as well as stability so its back can swing with every stride and turn yet have enough stability to support the rider. Hence a term used in one famous book of equine training, "elastic bracing" but not rigid bracing, a phraseology that Walter Carrington was fond of using in a human context.

Die Rückenlinie

Gepostet am 29. August 2017 von John

Die *Oberlinie* ist ein Begriff, der im Bereich des Pferdetrainings die Muskelkette von der Oberseite des Halses (ab der Schädelbasis), entlang des Rückens, weiter über die Hinterhand (Kruppe und Hinterbeine) bis zu den Sprunggelenken bezeichnet. Klassische Dressurtrainings-Traditionen, die über Jahrhunderte zurückreichen, weisen darauf hin dass die Muskeln der Oberlinie vom Tonus her fest, gleichmäßig und elastisch sein muss, damit der Hals/Nacken und Rücken des Pferdes wie eine Brücke fungieren und dabei helfen, das Gewicht des Sattels und des Reiters/der Reiterin zu tragen. Eine Brücke ist natürlich in mancher Hinsicht nicht unbedingt der beste Vergleich, da eine Brücke eine relativ starre Struktur ist. Sie hat normalerweise ein gewisses Maß an Nachgiebigkeit, um verschiedene Gewichtsbelastungen und auch verschiedene Umweltbedingungen wie Temperatur und Windstärke auszugleichen, die Stabilität überwiegt aber im Verhältnis zur Beweglichkeit mehr als deutlich.

Ein Pferd wiederum benötigt eine beträchtliche Menge an Beweglichkeit, aber auch Stabilität, damit der Rücken einerseits bei jedem Schritt und jeder Drehung/Wendung/Richtungsänderung mitschwingen kann und andererseits dennoch genug Stabilität hat, um den/die Reiter/in zu tragen. In einem Standardwerk der Pferdedressur werden daher auch die Begriffe des "elastic bracing", (elastische Stabilisierung) im Gegensatz zum "rigid bracing" (starre Stabilisierung) verwendet,

I find it very helpful to use an equivalent phrase in AT teaching, referring to the *Back Line* in us humans as our version of the horse's top line. The back line is the entire chain or sheet of musculature and fascia (myofascia) from the occiput down the back of the neck, down the back, and on down the back of the legs to the heels. There are arguments to be made that it should also take in the undersides of the feet, but I prefer to keep it simple.

It also needs to be differentiated from the line of extensor musculature which switches to the front of the body at the level of the thighs to include the quadriceps as extensors of the knee joints.

In a horse, to attain a good level of elastic bracing in movement as well as at rest, the entire top line needs to be evenly spread and toned throughout all the movements of classical dressage, not bunched up and contracted in some places and overstretched in others, and the movements themselves help to develop this. I therefore find it very educational to view the particular movements and activities FM chose to focus on within this context. Just look at the simple movement of going from standing to sitting. If the head and torso go forward while the hips go back and the knees go forward and away from each other and the heels stay down, the back line will be evenly spread and toned from occiput to sit bones, round the gluteals, along the back of the thighs to the back of the knees, and right down to the

und Walter Carrington verwendete diese Begriffe auch gerne im Bezug auf Menschen.

Ich finde es sehr hilfreich, im AT-Unterricht eine ähnliche Formulierung zu verwenden, und spreche gern von der Rückenlinie („Back Line“) bei uns Menschen als Pendant zur Oberlinie des Pferdes. Die Rückenlinie ist die gesamte Muskel- und Faszien (Myofaszien)-Kette vom Hinterhaupt die Rückseite des Halses/den Nacken und den Rücken entlang, hinunter über der Beine bis hin zu den Fersen. Es gibt Argumente dafür, auch die Unterseite der Füße mit einzubeziehen, aber ich halte es lieber einfach.

In jedem Fall muss man sie von der Linie der Extensoren/Strecker unterscheiden, die ja auf der Höhe der Oberschenkel nach vorne wechselt/nach vorne kommt und die Quadrizepsse als Strecker der Kniegelenke mit einbezieht.

Um bei einem Pferd ein gutes Maß an elastischer Grundspannung zu erhalten, und zwar sowohl in Bewegung als auch in Ruhe, muss die gesamte Oberlinie im Verlauf aller klassischen Dressurbewegungen ausgewogen, also gleichmäßig tonisiert sein, und darf nicht an manchen Stellen zusammengerafft und kontrahiert, und an anderen wiederum überdehnt sein. Die Bewegungen selbst helfen dabei, dies zu entwickeln. Ich halte es daher für sehr lehrreich, wenn wir uns die spezifischen Bewegungen und Aktivitäten, auf die sich FM Alexander in diesem Zusammenhang konzentrierte, genauer ansehen. Nehmen wir zum Beispiel die einfache Bewegung vom Stehen ins Sitzen. Wenn der Kopf und der Oberkörper nach vorne gehen, während die Hüften nach hinten und die Knie nach vorne

heels. Conversely, any of the typical manifestations of misuse – pulling the head back, pulling in and narrowing the back, pulling the knees/thighs together, pulling up on the heels, will all contract and distort the back line.

The same applies to the movement from sitting to standing. The exact same applies to the movements of going in and out of monkey. Coming up out of monkey deserves particular attention as in the last stages of coming from semi-flexed to fully vertical it's so easy for the straightening of the legs to pull the lower back and neck forward, again distorting the back line. And a sustained monkey is itself a wonderful exercise for toning and spreading the entire back line. The purpose of the antagonistic pulls, head forward, hips back, knees forward and away, and heels down, can be seen as activating the even spread and tone of the whole back line.

und auseinander gehen, und die Fersen unten bleiben, dann ist die Rückenlinie ausgewogen, also vom Hinterhaupt(bein) bis zu den Sitzbeinhöckern, um die Gesäßmuskeln herum, entlang der Oberschenkelrückseiten und bis hinunter zu den Fersen gleichmäßig tonisiert. Umgekehrt wird jede einzelne der typischen Ausprägungen/Erscheinungsformen von Fehlgebrauch - das Zurückziehen des Kopfes, das Einziehen und Verengen des Rückens, das Zusammenziehen der Knie/Oberschenkel, das Hochziehen der Fersen - die Rückenlinie verkürzen und in ihrem harmonischen Verlauf stören. Das Gleiche gilt auch für die Bewegung vom Sitzen ins Stehen.

Genau das gleiche gilt auch für den Weg in und aus der Semiflexion/Halbbeuge. (vormals: ‚monkey‘). Das Herauskommen nach oben aus der Semiflexion/Halbbeuge verdient besondere Aufmerksamkeit, da es in der Schlussphase aus der Semiflexion/Halbbeuge in die vertikale Aufrichtung sehr leicht passiert, dass das Strecken der Beine den unteren Rücken und den Hals nach vorne zieht, was wiederum die Rückenlinie stört. Eine länger anhaltende Semiflexion/Halbbeuge ist an sich schon eine wunderbare Übung, um die gesamte Rückenlinie ausgewogen und gleichmäßig zu tonisieren. Der Zweck der antagonistischen Zugkräfte/gegenläufigen Zugwirkungen („antagonistic pulls“), Kopf nach vorne, Hüften nach hinten, Knie nach vorne und auseinander, und Fersen nach unten, kann als die Aktivierung der gleichmäßigen Spannungsverteilung entlang der gesamten Rückenlinie gesehen werden.

Going up on the toes is another practice FM seems to have liked. In the typical manifestation of misuse the head is pulled back and down and the back pulled forward and narrowed, again contracting and distorting the back line. But if the back can stay back and the head forward then it's almost as if the heels are drawn up from the ground by the stretch of the back line reaching its elastic limit.

Even in rotation movements, the directions of head forward and up, back back, and heels down ensure the back line is spread during the rotation. Try putting your arms out to the sides and rotating to one side and then the other with good direction, using the antagonistic pulls, and you'll feel the effect right through your back line. Better still, put your hands on someone else when they perform this manoeuvre well and you'll feel it clearly in them.

Similarly, try sitting and leaning forward with one arm raised. Then turn slowly to the side opposite the raised arm. If you can keep the line from head through back, round the sit bones to the back of the knees to the heels, you will feel that back line spread and toned from head to heels.

Eine weitere der Übungen, die FM zu mögen schien, ist das Hochkommen/Hinaufkommen in den Zehenstand. In der typischen Ausprägung/Erscheinungsform von Fehlgebrauch wird der Kopf nach hinten und unten gezogen und der Rücken nach vorne gezogen und verengt, was wiederum die Rückenlinie verkürzt und ihren harmonischen Verlauf stört. Wenn aber der Rücken hinten und der Kopf vorne bleiben kann, dann ist es fast so, als ob die Fersen durch die Dehnung der Rückenlinie, die ihre elastische Grenze erreicht, vom Boden hochgezogen würden.

Auch bei Drehbewegungen sorgen die Steuerungs-/Richtungsanweisungen/Direktiven "Kopf nach vorne und oben, Rücken zurück, und Fersen nach unten" dafür, dass die Rückenlinie während der Drehung harmonisch und ausgeglichen verläuft. Strecke deine Arme mal zur Seite und drehe dich mit guter Auf- und Ausrichtung zu einer, dann zur anderen Seite, mache dabei Gebrauch von den antagonistischen Zugkräften/gegenläufigen Zugwirkungen ("antagonistic pulls"), und du wirst die Wirkung durch die gesamte Rückenlinie wahrnehmen. Oder noch besser: Bei jemandem, der/die dieses Übung gut ausführt, kannst du es mit deinen Händen an den richtigen Stellen ganz deutlich spüren.

Oder versuche mal, dich im Sitzen mit einem erhobenen Arm nach vorne zu lehnen. Drehe dich dann langsam zur dem erhobenen Arm gegenüberliegenden Seite. Wenn es dir gelingt, die Linie vom Kopf über den Rücken, um die Sitzknochen herum zu den Kniekehlen und bis zu den Fersen im Bewusstsein zu halten, dann wirst du spüren, wie sich diese Rückenlinie vom Kopf bis zu den Fersen ausbreitet und strafft.

Finally, hands on the back of the chair adds a spread of the back line through the shoulders and upper limbs as the length from head to heels is maintained.

All in all, the concept of the back line has a lot of explanatory power in understanding the practices FM chose to focus on.

See for example:

<https://www.manolomendezdressage.com/wp-content/uploads/What-the-Topline-Says-about-Horse-and-Rider-by-Manolo-Mendez.pdf>

But a google search on “the top line in a horse” will give links to many articles and YouTube videos.

Back and Front Lines and outer and inner circles

Posted on [August 31, 2017](#) by [John](#)

The idea of the back line can also be extended in ways that are very relevant to Alexander teaching. Many of us AT teachers have sensed both from personal experience and from working on students that there are common lines of connection between different parts of the body, and outside of the AT world these have been charted in some detail in the book *Anatomy Trains* by Thomas Myers and the associated videos.

Zu guter Letzt sorgt die Übungspraxis der “Hände auf der Stuhllehne” für eine Ausbreitung der Rückenlinie über die Schultern und oberen Extremitäten, während gleichzeitig die Länge vom Kopf bis zu den Fersen erhalten bleibt.

Alles in allem ist die Idee einer Rückenlinie eine sehr brauchbare Erklärungs- bzw. Verständnishilfe im Zusammenhang mit den Übungspraktiken, auf die sich FM Alexander konzentrierte.

Siehe zum Beispiel:

<https://www.manolomendezdressage.com/wp-content/uploads/What-the-Topline-Says-about-Horse-and-Rider-by-Manolo-Mendez.pdf>

Eine Google Suchanfrage zum Thema “Oberlinie beim Pferd” führt zu zahlreichen verlinkten Artikeln und YouTube-Videos.

Rücken- und Frontallinien, äußere und innere Kreise

Gepostet am 31. August 2017 von John

Die Idee der Rückenlinie kann auch auf verschiedene, für das Unterrichten der Alexander-Technik äußerst relevante Weisen erweitert werden. Viele von uns AT-Lehrer:innen haben auf der Basis persönlicher Erfahrungen und auch bei der Arbeit mit AT-Schüler:innen die Existenz von Verbindungslinien zwischen verschiedenen Körperteilen sensorisch wahrgenommen. Außerhalb der Welt der AT

I'm not a fan of the bodywork techniques he recommends in the book, but he's done a great job of taking much further the exploration of myofascial connections begun by Prof. Raymond Dart.

I have felt that the back line as described in the previous blog post continues not only down the backs of the legs, but also down the outsides of the legs.

In parallel fashion it also continues down the outsides of the arms and along the backs of the hands, and down the undersides of the arms through the little finger sides of the hands. Indeed this is also how it's described by Thomas Myers, who also calls it the back line.

Myers describes two front lines, deep and superficial. The superficial front line spreads from the sternum and continues out along the insides and thumb sides of the arms and along the front and inside of the legs. I find this interesting as, for example, when putting hands on a student a helpful way to direct is to think of the power or energy that lifts the hands towards the student as coming from below, from my contact with the ground stimulating a flow up through the legs, on up the sides of the torso, and on out along the undersides of the arms to the little fingers. And to think of the energy that then brings the hands together to make contact with the student as coming from the widening of the back spreading along the outsides of the arms into the backs of the hands.

wurden diese Linien sehr/recht detailliert in dem Buch *Anatomy Trains* von Thomas Myers und den dazugehörigen Videos herausgearbeitet. Ich bin kein Freund der manuellen Körperarbeitstechniken, die er in dem Buch empfiehlt, allerdings hat er die von Prof. Raymond Dart begonnene Erforschung von myofaszialen Verbindungen auf großartige Weise deutlich weitergeführt und vertieft.

Ich habe gespürt, dass die Rückenlinie, wie sie im vorangegangenen Blog-Beitrag beschrieben ist, sich nicht nur die Rückseiten der Beine entlang, sondern auch entlang der Außenseiten der Beine fortsetzt.

Parallel dazu/In Analogie dazu läuft sie auch über die Außenseiten der Arme und die Handrücken, sowie entlang der Unterseiten der Arme über die Kleinfingerseite der Hände. Genau so ist es auch bei Thomas Myers beschrieben, und er bezeichnet es auch als Rückenlinie.

Myers beschreibt zwei Frontallinien, eine tiefe und eine oberflächliche. Die oberflächliche Frontallinie geht vom Brustbein aus über die Innen- und Daumenseiten der Arme und entlang der Vorder- und Innenseiten der Beine. Ich finde das interessant weil, wenn ich zum Beispiel mit einem/r Schüler:in über meine Hände Kontakt aufnehme, dann ist es nützlich, als Steuerungs-/Richtungsanweisung/Direktive zu denken, dass die Energie, die die Hände zum/zur Schüler:in anhebt, von unten kommt, und zwar aus dem Kontakt mit dem Boden, der einen Fluss nach oben durch die Beine und entlang der Seiten des Oberkörpers, und weiter hinaus entlang der Unterseiten und Kleinfingerseiten der Hände generiert/stimuliert. Und danach denke ich daran, dass die Energie, die die

Of course in objective, anatomical reality musculature that raises the hands and arms must operate from above them rather than below them, and musculature that brings the hands together must be on the inner side of the arms and front of the chest rather than coming from the back and outer arms. But this is an interesting example of distinguishing objective, subjective, and pedagogical statements.

Objective description rightly and proveably tells us the work must be done by muscles above and on the inner aspect of the arms; subjective sensation tells us that when we're using ourselves well it often "feels as if" the work is coming from the contact with the ground below and from the back and outside of the arms; and as a pedagogic instruction it often works well to ask a student to think, for example, of the widening of the back continuing out along the outsides of the arms to the backs of the hands to bring the hands together (from the back line), while releasing back to the inner elbows from the palms and releasing out and down to the inner elbows from the sternum via the line of pectoral and biceps muscles, thus keeping the superficial front line open.

Hände zusammenführt, um den Kontakt mit dem/der Schüler:in herzustellen, aus dem Weiten des Rückens und entlang der Außenseiten der Arme in die Handrücken hinein kommt.

In einer objektiven, anatomischen Betrachtungsweise muss eine Muskulatur, die die Hände und Arme anhebt, natürlich oberhalb und nicht unterhalb ansetzen, und die Muskulatur, die die Hände zusammenführt, muss sich auf der Innenseite der Arme und auf der Vorderseite des Brustkorbs befinden, und nicht vom Rücken und den Außenseiten der Arme her kommen. Hier haben wir also ein interessantes Beispiel für die Unterscheidung zwischen objektiven, subjektiven und pädagogischen Aussagen.

Die objektive Beschreibung sagt uns zu Recht und auch beweisbar, dass die Arbeit von Muskeln oberhalb und an den Innenseiten der Arme geleistet werden muss. Das subjektive Empfinden sagt uns, dass es sich, wenn wir uns selbst richtig gebrauchen, häufig „so anfühlt, als ob“ die Arbeit vom Kontakt mit dem Boden und von der Rückseite und Außenseite der Arme käme. Als pädagogische Anweisung funktioniert es oft gut, wenn wir eine/n Schüler/in auffordern, z.B. an das Weiten des Rückens zu denken, dass sich entlang der Außenseiten der Arme zu den Handrücken ausbreitet, um die Hände zusammenzuführen (von der Rückenlinie her), während übermäßige Spannung von den Handflächen zur Innenseite der Ellbogen hin, sowie vom Brustbein über die Linie von Pektoral- und Bizepsmuskeln nach außen und unten zur Innenseite der Ellbogen gelöst wird, wodurch die oberflächliche Frontallinie offen bleibt.

I was explaining some of this in a teachers workshop one day when one of the teachers who was also a very experienced practitioner of Aikido told me her Japanese Aikido master taught his students that the energy to move an arm should come from the ground up the side of the body and out along the little finger side of the hand.

I would guess that in a tradition like Aikido such a pedagogic instruction is probably based on generations of Aikido instructors experiencing that subjective sensation in themselves.

Another way of interpreting “traditional” Alexander directions via back and front lines can also be explained in relation to putting hands on someone. Like many AT teachers trained with first generation teachers I was taught to practice what was called “pulling to the elbows and widening the upper parts of the arms.” I heard a number of different explanations of these terms from different first generation teachers in London, but a common theme was the undoing of chronic overuse of the flexor muscles of the chest (pectorals), the upper arms (particularly biceps), and forearms (muscles activating the fingers and thumb).

Als ich einiges hiervon in einem AT-Lehrer:innen-Workshop erklärte, erzählte mir eine der Lehrerinnen, die auch eine erfahrene Aikidōka/Aikido-Praktizierende war, dass ihr japanischer Aikido-Sensei/Aikido-Meister seine Schüler:innen lehrte, dass die Energie zum Bewegen eines Armes vom Boden ausgehend an der Seite des Körpers nach oben und entlang der Kleinfingerseite der Hand nach außen kommen sollte.

Ich würde vermuten, dass in einer Tradition wie dem Aikido eine solche pädagogische Anweisung wahrscheinlich darauf beruht, dass Generationen von Aikido-Lehrer:innen diese subjektive Empfindung an sich selbst erfahren haben.

Eine andere Auslegung der "traditionellen" Richtungsanweisungen [auch: Steuerungs-/Richtungs-/ -anweisungen/ -wünsche/-absichten/ -intentionen/ -anordnungen/-absichten/ Direktiven/Intentionen/Richtlinien/ (Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten] mithilfe der Rücken- und Frontallinien kann auch im Bezug auf die Kontaktaufnahme/Arbeit mit den Händen erklärt werden. Wie viele AT-Lehrer, die bei Lehrer:innen der ersten Generation ausgebildet wurden, wurde auch mir beigebracht, etwas zu üben/zu praktizieren, das als “pulling to the elbows and widening the upper parts of the arms.” (in etwa:"Ziehen zu den Ellbogen und Weiten der oberen Teile der Arme") bezeichnet wurde. Ich habe von verschiedenen Lehrer:innen n der ersten Generation in London eine Reihe unterschiedlicher Erklärungen für diese Begriffe gehört, aber ein gemeinsames Thema/gemeinsamer Tenor war das Lösen/Auflösen einer chronischen Überbeanspruchung/Überstrapazierung der

The Carringtons certainly emphasised this and Marjory Barlow referred to inhibiting tension in the “inner muscles” of the arms. FM of course referenced inhibiting tension in the pectorals and biceps in the chapter “Illustration” in CCCI.

So as described earlier in this post, a line of directed energy from the widening back round the outsides of the arms and backs of the hands bringing the hands together (which we could call the “outer circle”) counterbalanced by a more complex “inner circle” of directed release out and down from sternum to inner elbows and from palm side of hand back to inner elbows, can be a very good way to set up the antagonistic pulls demonstrated by FM’s Hands on Back of Chair (HoBoC).

In turn it helps to explain something Patrick Macdonald said in his Alexander Memorial Lecture in 1960. There he described a continuous line of direction from the widening back out to the elbows and on from the elbows along the forearms to the hands,

Flexoren des Thorax/Beugemuskeln der Brust (Pektoralmuskeln), der Oberarme (insbesondere des Bizeps) und der Unterarme (Muskeln, die den Daumen und die anderen Finger bewegen.

Die Carringtons betonten dies auf alle Fälle, und Marjory Barlow verwies auf die Inhibition [auch:

Innehalten/Unterlassen/Unterbindung] der Spannung in den "inneren Muskeln" der Arme. F.M. Alexander selbst bezog sich natürlich im Kapitel "Illustration" in CCCI auf die Inhibition [auch:

Innehalten/Unterlassen/Unterbindung] der Spannung in den Brust-/Pektoral- und Bizepsmuskeln.

Wie also weiter oben in diesem Beitrag beschrieben, kann eine Linie gerichteter Energie vom sich weitenden Rücken um die Außenseiten der Arme und die Handrücken entlang, die die Hände zusammenbringt (was wir den "äußeren Kreis" nennen könnten), ausgeglichen durch einen komplexeren "inneren Kreis" gerichteten Loslassens nach außen und unten vom Brustbein zu den inneren Ellbogen und von der Handflächenseite zurück zu den inneren Ellbogen, ein sehr guter Weg sein, um die antagonistischen Zugkräfte/gegenläufigen Zugwirkungen („antagonistic pulls“) aufzubauen, die in der von FM gelehrteten Übungspraxis der “Hände auf der Stuhllehne” (“Hands on the Back of a Chair”) demonstriert werden.

Dies wiederum hilft, etwas zu erklären, was Patrick Macdonald in seiner F.M. Alexander Gedenkrede [Alexander Memorial Lecture] im Jahr 1960 sagte. Dort beschrieb er eine kontinuierlich gerichtete/gesteuerte Linie vom sich weitenden Rücken bis zu den

which could be construed as missing the “pull” back from the hands to the elbows.

But if we consider a need for both inner circle and outer circle directions, then we could say he was simply describing the outer circle element.

A further bonus to this way of explicating HoBoC directions is an interesting parallel with Tai Ji and Qi Gong. Both these traditional Chinese practices often employ an exercise commonly referred to as “embracing the tree”.

It looks like a shallow vertical monkey stance with the arms up, palms facing towards the costal arch or a bit lower, elbows out and down. I remember from instruction with a Chinese teacher many years ago in London that we were taught to imagine a ball of energy “embraced” by our arms and hands. From the back our arms were extending around this ball to hold it gently but firmly, while the ball exerted a slight outwards pressure against the inner aspects of our arms keeping them apart. I think this fits very well with employing the inner circle and outer circle as described above.

Finally, you can easily discover for yourself how all this relates to the use of your legs and hips, particularly in monkey. Releasing from the widening back on down the backs

Ellbogen und weiter von den Ellbogen entlang der Unterarme zu den Händen. Wir könnten das so auslegen, als würde der "Zug" von den Händen zurück zu den Ellbogen fehlen.

Wenn wir jedoch davon ausgehen, dass sowohl die Richtung des inneren Kreises als auch die des äußeren Kreises erforderlich sind, könnten wir sagen, dass er einfach das Element des äußeren Kreises beschrieb.

Ein weiterer Bonus dieser Art der Erklärung der Richtungsanweisungen für “Hände auf der Stuhllehne” (“Hands on the Back of a Chair”) ist eine interessante Parallele zum Taiji Quan und Qi Gong. Bei diesen beiden traditionellen chinesischen Gesundheits- und Kampfkunstpraktiken wird häufig eine Übung durchgeführt, die gemeinhin als "Den Baum Umarmen"/"Stehen wie ein Baum" bezeichnet wird.

Sie sieht aus wie eine nicht allzu tiefe vertikale Semiflexion/Halbbeuge mit den Armen vor der Brust, den Handflächen in Richtung Rippenbogen oder etwas tiefer, mit den Ellbogen nach außen und unten. Ich erinnere mich, dass wir vor vielen Jahren in London bei einem chinesischen Lehrer gelernt haben, uns einen Energieball vorzustellen, der von unseren Armen und Händen "umarmt" wird. Vom Rücken aus streckten sich unsere Arme um diesen Ball, um ihn sanft, aber fest zu halten, während der Ball einen leichten Druck nach außen gegen die Innenseiten unserer Arme ausübte und sie auseinander hielt. Ich denke, das passt sehr gut zur oben beschriebenen Anwendung des inneren und äußeren Kreises.

Schließlich können Sie leicht selbst entdecken, wie das alles mit dem Einsatz/Gebrauch Ihrer Beine und Hüften

and outsides of the legs; widening through the pelvic base and on out along the inner thighs; releasing back up to the knees from the ground via the shins and inner calves. In fact, almost as if “embracing the tree” with the legs!

The intention of upward direction

Posted on [April 21, 2018](#) by [John](#)

This post was stimulated by questions about “the intent of directing upwards” from Cindi Kim in New York and Lira Fernández-Davila in Madrid. My thanks to both.

One relevant conversation I recall having with Walter around this kind of subject was on the question of whether the main directions are, as FM sometimes said, “primarily preventative”. Walter’s answer on that occasion was to say that there was one overall positive direction and that was the desire or intention to go up.

Everything else could be seen as a series of inhibitions, the main things you would like NOT to be happening in answer to your wish to go up.

zusammenhängt, insbesondere in der Semiflexion/Halbbeuge. Ein Loslassen vom sich weitenden Rücken hinunter über die Rück- und Außenseiten der Beine. Ein Weiten durch den Beckenboden nach außen und entlang der inneren Oberschenkel. Ein Loslassen vom Boden über die Schienbeine und die inneren Waden zurück nach oben zu den Knien. Tatsächlich ist es fast so, als würde man mit den Beinen "Den Baum Umarmen"!

Die Intention der Ausrichtung nach oben

Gepostet am 21. April 2018 von John

Dieser Beitrag wurde durch Fragen bezüglich der "Intention, sich nach oben auszurichten" von Cindi Kim in New York und Lira Fernández-Davila in Madrid angeregt. Mein Dank geht an beide.

Ich erinnere mich an ein wichtiges Gespräch mit Walter Carrington zu diesem Thema, in dem es um die Frage ging, ob die Hauptausrichtungen, wie es F.M. Alexander manchmal sagte, "in erster Linie präventiv" seien. Walters Antwort bei dieser Gelegenheit war, dass es eine positive Gesamtausrichtung gebe, und diese bestehe im Wunsch oder der Absicht, sich nach oben zu entwickeln.

Alles andere könnte man als eine Serie/Reihe/Abfolge von Inhibitions-/Unterlassungsabsichten betrachten, als die grundlegenden Dinge, von denen man möchte, dass sie NICHT als

I would express that as saying something like: "I'd like to respond to gravity taking my weight through to the ground by lightening up through my whole body, but with no hint of my neck shortening and gripping my head into the top of my spine, no hint of lifting the front of my chest and thereby narrowing my back, and no inappropriate bracing of my limbs."

So whether you're considering the forward and up of the head or the back and up of the body, it's all a means to the overall end that we call "going up".

FM recognised that an essential aspect of bringing this about would be the orientation of the neck and head in relation to the rest of the spine, or as he put it, in relation to the back.

Nearly everything we do in life involves interacting with what is in front of us, not behind us, and in so many modern life practical situations that will very often mean in front of us and below head height, below our eye line, so it becomes almost universal for the neck to drop forward from the top of the back (7th cervical/1st thoracic area) and the head to adjust correspondingly.

Antwort auf den Wunsch, sich nach oben zu entwickeln, geschehen.

Ich würde das so ausdrücken, dass ich etwas sage wie: "Ich möchte auf die Tatsache, dass die Schwerkraft mein Gewicht in den Boden überträgt, so reagieren, dass mein ganzer Körper nach oben hin leicht und durchlässig wird, ohne dabei auch nur ansatzweise meinen Hals zu verkürzen und meinen Kopf in den oberen Teil der Wirbelsäule zu ziehen, ohne auch nur ansatzweise die Vorderseite meines Brustkorbs anzuheben und dadurch meinen Rücken einzuengen, und ohne meine Gliedmaßen unangemessen zu verspannen."

Ob man nun die Vorwärts- und Aufwärtsbewegung /-ausrichtung des Kopfes oder die Rückwärts- und Aufwärtsbewegung/-ausrichtung des Körpers betrachtet, all das ist ein Mittel zum Gesamtzweck, den wir als Hinaufgehen/Entwicklung nach oben ("going up") bezeichnen.

F.M. Alexander erkannte, dass ein wesentlicher Aspekt, um dies zu erreichen, die Ausrichtung des Halses und des Kopfes im Verhältnis zum Rest der Wirbelsäule ist, oder wie er es ausdrückte, im Verhältnis zum Rücken.

Fast alles, was wir im Leben tun, beinhaltet die Auseinandersetzung mit Dingen, die sich physisch vor und nicht hinter uns befinden, und in so vielen praktischen Situationen des modernen Lebens bedeutet das sehr häufig, dass sie sich vor uns und unterhalb der Kopfhöhe, unterhalb unserer Augenlinie befinden, sodass es fast schon allgemein verbreitet ist, dass der Hals vom oberen Teil des Rückens (7. Halswirbel/1. Brustwirbel) nach vorne fällt und der Kopf sich entsprechend anpasst.

<p>Hence the constant need to re-adjust and consciously come up out of this forward head/neck posture, and its consequent effect on the thorax and lower body. However, at this point we come up against issues of “doing” and “non-doing” which can be a conundrum for students of the Alexander Technique.</p>	<p>Daher die ständige Notwendigkeit, sich neu zu organisieren und bewusst aus dieser vorgestreckten Kopfhaltung/Kopf/Hals-Haltung inklusive der daraus resultierenden Auswirkungen auf den Brustkorb und den Unterkörper herauszukommen. An diesem Punkt stoßen wir jedoch auf Fragen des "Tuns" ("doing") und des "Nicht-Tuns" ("non-doing"), die für Schüler:innen der Alexander-Technik ein Rätsel darstellen können.</p>
<p>We're given instructions not to “do” the directions, only think them, and also told the directions are “primarily preventative” or “inhibitory”.</p>	<p>Wir werden angewiesen, die Richtungen [auch: Steuerungs-/Richtungs-/anweisungen/-wünsche/-absichten/-intentionen/-anordnungen/-absichten/Direktiven/Intentionen/Richtlinien/(Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten] nicht zu "tun", sondern nur zu denken, und uns wird auch gesagt, dass die Richtungen etc. "primär präventiv" oder "inhibitorisch/inhibierend" [unterbindend/unterlassend] sind.</p>
<p>But it often seemed to me being around the UK Alexander world of the early 1970s that there was a reluctance to acknowledge how often we find ourselves really collapsed during the course of a typical day. There was much talk of “pulling down” as the sin we frequently committed, and the active nature of pulling down lends itself easily to the belief that if I inhibit my pulling down, then natural “going up” will re-assert itself, and hence the directions would “do themselves”.</p>	<p>Aber in der britischen AT-Szene der frühen 1970er Jahre hatte ich oft den Eindruck, dass man sich sträubte, anzuerkennen, wie oft wir eigentlich im Laufe eines normalen Tages wirklich “kollabieren”. Es wurde viel über das "Hinunterziehen" ('pulling down') als die Sünde gesprochen, die wir häufig begingen, und die aktive Natur des Hinunterziehens führt leicht zu dem Glauben, dass, wenn ich mein Hinunterziehen inhibiere/unterbinde/unterlasse, sich das natürliche "Hinaufgehen" wieder durchsetzen wird und sich die Richtungen [auch: s.o.] daher "von selbst erledigen" würden.</p>
<p>But collapse is a more passive process and therefore something more active may be</p>	<p>Das Kollabieren ist jedoch ein eher passiver Prozess, weshalb vielleicht etwas Aktiveres erforderlich sein kann, um die Situation zu</p>

needed to change the situation. I think this was particularly recognised by two of the first generation of teachers: Patrick Macdonald, and especially Marj Barstow.

In the book *The Alexander Technique As I See It*, Patrick Macdonald makes a distinction between the necessary movement to come up from a collapsed attitude, something he calls “Muscular Movement”, and what he calls the “Actionless Activity” of direction. And he adds: “The latter largely determines the efficiency, or otherwise, of the former.”

Marj Barstow did not use FM’s expression “going up” but instead use the phrase “moving up”. Both Patrick MacDonald’s muscular movement and Marj’s moving up are recognition of the fact that if you are at this moment somewhat “down” you need to release any muscular tension pulling and holding you down, but you may also need to make a movement to uncurl your spine to return to full uprightness.

This movement of uncurling the spine back to its full height needs to be accompanied by a great deal of the inhibitory aspect of the directions. In other words, as you uncurl the whole spine upwards, moving the top of the spine away from the pelvic base, you make sure your muscles are not counterproductively pulling the head downwards into the top of the spine, neither

ändern. Ich denke, dass dies insbesondere von zwei Lehrer:innen der ersten Generation erkannt wurde: von Patrick Macdonald und vor allem von Marj Barstow.

In dem Buch *"The Alexander Technique As I See It"* unterscheidet Patrick Macdonald zwischen der notwendigen Bewegung, um aus einer kollabierten Haltung wieder nach oben zu kommen, was er als "muskuläre Bewegung" ("Muscular Movement") bezeichnet, und dem, was er als "handlungsloses Handeln"/"tatenlose Tätigkeit" ("Actionless Activity") der Selbststeuerung ("Direction") nennt. Und er fügt hinzu: "Die letztere bestimmt weitgehend die Effizienz bzw. Ineffizienz der ersteren."

Marj Barstow benutzte nicht F.M. Alexanders Ausdruck "going up" ("hinaufgehen"), stattdessen sprach sie von "moving up" ("hinaufbewegen"). Sowohl die "muskuläre Bewegung" von Patrick MacDonald als auch das "Hinaufbewegen" von Marjorie Barstow sind eine Anerkennung der Tatsache, dass du, wenn du in diesem Moment etwas "unten" bist, jegliche muskuläre Spannung, die dich nach unten zieht und hält, loslassen musst, aber vielleicht auch eine Bewegung machen musst, um die Wirbelsäule gleichsam "aufzurollen/zu entrollen", um wieder in die volle Aufrichtung zurückzukehren.

Diese “Auf-/Entrollbewegung”, bei der die Wirbelsäule wieder in ihre volle Länge gebracht wird, muss zu einem großen Teil durch den inhibitorischen/inhibierenden Aspekt der Richtungs-/ Steuerungsanweisungen/Direktiven begleitet werden. Mit anderen Worten: Während du die gesamte Wirbelsäule nach oben entrollst und den oberen Teil der Wirbelsäule vom

the back of the head nor the front of the head, and you make sure your larger, more superficial back muscles are not gripping the back of your ribs, thereby narrowing your back and pushing your breathing into the front of your body.

A teacher can aid you with this by putting their hands at the base of your occiput and under your chin to monitor that your head is being allowed to ride lightly upwards on the elevator of your spine, so there's no downward pull on the head in the attempt to lift the spine up. In a group class an extra helper can also keep a hand on your back as a reminder not to grip the back of the ribs in that process of moving the spine (and therefore the head) upwards.

The non-doing aspect of directions, beyond the inhibitory element, includes an overall wish, aim, aspiration or intention that from a neurophysiological point of view probably influences the distribution of muscle tone throughout the muscular system* to help us support ourselves and move in a way that encourages more openness throughout the skeletal structure, which in turn allows greater freedom of breathing as well as movement.

Beckenboden wegbewegst, achte darauf, dass deine Muskeln nicht kontraproduktiv den Kopf nach unten in den oberen Teil der Wirbelsäule ziehen, weder den Hinterkopf noch den Vorderkopf, und dass deine größeren, oberflächlichen Rückenmuskeln nicht den hinteren Teil deiner Rippen festhalten und dadurch deinen Rücken verengen und deine Atmung in den vorderen Teil des Körpers pressen/drücken.

Ein/e Lehrer*in kann dir dabei helfen, indem er/sie seine/ihre Hände an die Basis deines Hinterkopfs und unter dein Kinn legt, um zu überprüfen, ob dein Kopf leicht mit dem Aufzug deiner Wirbelsäule nach oben gleiten kann, so dass es beim Versuch, die Wirbelsäule nach oben zu bringen, zu keinem Abwärtszug am Kopf kommt. In einem Gruppenunterricht kann ein/e zusätzliche/r Helfer/in auch eine Hand auf deinen Rücken legen, um dich daran zu erinnern, dass du bei dem Versuch, die Wirbelsäule (und damit den Kopf) nach oben zu bewegen, nicht in den hinteren Teil der Rippen greifen solltest.

Der Aspekt des Nicht-Tuns bei den Richtungen, der über das inhibitorische/inhibierende Element hinausgeht, beinhaltet einen allgemeinen Wunsch, ein Ziel, ein Streben oder eine Absicht, die aus neurophysiologischer Sicht wahrscheinlich die Verteilung des Muskeltonus im gesamten Muskelsystem* beeinflusst, um uns dabei zu helfen, uns selbst zu stützen und uns auf eine Weise zu bewegen, die eine größere Offenheit in der gesamten Skelettstruktur fördert, was wiederum eine größere Freiheit der Atmung und der Bewegung ermöglicht.

As Patrick Macdonald says in the above quote non-doing direction will determine the efficiency of the muscular movements.

He also wrote in the same book that a body “after it has been frequently consciously directed takes on a particular texture or tone.

This tone can be recognised by an experienced pair of hands.

I call it feeling the flow of a pupil’s body, or feeling the life in a body.” I find myself exclaiming sometimes when helping another teacher put hands on a student “There, now you can feel her back coming alive” or similar phrases.

So during a typical day you will have moments when you realise you’ve collapsed very “forward and down” and need to “move up (and back); you will also have moments when you realise you’re more actively pulling yourself down with excessive muscular gripping, probably through stress, even if the stress is internal – stimulated by your own inner world of thoughts and feelings; you’ll have periods when when you notice these things and can change them using the tools of the Alexander Technique and cruise along for a while consciously refreshing FM’s “going up”; and periods when you seem to lack the energy to change the situation. All this is normal: life is always in flux and you’ll never achieve some unchanging state of perfect use.

Wie Patrick Macdonald in dem obigen Zitat sagt, bestimmt das Nicht-Tun der Richtungen [auch: Steuerungs-/Richtungs-/ -anweisungen/-wünsche/-absichten/ -intentionen/-anordnungen/-absichten/ Direktiven/Intentionen/Richtlinien/ (Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten] die Effizienz der Muskelbewegungen. Im selben Buch schrieb er auch, dass ein Körper "nachdem er häufig bewusst ausgerichtet/ richtungsgesteuert worden ist, eine bestimmte Textur oder einen bestimmten Tonus annimmt. Dieser Tonus kann von einem erfahrenen Paar Hände erkannt werden.

Ich nenne es, den Fluss des Körpers eines Schülers zu spüren, oder das Leben in einem Körper zu fühlen". Ich ertappe mich manchmal dabei, wie ich ausrufe, wenn ich einem anderen Lehrer helfe, die Hände auf eine Schülerin zu legen: "So, jetzt kannst du fühlen, wie ihr Rücken lebendig wird" oder ähnliche Sätze.

Während eines typischen Tages wirst du also Momente haben, in denen du merkst, dass du sehr "nach vorne und unten" kollabiert bist und dich "nach oben (und zurück)" bewegen musst. Du wirst auch Momente haben, in denen du merkst, dass du dich selbst aktiver nach unten ziehst mit übermäßigem muskulären Festhalten, wahrscheinlich durch Stress, selbst wenn der Stress innerlich ist - stimuliert durch deine eigene innere Welt der Gedanken und Gefühle. Du wirst Phasen haben, in denen du diese Dinge bemerkst und sie mit den Werkzeugen der Alexander-Technik ändern kannst und das eine Zeit lang gemütlich weiterlaufen lassen kannst, während du bewusst FM's "Hinaufgehen" auffrischst.

A lesson with a good teacher tunes you up to the maximum to show your nervous system what is possible and make the pathways to that more consciously accessible, but as in most things in life a skilled helper can enable more than you can attain by yourself, and that should not be a cause for pessimism and in no way devalues your own work.

Similarly, certain Alexander practices such as monkey, semi supine etc., tune you up and are very helpful but you're not going to be like that all the time. They refresh and re-energise your system and are the next best thing to a good teacher's help: semi supine enables release of any accumulated tension, particularly through the neck, back, and ribs, that has become too much for in the moment inhibition and direction to fully release.

Und dann wirst du Phasen haben, in denen du scheinbar keine Energie hast, um die Situation zu verändern. All das ist normal: Das Leben ist immer im Fluss und du wirst nie einen unveränderlichen Zustand des perfekten Selbstgebrauchs erreichen.

Eine Unterrichtsstunde mit einer/m guten Lehrer/in ist mit einem maximalen "Tuning" vergleichbar, das deinem Nervensystem zeigt, was möglich ist, und die Wege dorthin bewußter zugänglich macht, aber wie in den meisten Dingen des Lebens kann ein/e erfahrene/r Helfer/in mehr ermöglichen, als du selbst erreichen kannst, und das sollte kein Grund für Pessimismus sein und wertet deine eigene Arbeit keineswegs ab.

In ähnlicher Weise haben bestimmte Übungspraktiken der Alexander-Technik wie die Semiflexion/Halbbeuge (vormals: 'monkey'), die konstruktive Ruhelage/Halbliegen/Liegen mit angewinkelten, aufgestellten Beinen ('semi supine'), usw. einen Tuning-Effekt und sie sind sehr hilfreich, du wirst aber nicht die ganze Zeit in diesem Zustand sein können. Sie erfrischen und re-energetisieren/ beleben/tonisieren dein System und sind das Zweitbeste, was du neben der Hilfe eines/r guten Lehrers/Lehrerin zur Verfügung hast: die konstruktive Ruhelage/ Halbliegen/Liegen mit angewinkelten, aufgestellten Beinen ('semi supine') ermöglicht es, jegliche aufgestaute übermäßige Spannung entlang von Hals, Rücken und Rippen zu lösen, die zu groß geworden ist, als dass sie alleine durch *Inhibition* [auch: *Innehalten/Unterlassen/Unterbindung*] *Innehalten/Unterlassen und Richtungen* [auch: *Steuerungs-/Richtungs-/ -anweisungen/-wünsche/-absichten/ -intentionen/-anordnungen/-absichten/*

Monkey can have a very toning effect on the body's support musculature, especially along the spine, and can also therefore allow the ribs to move more freely as good spinal support means rib muscles don't have to be recruited to help support the torso.

Underlying all these ups and downs of daily life is the bringing into consciousness as often as you can the overall aims of direction and inhibition, positive and negative sides of the same process: an overall wish to have an upward and outward tendency through the whole body, supported from the ground through the legs and back and neck so the head can ride lightly at the top and the ribs move freely to breathe; and a consequent attention to avoiding the contractions through the body which would take you the other way.

Holding that in mind as an aspiration, as a background to other thoughts, feelings, and actions, even in those difficult times when you feel you barely have the energy to come out of collapse or compression, can slowly change the way your muscles respond, slowly changing your attitudes and your consciousness from the burden of inward self-conflict, expressed in the muscular patterns, to more transparency to the world.

Direktiven/Intentionen/Richtlinien/ (Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten] vollständig gelöst werden könnte.
Die Semiflexion/Halbbeuge kann eine sehr stärkende/tonisierende Wirkung auf die Stützmuskulatur des Körpers haben, besonders entlang der Wirbelsäule, und kann daher auch den Rippen erlauben, sich freier zu bewegen, da eine gute Unterstützung der Wirbelsäule bedeutet, dass die Rippenmuskeln nicht rekrutiert werden müssen, um den Rumpf zu unterstützen. All diesen Auf und Abs des täglichen Lebens liegt die Aufgabe zugrunde, sich so oft wie möglich die übergeordneten Ziele von Richtungen/Ausrichtung/(Selbst-)Steuerung und Inhibition/Innehalten/Unterlassen/ Unterbindung ins Bewusstsein zu rufen, sozusagen die bejahende und die verneinende Seite ein und desselben Vorgangs: ein allgemeiner Wunsch nach einer Tendenz nach oben und außen des gesamten Körpers, der vom Boden ausgehend durch die Beine, den Rücken und den Hals unterstützt wird, so dass der Kopf ganz leicht obenauf sitzen kann und die Rippen sich frei bewegen, um zu atmen; und eine konsequente Achtsamkeit, diejenigen Anspannungen durch den Körper zu vermeiden, die uns in die andere Richtung führen würden.

Dies als Absicht/Bestreben im Hinterkopf zu behalten, als Hintergrund für andere Gedanken, Gefühle und Handlungen, selbst in jenen schwierigen Zeiten, in denen du das Gefühl hast, dass du kaum die Energie hast, aus dem kollabierten oder der komprimierten Zustand herauszukommen, kann langsam die Art und Weise verändern, wie deine Muskeln reagieren, was wiederum langsam deine Einstellungen und dein Bewusstsein von der Last des inneren Selbstkonflikts, der sich in

That is the ongoing practice.

*See Dr. Timothy Cacciatore's papers and seminars.

Up before Forward?

Posted on [March 20, 2019](#) by [John](#)

(Answering a question from a teacher as to whether the "order of the order" *forward and up* is essential, i.e. forward before up.)

I remember Walter Carrington one day in a talk to his training course (probably in the late 1970s or early 80s) firmly asserting that the order of the "forward and up" direction to the head was essential. He emphasised that if any excessive tension in the neck muscles locking the head into the top of the spine was not released first, you could not get the natural, springy upward tendency of the spine to work. First you must release the catch on the lid of the Jack-in-the-box before Jack will spring up was an image he liked to use.

den muskulären Spannungsmustern ausdrückt, hin zu mehr Transparenz gegenüber der Welt verändert.

Das ist die fortlaufende Praxis.

*Siehe Dr. Timothy Cacciatores Vorträge und Seminare.

Nach oben bevor nach vorne?

Gepostet am 20. März 2019 von John

(Antwort auf die Frage eines Lehrers, ob die Reihenfolge der Anweisung "Anordnung der Anordnung" *nach vorne und oben* wesentlich ist, d.h. nach vorne VOR nach oben.)

Ich erinnere mich, dass Walter Carrington einmal in einem Vortrag vor seinem Ausbildungskurs (wahrscheinlich in den späten 1970er oder frühen 80er Jahren) mit Nachdruck betonte, dass die Reihenfolge/Anordnung der "nach vorne und oben"-Richtung zum Kopf wesentlich sei. Er legte Wert darauf, dass die natürliche, federnde

Aufwärtsentwicklung/Aufwärtstendenz der Wirbelsäule nicht zustande gebracht werden kann, wenn nicht zuerst jegliche übermäßige Spannung in den Hals-/Nackmuskeln gelöst wird, die den Kopf oben an der Wirbelsäule festhält. Ein Bild, das er gerne benutzte, war, dass man zuerst die Verriegelung am Deckel des Schachtelmännchens ("Jack-in-the-box") lösen muss, bevor das Männchen (Jack) hochspringen kann.

Since I was teaching every day on the Carrington's course at that time I was able to listen to these talks every day. So I was intrigued some time later to hear him return to the subject but with a different emphasis. This time he was firmly asserting that before anything else, a clear upward direction had to be established. As he put it, gravity is always there so anything you release will drop down unless you've already established that your aim is to release to go up. So an overall up intention had to be established before you could release the head forward, otherwise you would simply be going forward and down.

At the time this struck me as a very good example of why Walter used to say, in answer to anyone asking if they could record his talks, "Yes of course, provided you don't expect me to be consistent!" His response might sound like a light-hearted joke, but I think it also hinted at the understanding that all aspects of the Alexander Technique are so subtly interwoven and reciprocally connected that you can sometimes end up saying things that appear to be contradictory yet are not.

After all, isn't FM quoted as saying we should give the directions "Altogether and one after the other," or "One after the other and all at the same time"?

The same applies when considering directing oneself back and up.

Da ich zu dieser Zeit jeden Tag im Carrington-Kurs/Lehrgang/Ausbildungsklasse unterrichtete, konnte ich mir diese Vorträge jeden Tag anhören. Daher war ich fasziniert, als er einige Zeit später auf das Thema zurückkam, diesmal allerdings mit einem anderen Schwerpunkt. Diesmal betonte er mit Nachdruck, dass vor allem eine klare Richtung nach oben festgelegt werden müsse. Wie er es ausdrückte, ist die Schwerkraft immer da, so dass alles, was man im Körper loslässt, nach unten fällt, es sei denn, man hat bereits festgelegt, dass das Ziel ist, loszulassen, um nach oben zu gehen. Bevor man den Kopf nach vorne loslassen konnte, musste also eine allgemeine Absicht nach oben festgelegt werden, sonst würde man einfach nach vorne und unten gehen.

Damals erschien mir das als ein sehr gutes Beispiel dafür, warum Walter auf die Frage, ob man seine Vorträge aufnehmen dürfe, zu sagen pflegte: "Ja, natürlich, vorausgesetzt, ihr erwartet nicht von mir, dass ich mich nicht selbst widerspreche!" Seine Antwort mag wie ein lockerer Scherz klingen, aber ich denke, sie deutet auch auf das Verständnis hin, dass alle Aspekte der Alexander-Technik so subtil miteinander verwoben und wechselseitig miteinander verbunden sind, dass man manchmal Dinge sagen wird, die scheinbar widersprüchlich sind, es aber nicht sind.

Wird nicht F.M. Alexander mit dem Spruch zitiert, dass wir die Anweisungen "zusammen und eine nach der anderen" oder "eine nach der anderen und alle zur gleichen Zeit" geben sollen?

Das Gleiche gilt, wenn man sich überlegt, sich selbst zurück und nach oben auszurichten.

One relevant conversation I recall having with Walter around this kind of subject was on the question of whether the main directions are, as FM sometimes said, "primarily preventative" (primarily inhibitory) . Walter's answer on that occasion was to say that there was one overall positive direction and that was the desire or intention to go up. Everything else could be seen as a series of inhibitions, the main things you would like NOT to be happening in answer to your wish to go up.

I would express that as saying something like: "I'd like to respond to the experience of gravity taking my weight through to the ground by lightening up through my whole body, but with no hint of my neck shortening and gripping my head into the top of my spine, no hint of lifting the front of my chest and thereby narrowing my back and restricting my breathing, and no inappropriate bracing of my limbs."

So whether you're considering the forward and up of the head or the back and up of the body, it's all a means to the overall end that we call "going up". FM recognised that an essential aspect of bringing this about would be the orientation of the neck and head in relation to the rest of the spine, or as he put it, in relation to the back.

Ich erinnere mich an ein wichtiges Gespräch mit Walter über diese Art von Thema, in dem es um die Frage ging, ob die Hauptausrichtungen/die klassischen Richtungen, wie FM manchmal sagte, "primär präventiv" (primär inhibitorisch) seien. Walters Antwort war bei dieser Gelegenheit, dass es eine positive Gesamtausrichtung gebe, und diese sei der Wunsch oder die Absicht, nach oben zu gehen. Alles andere könne man als eine Reihe von Inhibitionsvorgängen betrachten, als die grundlegenden Dinge, von denen man möchte, dass sie NICHT als Antwort auf den Wunsch, nach oben zu gehen, geschehen.

Ich würde das so ausdrücken, dass ich etwas sage wie: "Ich möchte auf die Erfahrung, dass die Schwerkraft mein Gewicht in den Boden überträgt, so reagieren, dass mein ganzer Körper nach oben hin leicht und durchlässig wird, ohne dass sich mein Hals dabei auch nur ansatzweise verkürzt und meinen Kopf in den oberen Teil der Wirbelsäule zieht, ohne dass sich dabei auch nur ansatzweise die Vorderseite meines Brustkorbs hebt und dadurch meinen Rücken einengt und meine Atmung einschränkt, und ohne dass sich meine Gliedmaßen dabei unangemessen verspannen."

Ob man nun das nach vorne und oben des Kopfes oder das nach hinten und oben des Körpers betrachtet, all das ist ein Mittel zum Gesamtzweck, den wir als Hinaufgehen/Entwicklung nach oben ("going up") bezeichnen. F.M. Alexander erkannte, dass ein wesentlicher Aspekt, um dies zu erreichen, die Ausrichtung des Halses und des Kopfes im Verhältnis zum Rest der Wirbelsäule ist, oder wie er es ausdrückte, im Verhältnis zum Rücken.

Nearly everything we do in life involves interacting with what is in front of us, not behind us, and in so many modern life practical situations that will very often mean in front of us and below head height, below our level headed eye line, so it becomes almost universal for the neck to drop forward from the top of the back (7th cervical/1st thoracic area) and the head to adjust correspondingly.

Hence the constant need to re-adjust and consciously come up out of this forward head/neck posture. And at this point we come up against issues of “doing” and “non-doing” which can be a conundrum for students of the Alexander Technique.

We're given instructions not to “do” the directions, only think them, and also told the directions are “primarily preventative” or “inhibitory”. But it often seemed to me being around the UK Alexander world of the early 1970s that there was a reluctance to acknowledge how often we find ourselves really collapsed during the course of a typical day. There was much talk of “pulling down” as the sin we frequently committed, but the active nature of pulling down lends itself easily to the belief that if I inhibit my pulling down, then natural “going up” will re-assert itself, and hence the directions would “do themselves”.

Fast alles, was wir im Leben tun, beinhaltet die Auseinandersetzung mit Dingen, die sich physisch vor und nicht hinter uns befinden, und in so vielen praktischen Situationen des modernen Lebens bedeutet das sehr häufig, dass sie sich vor uns und unterhalb der Kopfhöhe, unterhalb unserer Augenlinie befinden, sodass es fast schon allgemein verbreitet ist, dass der Hals vom oberen Teil des Rückens (7. Halswirbel/1. Brustwirbel) nach vorne fällt und der Kopf sich entsprechend anpasst.

Daher die ständige Notwendigkeit, sich neu zu organisieren und bewusst aus dieser vorgestreckten Kopfhaltung/Kopf/Hals-Haltung herauszukommen. An diesem Punkt stoßen wir nun auf Fragen des "Tuns" ("doing") und des "Nicht-Tuns" ("non-doing"), die für Schüler:innen der Alexander-Technik ein Rätsel darstellen können.

Wir werden angewiesen, die Richtungen [auch: Steuerungs-/Richtungs-/anweisungen/-wünsche/-absichten/-intentionen/-anordnungen/-absichten/Direktiven/Intentionen/Richtlinien/(Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten] nicht zu "tun", sondern nur zu denken, und uns wird auch gesagt, dass die Richtungen/etc. "primär präventiv" oder "inhibitorisch/inhibierend" [auch: unterbindend/unterlassend] sind. Aber in der britischen AT-Szene der frühen 1970er Jahre hatte ich oft den Eindruck, dass man sich sträubte, anzuerkennen, wie oft wir eigentlich im Laufe eines normalen Tages wirklich “kollabieren”. Es wurde viel über das "Hinunterziehen" ('pulling down') als die Sünde gesprochen, die wir häufig begingen, und die aktive Natur des Hinunterziehens führt leicht zu dem Glauben, dass, wenn ich

But collapse is a more passive process and therefore something more active is needed to change the situation. I think this was particularly recognised by two of the first generation of teachers: Patrick Macdonald, and especially Marj Barstow.

In the book *The Alexander Technique As I See It*, Patrick Macdonald makes a distinction between the necessary movement to come up from a collapsed attitude, something he calls “Muscular Movement (MM)”, and what he calls the “Actionless Activity (AA)” of direction. And he adds: “The latter largely determines the efficiency, or otherwise, of the former.”

And Marj Barstow in the US was frequently urging people to “move up”, though cautioning that it must be with ease and delicacy. See a further discussion of this in the blog post titled *The intention of upward direction*.

mein Hinunterziehen
inhibiere/unterbinde/unterlasse, sich das natürliche "Hinaufgehen" wieder durchsetzen wird und sich die Richtungen [auch: Steuerungs-/Richtungs-/ -anweisungen/-wünsche/-absichten/ -intentionen/-anordnungen/-absichten/ Direktiven/Intentionen/Richtlinien/ (Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten] daher "von selbst erledigen" würden.

Das Kollabieren ist jedoch ein eher passiver Prozess, weshalb vielleicht etwas Aktiveres erforderlich sein kann, um die Situation zu ändern. Ich denke, dass dies insbesondere von zwei Lehrer:innen der ersten Generation erkannt wurde: von Patrick Macdonald und vor allem von Marj Barstow.

In dem Buch *"The Alexander Technique As I See It"* unterscheidet Patrick Macdonald zwischen der notwendigen Bewegung, um aus einer kollabierten Haltung wieder nach oben zu kommen, was er als "muskuläre Bewegung" ("Muscular Movement") bezeichnet, und dem, was er als "handlungsloses Handeln"/"tatenlose Tätigkeit" ("Actionless Activity") der Selbststeuerung (Direction) nennt. Und er fügt hinzu: "Die letztere bestimmt weitgehend die Effizienz bzw. Ineffizienz der ersteren."

Marj Barstow forderte ihre Schüler:innen in den USA regelmäßig dazu auf, sich "hinaufzubewegen" ("move up"), wobei sie aber darauf hinwies, dass dies mit Leichtigkeit und Feingefühl geschehen muss. Für eine weiterführende Erörterung dieses Themas siehe den Blog-Post mit dem Titel "Die Intention der Ausrichtung nach oben."

AT and Meditation

Posted on [May 13, 2019](#) by [John](#)

Margaret Goldie told me that FM sometimes said to people “Choose to be quiet throughout your whole body, with particular attention to your neck and head.”

Sitting quietly in balance with that kind of inhibitory attention while maintaining overall length and width allows you to become aware of the inner flow of thoughts and feelings with meditative detachment – being the field of consciousness within which the thoughts and feelings rise and fall rather than being identified with the thoughts and feelings. This is a key aspect of many forms of meditation and the AT is a great aid to the process.

It's recognised by meditation instructors that sitting rather than lying down tends to keep your consciousness more alert, and advice is often given about keeping the spine and head erect yet also being relaxed and allowing the breath to flow freely.

But of course many people without the benefit of the AT find it hard to follow such advice – how to stay fully upright yet relaxed? AT inhibition and direction gives you a much more precise way to achieve that. Allow the breath to flow freely? I recall my first, pre-AT, attendance at meditation classes simply taught me that I had no idea what that injunction could possibly mean

AT und Meditation

Gepostet am 13 Mai, 2019 von [John](#)

Margaret Goldie erzählte mir, dass FM manchmal zu den Leuten/zu Schüler:innen sagte: "Triff die Entscheidung, deinen gesamten Körper durchgängig ruhig zu halten, mit besonderer Aufmerksamkeit auf deinen Hals und deinen Kopf."

Ruhiges Sitzen in ausgewogener Balance mit dieser Art von inhibitorischer Aufmerksamkeit, während man die allgemeine Länge und Weite beibehält, ermöglicht es einem, sich des inneren Flusses der Gedanken und Gefühle mit meditativer Losgelöstheit bewusst zu werden - das Bewusstseinsfeld zu sein, in dem die Gedanken und Gefühle aufsteigen und fallen, anstatt mit den Gedanken und Gefühlen identifiziert zu sein. Dies ist ein Schlüsselaspekt vieler Meditationsformen und die AT ist eine große Hilfe in diesem Prozess.

Unter Meditationslehrer:innen ist es weitgehend bekannt, dass das Sitzen im Vergleich zum Liegen das Bewusstsein tendenziell wacher hält, und es werden oft Ratschläge gegeben, die Wirbelsäule und den Kopf aufrecht zu halten, aber auch entspannt zu sein und den Atem frei fließen zu lassen.

Aber natürlich fällt es vielen Menschen, die nicht in den Genuss der AT gekommen sind, schwer, solche Ratschläge zu befolgen. Wie kann man völlig aufrecht und dennoch entspannt bleiben? Die AT-Inhibition [auch: Innehalten/Unterlassen/Unterbindung] und Richtungen [[auch: Steuerungs-/Richtungs-/anweisungen/-wünsche/-absichten/

when faced with the ragged irregularity of my own breathing!

Choosing to be quiet throughout the whole body with particular attention to the neck and head lets you observe the relationship between the inner flow of thoughts and feelings – the mental chatter – and subtle muscular tension patterns particularly in the neck, head, face and breathing.

Often mental chatter is associated with slight tightening of the neck, throat, jaw and tongue as if you were talking to yourself (which of course you are!) Sometimes asking the subtle muscular tension patterns here to undo helps quieten the mental processes, and at other times you may find it works the other way round – mentally stepping back (coming back into your back) from being absorbed in the inner turmoil of thoughts and emotions helps the muscular tensions decrease.

-intentionen/-anordnungen/-absichten/ Direktiven/Intentionen/Richtlinien/ (Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten] geben einem eine viel präzisere Möglichkeit, dies zu erreichen. Dem Atem erlauben, frei zu fließen? Ich erinnere mich, dass ich bei meinem ersten Besuch von Meditationsunterricht - noch vor meinem Kontakt mit der AT - einfach nur lernte, dass ich keine Ahnung hatte, was diese Anweisung angesichts der völligen Unregelmäßigkeit meiner eigenen Atmung überhaupt bedeuten könnte!

Wenn du wählst/entscheidest, deinen gesamten Körper durchgängig ruhig zu halten, mit besonderer Aufmerksamkeit auf deinen Hals und deinen Kopf, dann lässt dich das auch das Verhältnis zwischen dem inneren Fluss der Gedanken und Gefühle – dem geistigen Geschnatter – und den subtilen muskulären Spannungsmustern, vor allem im Hals, Kopf, Gesicht, und in der Atmung beobachten.

Häufig geht geistiges Geschnatter mit ein wenig Spannung im Hals, Rachen, Kiefer und der Zunge einher. So, als ob du mit dir selbst sprechen würdest, was du genau genommen ja auch tust! Manchmal, wenn du die subtilen muskulären Spannungsmuster hier darum bittest, sich aufzulösen, dann hilft das, die mentalen Prozesse zu beruhigen, und manchmal funktioniert es auch umgekehrt: Wenn du mental einen Schritt zurück/einen kleinen Rückzug machst (zurück in deinen Rücken kommst), weg von der Versunkenheit im inneren Tumult der Gedanken und Emotionen, dann hilft das, damit die muskulären Spannungen abnehmen.

AT releasing up from your base of support while letting the back widen to breathe, allowing the ribs to move through your back and sides for outbreath and inbreath, is an integral part of allowing thoughts and feelings to come and go without holding on to them. We might say being pulled forward into our thoughts and feelings, or pulled down into them, is a metaphorical way of describing what often happens in meditation, and therefore even more often in daily life.

However, you will find when practising this AT meditation that the internal, “mental” sense of being pulled forward and down into the turbulent stream of the contents of your consciousness is the inside of a simultaneous physical pulling (or collapsing) forward and down in AT terms. They are the inside and outside of the same phenomenon.

Also part of that phenomenon is often that your breathing is disturbed – probably pushed down into the abdomen, losing lateral thoracic mobility and mirroring being sucked down into the whirlpool of thoughts/emotions. (Does this parallel sinking into the churning personal emotions of the solar plexus chakra and losing connection with the heart chakra?)

Im Sinne der AT von deiner Unterstützungsfläche ausgehend nach oben hin loszulassen, während du zulässt, dass sich der Rücken weitet, um zu atmen, und erlaubst, dass sich die Rippen rückwärts und seitwärts für die Aus- und Einatmung bewegen können, ist ein integraler Bestandteil der Fähigkeit, Gedanken und Gefühle kommen und gehen zu lassen, ohne an ihnen festzuhalten. Wir könnten sagen, nach vorne/vorwärts- oder unten/hinunter/gezogen zu werden in unsere Gedanken und Gefühle, ist eine metaphorische Beschreibung dessen, was häufig in einer Meditation passiert, und daher sogar noch öfter im täglichen Leben.

Du wirst jedoch feststellen, wenn du diese AT-Meditation praktizierst, dass der interne, “mentale” Eindruck, nach vorne/vorwärts- und unten/hinunter/gezogen zu werden in den turbulenten Strom/die reißende Strömung der Inhalte deines Bewusstseins, nur die Innenseite eines gleichzeitigen körperlichen Ziehens/Kontrahierens (oder Kollabierens) nach vorne und unten - wie wir es in der AT nennen - darstellt. Wir haben es hier mit der Innen- und Außenseite ein- und desselben Phänomens zu tun.

Ein weiterer häufig auftretender Teil dieses Phänomens ist, dass deine Atmung gestört ist – wahrscheinlich runtergedrückt in den Bauchraum, büsst sie an Beweglichkeit des Brustkorbs zu den Seiten ein und spiegelt ein Hinunterziehen in den Sog/Strudel der Gedanken/Emotionen wider. (Gibt es hier eine Parallele zum Versinken in den aufwühlenden persönlichen Emotionen des Solarplexus-Chakras und zum Verlust der Verbindung mit dem Herz-Chakra?)

When you come to consciousness of this having happened, releasing and directing back and up to come to your natural length and width and allow ribs to move for free breathing is, when practised deeply, the postural gesture or attitude that manifests the inner stepping back and re-connecting to the space of consciousness rather than its contents. The seemingly “physical” AT process can only be superficial if it isn’t an “attitude”, inner and outer, in the full sense of that word. And practice of only the superficial version often leads eventually to conflict as outer and inner attitudes diverge.

This “AT meditation” is a very valuable practice to become more and more familiar with your own mental/emotional/muscular patterns as one unified field. Of course this can also be practised in semi-supine, but there is good reason why most meditation disciplines prefer upright sitting. It brings greater challenges for being self-supporting (again a term with resonance at more than simply physical levels), and greater opportunities for self-awareness.

Wenn du dir bewusst wirst, dass dies geschehen ist, dann ist das Loslassen und die Ausrichtung nach hinten und oben (um zu deiner natürlichen Länge und Weite zu kommen und den Rippen zu erlauben, sich für eine freie Atmung zu bewegen), sofern es intensiv/tiefgehend geübt wird, die posturale Geste oder “Attitüde/Haltung”, die das innere Zurücktreten und das Wiederverbinden/das Identifizieren mit dem Raum des Bewusstseins anstatt mit dessen Inhalt zum Ausdruck bringt. Der scheinbar "physische" AT-Prozess kann nur oberflächlich sein, wenn es keine echte "Attitüde/Haltung" ist, innerlich und äußerlich, also im vollen Sinne des Wortes. Und wenn man nur die oberflächliche Version praktiziert, führt das oft zu Konflikten, weil äußere und innere Einstellungen auseinanderklaffen.

Diese "AT-Meditation" ist eine sehr wertvolle Übungspraxis, um sich mit den eigenen mentalen/emotionalen/muskulären Mustern als ein vereintes Feld nach und nach vertrauter zu machen. Natürlich kann dies auch in der konstruktiven Ruhelage/Halbliegen/Liegen mit angewinkelten, aufgestellten Beinen (‘semi supine’) geübt werden, aber es gibt einen guten Grund, warum die meisten Meditationsschulen das aufrechte Sitzen bevorzugen. Es bringt größere Herausforderungen für das “sich Auf-recht-er-halten” des Selbst (wieder ein Begriff, der auf mehr als nur körperlichen Ebenen Resonanz hat) und auch größere Möglichkeiten für die Selbstwahrnehmung.

Difficult, non-feeling students

Posted on [November 21, 2019](#) by [John](#)

This was written in response to a teacher asking for advice dealing with a student who says they never feel anything change either during or after a lesson.

The first thing I'd say about this is that when I began having lessons I didn't feel anything during or after a lesson until my 17th lesson. Nonetheless I did OK in the end. 😊

Luckily for my teacher I was intellectually convinced from things I'd read about the Technique that it was what I needed, and also motivated by the fact that I'd already tried a number of other things and hadn't gotten the benefit I'd hoped for.

I think motivation is an important factor: what has made this student decide to take lessons? If someone is coming rather reluctantly because someone else has been pressurising them to take lessons that can make the teacher's job much more difficult initially. There can be a web of conflicted emotions going on, but if the teacher can show some empathy and sensitivity to that then teacher and student together can agree to make the best of the student's investment of time and money and give it a fair go.

Schwierige, nicht-fühlende Schüler:innen

Gepostet am 21. November 2019 von John

Dieser Artikel wurde als Antwort auf die Frage eines Lehrers nach Ratschlägen für den Umgang mit einem Schüler/einer Schülerin geschrieben, der/die sagt, er/sie spüre weder während, noch nach einer Unterrichtsstunde irgendeine Veränderung.

Das erste, was ich dazu sagen möchte, ist, dass ich, als ich anfing, Unterricht zu nehmen, bis zu meiner 17. Unterrichtseinheit nichts spürte, weder während noch nach einer Unterrichtsstunde. Nichtsdestotrotz ist es zum Schluss ganz OK für mich ausgegangen. 😊 Zum Glück für meine/n Lehrer:in war ich nach dem, was ich über die Technik gelesen hatte, intellektuell davon überzeugt, dass es das ist, was ich brauche, und auch motiviert durch die Tatsache, dass ich schon eine Reihe anderer Dinge ausprobiert hatte und nicht den erhofften Nutzen daraus gezogen hatte.

Ich denke, die Motivation ist ein wichtiger Faktor: Was hat diese/n Schüler/in dazu bewogen, Unterricht zu nehmen? Wenn jemand eher widerwillig kommt, weil ihn/sie jemand anderes zur Teilnahme am Unterricht gedrängt hat, kann das die Arbeit des Lehrers/der Lehrerin anfangs sehr viel schwieriger machen. Es kann ein Geflecht von widersprüchlichen Emotionen ergeben, aber wenn der/die Lehrer:in ein gewisses Maß an Einfühlungsvermögen/Empathie und Sensibilität dafür aufbringen kann, dann können sich Lehrer:in und Schüler:in darauf

It might also be interesting and helpful to clarify if there are some misconceptions, for example about posture, about relaxation, about back muscle strengthening etc., that could be getting in their way. Sometimes people don't recognise experiences because what's happening doesn't match up to their expectations of what should happen.

It's worth asking someone who says they don't feel anything if they notice anything different in their movements and regular activities after a lesson. Is there anything they regularly do that seems easier in any way after a lesson? I often recommend students to go for a walk immediately after the lesson, especially if they would otherwise be getting straight into a car and driving for 30-60 minutes. I would explain that the simple natural rhythmic movement of walking is a perfect opportunity to notice if anything seems different – even if it's only a 10-15 minute walk.

But above all I'm a great believer in observation of breathing as the royal road to kinaesthetic refinement.

einigen, das Beste aus der Investition des Schülers/der Schülerin an Zeit und Geld zu machen, und einen fairen Versuch zu unternehmen.

Es könnte auch interessant und hilfreich sein, zu klären, ob etwaige Fehlvorstellungen vorliegen, die ihnen hinderlich sein könnten, zum Beispiel im Hinblick auf Haltung, Entspannung, Kräftigung der Rückenmuskulatur, etc. Manchmal können Menschen Erfahrungen nicht als solche erkennen/Erlebnisse/Erlebtes/Erfahrungen nicht einordnen, weil das, was passiert, nicht mit ihren Erwartungen dessen, was passieren sollte, übereinstimmt.

Es lohnt sich, jemanden, der/die sagt, dass er/sie nichts spürt, zu fragen, ob er/sie nach dem Unterricht einen Unterschied in seinen/ihren Bewegungen und regelmäßigen Aktivitäten bemerkt. Gibt es irgendetwas, das sie regelmäßig tun und das ihnen nach der Stunde leichter fällt? Ich empfehle den Schüler:innen oft, direkt nach der Stunde einen Spaziergang zu machen, vor allem wenn sie ansonsten direkt in ein Auto steigen und 30-60 Minuten fahren würden. Ich erkläre ihnen, dass die einfache, natürliche, rhythmische Bewegung des Gehens eine perfekte Gelegenheit ist, um festzustellen, ob irgendetwas anders zu sein scheint - selbst wenn es nur ein 10-15-minütiger Spaziergang ist.

Vor allem aber glaube ich fest an die Beobachtung der Atmung als Königsweg zur kinästhetischen Kultivierung/ Weiterentwicklung/ Vervollkommnung.

Students might initially tell you they can't feel their breathing, but almost everyone knows with a moment's self observation whether they're breathing in or out. It's a small step from there to observing movement in the torso when breathing in or out. At the very least there'll be abdominal movement which the student can feel by placing their own hand on that area and if necessary increasing the movement by choosing to make fuller, longer outbreaths, which of course will also automatically increase the consequent inbreath.

I would move on from there to pointing out that basic anatomy tells us that the ribs should move in the back and sides with every breath, but in many adults that no longer happens because the back muscles, in trying too hard to maintain upright posture, grip the back of the rib cage. (Note: it's not supposed to be a cage in the literal sense of something totally rigid. 😊)

I've been very pleasantly surprised by how many students can begin to feel a little bit of movement of the ribs spreading at the sides of the lower back if you (the teacher) put your well directed hands there and ask them to think of, or imagine, each inbreath filling that area of the torso rather than filling just the abdomen. It's allowing and encouraging even a tiny bit of movement there that begins

Die Schüler:innen werden Ihnen vielleicht anfangs sagen, dass sie ihre Atmung nicht spüren können, aber fast jede/r weiß nach einem kurzen Moment der Selbstbeobachtung, ob sie/er ein- oder ausatmet. Von dort ist es nur noch ein kleiner Schritt bis zur Beobachtung der Bewegung im Oberkörper beim Ein- und Ausatmen. Zumindest wird es eine Bauchbewegung geben, die der/die Schüler:in spüren kann, indem er/sie seine/ihre eigene Hand auf diesen Bereich legt und wenn nötig die Bewegung verstärkt, indem er/sie sich entscheidet, vollere, längere Ausatmungen zu machen, was natürlich auch automatisch die darauf folgende Einatmung verstärkt.

An dieser Stelle würde ich darauf hinweisen, dass die Grundlagen der Anatomie uns lehren, dass sich die Rippen bei jedem Atemzug nach hinten und zur Seite bewegen sollten, aber bei vielen Erwachsenen geschieht das nicht mehr, weil die Rückenmuskeln bei dem zu starken Bemühen, eine aufrechte Haltung beizubehalten, die Rückseite des Brustkorbs umklammern. [Anm. d. Ü.: Im Original wird der Begriff "rib cage" verwendet, was wörtlich übersetzt "Rippenkäfig" bedeuten würde. In diesem Zusammenhang folgende Anmerkung des Autors:] (Anmerkung: Es soll kein Käfig im wörtlichen Sinne von etwas völlig Starrem sein 😊)

Ich bin immer wieder angenehm überrascht, wie viele Schüler:innen beginnen, ein wenig Bewegung der Rippen zu spüren, die sich an den Seiten des unteren Rückens ausbreiten, wenn man (als Lehrer:in) seine/ihre gut ausgerichteten Hände dorthin legt und sie bittet, sich vorzustellen, dass jede Einatmung diesen Bereich des Oberkörpers füllt, anstatt nur den Bauch zu füllen. Das Erlauben und Ermutigen von auch nur einem winzigen

to free chronically held back muscles in the rigid posture type. That's really what the back widening is all about. Sometimes the neck and back don't respond at all until there's some rib movement, and encouraging someone to pay attention to their own breathing movements might be the way in.

And if none of this works, I might be inclined to give up, myself. We can't win 'em all, and that happens sometimes to all teachers, no matter how experienced. 😊

Three Types of Inhibition

Posted on [March 25, 2020](#) by [John](#)

This is something I've been talking about for many years in workshops and in training courses, but I recently realised I hadn't actually put it in writing anywhere except in my chapter for the book *Aging with Poise** ed. by Ruth Rootberg, so I wanted to make it available also here as a blog post. I've therefore extracted the discussion of it from that book.

bisschen Bewegung in diesem Bereich bewirkt, dass chronisch festgehaltene Rückenmuskeln bei Menschen mit generell starrer/steifer Haltung beginnen, freier zu werden. Das ist es, worum es beim "Weiten des Rückens" wirklich geht. Manchmal reagieren der Hals und der Rücken erstmal gar nicht, bis sich die Rippen bewegen, und jemanden zu ermutigen, auf seine/ihre eigenen Atembewegungen zu achten, könnte hier der richtige Weg sein.

Und wenn das alles nicht funktioniert/Wenn nichts davon funktioniert, dann könnte es durchaus sein, dass ich selber auch aufgeben/dann könnte ich selber dazu neigen/tendieren, aufzugeben. Wir können nicht mit allen Schüler:innen Erfolg haben/erfolgreich sein/Wir können sie nicht alle überzeugen/für die AT gewinnen, und das passiert zuweilen allen Lehrer:innen – egal, wie erfahren sie sind/sein mögen. 😊

Drei Arten von Inhibition

Gepostet am 25. März 2020 von John

Ich spreche zwar seit vielen Jahren regelmäßig in Workshops und Ausbildungslehrgängen/Ausbildungsklassen darüber, mir wurde aber erst vor kurzem klar, dass ich es, abgesehen von meinem Kapitel für das von Ruth Rootberg herausgegebene Buch "Aging with Poise"*, nirgendwo verschriftlicht hatte, weshalb ich es auch hier als Blogpost verfügbar machen möchte. Ich habe also das entsprechende Interview/die entsprechenden Ausführungen/die entsprechende Erörterung diesem Buch entnommen.

<p>Inhibition and Direction</p> <p>Ruth: How has your conception of inhibition developed from the time you were first introduced to it until now?</p> <p>John: I suppose I initially imbibed a certain amount about saying no, about stopping, and about not reacting. But I did notice during the training that there was more fluidity in inhibition in the way Walter spoke about it and acted himself. Slowly, partly from conversations and just being around him and partly, gradually, looking at my own experience, it became clearer and clearer to me that there are three ways in which people use the term inhibition. They have overlapping meanings in the Alexander world, and that causes a lot of confusion. Inhibition one is "Stop and say no," and, of course, it's very, very helpful in many life situations to say, "Whoa, wait a minute! Don't do that; stop and think." That's not a specific Alexandrian thing.</p> <p>How many people's parents have said, "Why don't you just stop and think?!" In fact, I'm surprised sometimes at how many teachers don't seem to realize that there's a vast world of psychological and spiritual disciplines that all hold in high esteem the practice of trying</p>	<p>Inhibition [auch: Innehalten/Unterlassen/Unterbindung] und Richtungen [auch: Steuerungs-/Richtungs-/ -anweisungen/-wünsche/-absichten/ -intentionen/-anordnungen/-absichten/ Direktiven/Intentionen/Richtlinien/ (Selbst-)Steuerung/(sich) Ausrichten]</p> <p>Ruth: Wie hat sich dein Verständnis von Inhibition, seit du zum ersten Mal damit in Berührung gekommen bist, bis zum heutigen Tag entwickelt?</p> <p>John: Ich nehme an, dass ich anfangs ein gewisses/nicht geringes Maß an "Nein sagen", "Innehalten" und "Nicht reagieren" mitbekommen/aufgesogen/verinnerlicht habe. Aber während des Trainings habe ich bemerkt, dass die Inhibition in der Art und Weise, wie Walter darüber sprach und sich auch selbst verhielt, fluidere Eigenschaften hatte. Langsam, teils aus Gesprächen und einfach dadurch, dass ich in seinem Umfeld war, und teils allmählich auch durch meine eigenen Erfahrungen, wurde mir immer klarer, dass es drei unterschiedliche Arten/Varianten gibt, wie wir den Begriff <i>Inhibition</i> verwenden. Sie haben in der AT-Welt überlappende Bedeutungen, und das führt zu einer Menge Verwirrung. Inhibition 1 ist "Stopp und sag nein", und, na klar, es ist in vielen Situationen im Leben sehr, sehr hilfreich zu sagen: "Moment mal! Stopp! Tu das nicht. Lass das mal und denk zuerst ein bisschen nach." Das ist keine ausschließlich in der AT vorkommende Vorgehensweise.</p> <p>Wie viele Eltern haben zu ihren Kindern schon mal gesagt: "Warum hörst du nicht einfach mal damit auf und denkst ein bisschen nach?!" Tatsächlich bin ich manchmal überrascht, wie viele AT-Lehrer:innen nicht zu wissen scheinen, dass es eine große Vielfalt an</p>
--	--

to be less reactive—that's nothing special to us.

Which brings us to Inhibition two. Where there's something a bit special is linking inhibition with the process of direction. We have this wonderful process of asking the neck to release, to let the head go out, etc. Is that inhibition or direction? If I'm asking my head to go forward and up, that's a direction. If I'm refraining from pulling it back and down, that's inhibition. I think that as you go from stopping to moving into action, there is a level at which Inhibition two is the reverse side of direction. It's simply a matter of whether you choose to express it as a negative or a positive. When FM, in some of his writing seems to say inhibition is the cornerstone, (11) I think it has to be taken in both meaning one and meaning two, where directions are a form of inhibition, otherwise Inhibition one, while super valuable, is not at all unique to us. But when it's linked to Inhibition two, we have something special, a more precise tool, which leads us to Inhibition three.

Inhibition three might more accurately be called Inhibition zero, because it precedes one and two. This is what Margaret Goldie

psychologischen und spirituellen Disziplinen gibt, die allesamt das Bestreben, nicht zu impulsiv zu sein oder zu überreagieren, in hohem Maße zu schätzen wissen — das ist also kein Alleinstellungsmerkmal für uns/nichts, was uns von anderen Disziplinen unterscheidet.

Das bringt uns zu Inhibition 2. Wo wir sehr wohl etwas ein wenig Spezielles/Besonderes vorzuweisen haben, ist in der Verknüpfung von Inhibition mit dem Vorgang der Ausrichtung. Wir haben diesen wunderbaren Vorgang, bei dem wir den Hals darum bitten/auffordern, loszulassen/sich zu lösen, sodass der Kopf "hinausgehen" kann, usw. Ist das jetzt Inhibition oder Ausrichtung? Wenn ich meinen Kopf auffordere/darum bitte, nach vorne und oben zu gehen, dann ist das Ausrichtung. Wenn ich es unterlasse, ihn nach hinten und unten zu ziehen, dann ist das Inhibition. Ich denke, wenn man vom Innehalten zum Tätigwerden übergeht, gibt es eine Ebene, auf der Inhibition 2 die Kehrseite der Ausrichtung ist. Es ist einfach nur eine Frage, ob man es als negativ oder positiv ausdrücken möchte. Wenn F.M. Alexander in einigen seiner Schriften zu sagen scheint, dass Inhibition der Eckpfeiler ist (11), denke ich, dass dies sowohl in der Bedeutung 1 als auch in der Bedeutung 2 aufgefasst werden muss, in der die Richtungen eine Form der Inhibition sind, andernfalls ist Inhibition 1, obwohl sie sehr wertvoll ist, keineswegs ausschließlich AT-spezifisch oder einzigartig. Aber wenn sie mit Inhibition 2 verbunden ist, dann haben wir etwas Besonderes, ein präziseres Werkzeug, und das bringt uns nun zu Inhibition 3.

Vielleicht wäre es richtiger, die Inhibition 3 als Inhibition 0 zu bezeichnen, weil sie der Inhibition 1 und 2 vorausgeht. Das ist ein

emphasized in private lessons. She would talk of choosing to be quiet, of allowing quiet, of stopping in order to be quiet. During one lesson, she quoted FM to me as having said "Choose to be quiet with particular attention to your neck and head." I've heard Walter speak about not allowing the instructions to inhibit and direct to add to the habitual voices already going on in your head. He would say that inhibition and direction should be helping to quieten these voices, not add another one to the cacophony already going on in there. You don't want your inhibiting and directing to be another voice adding to the voices that are already chattering inside your head, another voice saying Stop, stop, say no, say no, neck free, head forward and up, increasing the internal noise! At that level of brain quieting, it's very akin to meditative processes.

I went to some of Krishnamurti's (12) talks at Brockwood Park when I lived in London, and I remember him saying something similar to what Walter said, that you don't want meditation to be a process of one part of your mind telling the other parts Shut up because I'm trying to meditate. It gradually

Aspekt, den Margaret Goldie im Privatunterricht besonders hervorhob. Sie sprach davon, die Entscheidung zu treffen, ruhig zu sein, Ruhe zuzulassen, innezuhalten, um ruhig zu sein. Während einer Unterrichtsstunde zitierte sie F.M. mit den Worten: "Triff die Entscheidung, ruhig zu sein, und achte dabei besonders auf/mit besonderer Aufmerksamkeit auf deinen Hals und deinen Kopf." Ich habe Walter darüber sprechen hören, dass man nicht zulassen darf, dass die Anweisungen zu Inhibieren und Richtungen zu geben, einfach nur zu den gewohnheitsmäßig bereits im Kopf vorhandenen Stimmen dazukommen. Er sagte, dass Inhibition und die Richtungen dazu beitragen sollten, diese Stimmen zu besänftigen/beschwichtigen/zum Verstummen zu bringen/leiser werden zu lassen, und nicht dazu, eine weitere Stimme zu der schon vorhandenen Kakophonie im Kopf hinzuzufügen. Was du keinesfalls willst, ist, dass dein Inhibieren und Richtungen geben [auch: Richtungs-/Steuerungsanweisungen/ Direktiven geben/sendem/erteilen/dich ausrichten] eine weitere Stimme ist, die sich zu den anderen Stimmen gesellt, die bereits in deinem Kopf herumschwirren, eine weitere Stimme, die sagt: Stopp, stopp, sag nein, sag nein, Hals frei, Kopf nach vorne und oben, was nur den inneren Lärm verstärkt! Auf dieser Ebene der Beruhigung des Geistes/Gehirns ist die/unsere Arbeit meditativen Prozessen sehr ähnlich/nah verwandt.

Als ich in London lebte, besuchte ich einige von Krishnamurtis (12) Vorträgen im Brockwood Park, und ich erinnere mich, dass er etwas Ähnliches gesagt hat wie Walter, nämlich dass man nicht will, dass die Meditation ein Prozess ist, bei dem ein Teil des Geistes zu den anderen Teilen sagt: "Halt

becomes apparent that for there to be any kind of successful inhibition in meanings one and two, you're going have to quiet down.

Ruth: Many teachers would say that the unique aspect of the Alexander Technique is inhibition. Am I hearing you say, "Yes, but only if you consider Inhibition two, linking inhibition to direction."?

John: I'm saying, only if you use the term inhibition in a broad sense that encompasses all the three aspects just described. And it gets more complex, because these things are reciprocal or circular.

Stopping or taking time allows a chance to quieten down and direct, and getting a little bit of undoing in the neck, back, and ribs may well enable you to quieten down a bit more, which will in turn enable you to consider more calmly what might be the best course of action, etc.

The subjective experience is usually that all these things can reinforce each other.

11 F. M. Alexander, *The Universal Constant in Living*, (London: Mouritz, 2000), 83. "The reader will now see that the technique is based upon the inhibition of the habitual wrong use—i.e., the refusal to react to a stimulus in the usual way—and that the principle of prevention is strictly adhered to from the beginning."

den Mund, ich versuche gerade zu meditieren." Es wird allmählich klar, dass wir zur Ruhe kommen müssen, wenn wir überhaupt irgendeine erfolgreiche Inhibition in den Bedeutungen 1 und 2 erreichen wollen.

Ruth: Viele Lehrer:innen würden sagen, dass der wirklich einzigartige Aspekt der Alexander-Technik die Inhibition ist. Verstehe ich dich richtig, dass du sagst: "Ja, aber nur, wenn wir Inhibition 2, die Verknüpfung von Inhibition und Direktiven, berücksichtigen"?

John: Ich sage, nur wenn wir den Begriff Inhibition in einem weiten Sinne verwenden, der alle drei gerade beschriebenen Aspekte umfasst. Und es wird noch komplexer, denn diese Dinge wirken wechselseitig oder auch kreisförmig.

Wenn wir innehalten oder uns Zeit nehmen, haben wir die Möglichkeit, uns zu beruhigen und neu auszurichten, und wenn wir im Hals, im Rücken und in den Rippen ein bisschen Gelöstheit erlangen, können wir uns vielleicht noch ein wenig mehr beruhigen, was uns wiederum die Möglichkeit gibt, mit mehr Gelassenheit zu überlegen, was die beste Vorgehensweise sein könnte, usw. Die subjektive Erfahrung ist in der Regel, dass sich all diese Dinge gegenseitig verstärken können.

11 F. M. Alexander, *The Universal Constant in Living*, (London: Mouritz, 2000), 83. "Der/die Leser:in wird nun sehen, dass die Technik auf der Inhibition des gewohnten Fehlgebrauchs — d.h. auf der Weigerung, auf einen Reiz in der gewohnten Weise zu reagieren — beruht, und dass das Prinzip der Vorbeugung von Anfang an strikt befolgt wird."

12 Jiddu Krishnamurti (1895–1986) was an Indian writer, philosopher, and speaker who addressed psychological revolution, the nature of mind, meditation, inquiry, human relationships, and bringing about radical change in society.

Suggested Reading:

The Science of Inhibition and End-gaining by Dr. Patrick Johnson

<https://www.alexandertechniquescience.com/general/science-of-inhibition-end-gaining/>

*Living the Alexander Technique Vol. II, ed. Ruth Rootberg. See www.levellerspress.com/product/living-the-alexander-technique-volume-ii-aging-with-poise/

When did FM begin to use his hands?

Posted on [April 16, 2020](#) by [John](#)

A friend and colleague, Paolo Frigoli from Coccaglio, Italy asked me to set down anything I know about this subject as there seem to be so many different assertions about it floating around in the online world. So here are some stories I heard from first generation teachers I knew in London, and some other observations.

12 Jiddu Krishnamurti (1895–1986) war ein indischer Schriftsteller, Philosoph und Redner, der sich mit psychologischer Revolution, der Natur des Geistes, Meditation, Wahrheitssuche, menschlichen Beziehungen, und dem Herbeiführen eines radikalen Wandels in der Gesellschaft befasste.

Empfohlene Lektüre:

The Science of Inhibition and End-gaining by Dr. Patrick Johnson

<https://www.alexandertechniquescience.com/general/science-of-inhibition-end-gaining/>

*Living the Alexander Technique Vol. II, ed. Ruth Rootberg. See www.levellerspress.com/product/living-the-alexander-technique-volume-ii-aging-with-poise/

Wann hat F.M. angefangen, seine Hände zu verwenden?

Gepostet am 16. April, 2020 von [John](#)

Ein Freund und Kollege, Paolo Frigoli aus Coccaglio in Italien, bat mich, alles, was ich über dieses Thema weiß, aufzuschreiben, da in der Online-Welt so viele verschiedene Annahmen darüber im Umlauf zu sein scheinen. Hier sind also einige Geschichten, die ich von Lehrer:innen der ersten Generation, die ich in London kennenlernte, gehört habe, und einige andere Beobachtungen.

The following is a story I heard Walter Carrington tell:

“An elderly woman from New Zealand had contacted Ashley Place to ask for a lesson with FM, and said that, as a much younger woman, she’d been in that first group that he taught in New Zealand—the group that asked him to stay on and teach them because they were so impressed with his voice and breathing when he was doing a recital or acting tour.

“So they booked her in for a lesson. She came along; she had her lesson, she went out, and FM said to Walter, who must have been nearby in the hallway at the time, ‘It was lovely to see her after all those years.’ And then FM added, ‘But I look back in horror at what I was doing to them with my hands in those days. I was lucky that I got away with it.’”

Now if that was during FM’s tour of New Zealand as a reciter, after which by request he stayed on for a while in Auckland and gave lessons, that would have to be in 1895. (See p.40 of the FM biography by Michael Bloch.)

In the book *Personally Speaking* Walter Carrington tells a somewhat similar story to Sean Carey:

“I remember him (FM) telling me the story of working on a woman in Australia who had a very fixed ribcage after having contracted TB. When he looked back on that episode in the light of what he subsequently knew, he was horrified to think what he’d tried to do in an effort to free her ribs. He was obviously making some sort of positive effort to get the ribs to move—performing a

Hier ist eine Geschichte, die ich Walter Carrington erzählen gehört habe:

"Eine ältere Frau aus Neuseeland kontaktierte Ashley Place, um eine Unterrichtsstunde mit F.M. zu erbitten, und sagte, dass sie als viel jüngere Frau in der ersten Gruppe gewesen war, die er damals in Neuseeland unterrichtete — die Gruppe, die ihn bat, zu bleiben und sie weiter zu unterrichten, weil sie von seiner Stimme und seiner Atmung so beeindruckt waren, wenn er auf Vortrags- oder Schauspieltournee war.

"Also buchten sie sie für eine Stunde. Sie kam, sie hatte ihre Stunde, sie ging hinaus, und F.M. sagte zu Walter, der zu diesem Zeitpunkt im Flur in der Nähe gewesen sein muss: 'Es war schön, sie nach all den Jahren wiederzusehen.' Und dann fügte F.M. hinzu: 'Aber ich blicke mit Schrecken auf das zurück, was ich ihnen damals mit meinen Händen angetan habe. Ich hatte Glück, dass ich damit durchkam.'"

Nun, wenn das während F.M.s Tournee durch Neuseeland als Rezitator war, nach der er auf Wunsch eine Weile in Auckland blieb und Unterricht gab, dann muss das 1895 gewesen sein. (Siehe S.40 der F.M.-Biographie von Michael Bloch.)

In dem Buch *Personally Speaking* erzählt Walter Carrington Sean Carey eine ähnliche Geschichte:

"Ich erinnere mich, dass er (F.M.) mir die Geschichte von der Arbeit an einer Frau in Australien erzählte, die nach einer Tuberkuloseerkrankung einen sehr starren Brustkorb hatte. Als er im Licht seiner späteren Erkenntnisse auf diese Episode zurückblickte, war er entsetzt darüber, was er versucht hatte, um ihre Rippen zu befreien. Offensichtlich hat er versucht, die Rippen

definite manipulation, if you like. But my overall impression is that it wasn't until quite late in his life that FM really appreciated the tremendous importance of the skill he'd developed with his hands."

Since FM is here describing something that took place while he was still in Australia, this would have to be prior to April 1904 when he set sail for London. (See p.12 of *Personally Speaking* 2nd edition.)

In 1990 I took quite a number of lessons with Marjory Barlow and I recall her talking about how FM described to her beginning to use his hands. She said he'd told her that from very early on he began taking hold of people in sheer frustration at their inability to follow his verbal instructions. (See also p. 65 of *An Examined Life* by MB and Trevor Davies and p.47 of *Alexander Technique: The Ground Rules* by MB and Sean Carey.) I also learned from Marjory that her mother Amy, who was one of FM's sisters, had assisted FM in Australia and later in London up until her marriage. Amy's role was particularly to give "lying down" work to students, which indicates also that the lying down work (which of course implies hands-on) was part of FM's teaching right back in the Australian days. (See p.25 of *An Examined Life*.) Notices advertising his work that FM placed in the Melbourne Age newspaper mention him being assisted by Miss Amy Alexander and Miss Lillian Twycross, a singer who had performed on stage with FM in his recital years.

auf irgendeine Art und Weise zu bewegen — eine eindeutige Manipulation, wenn man so will. Aber mein Gesamteindruck ist, dass F.M. erst ziemlich spät in seinem Leben die enorme Bedeutung der Fähigkeiten, die er mit seinen Händen entwickelt hatte, wirklich zu schätzen wusste."

Da F.M. hier etwas beschreibt, das sich ereignete, als er noch in Australien war, müsste dies vor April 1904 geschehen sein, also vor seiner Abreise nach London. (Siehe S. 12 der 2. Auflage von *Personally Speaking*.)

1990 nahm ich eine ganze Reihe von Unterrichtsstunden bei Marjory Barlow und ich erinnere mich, dass sie darüber sprach, wie F.M. ihr beschrieb, wie er begann, seine Hände zu benutzen. Sie sagte, dass er ihr erzählte, dass er schon sehr früh begann, Menschen aus purer Frustration über ihre Unfähigkeit, seinen verbalen Anweisungen zu folgen, auch mit den Händen anzuleiten. (Siehe auch S. 65 von *An Examined Life* von Marjory Barlow und Trevor Davies und S. 47 von *Alexander Technique: The Ground Rules* von Marjory Barlow und Sean Carey.) Von Marjory erfuhr ich auch, dass ihre Mutter Amy, die eine von F.M.s Schwestern war, F.M. in Australien und später in London bis zu ihrer Heirat assistiert hatte. Amys Rolle bestand insbesondere darin, an den Schüler:innen "im Liegen" zu arbeiten, was auch darauf hindeutet, dass die "Arbeit im Liegen" (die natürlich "Arbeit mit den Händen" impliziert) schon in der Zeit in Australien Teil von F.M.s Unterricht war. (Siehe S.25 von *An Examined Life*.) In den Werbeanzeigen, die F.M. in der Zeitung "Melbourne Age" platzierte, wird erwähnt, dass er von Miss Amy Alexander und Miss Lillian Twycross, einer Sängerin, die in den Jahren seiner Rezitationsvorträge mit F.M.

In 1973, around the time I began training with Walter Carrington, a collection of excerpts from FM's books (which were unobtainable at the time) was published under the title *Resurrection of the Body*, edited by Edward Maisel (later in the UK re-titled simply *The Alexander Technique*). It included a very long introduction by Maisel who had taken lessons from various teachers, primarily in the USA, and had previously published books on music and on Tai Ji. This introduction contains the following passage:

“Initially Alexander had attempted – in words, futile words – to teach the new feeling by *telling* his pupils how to attain it. Visitors to his first headquarters in London could observe the two brothers, FM and AR, each with a single pupil at opposite ends of the studio, shouting their disparate and desperate verbal instructions at the two victims. All patience with language had been exhausted.” (See p.xxix of *The Alexander Technique*, ed. Edward Maisel.)

I do remember Walter at the time saying he had no idea how Ed Maisel came to write this description as he had never heard of such a scene, and no other first generation teacher I knew ever said anything that suggested such a scenario might have happened. Indeed it seems historically highly unlikely since FM began teaching in London

auf der Bühne gestanden hatte, unterstützt wurde.

Im Jahr 1973, um die Zeit herum, als ich die Ausbildung bei Walter Carrington begann, wurde eine Auswahl von Auszügen aus den Büchern von F.M. (die damals nicht erhältlich waren) unter dem Titel *Resurrection of the Body* veröffentlicht, herausgegeben von Edward Maisel und später in Großbritannien einfach in *The Alexander Technique* umbenannt. Es enthielt eine sehr lange Einleitung von Maisel, der bei verschiedenen Lehrer:innen, vor allem in den USA, Unterricht genommen hatte und zuvor Bücher über Musik und Taiji veröffentlicht hatte. Diese Einleitung enthält folgende Passage:

"Anfänglich hatte Alexander versucht - mit Worten, vergeblichen Worten - das neue Gefühl zu lehren, indem er seinen Schüler:innen *sagte*, wie sie es erlangen würden. Wer sein erstes Hauptquartier in London besuchte, konnte beobachten, wie die beiden Brüder, F.M. und A.R., jeder mit einem/r einzelnen Schüler:in an den gegenüberliegenden Enden des Studios, ihre ungleichen und verzweifelten verbalen Anweisungen den beiden Opfern entgegenschrien. Alle Geduld mit der Sprache war erschöpft." (Siehe S.xxix von *The Alexander Technique*, hrsg. von Edward Maisel.)

Ich erinnere mich, dass Walter damals sagte, er habe keine Ahnung, wie Ed Maisel dazu kam, diese Beschreibung zu verfassen, da er (Walter) nie von einer solchen Szene gehört hatte, und auch kein/e andere/r Lehrer/in der ersten Generation, den/die ich kannte, hat jemals etwas gesagt, das darauf hindeutet, dass ein solches Szenario stattgefunden haben könnte. In der Tat scheint es historisch

in 1904 and his brother didn't join him there until 1912, and by 1908 FM had already stated in writing about his work that he was using his hands (see below). Mind you, however fanciful and fictitious this scene may be, it does also suggest that verbal instruction was not going well! 😊

Another source of possible misunderstanding may be a quote in Frank Pierce Jones' book *Freedom to Change*. At the beginning of Chapter 5 FPJ quotes FM as having said to him that:

"In 1914 he was just beginning to find a new way to use his hands in teaching. By applying the inhibitory control (which had proved so effective in breathing and speaking) to the use of his hands he was learning to make changes in a pupil that were different from ordinary manipulation or postural adjustment."

Given the quotes above in this blog post about FM resorting to a crude use of his hands in his early years in New Zealand and Australia, this comment to FPJ must surely mean that he had found how to refine the use of his hands for teaching by inhibiting endgaining manipulation, and should not be taken to mean he only began to use his hands for the first time in 1914.

In fact the first direct reference to using his hands in FM's own writing occurs in a pamphlet he published in 1908 where he states that the teacher "himself renders

höchst unwahrscheinlich, da F.M. 1904 in London zu unterrichten begann und sein Bruder erst 1912 zu ihm stieß. 1908 hatte F.M. bereits schriftlich über seine Arbeit erklärt, dass er seine Hände benutzte (siehe unten). Dennoch, so phantasievoll und fiktiv diese Szene auch sein mag, sie deutet doch auch darauf hin, dass der mündliche Unterricht nicht gut lief! 😊

Eine weitere Quelle möglicher Missverständnisse könnte ein Zitat aus dem Buch *Freedom to Change* von Frank Pierce Jones sein. Zu Beginn von Kapitel 5 zitiert FPJ F.M., der wohl zu ihm sagte, dass:

"[...] er 1914 gerade dabei war, einen neuen Weg zu finden, seine Hände im Unterricht einzusetzen. Indem er die inhibitorische Kontrolle (die sich beim Atmen und Sprechen als so effektiv erwiesen hatte) auf den Gebrauch seiner Hände anwandte, lernte er, bei einem/r Schüler:in Veränderungen vorzunehmen, die sich von gewöhnlichen Manipulationen oder Haltungskorrekturen unterschieden."

In Anbetracht der obigen Zitate in diesem Blogeintrag über F.M., der in seinen frühen Jahren in Neuseeland und Australien auf einen noch unausgereiften Gebrauch seiner Hände zurückgriff, muss diese Bemerkung an FPJ sicherlich bedeuten, dass er herausgefunden hatte, wie er den Gebrauch seiner Hände für den Unterricht verfeinern konnte, indem er eine zielorientierte Manipulation inhibierte, und sollte nicht dahingehend verstanden werden, dass er erst 1914 begann, seine Hände zum ersten Mal zu benutzen. Tatsächlich findet sich der erste direkte Hinweis auf den Einsatz seiner Hände in F.M.s eigenen Schriften in einer Broschüre, die er 1908 veröffentlichte, wo er erklärt, dass der Lehrer "selbst durch den

assistance by the skilful use of his hands.” (See p.83 of *FM Alexander Articles and Lectures*, ed. Jean Fischer.) Of course there are other references to FM using his hands in MSI and CCCI but the 1908 one is the earliest, and the casual reference to “skilful use of his hands” gives the impression of a modality he had already been using for quite some time.

Interestingly on p.116 of Michael Bloch’s FM biography there’s a long excerpt from a review of MSI by American historian James Harvey Robinson, published in 1919, which includes the author’s experience of lessons from FM which must have taken place around 1918. It includes the description of FM using his hands “gently and persuasively.” Perhaps a result of the 1914 application of inhibition!

The later mentions of the use of the hands in teaching that occur in MSI and CCCI often specifically relate to imparting to the student the sensory experiences corresponding to the directions the student is being asked to project, as in this example:

“The teacher, having made his diagnosis of the cause or causes of the imperfections or defects which the pupil has developed in the incorrect use of himself, uses expert manipulation to give to the pupil the new sensory experiences required for the satisfactory use of the mechanisms concerned, while giving him the correct guiding orders or directions which are the counterpart of the new sensory experiences which he is endeavouring to develop by

geschickten Einsatz seiner Hände Hilfe leistet”. (Siehe S. 83 von *F.M. Alexander Articles and Lectures*, hrsg. von Jean Fischer.) Natürlich gibt es weitere Hinweise darauf, dass F.M. seine Hände benutzt, in MSI und CCCI, aber der Hinweis von 1908 ist der früheste, und der beiläufige Hinweis auf den "geschickten Gebrauch seiner Hände" vermittelt den Eindruck einer Modalität, die er bereits seit einiger Zeit benutzte.

Interessanterweise findet sich auf S. 116 von Michael Blochs Biographie über F.M. ein langer Auszug aus einer 1919 veröffentlichten Rezension von MSI durch den amerikanischen Historiker James Harvey Robinson, der die Erfahrungen des Autors mit Unterrichtsstunden bei F.M. enthält, die um 1918 stattgefunden haben müssen. Darin wird beschrieben, wie FM seine Hände "sanft und überzeugend" einsetzte. Vielleicht ein Ergebnis der in diesem Zusammenhang seit 1914 praktizierten Anwendung der Inhibition!

Die späteren Erwähnungen des Einsatzes der Hände im Unterricht, die in MSI und CCCI vorkommen, beziehen sich oft speziell darauf, dem/der Schüler:in die sensorischen Erfahrungen zu vermitteln, die den Richtungsanweisungen entsprechen, die der/die Schüler:in zu projizieren hat, wie in diesem Beispiel: "Nachdem der/die Lehrer:in die Ursache oder Ursachen der Mängel oder Defekte diagnostiziert hat, die der/die Schüler:in durch Fehlgebrauch des Selbst/ seiner/ihrer selbst entwickelt hat, gibt er dem/der Schüler:in durch sachkundige Manipulationen die neuen sensorischen Erfahrungen, die für die zufriedenstellende Verwendung der betreffenden Mechanismen erforderlich sind, und gibt ihm/ihr gleichzeitig die korrekten

means of his manipulation.”
(P.99 of CCCI.)

Finally I'd like to include one further source that I've seen used in a misleading way. I heard Walter Carrington on a number of occasions tell the story of FM's earliest London assistant, Ethel Webb, asking FM's advice about what she should do the first time she was going somewhere to teach by herself, not simply assisting FM. He replied "Well whatever you do Ethel, don't just do what you've seen me do!" I've actually heard this quote used to imply FM was saying you don't need to do anything at all like I do, including using your hands, but there's obviously a certain "tongue in cheek" element in FM saying this, implying don't simply imitate me without actually understanding why I'm doing what I'm doing. As I heard Walter add on one of the occasions he told the story: "FM believed that if you had the same sort of experiences he'd had you would come to the same sort of conclusions."

You can read more about this on the Mouritz Books website here:
<https://mouritz.org/?s=use+of+hands>

And especially in the wonderfully thorough article *Handing the Experience to the Pupil* by Ruth Rootberg in the Summer 2019 issue of the AmSAT Journal.

Leitgedanken/Basisanordnungen oder Steuerungs-/Richtungsanweisungen/ Direktiven, die das Gegenstück zu den neuen sensorischen Erfahrungen sind, die er durch seine Manipulationen zu entwickeln versucht." (S.99 der CCCI.)

Abschließend möchte ich noch eine weitere Quelle anführen, die ich in irreführender Verwendung gesehen habe. Ich hörte Walter Carrington bei mehreren Gelegenheiten die Geschichte von F.M.s erster Assistentin in London, Ethel Webb, erzählen, die F.M. um Rat fragte, was sie tun sollte, wenn sie zum ersten Mal irgendwo alleine unterrichten wolle, und nicht nur F.M. assistieren wolle. Er antwortete: "Nun, was auch immer Sie tun, Ethel, tun Sie nicht einfach das, was Sie mich haben tun sehen!" Ich habe auch schon mal gehört, wie dieses Zitat verwendet wurde, um zu suggerieren, F.M. wollte damit sagen: "Ihr müsst überhaupt nichts so machen, wie ich es tue, auch nicht mit euren Händen." Aber es gibt da ganz offensichtlich ein gewisses "augenzwinkerndes" Element in F.M.'s Aussage, im Sinne von: "Imitiert mich nicht einfach, ohne wirklich zu verstehen, warum ich tue, was ich tue." Wie ich Walter bei einer der Gelegenheiten, bei denen er die Geschichte erzählte, hinzufügen hörte: "F.M. glaubte, dass man, sofern man die gleichen Erfahrungen wie er machen würde, auch zur gleichen Art von Schlussfolgerungen kommen würde wie er."

Mehr dazu lässt sich auf der Homepage von Mouritz Books nachlesen, und zwar hier:
<https://mouritz.org/?s=use+of+hands>

Und vor allem auch in dem wunderbar fundierten Artikel "Handing the Experience to the Pupil" von Ruth Rootberg in der Sommerausgabe 2019 des AmSAT Journal.

Training procedures

Posted on [June 19, 2020](#) by [John](#)

Regarding training procedures for hands on work, I was of course around the Carringtons as one of their everyday assistants for many years and so observed the development of their training procedures. When I began directing a training course myself I used many, though not all, of their practices. As many training directors from a Carrington background have done, I gradually modified things based on what seemed to work well and what didn't seem to work so well.

Later on, I also observed that when I spent any time back in London and had Carrington trained teachers in workshops with me, it often seemed they had misunderstood the nature of training procedures and had gone on using them without considering the possibility that they could evolve into more effective methods of using your hands. I've described this as analogous to starting with training wheels on a bicycle and never actually removing them.

I think it needs to be clear that the training procedures used in hands on practice in a training course are there to discipline you into maintaining a primary focus on your own use, but they should also give you a starting point for what you're going to be

Übungsabläufe/ Ausbildungsmethoden

Geposted am 19. Juni, 2020 von [John](#)

Was die Ausbildungsmethoden für die Arbeit mit den Händen anbelangt, so war ich natürlich viele Jahre lang im Umfeld der Carringtons als einer ihrer ständigen Assistenten tätig und konnte so die Entwicklung ihrer Ausbildungsmethoden beobachten. Als ich anfang, selbst einen Ausbildungslehrgang zu leiten, habe ich viele, wenn auch nicht alle, ihrer Methoden verwendet. Wie viele andere Ausbildungsleiter mit Carrington-Hintergrund änderte ich nach und nach die Dinge auf der Grundlage dessen, was gut zu funktionieren schien und was weniger gut zu funktionieren schien.

Später, als ich bei Gelegenheiten immer wieder mal in London war und von Carrington ausgebildete Lehrer:innen in meinen Workshops hatte, beobachtete ich allerdings, dass viele von ihnen scheinbar das Wesen der Ausbildungsmethoden missverstanden hatten und diese weiterhin 1:1 anwendeten, ohne die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass sie zu effektiveren Methoden des Gebrauchs der Hände weiterentwickelt werden könnten. Ich habe das immer so gesehen, wie wenn man mit Stützrädern Fahrrad fahren lernt, und sie dann nie mehr abnimmt.

Ich denke, es muss klar sein, dass die Ausbildungsmethoden, die bei der Arbeit mit den Händen in einem Ausbildungskurs verwendet werden, dazu da sind, die Teilnehmenden dazu zu bringen, primär auf

doing with your hands when you begin real teaching. If we're going to certify people as ready to teach, it's not really responsible these days to send them out into the world with no tools in their toolbox! 😊

So I gradually developed some hands on training procedures that I believed would help graduates move more easily to using their hands in the flexible, adaptable way that you would see if you watched, say, Walter or Dilys Carrington working. One of these is the way of beginning to put hands on the head on the table that I give here as an example.

I used to teach in training courses exactly what the Carringtons taught us as a training procedure during my time with them, but I also learned a great deal by being around them for a further eleven years of daily assisting, and then another ten years of further contact. They taught us to place the backs of the hands flat on either side of the books, to use the support of the books to help undo the arms, then rotate the hands inward to make contact with the sides of the head, but it was very difficult to position the hands like this without squeezing in the upper arms and shoulders, which you then had to undo after rotating the hands.

ihren Selbstgebrauch acht zu geben, aber sie sollten ihnen auch einen Ausgangspunkt dafür geben, was sie mit ihren Händen machen werden, wenn sie mit dem echten Unterrichten beginnen. Wenn wir Leute als zum Unterrichten geeignet zertifizieren wollen, ist es heutzutage nicht wirklich verantwortungsvoll, sie ohne Werkzeuge (in der Werkzeugkiste)/mit leerem Werkzeugkasten in die Welt hinauszuschicken! 😊

So entwickelte ich für die Arbeit mit den Händen nach und nach einige Ausbildungsmethoden, von denen ich glaubte, dass sie den AbsolventInnen helfen würden, ihre Hände auf die flexible, anpassungsfähige Art und Weise zu benutzen, die man beobachten konnte, wenn man zum Beispiel Walter oder Dilys Carrington bei der Arbeit zusah. Ein Beispiel dafür ist die Art und Weise, wie man anfängt, bei der Arbeit am Tisch die Hände auf den Kopf zu legen, die ich hier als Beispiel anführe.

Ich habe früher in Ausbildungskursen genau das gelehrt, was uns die Carringtons während meiner Zeit bei ihnen als Ausbildungsmethoden beigebracht hatten, aber ich habe auch sehr viel dadurch gelernt, dass ich elf Jahre lang als ständiger Assistent täglich mit ihnen zusammen war, und dann noch einmal zehn Jahre lang weiteren Kontakt hatte. Sie lehrten uns, die Handrücken flach auf beide Seiten der Bücher zu legen, die Unterstützung der Bücher zu nutzen, um die Arme zu lösen, dann die Hände nach innen zu drehen, um Kontakt mit den Seiten des Kopfes herzustellen, aber es war sehr schwierig, die Hände so zu positionieren, ohne die Oberarme und Schultern einzuengen, die

Watching over and over again what Walter and Dilys themselves were doing when taking a head on the table was very educational. Walter in particular had a seemingly quite natural way of slipping his hands in at either side of your head and neck and establishing an elastic contact that allowed him then to coax your entire body to open up.

So eventually, after quite a few years of directing trainings, I figured out a different training procedure to the one I'd been taught, one that I believe combines the disciplined attention to the trainee's own use that is essential with a more straightforward pathway to gradually developing the full potential of taking the head on the table as the trainee matures and grows into real practical teaching.

Here's an attempt to describe how I would teach it now.

1. At the beginner's stage have the trainee go into monkey and place backs of hands at a natural angle on table either side of the books. Move forward slightly on ankle joints to put a small amount of pressure on backs of hands to give four footed effect. Use this to direct head, neck and torso back and up from wrists and ankles which should tone and widen the back. Move back to have all weight on feet so hands are free to move while aiming to keep the back and up

man dann nach dem Drehen der Hände wieder lösen musste.

Es war sehr lehrreich, immer wieder zu beobachten, was Walter und Dilys selbst taten, wenn sie bei der Arbeit am Tisch einen Kopf sanft in die Hände nahmen. Vor allem Walter hatte eine scheinbar ganz natürliche Art, mit seinen Händen an beiden Seiten des Kopfes und des Halses entlang hineinzugleiten und einen elastischen Kontakt herzustellen, der es ihm dann ermöglichte, den ganzen Körper dazu zu bringen, sich zu öffnen.

So habe ich schließlich, nach einigen Jahren des Leitens von Ausbildungen, eine andere Ausbildungsmethode gefunden als die, die mir beigebracht wurde. Eine, die meiner Meinung nach die disziplinierte Aufmerksamkeit auf den Selbstgebrauch des/der Auszubildenden, die unerlässlich ist, mit einem geradlinigeren Weg zur schrittweisen Entwicklung des vollen Potenzials der Methode des sanften Nehmens/in die Hände Nehmens des Kopfes am Tisch kombiniert, während der/die Auszubildende heranreift und in das echte praktische Unterrichten hineinwächst.

Hier ein Versuch zu beschreiben, wie ich es jetzt unterrichten würde.

1. Im Anfängerstadium lassen wir den/die Auszubildende/n in die Semiflexion/Halbbeuge gehen und die Handrücken in einem natürlichen Winkel auf den Tisch zu beiden Seiten der Bücherauflage legen. Wir bewegen uns in den Fußgelenken leicht nach vorne, um einen leichten Druck auf die Handrücken auszuüben und so den "Vierfüßler-Effekt" zu erzielen. Wir nutzen dies, um Kopf, Hals und Rumpf von den Handgelenken und Knöcheln

direction (opposed by knees forward and away from each other) which benefits the back. This preliminary practice can be left behind as the trainees get more experienced.

2. Bring hands to either side of head and neck and slip them in at a natural angle so that they form a hammock or sling under the neck but with the little fingers up against the base of the occiput while the other fingers may be partly overlapped under the neck. Depending on relative size and shape some of the little finger and/little finger edge of the hand will also be in some contact with the sides of the head behind the ears but do not cover the ears and do not bring wrists together.

3. Now while keeping the hands in this orientation allow them to drop slightly so that some part of the back of the hand/fingers rests on the books. Use the small amount of support of the books to help practice undoing throughout the shoulders and arms (and neck and back etc.) without letting the shoulders drop forward.

4. Practice very slowly moving the hands that small amount back up into contact with head and neck as they were before but with minimal or no tightening of arms, wrists and shoulders – self-powered hands as in hands

aus nach hinten und oben auszurichten, was den Rücken tonisieren und weiten sollte. Wir bewegen uns zurück, um das gesamte Gewicht über die Füße zu verlagern, so dass die Hände frei beweglich sind, während wir darauf abzielen, die Ausrichtung nach hinten und oben beizubehalten (im Gegensatz zu den Knien, die nach vorne und weg von einander gerichtet sind), was sich positiv auf den Rücken auswirkt. Diese Vorübung kann mit zunehmender Erfahrung der Auszubildenden ausgelassen werden.

2. Wir führen die Hände zu beiden Seiten des Kopfes und des Halses und legen Sie sie in einem natürlichen Winkel an, so dass sie eine Hängematte oder Schleife unter dem Hals bilden, wobei die kleinen Finger an der Basis des Hinterhauptes anliegen, während die anderen Finger sich teilweise unter dem Hals überlappen können. Abhängig von der relativen Größe und Form werden ein Teil der kleinen Finger bzw. der Außenseiten der kleinen Finger der Hand auch in ein wenig in Kontakt mit den Seiten des Kopfes hinter den Ohren sein, aber wir bedecken nicht die Ohren und bringen die Handgelenke nicht zusammen.

3. Während wir die Hände in dieser Ausrichtung belassen, lassen wir sie leicht fallen, so dass ein Teil des Handrückens/der Finger auf den Büchern ruht. Wir nutzen die geringe Unterstützung durch die Bücher, um das Loslassen in den Schultern und Armen (und im Hals und Rücken usw.) besser üben zu können, ohne dabei die Schultern nach vorne fallen zu lassen.

4. Wir üben, die Hände ganz langsam wieder so weit nach oben zu bewegen, dass sie den Kopf und den Nacken/Hals wie zuvor berühren, aber mit minimaler oder gar keiner Anspannung der Arme, Handgelenke und

on back of chair. This should result in a soft, elastic, open kind of contact with the subject's neck and head but not attempting to lift the neck or head, just to make that helpful kind of contact. As the trainee gets more experienced he/she can play with being four footed, not by shifting weight but just being aware that the contact of the front "feet", i.e. the hands, relates or resonates via the back to the feet on the ground. In this way the direction through the whole of the trainee's body will influence the subject's nervous system and therefore the subject's direction. Keep constantly consciously releasing to "give" the trainee's hands to the subject's neck and head and the trainee's feet to the floor, all the while trainee directs his/her head, neck and back back and up from ankles and wrists. Don't try to maintain too long as this requires an ability for subtle, conscious self-monitoring that takes a long time to develop and initially will fade in and out.

5. Sometime during the third year of training trainees can experiment with a very slow and gentle "invitational" pull on the subject's occipital base. This is a very subtle process but can be conveyed by having trainees build up to it by practising a similar "hint" or

Schultern - die Hände arbeiten eigenständig und ähnlich aktiviert wie bei den Händen auf der Stuhllehne. Das Ergebnis sollte ein weicher, elastischer, offener Kontakt mit dem Nacken/Hals und dem Kopf der Person sein, wobei nicht versucht wird, den Nacken/Hals oder den Kopf anzuheben, sondern nur diese hilfreiche Art von Kontakt herzustellen. Mit zunehmender Erfahrung kann der/die Auszubildende mit dem "Vierfüßlerstand" spielen, nicht indem er/sie sein/ihr Gewicht verlagert, sondern indem er/sie sich einfach bewusst ist, dass der Kontakt der vorderen "Füße", d.h. der Hände, über den Rücken zu den Füßen auf dem Boden in Beziehung oder in Resonanz tritt. Auf diese Weise beeinflusst die Ausrichtung des gesamten Körpers des/der Auszubildenden das Nervensystem und damit die Ausrichtung des Gegenübers/des/der Testschüler:in. Als Ausbilder:innen lassen wir immer wieder bewusst los, um die Hände der/des Auszubildenden dem Nacken/Hals und dem Kopf der Person und die Füße der/des Auszubildenden dem Boden zu "geben", während die/der Auszubildende den Kopf, den Nacken/Hals und den Rücken von den Sprung- und Handgelenken aus nach hinten und oben lenkt. Wir versuchen nicht, die Übung zu lange aufrechtzuerhalten, da dies eine Fähigkeit zur subtilen, bewussten Selbstbeobachtung erfordert, die sich über eine lange Zeit entwickeln muss und anfangs immer wieder nur kurz zum Vorschein kommt und wieder verschwindet.

5. Irgendwann im dritten Ausbildungsjahr können die Auszubildenden mit einem sehr langsamen und sanften "einladenden" Ziehen/Zug an der Hinterhauptbasis der Person experimentieren. Dies ist ein sehr subtiler Prozess, der aber vermittelt werden kann, indem die Auszubildenden dazu

“invitation” kind of pull on a subject’s arm in the chair or on the table or a leg on the table.

It is like checking if there’s any slack to take up in the fabric of the subject’s back, or gently whispering “Would you like to come this way a little more?” Trainee has to really stay back and up from ankles and wrists while doing this so there’s no sign of trainee’s body being pulled forward at all towards the subject. This combination of staying back and up without rigidifying the joints, while inviting the subject’s head, neck and back towards (into) the trainee’s upper back can have a lengthening, widening, opening and stimulating effect right through the subject’s torso, down to the hips/pelvic base, and even on into the legs and feet in some cases. You can often see it in the subject’s breathing changing but this should be manifest in the whole torso, including the back and sides, not a lifting and spreading of the ribs in the front, which is to be inhibited and avoided.

gebracht werden, sich langsam aufbauend anzunähern, indem sie eine ähnliche Art von "andeutendem" oder "einladendem" Ziehen/Zug am Arm einer Person auf dem Stuhl oder auf dem Tisch oder auch an einem Bein auf dem Tisch üben. Es ist so, als würde man überprüfen, ob der "Stoff" (das Gewebe) im Rücken des Gegenübers/des/der Testschülers/in/der (Test-)Person noch etwas nachgibt, oder als würde man sanft flüstern: "Möchtest du noch ein bisschen mehr in diese Richtung kommen?" Der Auszubildende muss sich dabei von den Sprung- und Handgelenken aus nach hinten und oben ausrichten, so dass es keinerlei Anzeichen dafür gibt, dass der Körper des Auszubildenden in Richtung des Gegenübers/des/der Testschülers/in/der (Test-)Person/Probanden/in nach vorne gezogen wird. Diese Kombination aus Ausrichtung nach hinten und oben, ohne die Gelenke zu versteifen, während Kopf, Nacken/Hals und Rücken des Gegenübers/des/der Testschülers/in/der (Test-)Person/Probanden/in in Richtung des oberen Rückens bzw. in den oberen Rücken hinein eingeladen werden, kann eine längende, weitende, öffnende und stimulierende Wirkung haben, die sich durch den gesamten Oberkörper des Gegenübers/des/der Testschülers/in/der (Test-)Person/Probanden/in bis hinunter zu den Hüften und den Beckenboden und in manchen Fällen sogar bis in die Beine und Füße erstreckt. Man kann es oft an der Veränderung der Atmung der Person sehen, aber es sollte sich im gesamten Rumpf, einschließlich des Rückens und der Seiten, manifestieren/widerspiegeln, nicht in einem Anheben und Spreizen der Rippen vorne, was inhibiert/unterlassen und vermieden werden sollte.

The increased contact of trainee's hands on subject's neck and head should not cause the hands to harden. If that happens the stiffness of the hands has the effect of them simply pulling the surface of the subject rather than connecting to the inner depth of the subject. The hands staying open and elastic can give rise to the curious sensation that the hands are not so much "doing" something, but being powered from the trainee's back line from the floor via the back and via the underside and outside of the arms. Hands and feet always relating via the back.

It is essential in part 5 that the trainee be able to be aware both of himself/herself and of the subject's responses. You must not go faster than the subject can release to go with you. Issue the invitation gently, politely, and wait for your subject to come with you. But with experience this becomes a dance in which the teacher can lead and coax the student to come along "wholeheartedly".

Der verstärkte Kontakt der Hände des/der Auszubildenden mit dem Hals und dem Kopf der Person sollte nicht dazu führen, dass sich die Hände verhärten. Wenn das passiert, hat die Steifheit der Hände den Effekt, dass sie einfach an der Oberfläche/Körperoberfläche/oberflächlichen Strukturen der Person ziehen, anstatt sich mit inneren Tiefe/tieferen Strukturen der Person zu verbinden. Wenn die Hände offen und elastisch bleiben, kann das zu dem merkwürdigen Gefühl führen, dass die Hände nicht so sehr etwas "tun", sondern dass sie von der Rückenlinie des Auszubildenden vom Boden weg über den Rücken und über die Unter- und Außenseite der Arme angesteuert/bewegt werden. Die Hände und die Füße sind immer über den Rücken kommunizierend verbunden.

In Teil 5 ist es wichtig, dass der Auszubildende in der Lage ist, sowohl sich selbst als auch die Reaktionen der Person wahrzunehmen. Er/sie darf nicht schneller gehen, als die Person loslassen kann, um mit ihm/ihr zu gehen. Wir sprechen die Einladung sanft und höflich aus und warten darauf, dass unser Gegenüber/etc. mit uns mitkommt. Mit zunehmender Erfahrung wird dies aber zu einem Tanz, bei dem der/die Lehrer:in den/die Schüler:in führen und dazu ermuntern kann, "von ganzem Herzen"/"voll und ganz" mitzukommen.

Postural support and breathing – an Alexander koan

Posted on [June 19, 2020](#) by [John](#)

Head, neck, back relationship: when your spine supports your head and your rib cage you no longer need to grip your head and your ribs to support your spine.

The above insight crystallised in my brain several years ago and I thought it might be useful to post it here without any further elaboration. Think of it as a little “Alexander koan” to contemplate in relation to your own use and that of those you teach. 😊

Hands on Back of Chair Revisited

Posted on [September 24, 2020](#) by [John](#)

This is a way of practicing HoBoC which I find very useful for myself as it can be very energising, and experienced AT people I've shown it to have usually also found it quite dynamic and helpful.

Haltungsunterstützung und Atmung – ein Alexander-Koan

Geposted am 19. Juni, 2020 von [John](#)

Kopf-Hals-Rücken-Verhältnis: Wenn deine Wirbelsäule deinen Kopf und deine Rippen unterstützt, dann brauchst du nicht mehr länger deinen Kopf und deine Rippen festzuhalten, um deine Wirbelsäule zu unterstützen.

Obige Einsicht hat sich in meinem Gehirn vor mehreren Jahren herauskristallisiert, und ich dachte, es könnte vielleicht nützlich sein, sie hier zu posten, ohne näher darauf einzugehen. Du kannst es als eine Art “Alexander-Koan” im Zusammenhang mit deinem Selbstgebrauch und dem Selbstgebrauch der Menschen, die du unterrichtest, betrachten. 😊

Hände auf der Stuhllehne - ein erneuter Versuch

Geposted am 24. September 2020, von John

Dies ist eine Art, die Übungspraxis der “Hände auf der Stuhllehne” (“Hands on the Back of a Chair”) zu üben, die ich für mich selbst als sehr nützlich empfinde, da sie sehr anregend/energetisierend sein kann, und erfahrene AT-Praktizierende, denen ich sie gezeigt habe, haben sie in der Regel ebenfalls als sehr dynamisch und hilfreich empfunden.

<p>Describing an experiential practice in detail in words necessarily seems a complex process. I recommend reading this description several times and thinking through the instructions perhaps one part at a time before attempting to put it all together.</p>	<p>Eine erfahrungsbasierte Übungspraxis im Detail in Worten zu beschreiben, scheint zwangsläufig ein komplexer Prozess zu sein. Ich empfehle, diese Beschreibung mehrmals zu lesen und die Anweisungen vielleicht einen Teil nach dem anderen durchzudenken, bevor du versuchst, alles zusammenzusetzen.</p>
<p>First flexing the knees and hips and ankles in our normal way, head going forward, hips back, knees forward and away from each other. Hold the back of the chair with straight fingers bent from first knuckle, thumb at the back opposite the index fingertip.</p>	<p>Beuge zunächst die Knie, die Hüften und die Fußgelenke auf unsere normale Art und Weise, den Kopf nach vorne, die Hüften nach hinten, die Knie nach vorne und weg von einander. Halte die Rückenlehne des Stuhls mit geraden Fingern, die im ersten Fingergelenk gebeugt sind, und mit dem Daumen auf der Rückseite der Lehne gegenüber der Zeigefingerspitze.</p>
<p>Establish basic directions to head, neck, back, and knees, and direct up through the hands to keep fingers and thumbs straight (i.e. do not let them buckle downwards) while directing out and down through the elbows.</p>	<p>Etabliere die grundlegenden Richtungen für Kopf, Hals, Rücken und Knie und denke die Richtung durch die Hände nach oben, um Finger und Daumen gerade zu halten (d.h. lass sie nicht nach unten einknicken), während du die Richtung durch die Ellbogen hindurch nach außen und unten denkst.</p>
<p>Now we move into the arena of setting up a series of antagonistic pulls, which is also an arena where thinking directions shades over into “activating” them. The Grey Zone.</p>	<p>Jetzt bewegen wir uns in den Bereich des Aufbaus einer Reihe von antagonistischen Zugkräfte/gegenläufigen Zugwirkungen („antagonistic pulls“), der auch ein Bereich ist, in dem das Denken in Richtungen in deren "Aktivieren"/"Aktivierung" übergeht. Die Grauzone.</p>
<p>What we are aiming at is the head, neck and torso (or head spine and pelvis if it’s easier for you to think that way) gradually lifting itself slightly away from the feet without it being the legs that are making that happen.</p>	<p>Was wir anstreben, ist, dass sich Kopf, Hals und Rumpf (oder Kopf, Wirbelsäule und Becken, wenn es dir leichter fällt, es so zu denken) allmählich ein wenig von den Füßen abheben, ohne dass es die Beine sind, die das bewirken.</p>
<p>It’s as if you are using your directed intention to activate an intrinsic spinal and back musculature to lighten yourself up out of your legs and hips. You are lengthening forward and up in the direction your head</p>	<p>Es ist so, als ob du deine gerichtete Absicht/Intention nutzt, um eine intrinsische/tiefe Wirbelsäulen- und Rückenmuskulatur zu aktivieren, um aus den</p>

and spine are pointing, yet also directly, vertically upwards out of your feet and hips as if being gently lifted by strings attached to each spinous process and to all of your neck and back structures.

Meanwhile the legs are releasing forward and away through the knees so the feet are opening onto the ground in opposition to the head/spine/pelvis lightening up. With this antagonistic pull between torso (including neck and head) and legs/feet there must be no change in the angle of the knees and hips, in particular they must not tend to straighten as that would suggest either that the legs are surreptitiously being used to push the torso upwards rather than activating intrinsic musculature, or that you are simply trying to straighten up at the hip joints.

This lightening up of torso and head will also naturally exert an antagonistic pull on the arms and hands. You will feel as if your torso is exerting a slight upward pull on your hands as they hold the back of the chair. Since you are simultaneously directing your elbows both outwards and downwards there should be no change in the angle of the elbow joints just as we don't want any change in the angle of knee joints.

Beinen und Hüften heraus mit Leichtigkeit nach oben zu kommen/leicht zu werden und nach oben zu kommen/nach oben hin leicht zu werden/nach oben hin loszulassen. Du erhältst Länge nach vorne und oben in die Richtung, in die dein Kopf und deine Wirbelsäule zeigen, aber auch direkt, vertikal nach oben aus deinen Füßen und Hüften heraus, als ob du sanft von Schnüren angehoben werden würdest, die an jedem Dornfortsatz und an allen deinen Hals- und Rückenstrukturen ansetzen.

In der Zwischenzeit lösen sich die Beine durch die Knie nach vorne und auseinander, so dass sich die Füße dem Boden öffnen, während Kopf/ Wirbelsäule/Becken nach oben hin loslassen. Bei dieser antagonistischen Zugkraft/gegenläufigen Zugwirkung („antagonistic pull“) zwischen Rumpf (einschließlich Hals und Kopf) und Beinen/Füßen darf sich der Winkel der Knie und Hüften nicht verändern, insbesondere dürfen sie nicht dazu tendieren, sich zu strecken, da dies entweder bedeuten würde, dass die Beine heimlich benutzt werden, um den Rumpf nach oben zu drücken, anstatt die intrinsische/tiefe/(Tiefen-)Muskulatur zu aktivieren, oder dass du einfach versuchst, dich in den Hüftgelenken aufzurichten.

Dieses Auslassen nach oben von Rumpf und Kopf übt natürlich auch eine antagonistische Zugkraft/gegenläufige Zugwirkung („antagonistic pull“) auf Arme und Hände aus. Du wirst das Gefühl haben, dass dein Oberkörper einen leichten Aufwärtzug auf dein Hände ausübt, die die Stuhllehne halten. Da du deine Ellbogen gleichzeitig nach außen und nach unten ausrichtest, sollte sich der Winkel der Ellbogengelenke nicht verändern, so wie wir auch keine Veränderung des Winkels der Kniegelenke haben wollen.

The pull that travels from the lightening up of the torso through the arms to the hands on the chair has to be counterbalanced by the downward component of the elbow direction. So that, seemingly paradoxically, the upward direction, while applying an upward pull on the back of the chair travels back through the body and legs, inspired by the downward element of the elbow directions, to take the feet onto the ground. And this contact with the ground in turn further stimulates the upward direction thus establishing a self-enhancing loop.

To add further complexity, this is not the end of the antagonistic pulls.

We've considered how the upward direction through torso and head applies an upward pull on the hands and this is counterbalanced by the downward direction through the elbows. However we are also directing the elbows outwards, away from each other as well as downwards, and this has to go with the inner upper arms and the shoulders continually releasing apart from each other. So this energy, this pull, which is being generated by the vertically upward as well as lengthening intent of torso and head (or head spine and pelvis), when combined with the outward component of elbow direction, adds a widening through the shoulders and tops of the arms which can be encouraged to continue as a widening in the torso, especially the back musculature.

Der Zug, der durch das Loslassen nach oben des Rumpfes über die Arme zu den Händen auf dem Stuhl entsteht, muss durch die nach unten weisende Komponente der Ellbogenrichtung wieder ausgeglichen werden. So kommt es, dass - scheinbar paradoxerweise - die Aufwärtsrichtung, während sie einen Aufwärtzug auf die Stuhllehne ausübt, durch den Körper und die Beine zurückwandert, inspiriert durch das Abwärtselement der Ellbogenrichtungen, um die Füße in guten Kontakt mit dem Boden zu bringen. Und dieser Kontakt mit dem Boden stimuliert wiederum die Aufwärtsrichtung, wodurch eine sich selbst verstärkende Schleife entsteht.

Um die Komplexität weiter zu erhöhen, ist dies nicht das Ende der antagonistischen Zugkräfte/gegenläufigen Zugwirkungen („antagonistic pulls“).

Wir haben betrachtet, wie die Aufwärtsrichtung durch Rumpf und Kopf einen Aufwärtzug auf die Hände ausübt, der durch die Abwärtsrichtung durch die Ellbogen ausgeglichen wird. Allerdings richten wir die Ellbogen auch nach außen, weg voneinander und nach unten, und das muss damit einhergehen, dass sich die inneren Oberarme und Schultern stetig voneinander lösen. Diese Energie, dieser Zug, der durch die vertikal nach oben gerichtete und gleichzeitig längende Absicht im Bezug auf Rumpf und Kopf (oder Kopfwirbelsäule und Becken) erzeugt wird, führt in Kombination mit der nach außen gerichteten Komponente der Ellbogenrichtung zu einem Weiten durch die Schultern und die oberen Anteile der Oberarme, das dazu ermutigt werden kann, sich als Weite im Rumpf fortzusetzen, insbesondere in der Rückenmuskulatur.

Just as this whole enterprise should not involve any change in the angles of knee and elbow joints, so also is it essential to not allow any narrowing between the shoulders. Narrowing the shoulders either forward or back will block the smooth transfer of the upward energy into the arms and hands which in turn generates the countervailing downward connection to the ground and the overall widening. In this way there will be an integrity, a "connectedness" throughout the whole body.

Finally there should also be no change in the angle of the wrists which will have a slight inward curve if the fingers remain vertical and the elbows point outward and downward. In this way the pull of the hands on the back of the chair will have an outward component reflecting the outward component of elbow direction, as if the hands are gently trying to pull apart the back of the chair.

So you can see this is a very difficult process to simply describe in words. Ideally it should be conveyed, along with the verbal instructions, by the hands of a skilled teacher who has adequate experience of the practice in themselves. But if you can get it working you will observe a sense of the entire back line of the body, which includes the backs and outsides of the arms and legs, being toned (firmed) and spread. At the same time the musculature of the front of the body and the inner aspects of arms and legs, including pelvic floor, can release more and more to go with this overall expansion. Integrated expansion is paramount. People sometimes ask the question "How much of a pull is appropriate?" A skilled teacher with hands on you can monitor and warn you when your

Genauso wie bei diesem ganzen Unterfangen die Winkel der Knie- und Ellbogengelenke nicht verändert werden sollten, ist es auch wichtig, kein Engwerden zwischen den Schultern zuzulassen. Ein Engwerden der Schultern nach vorne oder hinten blockiert die reibungslose Übertragung der nach oben gerichteten Energie in die Arme und Hände, die wiederum die gegenläufige Verbindung nach unten zum Boden und die allgemeine Weite erzeugt. Auf diese Weise entsteht eine Integrität, eine "Verbundenheit" im gesamten Körper.

Schließlich sollte sich auch der Winkel der Handgelenke nicht verändern, die leicht nach innen gebogen sind, wenn die Finger senkrecht bleiben und die Ellbogen nach außen und unten zeigen. Auf diese Weise hat der Zug der Hände an der Stuhllehne eine Auswärtskomponente, die die Auswärtskomponente der Ellbogenrichtung widerspiegelt, so als ob die Hände sanft versuchen würden, die Stuhllehne auseinander zu ziehen.

Wie man sieht, ist dies ein Prozess, der sehr schwer nur mit Worten zu beschreiben ist. Idealerweise sollte er zusammen mit den verbalen Anweisungen durch die Hände eines/r qualifizierten Lehrers/in vermittelt werden, der/die selbst über ausreichende Erfahrung in dieser Übungspraxis verfügt. Aber wenn du es hinbekommst, wirst du das Gefühl haben, dass die gesamte Rückenlinie des Körpers, also auch die Rück- und Außenseiten der Arme und Beine, gleichmäßig tonisiert (gestrafft) und ausgebreitet wird. Gleichzeitig kann die Muskulatur der Körpervorderseite und die inneren Aspekte der Arme und Beine, einschließlich des Beckenbodens, mehr und mehr loslassen, um mit dieser allgemeinen Ausdehnung/Gesamtausdehnung mitzu-

attempts to stimulate tone are compromising overall expansion. If this experience is repeated a number of times with a teacher we hope you will become better able to monitor yourself to find the optimum balance of tone and expansion.

I do believe this expresses the aim of FM's Hands on Back of Chair practice from the semi-flexed attitude often called "monkey". It incorporates directions throughout all major parts of the body, including what FM called a "pull to the elbows" and a "widening of the upper parts of the arms. It is toning and enlivening, and, as he also suggested, by relieving habitual unnecessary muscular drag on the ribcage it opens up the thorax for fuller freer breathing.

Note: I've deliberately referred in several places to "torso and head" rather than "head and torso". I do this to emphasise that for the above practice to be effective the lower back and pelvis lightening up out of hips and legs is an essential part. The lower back and pelvis are not simply following the head, they are a key part of supplying that up energy that drives the whole process.

gehen. Integrierte Ausdehnung ist das A und O. Manchmal wird die Frage gestellt: "Wie viel 'Zug'/'Ziehen' ist angemessen?" Ein/e erfahrene/r Lehrer/in, der/die die Hände bei dir angelegt hat, kann dich dabei beobachten und dich warnen, wenn deine Versuche, den Tonus zu stimulieren, die Gesamtausdehnung/allgemeine Ausdehnung beeinträchtigen. Wenn du diese Erfahrung mehrmals mit einem/r Lehrer/in wiederholst, wirst du hoffentlich besser in der Lage sein, dich selbst zu beobachten, um das optimale Gleichgewicht zwischen Tonus und Ausdehnung zu finden. Ich glaube, dass damit das Ziel von F.M.'s "Hände auf der Stuhllehne"-Übungspraxis in der semi-flektierten/halbgebeugten Haltung, die oft "monkey" genannt wird, zum Ausdruck gebracht wird. Sie beinhaltet Steuerungs-Richtungsanweisungen/ Direktiven durch alle Hauptkörperteile, einschließlich dessen, was F.M. einen "Zug zu den Ellbogen" ("pull to the elbows") und ein "Weiten der oberen Anteile der Arme" ("widening of the upper parts of the arms") nannte. Sie ist tonisierend und belebend, und, wie er ebenfalls anmerkte, öffnet sie den Brustkorb für eine vollere, freiere Atmung, indem sie den gewohnheitsmäßigen, unnötigen Muskelzug am Brustkorb löst. Anmerkung: Ich habe an mehreren Stellen absichtlich von "Rumpf und Kopf" und nicht von "Kopf und Rumpf" gesprochen. Ich tue dies, um zu betonen, dass der untere Rücken und das Becken, die aus den Hüften und Beinen heraus nach oben loslassen, ein wesentlicher Bestandteil ist, damit die obige Übungspraxis wirksam ist. Der untere Rücken und das Becken folgen nicht einfach nur dem Kopf, sondern sind ein Schlüsselaspekt zur/wichtiger Teil der Versorgung mit Energie nach oben, die den gesamten Prozess antreibt.

FM's descriptions of teaching 1

Posted on [October 21, 2020](#) by [John](#)

This is the first part of several posts stimulated by questions from AT teacher Regina Stratil of Graz, Austria. Some of her questions revolved around the ways in which FM describes giving lessons in his books. This reminded me of an important conversation I had during the years I was working every day as an assistant to Walter Carrington. On this subject Walter said to me:

“If you try to teach literally, exactly, as FM describes lessons in his books, you will get yourself into a lot of trouble!”

So let's see what that might mean.

Saying No and Feeling Wrong

One of the key places in which FM writes about the process of giving lessons is in Part II of Chapter V of UCL, especially pages 79 to 84 of the Mouritz edition. Here FM writes about the first lesson: he emphasises the need to allay any anxiety on the pupil's part, which is of course good educational psychology, and the likelihood that the pupil will feel wrong when introduced to better use. His solution to these potential problems is to advise the pupil right from the beginning that whenever given an instruction by their teacher the pupil's immediate response should be to refuse to give consent to carrying out that instruction. Along with

F.M. Alexanders Beschreibungen des Unterrichtens, 1

Gepostet am 21. Oktober 2020 von [John](#)

Dies ist der erste Teil von mehreren Beiträgen, die durch Fragen der AT-Lehrerin Regina Stratil aus Graz (A) angeregt wurden. Einige ihrer Fragen drehten sich um die Art und Weise, wie F.M. in seinen Büchern das Unterrichten beschreibt. Das erinnerte mich an ein wichtiges Gespräch, das ich während der Jahre hatte, in denen ich jeden Tag als Assistent von Walter Carrington arbeitete. Zu diesem Thema sagte Walter zu mir:

"Wenn du versuchst, buchstäblich, genau so zu unterrichten, wie F.M. den Unterricht in seinen Büchern beschreibt, wirst du dich in ganz schöne Schwierigkeiten bringen!"

Schauen wir uns also an, was das bedeuten könnte.

Nein sagen und sich falsch anfühlen

Eine der wichtigsten Stellen, in denen FM über den Vorgang des Unterrichtens schreibt, befindet sich in Teil II des Kapitels V von "The Universal Constant in Living" (UCL), insbesondere auf den Seiten 79 bis 84 der Mouritz-Ausgabe. Hier schreibt F.M. über die erste Unterrichtsstunde. Er betont zum einen die Notwendigkeit, dem/der Schüler:in jegliche Angst zu nehmen, was natürlich lernpsychologisch sinnvoll ist, und zum anderen die Wahrscheinlichkeit, dass es sich für den/die Schüler:in falsch anfühlen wird, wenn er/sie mit einem besseren (Selbst-)Gebrauch vertraut gemacht wird. F.M.s Lösung für diese potenziellen

that it should be pointed out to the pupil that any change in his/her manner of use “may, and probably will, feel wrong to him at first.”

The tricky thing about reading this for a young teacher (and for this purpose I am going to use the word “young” to mean young in years of experience of AT teaching) is whether to take it literally as a sequence that should be followed at the start of a first lesson. This is one of the areas where Walter’s warning about getting into a lot of trouble comes into play.

Of course it’s quite likely that a new pupil may be a bit nervous, but put yourself in the shoes of that nervous pupil, arriving for a lesson in something a bit unusual, a bit out of the range of what they may have encountered before, dare we say a bit odd. To be told straight off to respond to the teacher’s instructions by refusing to respond and to expect to feel wrong doesn’t seem very well calculated to reduce this anxious sense that something very odd may be going on. I believe the crux of the possible confusion here between what FM recommends and Walter’s caveat lies in separating the principles FM is aiming to convey from the literal descriptions, or even prescriptions, he writes.

Probleme besteht darin, den/die Schüler:in von Anfang an darauf hinzuweisen, dass er/sie auf jede Anweisung des Lehrers sofort mit der Verweigerung seiner Zustimmung zur Ausführung der Anweisung reagieren sollte. Außerdem sollte der/die Schüler:in darauf hingewiesen werden, dass sich jede Änderung in der Art und Weise, wie er/sie sich selbst gebraucht, "zunächst falsch anfühlen kann und wahrscheinlich auch wird".

Das Schwierige bei der Lektüre dieses Textes für eine/n junge/n Lehrer:in (und für diesen Zweck verwende ich das Wort jung im Sinne von jung an Jahren der Erfahrung im AT-Unterricht) ist die Frage, ob man ihn wörtlich und als eine gegebene Abfolge auffassen soll, die zu Beginn einer ersten Unterrichtsstunde befolgt werden sollte. Dies ist einer der Bereiche, in denen Walters Warnung, dass man sich in ganz schöne Schwierigkeiten bringen wird, zum Tragen kommt.

Natürlich ist es ziemlich wahrscheinlich, dass ein/e neue/r Schüler:in ein wenig nervös ist, aber versetzen Sie sich mal in die Lage dieses/r nervösen Schülers/Schülerin, der/die zu einer Unterrichtseinheit kommt, in der etwas Ungewöhnliches, etwas außerhalb dessen, was er/sie bisher kennengelernt hat, ja, vielleicht sogar etwas ein wenig Merkwürdiges unterrichtet wird. Wenn man ihm/ihr sofort sagt, er solle auf die Anweisungen des Lehrers/der Lehrerin reagieren, indem er sich weigert, darauf zu reagieren, und dass er/sie damit rechnen soll, dass es sich falsch anfühlt, dann scheint das nicht gerade gut darauf ausgelegt zu sein, dieses beunruhigende Gefühl zu mindern, dass hier etwas sehr Merkwürdiges vor sich gehen könnte. Ich glaube, der springende Punkt bei einer möglichen Verwirrung

The points FM is making are clear and important, but that doesn't mean they have to be conveyed in precisely the manner and the order he describes here. I *have* known teachers who do proceed from the outset using the in and out of the chair movement as an exemplar, and immediately launching into telling the pupil to say No to the request to sit or stand, and perhaps then to allow the teacher to guide them.

And I've heard some pupils say their first lesson experiences went along those lines and it worked for them. However I have heard others whose first experiences followed that formula and were very dissatisfied by the strange and seeming dogmatic artificiality of it.

I always advise young teachers to think back to their own first ever Alexander lesson and consider how that worked – if it worked well you can build on that, and if you felt it wasn't a good introduction you can learn something about what not to do!

What counts is that in your own time, over a period of not one but several lessons, you find a way that suits both your personality and interests and those of your student, to

zwischen dem, was F.M. empfiehlt, und Walters Vorbehalt liegt darin, dass man die Prinzipien, die F.M. zu vermitteln versucht, von den wörtlichen Beschreibungen bzw. konkreten Anweisungen, die er verfasst hat, trennen muss.

Die Punkte, die F.M. hier anspricht, sind klar und wichtig, aber das bedeutet nicht, dass sie auf genau die Art und Weise und in der Reihenfolge/Anordnung, wie er sie hier beschreibt, vermittelt werden müssen. Ich *habe* Lehrer:innen getroffen, die gleich von Anfang an das Aufstehen und Hinsetzen (Arbeit mit dem Stuhl) als Lehrbeispiel verwenden und sofort dazu übergehen, dem Schüler/der Schülerin zu sagen, er/sie solle die Aufforderung, sich zu setzen oder aufzustehen, innerlich verweigern ("Nein sagen") und dann vielleicht dem/der Lehrer:in erlauben, ihn/sie zu führen.

Und ich habe von einigen Schüler:innen gehört, dass ihre ersten Unterrichtserfahrungen in diese Richtung gingen, und es für sie funktionierte. Ich habe aber auch von anderen gehört, deren erste Erfahrungen nach diesem Schema abliefen und die sehr unzufrieden waren mit der seltsamen und scheinbar dogmatischen Künstlichkeit dieses Vorgehens.

Ich rate jungen Lehrer:innen immer, sich an ihre eigene erste Alexander-Stunde zurückzuerinnern und zu überlegen, wie diese gelaufen ist – wenn sie gut gelaufen ist, kann man darauf aufbauen, und wenn man das Gefühl hatte, dass es keine gute erste Stunde war, kann man etwas darüber lernen, was man nicht tun sollte!

Was zählt, ist, dass du in deiner eigenen Geschwindigkeit, über einen Zeitraum von nicht nur einer, sondern mehreren

gradually introduce the practice of a conscious pause to consider before reacting, and to deal with any concerns about a new use sometimes feeling wrong. I've said "several" lessons so how many is several? The answer can only be "as many as it takes!" Teaching any craft or skill involves the teacher being sensitive to how much a pupil can take in and only bringing in new elements at a pace the pupil can absorb. So in Walter's terms, taking this FM description literally would mean assuming you have to introduce both these elements at the very start of the very first lesson, and that might very well get you into trouble! 😊

On the feeling wrong issue, personally I've found in my own experience after forty five years of teaching, that FM rather exaggerates the degree to which people feel wrong. When I as a teacher help someone to get some improvement in their use they will most commonly say it feels good if they notice the change. The occasions when someone says it feels wrong have, again in my experience, been when there's a change in the angle of the body. For example, when someone whose upper body is habitually leaning backwards to unconsciously balance their lower body being pulled forwards is brought into a better balance, they may say they now feel they are leaning forwards with the upper body.

Unterrichtsstunden, einen Weg findest, der sowohl zu deiner Persönlichkeit und deinen Interessen als auch zu denen deines/r Schülers/Schülerin passt, um allmählich die Praxis des bewussten Innehaltens, einer Nachdenkpause vor dem instinktiven Reagieren einzuführen, und um mit etwaigen Bedenken umzugehen, die damit zu tun haben, dass sich ein neuer (Selbst-)Gebrauch manchmal falsch anfühlt. Ich habe von "mehreren" Unterrichtsstunden gesprochen. Wie viele sind mehrere? Die Antwort kann nur lauten: "So viele wie es eben braucht!" Beim Unterrichten jeglichen Handwerks oder jeglicher Fertigkeit muss der/die Lehrer:in darauf achten, wie viel ein/e Schüler:in aufnehmen kann, und sollte neue Elemente nur in einem Tempo einbringen, das der/die Schüler:in bewältigen kann. Nimmt man also diese Beschreibung von F.M. wörtlich, würde das bedeuten, dass man beide Elemente gleich zu Beginn der ersten Stunde einführen muss, und das könnte dich durchaus in Schwierigkeiten bringen! 😊

Was das Problem mit dem "sich falsch anfühlen" angeht, so finde ich persönlich nach 45 Jahren Lehrtätigkeit, dass F.M. das Ausmaß dieses Gefühls der Menschen, falsch zu liegen, eher übertreibt. Wenn ich als Lehrer jemandem helfe, seinen/ihren Selbstgebrauch zu verbessern, wird er/sie in den meisten Fällen sagen, dass es sich gut anfühlt, wenn er/sie die Veränderung bemerkt. Die Fälle, in denen jemand sagt, es fühle sich falsch an, sind - wiederum meiner Erfahrung nach - dann gegeben, wenn sich am Winkel zwischen Ober- und Unterkörper etwas ändert. Wenn zum Beispiel jemand in eine bessere Balance gebracht wird, dessen Oberkörper gewohnheitsmäßig nach hinten geneigt ist, um damit unbewusst das "nach-vorne-Ziehen" des Unterkörpers auszugleichen, dann sagt er/sie

Or where there is a twist in the body which with the release into lengthening and widening partially untwists they may say they feel crooked. Or when the head is not pulled back and down in the movement of stand to sit they may feel their whole body is bending unnaturally far forward.

If any of these things happen it's usually easy to explain why the difference may feel wrong, and use a full length mirror, photo or video to illustrate that the feeling of, say, leaning forwards, is not born out by the external evidence and simply reflects a change from the habitual. But I've normally found that when you can help a pulled down person find some upward release they really like the experience.

As an example from AT literature see Frank Pierce Jones description of his first lesson which was with AR Alexander, described in his book *Freedom to Change* (chapter 2). Far from feeling wrong Frank felt "strangely comfortable", and enjoyed the "sensory effect of lightness". Later as a teacher himself he writes in the same chapter about pupils having new experiences: "The feeling of pleasure in an everyday movement takes most subjects by surprise, and their faces break spontaneously into a smile as they notice it."

möglicherweise, dass er/sie sich jetzt mit dem Oberkörper nach vorne lehnt.

Oder wenn eine Verdrehung im Körper vorliegt, die sich durch das Loslassen in die Länge und Weite teilweise auflöst, dann sagt er/ sie vielleicht, dass er/sie sich nun verdreht anfühlt. Oder wenn der Kopf bei der Bewegung vom Stehen zum Sitzen nicht nach hinten und unten gezogen wird, hat er oder sie möglicherweise das Gefühl, dass sein/ihr ganzer Körper unnatürlich weit nach vorne gebeugt ist.

In solchen Fällen ist es in der Regel einfach zu erklären, warum sich der Unterschied falsch anfühlt, und mit Hilfe eines Ganzkörperspiegels, eines Fotos oder eines Videos zu veranschaulichen, dass das Gefühl, beispielsweise des sich nach vorne Lehnens durch äußere Beweise nicht bestätigt werden kann und lediglich eine Veränderung gegenüber dem Gewohnten darstellt. Aber ich habe generell folgende Erfahrung gemacht: Wenn man einer nach unten/hinunter gezogenen Person helfen kann, ein Mindestmaß an Loslassen nach oben zu entdecken, dann wird ihr diese Erfahrung normaliter wirklich gefallen.

Als Beispiel aus der AT-Literatur siehe Frank Pierce Jones Beschreibung seiner ersten Unterrichtsstunde mit A.R. Alexander in seinem Buch *Freedom to Change* (Kapitel 2). Weit davon entfernt, sich falsch zu fühlen, fühlte sich Frank "seltsam wohl" und genoss die "sensorische Wirkung der Leichtigkeit". Später, als Lehrer, schreibt er im selben Kapitel über Schüler:innen und deren neue Erfahrungen: "Das Gefühl der Freude an einer alltäglichen Bewegung überrascht die meisten Schüler:innen, und in

I hope that any teacher reading this will have more of the FPJ moments with your pupils than the “But it feels wrong...” moments.



FM’s descriptions of teaching 2

Posted on [October 29, 2020](#) by [John](#)

Preventive or Positive

Descriptions of giving lessons in FM’s books include some potentially confusing references to guiding orders or directions and whether they are to be treated as inhibitory, or to be kept in mind (“projected”), or to be carried out. For example, in CCCI Chapter III Imperfect Sensory Appreciation, pages 99-100* the pupil is instructed to refuse to “carry out” these orders but instead to “project” them while the teacher is “giving him the new reliable sensory appreciation and the best possible opportunity to connect the different guiding orders before attempting to put them into practice”. I’ve sometimes wondered why no one seems to have commented on what FM might have meant by implying that at some point in the pupil’s learning curve the guiding orders might actually be “carried out” or “put into practice”.

ihren Gesichter breitet sich spontan ein Lächeln aus, wenn sie es bemerken."

Ich hoffe, dass jede/r Lehrer:in, der/die das liest, mehr dieser Frank Pierce Jones - Momente mit seinen Schüler:innen hat als die beschriebenen "Aber es fühlt sich falsch an..." - Momente. 😊

F.M. Alexanders Beschreibungen des Unterrichts, 2

Geposted am 29. Oktober 2020 von [John](#)

Präventiv oder positiv

Die Beschreibungen des Unterrichts in den Büchern von F.M. enthalten einige möglicherweise verwirrende Verweise auf Leitgedanken/Basisanordnungen/lenkende Anordnungen oder Steuerungs-/Richtungsbefehle/-anweisungen/ Direktiven und darauf, ob diese als inhibitorisch zu behandeln, im Gedächtnis zu behalten ("projiziert") oder auszuführen sind. In CCCI, Kapitel III, *Imperfect Sensory Appreciation* [Unvollkommene Sinneseinschätzung], auf den Seiten 99-100*, wird der/die Schüler:in zum Beispiel instruiert, sich zu weigern, diese Anordnungen zu “befolgen”/ Leitgedanken “in die Tat umzusetzen”/ Anweisungen/ Befehle/Direktiven "auszuführen", sondern sie stattdessen zu "projizieren", während der/die Lehrer:in "ihm/ihr die neue zuverlässige Sinneseinschätzung und die bestmögliche Gelegenheit dazu gibt, die verschiedenen Leitgedanken/ Basisanordnungen/lenkende Anordnungen/

Some of this links in with confusion as to whether these guiding orders or directions are purely inhibitory or preventative, or whether they have a positive element concerning what we wish or intend to happen. If we go to page 104 of *CCCI* where FM seems to deal with this, we might not emerge all that much wiser. 😊

In the first paragraph FM compares his process of giving directions to the process we are using subconsciously all the time of deciding we want to perform an action and our musculature simply responds. The difference, he says, is simply that now the pupil is asked “consciously to give himself orders”.

The next paragraph on page 104 uses the word “order” in the context of the teacher asking the pupil to sit down, to which the pupil responds by saying “No, and gives himself the order not to sit down...” So here

Richtungsanweisungen/ Direktiven zu verbinden, bevor er/sie versucht, diese in die Praxis umzusetzen". Ich habe mich manchmal gefragt, warum sich bisher niemand dazu geäußert hat, was F.M. damit genau gemeint haben könnte, dass an einem bestimmten Punkt in der Lernkurve des Schülers/der Schülerin die Leitgedanken/Basisanordnungen/ Richtungsanweisungen/Direktiven/ lenkenden Anordnungen tatsächlich "ausgeführt" oder "in die Praxis umgesetzt" werden könnten.

Einiges davon hängt mit der Verwirrung darüber zusammen, ob diese Leitgedanken/Basisanordnungen/lenkende Anordnungen/Steuerungs- oder Richtungsanweisungen/Direktiven rein inhibitorisch oder präventiv sind, oder ob sie ein positives Element in Bezug auf das haben, was wir uns wünschen oder beabsichtigen zu tun. Wenn wir auf Seite 104 von *CCCI* gehen, wo F.M. sich mit diesem Thema zu befassen scheint, werden wir vielleicht nicht viel klüger. 😊

Im ersten Absatz vergleicht F.M. seinen Prozess, Richtungen/ Steuerungs-/ Richtungsanweisungen/Direktiven zu geben, mit dem Prozess, den wir unbewusst die ganze Zeit benutzen, in dem wir entscheiden, dass wir eine Handlung ausführen wollen und unsere Muskulatur reagiert einfach darauf. Der Unterschied, sagt er, besteht einfach darin, dass der/die Schüler:in nun aufgefordert wird, "sich selbst bewusst Anordnungen/Anweisungen zu geben".

Im nächsten Absatz auf Seite 104 wird das Wort "Anordnung/Anweisung/Befehl" im Zusammenhang mit der Aufforderung der/des Lehrers/Lehrerin an den/die Schüler:in, sich zu setzen, verwendet, worauf

<p>an order can be either positive (“sit down”) or inhibitory (“No”).</p> <p>Paragraph 3 tells us that having inhibited “the old faulty activity” as described above, “the pupil will then proceed to give his attention to the different guiding or directing orders which the teacher considers essential to the correct direction and control of those psycho-mechanics (the correct “means-whereby”) concerned with the satisfactory use of the organism as a whole in the act of sitting down. <i>These are the orders to be ultimately carried out by the pupil.</i>” (Italics are FM’s.)</p> <p>Try following that by reading the final paragraph of page 104: “It follows, then, that the orders which are to be given, but not to be carried out, are those which, if carried out, would result in the habitual faulty use of the mechanisms.</p> <p>They can therefore be referred to as “preventive orders” “.</p> <p>Tell me if your head isn’t hurting by now? What are these “preventive orders” which are not to be carried out because if they were they would result in “habitual faulty use of</p>	<p>der/die Schüler:in darauf reagiert, indem er/sie "Nein sagt, und sich selbst die Anordnung/Anweisung gibt, sich nicht zu setzen...". Hier kann eine Anordnung/ein Befehl also entweder positiv ("Setz dich hin") oder hemmend ("Nein") sein.</p> <p>In Absatz 3 heißt es, dass der/die Schüler:in, nachdem er/sie "die alte fehlerhafte Aktivität", wie oben beschrieben, inhibiert hat, "seine/ihre Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Leitgedanken/Basisanordnungen/lenkenden Anordnungen oder Steuerungs- oder Richtungsanweisungen/Direktiven lenkt, die der/die Lehrer:in als wesentlich für die korrekte Steuerung und Kontrolle derjenigen psycho-mechanischen Vorgänge (die korrekten "Mittel-Wodurch"/"Mittel und Wege") ansieht, die unmittelbar mit dem zufriedenstellenden Gebrauch des Organismus als Ganzes im Akt des sich Hinsetzens zu tun haben. <i>Dies sind die Anordnungen/Anweisungen, die der/die Schüler:in letztendlich ausführen muss.</i>" (Kursivsetzung von F.M.)</p> <p>Versuchen wir dem zu folgen, während wir den letzten Absatz auf Seite 104 lesen: "Daraus folgt, dass die Anordnungen/Anweisungen, die gegeben, aber nicht ausgeführt werden sollen, diejenigen sind, die, wenn sie ausgeführt werden, zu einem gewohnheitsmäßig fehlerhaften Gebrauch der Mechanismen führen würden.</p> <p>Sie können daher als "präventive Anordnungen/Anweisungen" bezeichnet werden."</p> <p>Sagen Sie mir, tut Ihnen jetzt nicht der Kopf weh? Was sind das für "präventive Anordnungen/Anweisungen", die nicht</p>
--	---

the mechanisms.”? Surely they can’t be the orders we are so familiar with to the neck, head, and back? Or can they? As I say, your head may be hurting by now! 😊

There are other places in FM’s books where he refers to orders as “primary” and “secondary”. Walter Carrington told me and his class when going through these books that “primary orders” are the basic neck, head, back directions, and secondary orders are the actual movements required for the activity you are about to perform, e.g. letting the knees go forward to sit or move to semi-flexion (monkey), or raising an arm to put a hand on the back of a chair. That sounds reasonable, but sometimes it also seems possible the term secondary directions may be referring to what we might call “subsidiary” or “supplementary” directions, perhaps shoulders to widen, heels to drop, elbows to release back and down etc. which many find aid the basic directions.

We have to remember that *CCCI* was published in 1923, so was perhaps being written around 1920-23, and FM went on teaching another 32-35 years and published

ausgeführt werden dürfen, weil sie sonst zu einem "gewohnheitsmäßig fehlerhaften Gebrauch der Mechanismen" führen würden? Es kann sich doch nicht um die uns so vertrauten Anordnungen/Anweisungen an Hals, Kopf und Rücken handeln? Oder etwa doch? Wie gesagt, dein/ihr Kopf könnte jetzt schon weh tun! 😊

An anderen Stellen in F.M.s Büchern bezieht er sich auf Anordnungen/Anweisungen als "primär" und "sekundär". Walter Carrington sagte mir und seiner Ausbildungsklasse, als wir diese Bücher durchgingen, dass "primäre Anordnungen/Anweisungen" die grundlegenden Hals-, Kopf- und Rücken(aus)richtungen sind, und "sekundäre Anordnungen/Anweisungen" die tatsächlichen, für die auszuführende Aktivität erforderlichen Bewegungen sind, wie z.B. die Knie nach vorne gehen zu lassen, um sich hinzusetzen, oder sich in die "Semi-Flexion"/"Halbbeuge" (vormals: "Monkey" oder "Affe/Affenhaltung/Affenstand") zu begeben, oder einen Arm zu heben, um eine Hand auf die Lehne eines Stuhls zu legen. Das klingt vernünftig, aber manchmal scheint es auch möglich, dass sich der Begriff "sekundäre Richtungsanweisungen" auf das bezieht, was wir als "untergeordnete" oder "ergänzende" Richtungsanweisungen bezeichnen könnten, z. B. die Schultern weiten zu lassen, die Fersen sinken zu lassen, die Ellbogen nach hinten und unten loszulassen usw., welche viele als hilfreiche Unterstützung für die grundlegenden Richtungsanweisungen/ Grundrichtungen/ Grundausrichtungen" ansehen.

Wir müssen bedenken, dass *CCCI* 1923 veröffentlicht wurde, also vielleicht um 1920-23 geschrieben wurde, und F.M. lehrte danach noch weitere 32-35 Jahre und

two more books. His own understanding and ways of teaching must have been further evolving during those years so a sentence from 1923 can't be set in stone. Walter Carrington emphasised the need for all prospective AT teachers to read the books, but that each book was based on knowledge available at the time of writing of that book, and that reading could best be supplemented by also "having the books read to you by someone who has got some of the necessary experience". (*Remembering Walter Carrington* page 169.)

I was fortunate to be around the AT world, having lessons, then training, and then teaching, from the beginning of the 1970s in London, when it was possible to have contact with a number of first generation teachers who worked closely with FM, and of course especially fortunate to assist one of them every day for many years on a teacher training course. So in the next post I will try to bring the understanding I gained from those first generation teachers into a discussion of guiding orders or directions and their inhibitory or positive aspects.

*All references are to the Mouritz edition.

veröffentlichte zwei weitere Bücher. Sein eigenes Verständnis und seine Lehrmethoden haben sich in diesen Jahren sicher/zwangsläufig weiterentwickelt, so dass ein Satz von 1923 nicht als "in Stein gemeißelt" gelten kann/in Stein gemeißelt werden sollte. Walter Carrington betonte, dass alle angehenden AT-Lehrer:innen die Bücher lesen sollten, dass aber jedes Buch auf dem Wissen basiere, das zum Zeitpunkt des Verfassens des Buches vorhanden war, und dass die Lektüre am besten dadurch ergänzt werden könne, dass man "sich die Bücher von jemandem vorlesen lässt, der/die über die dafür nötige Erfahrung verfügt". (*Remembering Walter Carrington* [Erinnerungen an Walter Carrington], Seite 169.)

Ich hatte das Glück, in der Welt der AT unterwegs zu sein, Unterrichtsstunden zu nehmen, dann eine Ausbildung zu machen und dann zu unterrichten, und zwar seit Anfang der 1970er Jahre in London, als es noch möglich war, mit einer Reihe von Lehrer:innen der ersten Generation in Kontakt zu kommen, die eng mit F.M. zusammenarbeiteten, und natürlich hatte ich das besondere Glück, einem von ihnen viele Jahre lang jeden Tag bei einer Lehrer:innen-ausbildung zu assistieren. Im nächsten Beitrag werde ich also versuchen, das Verständnis, das ich von diesen Lehrer:innen der ersten Generation gewonnen habe, in eine Diskussion über die Leitgedanken/Basisanordnungen/lenkenden Anordnungen oder Steuerungs-/Richtungsanweisungen/Direktiven und ihre inhibitorischen oder positiven Aspekte einzubringen.

*Alle Verweise beziehen sich auf die Mouritz-Ausgabe.

FM's descriptions of teaching 3

Posted on [October 29, 2020](#) by [John](#)

Category Errors

Moving on a little in CCCI to the next chapter titled Illustration, we read on page 115 that the orders to the neck to relax to order the head forward and up to lengthen the spine are preventive orders. Again on page 116 paragraph 2 we are told the primary orders are *preventive* (all italics in this and subsequent quotes are FM's italics), but this is immediately followed by "if he gives these preventive orders (inhibition of the old misdirected activities) and then proceeds to give the new ones, *his spine will be kept at its maximum possible length* (not shortened)... "

What are these "new ones"? While in the final paragraph on page 116 there is mention of the relative value of orders as "primary, secondary, and following factors", along with "the correct sensory experiences, made possible by the teacher's help in the way of readjustment and re-education."

F.M. Alexanders Beschreibungen des Unterrichtens, 3

Geposted am 29. Oktober 2020 von [John](#)

Kategoriefehler

Wenn wir nun in CCCI ein wenig weitergehen, und zwar zum nächsten Kapitel mit dem Titel "Illustration" [Veranschaulichung], lesen wir auf Seite 115, dass die Anordnungen/Anweisungen, den Hals zu entspannen, um den Kopf nach vorne und oben zu schicken/auszurichten, um die Wirbelsäule zu längen, *präventive* Anordnungen/Anweisungen sind. Auf Seite 116, Absatz 2, wird uns erneut gesagt, dass die primären Anordnungen/Anweisungen *präventiv* sind (alle Kursivsetzungen in diesem und den folgenden Zitaten sind F.M.'s Kursivsetzungen), aber unmittelbar danach heißt es: "Wenn er diese präventiven Anordnungen/Anweisungen gibt ("Inhibition/Unterbindung/Unterlassen der alten fehlgeleiteten Aktivitäten") und dann dazu übergeht, die neuen Anordnungen/Anweisungen zu geben, *wird seine Wirbelsäule in ihrer maximal möglichen Länge gehalten* (nicht verkürzt)..." Was sind nun diese "neuen Anordnungen/Anweisungen"?

Während im letzten Absatz auf Seite 116 der relative Wert der Anordnungen/Anweisungen als "primäre, sekundäre und nachfolgende Faktoren" erwähnt wird, zusammen mit "den richtigen sensorischen Erfahrungen, die durch die Hilfe der/des Lehrerin/Lehrers in der Form von Nachjustieren und Neuschulung ermöglicht werden." [readjustment auch:

More than 20 years later it seems FM had doubts himself about the consistency of his way of expressing orders or directions. In the diary Walter Carrington kept in 1946 we find FM on page 59 of *A Time to Remember* (Sheildrake Press) saying "we must cut out in future teaching all instructions to order the neck to relax or to be free because such orders only lead to other forms of doing. If a person is stiffening the neck the remedy is to get them to stop projecting the messages that are bringing about this condition and not to project messages to counteract the effects of the other messages." Certainly this would seem logically consistent with saying primary directions are preventive, but there are a couple of problems with this.

First we might ask what about directions to the back? If a person is shortening and narrowing the back shouldn't we also be now instructing them to cease sending the messages which are producing that shortening and narrowing rather than asking them to direct lengthening and widening? FM doesn't appear to have mentioned this nor does anyone seem to have asked him about it.

Wiederanpassung/Neuanpassung/Neueinstellung und re-education auch:
Umerziehung/Umschulung]

Mehr als 20 Jahre später scheint es, als hätte F.M. selbst Zweifel an der Beständigkeit seiner Art, Anordnungen oder Anweisungen auszudrücken. In *A Time to Remember* (Sheildrake Press), dem Tagebuch, das Walter Carrington im Jahr 1946 führte, wird F.M. auf Seite 59 mit folgenden Worten zitiert: "Wir müssen in Zukunft alle Anweisungen streichen, die dem Hals anordnen, sich zu entspannen oder frei zu sein, weil solche Anweisungen nur zu anderen Formen des Tuns führen. Wenn eine Person den Hals versteift, so besteht die Lösung darin, sie dazu zu bringen, mit dem Projizieren der Botschaften aufzuhören, die diesen Zustand herbeiführen, und nicht darin, Botschaften zu projizieren, die den Wirkungen der anderen Botschaften entgegenwirken." Dies scheint zwar logisch mit der Aussage übereinzustimmen, dass die primären Richtungen [auch: Steuerungs-/Richtungs-/anweisungen/-wünsche/-absichten/ -intentionen/-anordnungen/-absichten/ Direktiven/ Intentionen/Richtlinien] präventiv seien, aber es bestehen auch ein paar Probleme damit.

Zunächst könnten wir fragen, wie es mit Anweisungen für den Rücken aussieht? Wenn eine Person den Rücken verkürzt und verengt, sollten wir sie dann nicht auch anleiten, damit aufzuhören, die Botschaften, die diese Verkürzung und Verengung bewirken, zu senden, anstatt sie zu bitten, ein Längen und Weiten zu veranlassen/in die Wege zu leiten/zu erlauben/zu gestatten? F.M. scheint dies nicht geäußert zu haben, noch scheint ihn jemand danach gefragt zu haben.

Secondly, try figuring out a clear and concise form of words to convey these inhibitory orders even just to the neck. "I want you to cease sending messages to your neck muscles to stiffen and shorten" isn't very snappy and might not have much meaning to someone who has no idea they are subconsciously sending such messages. Furthermore educational psychologists say people generally respond better to positive instructions.

Anyway the new approach doesn't seem to have gained traction. By the time of the Goddard Binkley diary of lessons and training from 1951 to 1956 we are back to talk of freeing the neck etc. (*The Expanding Self*, STATBooks, pages 53 and 79 for example), and all the first generation teachers I knew in London in the 1970s and 1980s would use phrases like: "Let your neck be free to let your head go forward and up" or simply "Free your neck. to direct your head forward and up".

On several occasions in conversation about this with Walter Carrington, he told me that although the basic directions to neck head and back could be considered preventive or inhibitory, in his opinion there is one essentially positive direction, and that is the wish to go up in response to gravity. You could say something like "I want to be going up to my full stature, but in the process I'm not going to stiffen my neck and pull my head back and down, I'm not going to tighten my back muscles in a way that shortens and narrows my back by pulling it forward and down, and I'm not going to stiffen my arms or legs or fix my ribs. But I

Zweitens: Versuchen wir, eine klare und prägnante Formulierung zu finden, um diese inhibitorischen Anordnungen einfach nur mal an den Hals zu übermitteln. "Ich möchte, dass Sie aufhören, Botschaften an Ihre Hals/Nackenmuskeln zu senden, sich zu versteifen und zu verkürzen" ist nicht gerade knackig/prägnant und könnte für jemanden, der keine Ahnung hat, dass er solche Botschaften unbewusst sendet, kaum eine Bedeutung haben. Außerdem sagen Erziehungspsycholog:innen, dass Menschen im Allgemeinen besser auf positive Anleitungen reagieren.

Jedenfalls scheint sich der neue Ansatz nicht durchgesetzt zu haben. Zur Zeit des Goddard Binkley-Tagebuchs über Unterricht und Training von 1951 bis 1956 ist wieder vom Befreien des Halses usw. die Rede (*The Expanding Self*, STATBooks, z.B. auf Seite 53 und 79), und alle Lehrer:innen der ersten Generation, die ich in den 1970er und 1980er Jahren in London kannte, verwendeten Sätze wie: "Lass deinen Hals frei sein, damit dein Kopf nach vorne und oben gehen kann" oder einfach "Befreie deinen Hals, um deinen Kopf nach vorne und oben auszurichten".

In mehreren Gesprächen darüber mit Walter Carrington sagte er mir, dass die grundlegenden Richtungsanweisungen von Hals, Kopf und Rücken zwar als präventiv oder inhibitorisch angesehen werden können, dass es seiner Meinung nach aber eine im Wesentlichen positive Richtungsanweisung gibt, nämlich den Wunsch, als Antwort auf die Schwerkraft hinaufzugehen. Man könnte sagen: "Ich will zu meiner vollen Größe aufsteigen, aber dabei werde ich nicht meinen Nacken/Hals versteifen und meinen Kopf nach hinten und unten ziehen, ich werde meine Rückenmuskeln nicht so anspannen, dass sie meinen Rücken ver-

am going to go up.” Personally I find this a very helpful perspective. As Dilys Carrington said to me one day while giving me a turn “You know, you’ve actually got to want to go up!” (I think I was somewhat depressed at the time. 😞)

Is it true that if you stop doing the wrong thing the right thing does itself? Is it true that, as FM says to Goddard Binkley, “You see, the entire *natural* movement of the spine is upwards, of the head, is upwards. But as soon as we pull our heads backwards we frustrate that natural activity of movement upwards.” (*The Expanding Self* page 86.) It’s such a compellingly attractive idea isn’t it? But sadly it’s probably not entirely true. Here I think two factors come into play confusing the situation.

1. The reflex model of postural coordination. Widely accepted by AT teachers in the 1960s and 70s and still promoted by some teachers, this model suggested that we have inborn reflexes to organise postural coordination for us and if we simply stop interfering with them the right thing will indeed do itself. This goes with belief in what I would call the perfect child myth, the myth that every child comes into the world endowed with seeming perfect use and then falls into the original sin of developing bad habits. We subsequently have to pay the penance of hundreds of hours and thousands of dollars/pounds etc. for AT lessons to atone for this sin.

kürzen und einengen, indem sie ihn nach vorne und unten ziehen, und ich werde meine Arme oder Beine nicht versteifen oder meine Rippen fixieren. Aber ich werde nach oben gehen." Ich persönlich finde das eine sehr hilfreiche Perspektive. Wie Dilys Carrington eines Tages zu mir sagte, während sie mir einen *Turn* gab: "Weißt du, du musst schon wirklich nach oben gehen wollen!" (Ich glaube, ich war zu der Zeit etwas deprimiert. 😞)

Ist es wahr, dass wenn man aufhört, das Falsche zu tun, sich das Richtige von selbst ergibt? Ist es wahr, was F.M. zu Goddard Binkley sagt: "Sehen Sie, die gesamte *natürliche* Bewegung der Wirbelsäule ist nach oben, des Kopfes ist nach oben. Aber sobald wir unseren Kopf nach hinten ziehen, vereiteln wir diese natürliche Aktivität der Aufwärtsbewegung." (*The Expanding Self*, Seite 86.) Das ist doch eine verlockende Idee, oder? Aber leider ist sie wahrscheinlich nicht ganz wahr. Ich denke, hier kommen zwei Faktoren ins Spiel, die die Situation verkomplizieren.

1. Das Reflex-Modell der Haltekoordination. Dieses Modell, das in den 1960er und 70er Jahren von AT-Lehrer:innen weithin akzeptiert und von einigen heute immer noch propagiert wird, besagt, dass wir über angeborene Reflexe verfügen, die die Haltekoordination für uns organisieren, und wenn wir einfach aufhören, diese zu stören, wird sich das Richtige von selbst einstellen. Dies geht einher mit dem Glauben an das, was ich den "Mythos des perfekten Kindes" nennen würde, den Mythos, dass jedes Kind mit scheinbar perfektem Selbstgebrauch auf die Welt kommt und dann in die Erbsünde verfällt, schlechte Gewohnheiten zu entwickeln. In der Folge müssen wir Hunderte von Stunden und

And because most of us never feel we quite regain original perfection we carry this secret residual guilt that we haven't quite made it. Not very psychologically healthy. :) Science has moved on and the reflex theory has been found to be too simplistic and inadequate to account for the flexibility of human postural responses.

After all, if everything is built in from the beginning, we wouldn't be as highly adaptable as we are, but for more information on modern scientific developments in this field you should definitely read everything on the website alexandertechniquescience.com, and preferably also sign up for the webinar series on these subjects.

2. The confusion between statement categories: subjective, objective, and pedagogical . The other day I was out walking by the bay and it truly did feel as though the entire natural movement of my spine was upwards, and I could feel that any flicker of gripping in my neck muscles could frustrate this upwardness. But there are many times when I'm not going that well. Right now sitting in front of my computer in the evening, I catch myself easily collapsing down and it certainly feels that more positive direction is required to maintain some up. These are *subjective* feelings, they are not *objective* scientific fact, nor do they necessarily correspond to the most helpful *pedagogical* instructions to give to a pupil.

Tausende von Dollar/Pfund usw. für AT-Unterrichtsstunden bezahlen, um für diese Sünde zu büßen.

Und da die meisten von uns das Gefühl haben, die ursprüngliche Perfektion nie ganz zu erreichen, tragen wir diese heimliche Restschuld mit uns herum, dass wir es nicht ganz geschafft haben. Das ist psychologisch gesehen nicht sehr gesund :) Die Wissenschaft hat sich weiterentwickelt, und die Reflextheorie hat sich als zu vereinfacht und unzureichend erwiesen, um die Flexibilität der menschlichen Haltungsreaktionen zu erklären.

Wenn alles von Anfang an eingebaut wäre, wären wir ja schließlich auch nicht so anpassungsfähig, wie wir es sind. Wenn Sie mehr über die modernen wissenschaftlichen Entwicklungen auf diesem Gebiet erfahren möchten, sollten Sie auf jeden Fall alles auf der Website alexandertechniquescience.com lesen und sich vorzugsweise auch für die Webinar-Reihe zu diesen Themen anmelden.

2. Die Verwechslung von folgenden Aussagekategorien: subjektiv, objektiv und pädagogisch. Unlängst war ich draußen an der Bucht spazieren, und es fühlte sich wirklich so an, als ob die gesamte natürliche Bewegung meiner Wirbelsäule nach oben ging, und ich konnte spüren, dass auch nur ein Hauch eines Festhaltens in meinen Halsmuskeln diese Aufwärtsbewegung vereiteln könnte. Es gibt aber auch viele Momente, in denen es mir nicht so gut geht. Gerade jetzt, wenn ich abends vor meinem Computer sitze, ertappe ich mich dabei, wie ich leicht in mich zusammenfalle, und es fühlt sich sicherlich so an, als wäre eine positive Ausrichtung erforderlich, um etwas von der Richtung nach oben zu behalten. Das sind *subjektive* Empfindungen, es sind keine

But it's easy to imagine how on those good days when the up through the spine feels as though it's just naturally asserting itself a teacher can say to a student the spine naturally goes up if you stop interfering with it, and state it as if that's an established scientific fact. It might be a very helpful pedagogical statement to make to a very tight, overdoing type of student to help them release into length and width, but try saying that to a very collapsed new student and you might not progress very well!

If this distinction between statement categories isn't clear, try imagining the following scenario:

Three AT teachers are chatting together during a break at an Alexander conference, and they get on to considering head and neck direction.

Teacher A: I always feel as though I just ask my head to lighten up and that takes my whole spine up with it.

Teacher B: No that's not possible because anatomically the head can't lift the spine; it's the spine lengthening up that takes the head up.

objektiven wissenschaftlichen Fakten, und sie entsprechen auch nicht unbedingt den hilfreichsten *pädagogischen* Anweisungen, die man einem Schüler/einer Schülerin geben kann.

Aber es ist leicht vorstellbar, dass ein/e AT-Lehrer:in an guten Tagen, an denen sich die Aufrichtung der Wirbelsäule ganz natürlich anfühlt, zu einem/r Schüler:in sagen kann: "Die Wirbelsäule richtet sich ganz natürlich auf, wenn du aufhörst, sie dabei zu stören", und dies so formulieren kann, als ob es sich dabei um eine wissenschaftlich belegte Tatsache handelt. Es mag eine sehr hilfreiche pädagogische Aussage für eine/n sehr verspannte/n, überengagierte/n Schüler:in sein, um ihm/ihr zu helfen, in die Länge und Weite loszulassen, aber versuchen Sie mal, das einem/einer sehr in sich kollabierten/gesackten/zusammengefallenen neuen Schüler:in zu sagen, und Sie werden wohl keine großen Fortschritte machen!

Falls diese Unterscheidung zwischen Aussagekategorien nicht klar sein sollte, stellen Sie sich folgendes Szenario vor:

Drei AT-Lehrer:innen unterhalten sich während einer Pause auf einer AT-Konferenz und kommen auf die Richtungs-/Steuerungsanweisungen/Direktiven von Kopf und Hals zu sprechen.

Lehrer:in A: Ich habe immer das Gefühl, dass ich einfach nur meinen Kopf bitte, nach oben zu gehen, und das nimmt meine ganze Wirbelsäule mit nach oben.

Lehrer:in B: Nein, das ist nicht möglich, denn anatomisch gesehen kann der Kopf die Wirbelsäule nicht anheben; es ist das Längen

Teacher C: Well what I find works best with my students is when I tell them to think of the head as a bowling ball on the top of the spine and just release the neck to let the ball roll forward a fraction.

Can you see that these three teachers could easily argue with each other, thinking that they are in disagreement, whereas they are simply speaking from different perspectives or making statements that belong to different categories.

Teacher A: subjective

Teacher B: objective

Teacher C: pedagogical

I find it very helpful to keep this distinction in mind when listening to, or reading, any Alexander discussion. When someone makes a definite statement about some aspect of the Alexander process, ask yourself which type or category of statement this is, and then consider its validity within that category first, before perhaps wondering how it might, or might not, affect what you might say from any of the other perspectives.

[Please note this is just a bit of imaginative fun to illustrate these distinctions. I'm not myself endorsing any of the above imagined descriptions of head and neck direction.]

der Wirbelsäule, das den Kopf nach oben bringt.

Lehrer:in C: Nun ja, was bei meinen SchülerInnen am besten funktioniert, ist, wenn ich ihnen sage, dass sie sich den Kopf als Bowlingkugel auf der Spitze der Wirbelsäule vorstellen sollen und einfach den Nacken/Hals loslassen, damit die Kugel ein Stück nach vorne rollen kann.

Sie sehen, dass diese drei Lehrer:innen leicht miteinander streiten könnten, weil sie denken, dass sie sich nicht einig sind oder einander widersprechen, dabei sprechen sie einfach nur aus unterschiedlichen Perspektiven miteinander bzw. machen sie Aussagen, die in verschiedene Kategorien gehören.

Lehrer:in A: subjektiv

Lehrer:in B: objektiv

Lehrer:in C: pädagogisch

Ich finde es sehr hilfreich, diese Unterscheidung im Hinterkopf zu behalten, wenn ich einer AT-Diskussion zuhöre oder darüber lese. Wenn jemand eine bestimmte Aussage über einen Aspekt des AT-Prozesses macht, fragen Sie sich, um welche Art oder Kategorie von Aussage es sich handelt, und prüfen Sie dann zuerst ihre Gültigkeit innerhalb dieser Kategorie, bevor Sie sich vielleicht fragen, wie sie sich auf das auswirken könnte, was Sie aus einer der beiden anderen Perspektiven sagen könnten. [Bitte beachten Sie, dass dies nur ein kleines Spiel mit meiner Vorstellung ist, um diese Unterscheidungen zu veranschaulichen. Ich selbst schließe mich keiner der oben vorgestellten Beschreibungen der Kopf- und Halsrichtungen an].

FM's descriptions of teaching 4

Posted on [October 29, 2020](#) by [John](#)

Sensory education and going wrong

If we go back now to the early part of Chapter III of CCCI, Imperfect Sensory Appreciation, there are two paragraphs in the middle of the second page of the chapter (page 99) which I believe contain the essence of AT teaching. These two paragraphs could give any teacher a compass to navigate most teaching situations. So what do they say?

“To this end the mode of procedure is as follows. The teacher, having made his diagnosis of the cause or causes of the imperfections or defects which the pupil has developed in the incorrect use of himself, uses expert manipulation to give to the pupil the new sensory experiences required for the satisfactory use of the mechanisms concerned, the while giving him the correct guiding orders or directions which are the counterpart of the new sensory experiences which he is endeavouring to develop by means of his manipulation.

“This procedure constitutes the *means whereby* the teacher makes it possible for the

F.M. Alexanders Beschreibungen des Unterrichtens, 4

Gepostet am 29. Oktober 2020 von [John](#)

Sinnesschulung und Irrwege

Wenn wir nun zum Anfang des dritten Kapitels von CCCI, “Imperfect Sensory Appreciation2 (“Unvollkommene Sinneserschätzung”) zurückgehen, gibt es zwei Absätze in der Mitte der zweiten Seite des Kapitels (Seite 99), die meiner Meinung nach die Essenz des AT-Unterrichts enthalten. Diese beiden Absätze könnten jedem/jeder Lehrer:in einen Kompass für die meisten Unterrichtssituationen an die Hand geben. Was steht also dort geschrieben?

"Zu diesem Zweck ist die Vorgehensweise wie folgt: Nachdem der/die Lehrer:in die Ursache oder Ursachen der Mängel oder Defekte diagnostiziert hat, die der/die Schüler:in durch Fehlgebrauch des Selbst/seiner/ihrer selbst entwickelt hat, gibt er dem/der Schüler:in durch sachkundige Manipulationen die neuen sensorischen Erfahrungen, die für die zufriedenstellende Verwendung der betreffenden Mechanismen erforderlich sind, und gibt ihm/ihr gleichzeitig die korrekten Leitgedanken/Basisanordnungen oder Steuerungs-/ Richtungsanweisungen/ Direktiven, die das Gegenstück zu den neuen sensorischen Erfahrungen sind, die er durch seine Manipulationen zu entwickeln versucht."

"Dieses Verfahren ist das *Mittel wodurch* der/die Lehrer:in es dem/der Schüler:in ermöglicht, die fehlgeleiteten Aktivitäten zu

pupil to *prevent* (inhibition) the misdirected activities which are causing his psycho-physical imperfections. In this work the inhibitory process must take first place, and remains the primary factor in each and every new experience which is to be gained and become established during the cultivation and development of reliable sensory appreciation upon which a satisfactory standard of coordination depends.”

When you first read the above you might wonder why I am highlighting these paragraphs. As so often with FM the writing style seems both abstract and severe. But this is another example of the need to take to heart Walter Carrington’s advice not to try to follow FM’s lesson prescriptions literally. Take the sentence about “diagnosis” at the beginning of lessons. Does this mean you should proceed like a medical doctor considering symptoms and then presenting the diagnosis to the student, perhaps in the form of a list of their most egregious forms of misuse?

Now some new students like to be told what’s wrong with them and feel the teacher isn’t being properly professional if issues are not pointed out to them, but others find this dispiriting, so the teacher needs to get some idea of the student’s expectations in this regard. But more important is the teacher getting some overall sense of the new student’s state of use – as Walter Carrington used to say, on a matrix of are they pulling

verhindern (Inhibition), die seine psycho-physischen Unvollkommenheiten verursachen. Bei dieser Arbeit muss der inhibitorische Vorgang an erster Stelle stehen und er bleibt auch der primäre Faktor bei jeder einzelnen neuen Erfahrung, die während der Kultivierung und Entwicklung einer zuverlässigen sensorischen Einschätzung, von der wiederum ein zufriedenstellender Koordinationsstandard abhängt, gewonnen und etabliert werden soll."

Wenn Sie den obigen Text zum ersten Mal lesen, werden Sie sich vielleicht fragen, warum ich diese Absätze hervorhebe. Wie so oft bei FM scheint der Schreibstil sowohl abstrakt als auch sehr streng/schwierig zu sein. Aber wir haben hier ein weiteres Beispiel für die Notwendigkeit, Walter Carringtons Rat zu beherzigen, nicht zu versuchen, FMs Unterrichtsvorgaben wortwörtlich zu befolgen. Nehmen Sie z.B. den Satz über die "Diagnose" am Anfang einer Unterrichtsstunde. Bedeutet dies, dass man wie ein/e Arzt/Ärztin vorgehen sollte, der/die die Symptome prüft und dann dem/der Schüler:in die Diagnose präsentiert, vielleicht in Form einer Liste seiner/ihrer haarsträubendsten/ungeheuerlichsten/allerschlimmsten Formen des Fehlgebrauchs/fehlerhaften Selbstgebrauchs?

Einige neue Schüler:innen mögen es, wenn man ihnen sagt, was mit ihnen nicht stimmt, und sie haben das Gefühl, dass der/die Lehrer:in nicht richtig professionell ist, wenn sie nicht auf die Probleme/Schwierigkeiten hingewiesen werden, aber andere wiederum empfinden so ein Verhalten als entmutigend, so dass der/die Lehrer:in zunächst eine gewisse Vorstellung von den Erwartungen des/der Schülers/in in dieser Hinsicht bekommen muss. Wichtiger ist jedoch, dass

down or going up, and are they fixed or free. Not very sophisticated, but good enough.

And along with this, some idea from conversation of how the student views their problems and what kind of instruction and information might communicate best to them. This is part of why I like to have casual conversation as well as teaching during a lesson: it's all part of establishing a rapport and getting a sense of how the person might respond to different kinds of verbal messages.

Then FM firmly states you, the teacher, are going to use your hands skilfully to encourage experiences of better use in your student so that they can begin to sense the difference between, broadly speaking, pulling down and going up, while teaching them to use their brain to send appropriate messages – the guiding orders or directions – which will gradually, in time, help them bring about improved use for themselves.

A key element in this, as the second paragraph points out, is going to be persuading the student not to rush into action with all their old habits. As is so often said, you can't learn something new by always

der/die Lehrer:in einen Gesamteindruck vom Zustand des neuen Schülers/der neuen Schülerin bekommt - wie Walter Carrington zu sagen pflegte, innerhalb einer Basisformel von "zieht er/sie nach unten oder geht er/sie nach oben" und "ist er/sie starr/unbeweglich oder frei/beweglich". Nicht sehr differenziert, aber ausreichend/gut genug.

Damit einhergehend wäre es auch gut, im Gespräch einen Eindruck davon zu bekommen, wie der/die Schüler:in seine/ihre Probleme sieht und welche Art von Unterricht und Informationen bei ihm/ihr am besten ankommen könnte. Dies ist einer der Gründe, warum ich während einer Unterrichtsstunde gerne beiläufige Gespräche führe: Es geht darum, eine Beziehung aufzubauen und ein Gefühl dafür zu bekommen, wie die Person auf verschiedene Arten von verbalen Botschaften reagieren könnte.

Dann erklärt FM mit Nachdruck, dass Sie, der/die Lehrer:in, Ihre Hände geschickt einsetzen müssen, um den/die Schüler:in zu Erfahrungen eines besseren Selbstgebrauchs zu ermutigen, so dass er/sie beginnt, den Unterschied zwischen, grob gesagt, nach unten ziehen und nach oben gehen zu erkennen, während er/sie ihm/ihr beibringt, sein/ihr Gehirn zu benutzen, um adäquate Botschaften zu senden – die lenkenden Anordnungen oder Richtungsanweisungen –, die ihm/ihr im Laufe der Zeit helfen werden, eigenständig einen verbesserten Selbstgebrauch herbeizuführen.

Ein Schlüsselement dabei ist, wie im zweiten Absatz erläutert wird, den Schüler/die Schülerin davon zu überzeugen, sich nicht mit all seinen/ihren alten Gewohnheiten in die Aktion zu stürzen. Wie es so oft heißt: Man kann nichts Neues

doing something old! But an AT teacher is free to be flexible in how and when you express this.

For example I have myself mostly found it more successful to focus at first on using my hands and words to coax some freeing up in the student, enough for them to feel a difference, so that then I can give them a good reason to pause, slow down, stop and think to give some priority to maintaining this new possibility we call going up rather than rushing into action.

In this way I do believe I am fulfilling FM's mandate in these two key paragraphs, but without following each step too literally.

For a practical example of this you can see me giving an introductory turn to a new person at around the 65 minutes and 40 seconds mark in the Primary Control video [here](#), and perhaps listen to the podcast about giving a first lesson further down the same page [here](#).

lernen, wenn man immer etwas Altes tut! Aber ein/e AT-Lehrer:in hat die Freiheit, flexibel zu sein, wie und wann er/sie dies zum Ausdruck bringt.

Ich selbst habe es zum Beispiel als zielführender empfunden, mich zunächst darauf zu konzentrieren, meine Hände und Sprache zu benutzen, um in dem/der Schüler:in ein gewisses Maß an Freiwerden/Loslassen zu bewirken, genug, damit er/sie einen Unterschied spürt, so dass ich ihm/ihr dann einen guten Grund geben kann, innezuhalten, langsamer zu werden, anzuhalten und nachzudenken, um der Aufrechterhaltung dieser neuen Möglichkeit, die wir "nach oben gehen" nennen, eine gewisse Priorität einzuräumen, anstatt sich in die Aktion zu stürzen.

Auf diese Weise glaube ich, dass ich den in diesen beiden Schlüsselabschnitten enthaltenen Auftrag von FM erfülle, ohne jedoch jeden einzelnen Schritt allzu wörtlich zu befolgen.

Als praktisches Anwendungsbeispiel können Sie sehen, wie ich einer mir unbekanntem Person einen Einführungs-Turn gebe, und zwar im Video "Primary Control", in etwa bei 65:40. [Link](#) Vielleicht hören Sie sich auch den Podcast über das Geben einer ersten Unterrichtsstunde weiter unten auf der gleichen Seite an. [Link](#)

FM's descriptions of teaching 5

Posted on [November 4, 2020](#) by [John](#)

Think, Don't Do?

Back in my early years of teaching at the Constructive Teaching Centre in London, I had a phone call from a young man who wanted to begin having lessons. During the call he said something that might perhaps make an AT teacher's heart sink: "Although I've never had any lessons, I've read all four of Alexander's books and I've been seriously practising it." Why might that make a teacher's heart sink? Well, you'll see.

He arrived for his first lesson full of enthusiasm but empty of direction – a very collapsed person. We talked a bit and I put hands on and endeavoured to coax some up and widening to happen, asking him to inhibit and direct along with me. No result.

Move to the table. Equally no discernible result. Collapsed standing, collapsed sitting, collapsed movement.

F.M. Alexanders Beschreibungen des Unterrichtens, 5

Gepostet am 4. November 2020 von [John](#)

Denken, Nicht Tun?

In den ersten Jahren meiner Lehrtätigkeit am Constructive Teaching Centre in London erhielt ich einen Anruf von einem jungen Mann, der Unterricht nehmen wollte. Während des Telefongesprächs sagte er etwas, bei dem einem als AT-Lehrer:in das Herz vielleicht ein wenig in Richtung Hose rutschen könnte: "Ich hatte zwar ich noch nie AT-Unterricht, habe aber alle vier Bücher von Alexander gelesen und intensiv geübt." Warum könnte das das AT-Lehrer:innen-Herz dadurch ein wenig schwerer werden? Nun, Sie werden es sehen.

Er kam zu seiner ersten Unterrichtsstunde voller Enthusiasmus, aber ohne Ausrichtung - ein sehr in sich zusammengesunkener Mensch. Wir unterhielten uns ein wenig, und ich legte meine Hände an und versuchte, ihm etwas Richtung nach Oben und in die Weite zu entlocken, indem ich ihn bat, mit mir zusammen zu inhibieren und Richtungen [auch: Steuerungs-/Richtungs/-anweisungen/-wünsche/-absichten/-intentionen/-anordnungen/-absichten/Direktiven] zu geben. Kein Ergebnis.

Wir gingen also zum Tisch. Auch hier kein nennenswertes Ergebnis. Zusammengesunkenes Stehen, zusammengesunkenes Sitzen, zusammengesunkene Bewegung.

I initiate some conversation about what he has gleaned from reading FM's books: it emerges that the key point that impressed itself most upon him was that he must only *think* the directions and make no attempt at all to *do* them. "Oh that's very good," you might say, "he's clearly understood a very important point." "Yes, but his understanding seemed to be making it very difficult for him to go up," I might reply!

So, by the time we were perhaps two thirds of the way through the lesson I decided on a gamble. "Look, I'd like to try an experiment if you're willing to go along with it. I want you to simply sit up straight, and then we'll see if we can reduce the effort you're making to do that." He complied, and very soon by helping him to undo effort and tension without going back into his habitual collapse we made rapid progress, and subsequent lessons went well.

Shortly after that first lesson I met Walter Carrington in the hallway of 18 Lansdowne Road and jokingly confessed that I'd committed an Alexander "sin" in the lesson I'd just given. I described to Walter how I'd resorted to the "sit up straight and then we'll aim to reduce the effort" methodology. Walter laughed heartily and said "I've done the same thing myself before now, John. Sometimes any kind of up is a better starting point than no up at all."

Ich beginne ein Gespräch darüber, was er aus der Lektüre von FMs Büchern gelernt hat: Es stellt sich heraus, dass der wichtigste Punkt, der sich ihm am meisten eingeprägt hat, der war, dass er die Anweisungen nur denken muss und überhaupt nicht versuchen soll, sie auszuführen. "Oh, das ist sehr gut", könnten Sie sagen, "er hat offensichtlich einen sehr wichtigen Punkt verstanden." "Ja schon, aber sein Verständnis scheint es ihm sehr schwer zu machen, 'hinaufzugehen/nach oben zu gehen'", könnte ich antworten!

Als wir etwa zwei Drittel der Stunde hinter uns gebracht hatten, beschloss ich, mich ein wenig aus dem Fenster zu lehnen: "Hören Sie, ich würde gerne ein Experiment machen, wenn Sie damit einverstanden sind. Ich möchte, dass Sie sich einfach aufrecht hinsetzen, und dann werden wir sehen, ob wir die Anstrengung, die Sie dafür aufbringen, verringern können." Er willigte ein, und schon bald machten wir rasche Fortschritte, indem wir ihm halfen, die Anstrengung und die Anspannung abzubauen, ohne in den gewohnten Kollaps zu verfallen, und die folgenden Lektionen verliefen gut.

Kurz nach dieser ersten Stunde traf ich Walter Carrington im Hausflur der Lansdowne Road 18 und gestand ihm scherzhaft, dass ich in der Stunde, die ich gerade gegeben hatte, eine Alexander-"Sünde" begangen hatte. Ich beschrieb Walter, wie ich auf die Methode "Setz dich gerade hin und dann versuchen wir, die Anstrengung zu verringern" zurückgegriffen hatte. Walter lachte herzlich und sagte: "Das habe ich auch schon mal gemacht, John. Manchmal ist irgendein Oben ein besserer Ausgangspunkt als gar kein Oben."

Why am I telling this story? Simply to illustrate that in the actual teaching process principles need to be applied with flexibility and consideration of where the pupil is at; how can we best enable this particular person gain something of the experience we are trying to communicate. That is surely a mark of good educational practice in any sphere. Also to illustrate what a tricky area this is: doing and non-doing.

In the *Use of the Self* F.M. gives us, tucked away in a footnote, his only written definition of what he means by “directing.” He writes: “When I use the words ‘direction’ and ‘directed’ with ‘use’ in such phrases as ‘direction of my use’ and ‘I directed the use’, etc, I wish to indicate the process involved in projecting messages from the brain to the mechanisms and in conducting the energy necessary to the use of these mechanisms.” (Orion edition, page 35.) No further explanation is given, but note the addition of “conducting the energy necessary...” along with the projecting of messages. What can that mean?

If we look at this through the lens of the three categories of statement described in the previous post, subjective, objective, and pedagogical, it will help to clear up potential confusion. For example we can see the statement in Patrick Macdonald’s book *The*

Warum erzähle ich diese Geschichte? Ganz einfach, um zu veranschaulichen, dass im konkreten Unterrichtsprozess die Prinzipien flexibel angewandt werden müssen und dass man berücksichtigen muss, wo sich der/die Schüler:in befindet; wie können wir diese bestimmten Person am besten dazu befähigen, etwas von der Erfahrung zu machen, die wir zu vermitteln versuchen. Das ist sicherlich ein Merkmal einer guten pädagogischen Praxis in jeglichem Bereich. Auch um zu verdeutlichen, was für ein heikles Gebiet das ist: Tun und Nicht-Tun.

In “*The Use of the Self*” gibt uns F.M., versteckt in einer Fußnote, seine einzige schriftliche Definition dessen, was er mit "Direktiven/Richtungsanweisungen geben" meint. Er schreibt: "Wenn ich die Worte 'Richtung' und 'gerichtet' zusammen mit 'Gebrauch' in solchen Sätzen wie 'Richtung meines Gebrauchs' und 'Ich habe den Gebrauch ausgerichtet' usw. verwende, möchte ich damit den Prozess bezeichnen, der mit der Projektion/dem Aussenden/Senden von Botschaften vom Gehirn zu den Mechanismen und mit der Zuführung/Zuleitung der für den Gebrauch dieser Mechanismen notwendigen Energie verbunden ist." (Orion-Ausgabe, S. 35.) Es wird keine weitere Erklärung gegeben, aber man beachte die Hinzufügung von "die notwendige Energie zuführen/zuleiten..." zusammen mit der Projektion/dem Aussenden/Senden von Botschaften. Was kann das bedeuten?

Wenn wir es uns durch die Linse der drei Aussagekategorien betrachten, die im vorigen Blogpost beschrieben wurden, nämlich subjektiv, objektiv und pädagogisch, dann wird das helfen, mögliche Unklarheiten zu beseitigen. Zum Beispiel können wir die Aussage in Patrick Macdonalds Buch "*The*

Alexander Technique As I See It, on page 68 of the Mouritz edition, that "I was much confused over this matter when A.R. Alexander, F.M.'s brother, remarked to me "Of course directions are doings, but they are very small. They are usually below the sense register." If we set that alongside a statement I heard Walter Carrington make to his training course that he doesn't want a student to "do" the directions, "not even a homeopathic amount", they seem at first glance totally contradictory.

However, if we take A.R.'s comment as coming from an objective standpoint, then it's true that what we call "going up" actually must involve some muscular activity, particularly in the spinal support musculature, as a spine without muscular aid cannot support itself. And what Walter Carrington is saying might be a very necessary pedagogical instruction to give to a very "overdoing" type of student, just as my "sit up straight" suggestion worked for a very collapsed student.

Slightly different, but in the same field of potential doing/non-doing confusion, is the question of "moving up" vs "going up". Marj Barstow in the USA seems to have mostly spoken of moving up, while F.M. spoke of going up, and first generation teachers I knew in London would indicate that going up was something that would "do itself" when stimulated by the thought, yet "moving

Alexander Technique As I See It" auf Seite 68 der Mouritz-Ausgabe finden: "Ich war sehr verwirrt über diese Angelegenheit, als A.R. Alexander, F.M.s Bruder, mir gegenüber bemerkte: "Natürlich sind die Richtungen/Richtungsanweisungen/ Direktiven eine Form von Tun, aber es ist so minimal, dass es für gewöhnlich unterhalb des Wahrnehmungsgrenze liegt" Wenn wir das neben eine Aussage stellen, die ich von Walter Carrington in seinem Ausbildungskurs gehört habe, dass er nicht will, dass ein Student die Richtungsanweisungen/Anweisungen "tut" (ausführt), "nicht mal in einem homöopathischen Ausmaß", dann scheinen diese beiden Aussagen auf den ersten Blick völlig widersprüchlich.

Wenn wir jedoch A.R.s Kommentar als von einem objektiven Standpunkt aus kommend betrachten, dann ist es wahr, dass das, was wir "hinaufgehen/nach oben gehen" nennen, tatsächlich eine gewisse muskuläre Aktivität beinhalten muss, insbesondere in der Stützmuskulatur der Wirbelsäule, da eine Wirbelsäule ohne muskuläre Hilfe sich nicht selbst tragen kann. Und was Walter Carrington sagt, könnte eine sehr notwendige pädagogische Anweisung für eine/n sehr "tuende/n", (übereifrige/n) Schüler:in sein, so wie mein Vorschlag "setz dich gerade hin" für einen sehr zusammengesunkenen Schüler funktionierte.

Etwas anders, aber im gleichen Bereich der potenziellen Verwirrung zwischen Tun und Nicht-Tun, liegt die Frage des "Hinaufbewegens" ("moving up") gegenüber dem "Hinaufgehen" ("going up"). Marj Barstow scheint in den USA meistens von "moving up" gesprochen zu haben, während F.M. von "going up" sprach, und die Lehrer:innen der ersten Generation, die ich

up” does suggest an actual movement. But again the seeming contradiction will fade if we appreciate that Marj is pointing to the fact that if you are somewhat slumped there does need to be a movement to bring you up to your full height, or full stature, to use F.M. 's word.

Patrick Macdonald makes this clear on pages 69-70 of his book: “Of course in a badly slumped pupil the lengthening of the spine and the resultant upward movement of the head, while under a teacher’s manipulation, can be quite extensive, sometimes even adding inches to the pupil’s habitual height. This extension is of the normal ‘physical’ kind. It is different to the tiny activity of direction giving, and should be subservient to it. ‘Physical’ movements like this need not be wrong. Indeed, they are required in the various activities of living, but always in conjunction with directions.

”How often in your daily life do you find yourself at somewhat less than your full stature? In my own case the answer would be

in London kannte, wiesen darauf hin, dass "going up" etwas sei, das sich "von selbst" einstellt, wenn es durch den Gedanken ausgelöst wird, doch "moving up" suggeriert eine tatsächliche Bewegung/eine tatsächliche Ausführen von Bewegung. Aber auch hier löst sich der scheinbare Widerspruch auf, wenn wir uns vergegenwärtigen, dass Marj auf die Tatsache hinweist, dass man, wenn man etwas in sich zusammengesunken ist, eine Bewegung braucht, um sich auf seine volle Länge zu bringen, oder auf seine volle "Statur" (Größe), um F.M.'s Wort zu benutzen.

Patrick Macdonald macht dies auf den Seiten 69-70 seines Buches deutlich: "Natürlich kann die Verlängerung/das Langwerden/Längerwerden/sich Längen/in die Länge kommen der Wirbelsäule und die sich daraus ergebende Aufwärtsbewegung des Kopfes bei einem/einer stark zusammengesackten Schüler/in, während er/sie von einem/einer Lehrer/in geführt wird, ziemlich ausgeprägt sein und manchmal sogar die gewohnte Körpergröße des/der Schülers/in um einige Zentimeter erhöhen. Diese Erhöhung ist von einer normalen "physischen" Art. Sie unterscheidet sich von der winzigen Aktivität des Gebens der Richtungen/Direktiven und sollte ihr untergeordnet sein. "Körperliche" Bewegungen wie diese müssen nicht falsch sein. In der Tat sind sie in den verschiedenen Aktivitäten des Lebens erforderlich, aber immer in Verbindung mit den Direktiven/Richtungsanweisungen."

Wie häufig kommt es in Ihrem Alltag vor, dass Sie sich etwas unterhalb Ihrer vollen Statur/Größe befinden? In meinem Fall würde die Antwort lauten: Sehr oft! Dann muss ich dem Prozess folgen, der in einem

very often! Then I need to follow the process described in an earlier blog post called [The intention of upward direction](#). A process of learning to uncurl a slumped spine upwards while inhibiting any pulling down on the head and any gripping of the ribs by the back muscles in an effort to lift the trunk.

And of course those inhibitions could equally well be considered as directions to the neck head and back – preventive orders! In this way I am “moving up” out of a slump, then I can continue to sustain the “going up” by continuing with non-doing directing, *subjectively* experiencing thinking but not doing, while *objectively* my thinking is having the effect of “conducting the energy necessary to the use of these mechanisms”

früheren Blogpost mit dem Titel "[The intention of upward direction](#)"/"[Die Intention der Ausrichtung nach oben](#)" beschrieben wurde. Ein Prozess, bei dem man lernt, eine zusammengesackte Wirbelsäule nach oben zu entrollen, während man gleichzeitig das Hinunterziehen des Kopfes und das Festhalten der Rippen durch die Rückenmuskeln in dem Bemühen, den Rumpf anzuheben, verhindert/unterlässt.

Und natürlich könnten diese Inhibitionen/Unterlassungen ebenso gut als Steuerungs-/Richtungsanweisungen an den Nacken/Hals, den Kopf und den Rücken betrachtet werden - präventive Anordnungen/Anweisungen! Auf diese Weise "bewege ich mich hinauf/nach oben" aus einem Zusammensacken heraus, und danach kann ich das "Hinaufgehen" weiterhin aufrechterhalten, indem ich mit dem nicht-handelnden Lenken/Richtunggeben/Direktiven geben weitermache. Hier erlebe ich *subjektiv* das Denken, aber nicht das Tun, während *objektiv* mein Denken den Effekt hat, "die für den Gebrauch dieser Mechanismen notwendige Energie zuzuführen/zuzuleiten"/den Effekt einer "Zuführung/Zuleitung der für den Gebrauch dieser Mechanismen notwendigen Energie" hat.

Re-educating feeling via thinking

Posted on [June 24, 2021](#) by [John](#)

Short extract from a work in progress about Alexander teacher training to be published eventually by Mouritz.

When talking to Walter Carrington about training people to use their hands as Alexander teachers, he emphasised to me that you are learning to undo yourself with conscious direction to open everything up in yourself, so that when you have your hands on a student you become more and more able to feel what's happening in that student. It's on the basis of what you can feel that your hands then respond in perhaps more active ways in order to help the student – as Walter put it to me “it's not so much that I'm doing something to the student, but I feel what the student is doing to themselves and I use my hands to help them stop doing those negative, pulling down things to themselves.”

However, Dilys Carrington in reference to the way she structured her first year hands-on groups described those groups as

Neuschulen des Fühlens und der Sensorik durch Denken

[“Re-educating” auch:
Umerziehen/Umbilden/Umschulen]
[“Feeling” auch: der Sinne/des Sensoriums]

Geposted am 24. Juni 2021 von [John](#)

Kurzer Auszug aus einer in Arbeit befindlichen Arbeit über die Ausbildung von Alexander-Lehrer:innen, die zu gegebener Zeit von Mouritz veröffentlicht werden soll.

Als ich mit Walter Carrington darüber sprach, wie man Menschen darin ausbildet, ihre Hände als Alexander-Lehrer:innen zu benutzen, betonte er mir gegenüber, dass man lernt, sich selbst mittels bewusster Ausrichtung als Ganzes zu öffnen, so dass man, wenn man seine Hände an einem/einer Schüler:in hat, mehr und mehr in der Lage ist, zu fühlen, was in diesem/dieser Schüler/dieser Schüler:in vorgeht. Auf der Grundlage dessen, was Sie fühlen können, reagieren Ihre Hände dann vielleicht auf aktivere Weise, um dem/der Schüler:in zu helfen - wie Walter es mir gegenüber ausdrückte: "Es geht nicht so sehr darum, dass ich mit dem/der Schüler:in irgendetwas konkret mache, sondern ich fühle, was der/die Schüler:in mit sich selbst macht, und ich benutze meine Hände, um ihm/ihr zu helfen, diese negativen, herunterziehenden Dinge nicht mehr mit sich selbst zu machen."

Dilys Carrington hingegen beschrieb die Art und Weise, wie sie ihre praktischen Gruppen im ersten Jahr strukturierte, als "eine

“an education in thinking”. Is there a contradiction here between thinking and feeling?

No, I do not believe there is. I believe the reconciliation of these two seemingly different views, is that you are refining and sensitising your kinaesthesia, that is what you feel happening in yourself, your own sense of your muscular patterns in which I would include your breathing patterns, and refining also what we’ll call your tactile sense, which is your ability through your hands on a student to feel what’s happening in that student. You are refining and sensitising these kinaesthetic and tactile senses by means of conscious directed thinking.

Hence as Dilys said, you are learning to think in a clear specific way that helps to organise everything better throughout your own neuromuscular system, in such a way that that you will be better able to not only organise and coordinate yourself but also be more aware of when you are not well organised, well coordinated in yourself, and you will also therefore be more able to feel what’s happening in your student. We want no misdirection of muscular energy, and we want the kinaesthetic and tactile senses re-educated by means of that form of conscious, organised thinking we call directing.

Actually, to complete the picture we need to add the influence of a teacher’s hands and the use of what FM called “positions of mechanical advantage”. When you have lessons the teacher is verbally instructing you in how to, as we say, think directions to

Erziehung im Denken". Besteht hier ein Widerspruch zwischen Denken und Fühlen?

Nein, ich glaube nicht, dass dem so ist. Ich glaube, die Versöhnung dieser beiden scheinbar unterschiedlichen Ansichten besteht darin, dass Sie Ihre Kinästhesie verfeinern und sensibilisieren, d. h. das, was Sie in sich selbst spüren, Ihren eigenen Sinn für Ihre muskulären Muster, zu denen ich auch Ihre Atemmuster zählen würde, und auch das verfeinern, was wir Ihren taktilen Sinn nennen, d. h. Ihre Fähigkeit, durch Ihre Hände an einem/einer Schüler:in zu spüren, was in diesem/dieser Schüler:in vorgeht. Sie verfeinern und sensibilisieren diese kinästhetischen und taktilen Sinne durch bewusst gelenktes Denken.

Sie lernen also, wie Dilys sagte, auf eine klare, spezifische Weise zu denken, die dazu beiträgt, alles in Ihrem eigenen neuromuskulären System besser zu organisieren, sodass Sie nicht nur besser in der Lage sind, sich selbst zu organisieren und zu koordinieren, sondern auch bewusster wahrzunehmen, wenn Sie in sich selbst nicht gut organisiert und koordiniert sind, und Sie werden daher auch besser in der Lage sein zu spüren, was in Ihrem/ihrer Schüler:in vorgeht. Wir wollen keinerlei Fehlleitung der muskulären Energie, und wir wollen, dass die kinästhetischen und taktilen Sinne durch diese Form des bewussten, organisierten Denkens, die wir sich Ausrichten/Richtungs-/Steuerungsanweisungen/Direktiven geben nennen, neu geschult werden.

Um das Bild zu vervollständigen, müssen wir aber auch den Einfluss der Hände des/der Lehrers/Lehrerin und den Einsatz der sogenannten "mechanisch vorteilhaften Positionen" einbeziehen. Wenn Sie

yourself, neck, head, back etc., while the teacher's hands both help to stimulate the neuromuscular changes in you that the directions are intended to encourage, and enable the teacher to feel if your thought directions are working appropriately and guide you if they are not.

The teacher may also show you how to use physical positions such as semisupine and semiflexion which in themselves can be a great aid to reinforcing the effectiveness of your directing, hence they are "mechanically advantageous" in FM's sense of that phrase.

In the same way, during the hands-on groups in a teacher training class the supervising teacher is guiding you both verbally and with their hands to a higher level of effective directing, so that you will develop that greater kinaesthetic and tactile awareness necessary for maintaining your own use while helping your students improve their use.

But it's important to appreciate that your feeling sense, what FM sometimes called your sensory appreciation or sensory register, is being re-educated by the training in

Unterricht nehmen, weist der/die Lehrer:in Sie verbal an, wie Sie, wie wir sagen, Richtungs-/Steuerungsanweisungen/ Direktiven/Anweisungen an sich selbst, den Hals, den Kopf, den Rücken usw. denken sollen, während die Hände des/der Lehrers/Lehrerin sowohl dabei helfen, die neuromuskulären Veränderungen in Ihnen zu stimulieren, die durch die Richtungsanweisungen [auch:s.o.] gefördert werden sollen, als auch den/die Lehrer:in in die Lage versetzen, zu fühlen, ob Ihre gedanklichen Anweisungen angemessen funktionieren, und Sie anzuleiten/zu führen, wenn dem nicht so ist.

Der/die Lehrer:in kann Ihnen auch zeigen, wie Sie körperliche Positionen wie die "semisupine" (Halbliegen, Liegen mit angewinkelten, aufgestellten Beinen) und die Semiflexion/Halbbeuge [vormals: 'Monkey'] einnehmen, welche an sich schon eine große Hilfe sein können, um die Effektivität Ihres Gebens von Richtungen/Direktiven zu verstärken, daher sind sie "mechanisch vorteilhaft" in FMs Sinne dieses Begriffs.

Auf die gleiche Weise führt der/die betreuende Lehrer:in Sie während der praktischen Gruppen in einem Lehrer:innenausbildungskurs sowohl verbal als auch mit seinen Händen zu einem höheren Niveau des effektiven Richtunggebens, so dass Sie das größere kinästhetische und taktile Bewusstsein entwickeln, das notwendig ist, um Ihren eigenen Gebrauch aufrechtzuerhalten, während Sie Ihren Schülern/Schülerinnen helfen, deren Selbstgebrauch zu verbessern.

Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass Ihr Gefühlssinn, das, was FM manchmal als "Sinneseinschätzung"/"sensorische Wertschätzung" oder "sensorisches Register"

thinking that the supervising teachers are imparting.

You are not “feeling” your way to better sensory appreciation, you are “thinking” your way to better sensory appreciation.

Doing on a non-doing foundation

Posted on [June 24, 2021](#) by [John](#)

Doing on a Non-Doing Foundation

Extract from a work in progress about Alexander teacher training to be published eventually by Mouritz.

In FM Alexander’s final book, *The Universal Constant in Living*, there is an important section headed Withholding Action or Non-Doing. Here is a quote from it:

“It is a curious anomaly that acceptance of the theory and practice of *non-doing* should be comparatively easy in attempts to help the self in external activities, but so difficult in similar attempts connected with internal activities. Such help involves a form of *non-doing* which must not be confused with passivity, and which is fundamental because it prevents the self from doing itself harm by misdirection of energy and uncontrolled reaction;

bezeichnet, durch das Denktraining, das die betreuenden Lehrer:innen vermitteln, umgeschult wird.

Sie "fühlen" nicht Ihren Weg zu einer besseren Sinneseinschätzung, Sie "denken" Ihren Weg zu einer besseren Sinneseinschätzung.

Tun auf einer Basis des Nicht-Tuns

Geposted am 24. Juni 2021 von [John](#)

Tun auf einer Basis des Nicht-Tuns

Auszug aus einer in Arbeit befindlichen Arbeit über die Ausbildung von Alexander-Lehrer:innen, die zu gegebener Zeit von Mouritz veröffentlicht werden soll.

In F.M. Alexanders letztem Buch, *"The Universal Constant in Living"*, gibt es einen wichtigen Abschnitt mit der Überschrift "Withholding Action or Non-Doing" (Zurückhalten des Handelns/Innehalten oder Nicht-Tun). Hier ist ein Zitat daraus:

"Es ist eine merkwürdige Anomalie, dass es vergleichsweise einfach ist, die Theorie und Praxis des Nicht-Tuns zu akzeptieren, wenn es darum geht, dem Selbst bei äußeren Aktivitäten zu helfen, aber derart schwierig, wenn es um ähnliche Versuche im Zusammenhang mit inneren Aktivitäten geht. Eine solche (Selbst-)Hilfe beinhaltet eine Form des *Nicht-Tuns*, die nicht mit Passivität verwechselt werden darf und die grundlegend ist, weil sie das Selbst davor bewahrt, sich selbst durch die Fehlleitung von Energie und durch unkontrollierte Reaktionen Schaden zuzufügen; es ist ein

it is an act of inhibition which comes into play when, for instance, in response to a given stimulus, we refuse to give consent to certain activity, and thus prevent ourselves from sending those messages which would ordinarily bring about the habitual reaction resulting in the "doing" within the self of what we no longer wish to "do."

It follows that the putting into practice of the theory of non-doing where the manner of use of the self is concerned is a fundamental experience, and is the most valuable experience to be gained by those who wish to learn to prevent themselves from harmful "doing" in carrying out activities outside themselves. Such prevention is the form of non-doing which is essential to the changing of bad habits and to the control of human reaction."

The Universal Constant in Living by F. M. Alexander (Mouritz, 2000, London), page 99-102.

When Goddard Binkley, in his diary of lessons with FM and subsequent teacher training *The Expanding Self* (STATBooks 1993) ponders the subject of doing and non-doing he gives the following explanation: "Lest we get the wrong idea it is not doing in itself, that is wrong, needless to say. The idea is not to become a passive, inert lump of humanity.

Akt der Inhibition, der ins Spiel kommt, wenn wir zum Beispiel als Reaktion auf einen gegebenen Reiz die Zustimmung zu einer bestimmten Aktivität verweigern und uns so selbst davor bewahren, jene Botschaften auszusenden, die normalerweise die gewohnheitsmäßige Reaktion hervorrufen würden, die dazu führen würde, dass wir in unserem Selbst das "tun", was wir nicht mehr "tun" wollen.

Daraus folgt, dass die (praktische)Umsetzung/das Umsetzen der Theorie des Nicht-Tuns/in die Praxis, wenn es um die Art und Weise des Gebrauchs des Selbst/wie man sich selbst gebraucht geht, eine grundlegende Erfahrung ist und die wertvollste Erfahrung ist, die diejenigen machen können, die lernen wollen, sich (selbst) in der Ausübung von äußeren Aktivitäten vor schädlichem "Tun" zu bewahren. Diese Vorbeugung/Prävention/Dieses (Sich)Bewahren ist die Form des Nicht-Handelns, die für die Veränderung schlechter Gewohnheiten und für die Kontrolle menschlicher Reaktionen essenziell/unabdingbar/unverzichtbar ist."

The Universal Constant in Living von F. M. Alexander (Mouritz, 2000, London), S. 99-102.

Wenn Goddard Binkley in seinem Tagebuch der Unterrichtsstunden mit FM und der anschließenden Lehrer:innenausbildung, das unter dem Titel *The Expanding Self* bei STATBooks 1993 erschienen ist, über das Thema Tun und Nicht-Tun nachdenkt, gibt er die folgende Erklärung: "Nur damit wir nicht auf die falsche Idee kommen, es ist nicht das Tun an sich, das falsch ist, das braucht wohl gar nicht eigens erwähnt zu werden. Es geht nicht darum, ein passiver, träger Klumpen

On the contrary, the idea is to become an active, free, poised, *live* human being. "It is a question, in other words, of transforming doing-which-interferes with the working-integrity of the self into doing-in-accordance with the working-integrity of the self.

In order to achieve this, it is necessary, *essential*, to stop doing and to stop all idea of doing (inhibition) *for a time*. For only by *stopping* can one succeed in *registering* the experiences that lead to the transformation to doing-in-accordance (volition) with the working-integrity of the self."

The Expanded Self page 96

Both these explanations in their different ways seem to me to encompass two overlapping aspects of non-doing. One is the pure stopping: choosing not to rush into action; choosing, when faced with a problem not to rush into fixing it; in the context of learning the Alexander Technique, choosing not to try to do anything to make the directions happen.

The second is how to carry this over into activity without losing the benefits of improved use gained by stopping and letting a teacher guide you in your early lessons.

Menschheit zu werden. Im Gegenteil, es geht darum, ein aktiver, freier, ausgeglichener beweglicher, *lebendiger* Mensch zu werden. [...] Mit anderen Worten: Es geht darum, das Tun, das die funktionale Integrität des Selbst stört, in ein Tun zu verwandeln, das mit der funktionalen Integrität des Selbst im Einklang steht.

Um dies zu erreichen, ist es notwendig, *unerlässlich*, *eine Zeit lang* mit dem Tun aufzuhören und jede Vorstellung von Tun zu stoppen (Inhibition). Denn nur durch das *Innehalten* kann es gelingen, die Erfahrungen zu *registrieren*, die zur Umwandlung in ein Tun-in-Übereinstimmung/Einklang (Wille) mit der funktionalen Integrität des Selbst führen."

The Expanded Self, Seite 96

Diese beiden Erklärungen scheinen mir auf ihre unterschiedliche Weise zwei sich überschneidende Aspekte des Nicht-Tuns zu umfassen. Der eine ist das reine Innehalten: die Entscheidung, nichts zu überstürzen; die Entscheidung, wenn man mit einem Problem konfrontiert ist, es nicht überstürzt zu beseitigen/beseitigen zu wollen/sich nicht gleich in einen Beseitigungsversuch zu stürzen/es nicht vorschnell aus der Welt schaffen zu wollen. Im Zusammenhang mit dem Erlernen der Alexander-Technik: Die Entscheidung, nicht zu versuchen, etwas zu tun, um die Richtungsanweisungen zu verwirklichen/umzusetzen. Die zweite Frage ist, wie man dies in die Aktivität übertragen kann, ohne die Vorteile des verbesserten Gebrauchs zu verlieren, die man dadurch erlangt, dass man innehält und sich von einem/einer Lehrer:in in den ersten Stunden anleiten lässt.

What Goddard calls “doing-in-accordance with the working integrity of the self”. That is rather a cumbersome phrase so let’s try to unpack it.

Consider this practical example. You are standing in front of some object at home, a vase, a package, or a bowl that you’re going to pick up and move to some other part of the room. So you stand there inhibiting rushing into action. Doing nothing except that you are standing and breathing. Even the fact that you’re standing means there is some muscle tone in those muscles maintaining relative straightness of your legs and uprightness of your spine, your neck, head and back, plus of course the musculature involved in breathing. It may be only a small amount of muscular effort that’s required since one of the advantages of human fully upright posture is that very little muscular energy is required to support ourselves, but very little is not nothing.

From an Alexander perspective we could say that we’d like you to be going up rather than pulling down or collapsing; that is, encouraging just the appropriate level of muscle tone in just the right places to support your skeletal structure at its optimum height and breadth to assert its own intrinsic springiness for all the organ systems inside you, including your respiratory system. This is a delicate synergy because too much muscular effort, or effort in the wrong places, will compress and distort your

Goddard nennt das "Tun-in-Übereinstimmung/Einklang mit der funktionalen Integrität des Selbst". Das ist eine ziemlich sperrige Formulierung, versuchen wir also, sie verständlicher zu machen.

Betrachten Sie dieses praktische Beispiel: Sie stehen zu Hause vor einem Gegenstand, einer Vase, einem Paket oder einer Schale, die Sie aufheben und in einen anderen Teil des Raumes bringen wollen. Sie stehen also da und vermeiden (Inhibition), überstürzt zu handeln/in Aktion zu treten/sich gleich ins Tun zu stürzen. Sie tun nichts, außer dass Sie stehen und atmen. Schon die Tatsache, dass Sie stehen, bedeutet, dass ein gewisser Muskeltonus in den Muskeln vorhanden ist, die die relative Geradheit/Streckung Ihrer Beine und die Aufrichtung Ihrer Wirbelsäule, Ihres Halses, Ihres Kopfes und Ihres Rückens aufrechterhalten, und natürlich auch in der Muskulatur, die an der Atmung beteiligt ist. Es mag nur eine geringe Muskelanstrengung sein, die erforderlich ist, da einer der Vorteile der völlig aufrechten Haltung des Menschen darin besteht, dass nur sehr wenig Muskelkraft erforderlich ist, um uns zu stützen, aber sehr wenig bedeutet eben nicht gar keine.

Aus einer Perspektive der Alexander-Technik könnten wir sagen, dass wir möchten, dass Sie 'nach oben gehen', anstatt 'nach unten zu ziehen' oder 'zu kollabieren/zusammenzusacken'; das heißt, dass wir genau das richtige Maß an Muskeltonus an genau den richtigen Stellen fördern, um Ihre Skelettstruktur in ihrer optimalen Höhe und Breite zu unterstützen, damit sie ihre eigene intrinsische Federkraft/Elastizität für alle Organsysteme in Ihnen, einschließlich Ihres Atmungssystems, geltend machen kann. Dies ist eine hochsensible Synergie, denn eine zu

skeletal structure in the effort of lifting it to full uprightness and maintaining it there.

An example of what FM in the above quote calls "misdirection of energy". So if you are indeed simply standing there going up, exhibiting an optimum synergy of postural support and breathing, we could say this is your base line of non-doing in the sense of not misdirecting energy in ways that would be harmful to you from an Alexander point of view. You are not interfering with the working integrity of the self.

But then if you bring your hands up and place them on either side of the object you want to move, the vase, package or bowl, you're adding further muscular energy and have to check that this additional energy is not misdirected. Did you, for example, pull forward in the middle of the torso and therefore narrow your back when raising your arms? Or pull your head back and your neck forward? If you have inhibited that kind of interference with your overall use as you put hands on the object, you are demonstrating Goddard Binkley's "doing-in-accordance with the working integrity of the self" or what I would call "doing on a non-doing foundation".

When you then go on to lift the object you are adding a requirement for further muscular energy, increased muscular tone, in

große Muskelanstrengung oder eine Anstrengung an den falschen Stellen wird Ihre Skelettstruktur - im Bemühen diese in eine aufrechte Position zu bringen und dort zu halten - komprimieren und verzerren.

Ein Beispiel für das, was F.M. Alexander in dem obigen Zitat als "Fehlleitung von Energie" bezeichnet. Wenn Sie also tatsächlich einfach nur dastehen und "nach oben gehen"/"hinaufgehen" und dabei eine optimale Synergie von Haltungsunterstützung und Atmung aufweisen, könnten wir sagen, dass dies Ihre Ausgangsbasis für das Nicht-Tun in dem Sinne ist, dass Sie die Energie nicht in einer Weise fehlleiten, die aus der Sicht der Alexander-Technik für Sie schädlich wäre. Sie stören/beeinträchtigen also nicht die funktionale Integrität des Selbst.

Wenn Sie dann aber die Hände nach oben bringen und sie auf beiden Seiten des zu bewegenden Objekts, der Vase, des Pakets oder der Schale, anlegen, erhöhen Sie die muskuläre Energie und müssen überprüfen, ob diese zusätzliche Energie nicht fehlgeleitet ist. Haben Sie z. B. beim Anheben der Arme den Rumpf in der Mitte nach vorne gezogen und damit Ihren Rücken verengt? Oder haben Sie den Kopf nach hinten und den Hals nach vorne gezogen? Wenn Sie diese Art der Beeinträchtigung Ihres Gesamtgebrauchs verhindert haben, während Sie die Hände auf das Objekt gelegt haben, dann demonstrieren Sie Goddard Binkleys "Tun-in-Übereinstimmung/ Einklang mit der funktionalen Integrität des Selbst" oder das, was ich "Tun auf einer Basis des Nicht-Tuns" nennen würde.

Wenn Sie dann den Gegenstand anheben, benötigen Sie weitere muskuläre Energie, einen erhöhten Muskeltonus, und auch hier

yourself, and again we want to ensure that this extra energy requirement does not interfere with your optimal postural support and breathing.

In simple Alexander terms, that it does not cause you to tighten your neck, pull your head back and down, shorten and narrow your back thereby restricting thoracic mobility for breathing, or stiffen your legs. All of those misuses would be an example of misdirection of energy. But at this point you are undoubtedly “doing” something since you are lifting the object in front of you.

Consider now the situation if you’re practising being an Alexander teacher. You might be bringing your hands up onto the back and front of a student. At this point in Alexander jargon, we might say that you, in the role of Alexander teacher, are putting your hands on Jane playing the role of Alexander student, but you are not doing anything.

You are merely going to give your directions: neck, head, back, knees etc., along with those essential directions from the hands on the back of the chair practice of widening through the shoulders, directing the elbows out and down, keeping the hands up and together etc, while making contact with Jane. But to say you’re not doing anything is not, of course, again, strictly accurate. Quite apart from the muscular energy that’s required to maintain you just standing there upright, you brought your hands in an upward direction and then moved them

wollen wir sicherstellen, dass dieser zusätzliche Energiebedarf Ihre optimale Haltungsunterstützung und Atmung nicht beeinträchtigt.

In einfachem AT-Jargon gesagt, darf dies nicht dazu führen, dass Sie Ihren Hals verspannen, Ihren Kopf nach hinten und unten ziehen, Ihren Rücken verkürzen und verengen und dadurch die Beweglichkeit des Brustkorbs für die Atmung einschränken oder Ihre Beine versteifen. All diese Missbräuche/Formen von Fehlgebrauch wären Beispiele für Fehlleitung von Energie. Aber zu diesem Zeitpunkt "tun" Sie zweifellos etwas, da Sie den Gegenstand vor sich anheben.

Stellen Sie sich nun die Situation vor, wenn Sie sich in der Rolle des/der Alexander-Lehrer:in üben. Sie könnten Ihre Hände an den Rücken und die Vorderseite eines/einer Schülers/Schülerin legen. Im AT-Jargon könnte man sagen, dass Sie in der Rolle des/der AT-Lehrers/Lehrerin Ihre Hände auf eine Person legen, nennen wir sie Jane, die die Rolle der AT-Schülerin spielt, aber Sie tun dabei nichts.

Sie geben lediglich Ihre Richtungs-/Steuerungsanweisungen/ Direktiven: Hals, Kopf, Rücken, Knie usw., zusammen mit den wesentlichen Direktiven der Hände auf der Stuhllehne, durch die Schultern zu weiten, die Ellbogen nach außen und unten auszurichten, die Hände oben und zusammen zu halten usw., während Sie Kontakt mit Jane haben. Aber zu sagen, dass Sie dabei absolut nichts tun, ist natürlich auch wieder nicht ganz korrekt. Ganz abgesehen von der muskulären Energie, die erforderlich ist, um Sie aufrecht stehen zu lassen, haben Sie Ihre Hände nach oben gebracht und sie dann aufeinander zu

towards each other in order to bring them together onto the person in front of you.

That required muscular energy, and some of that muscular energy must continue in order to keep your hands up and in contact with Jane. So continuous muscular energy has to be generated to keep your hands in place on the back and front of your student in this Alexander teaching situation.

Now that muscular energy has to be generated in such a way that it fulfils several conditions:

1. As we've established already this ongoing generation of muscular energy must not interfere with your own use, it must not compromise your own postural support and breathing.
2. In relation to your student the energy has to be appropriate, neither too much nor too little. Too much would mean unpleasantly squeezing the person between your hands or unconsciously trying to lift them up in the attempt to keep your own hands up. Too little and your hands start to drop down or drift away from your student, losing contact. That muscular energy has to be aimed in the most effective or appropriate direction or directions.

In other words, it has to maintain the hands in contact with your student, neither pulling upwards nor dropping downwards, neither drifting outwards nor squeezing unpleasantly together nor pushing sideways, the hands connected to each other through the student

bewegt, um sie an der Person vor Ihnen anzulegen.

Das erforderte Muskelkraft, und ein Teil dieser Muskelkraft muss weiterhin aufgebracht werden, um Ihre Hände oben und in Kontakt mit Jane zu behalten. Es muss also kontinuierlich muskuläre Energie aufgebracht werden, um Ihre Hände in dieser AT-Lehr-/Unterrichtssituation auf dem Rücken und der Vorderseite Ihrer Schülerin zu behalten.

Diese muskuläre Energie muss nun so erzeugt werden, dass sie mehrere Bedingungen erfüllt:

- 1: Wie wir bereits festgestellt haben, darf diese fortlaufende Erzeugung von muskulärer Energie Ihren eigenen Gebrauch nicht beeinträchtigen, sie darf Ihre eigene Haltungsunterstützung und Atmung nicht in Mitleidenschaft ziehen/kompromittieren.
- 2: Im Verhältnis zu Ihrem/ihrer Schüler:in muss die Energie angemessen sein, weder zu viel noch zu wenig. Zu viel würde bedeuten, dass Sie die Person unangenehm zwischen Ihren Händen zusammendrücken oder unbewusst versuchen, sie in dem Versuch, Ihre eigenen Hände oben zu halten, hochzuheben. Zu wenig würde bedeuten, dass Ihre Hände nach unten sinken oder von Ihrem/ihrer Schüler:in wegdriften oder den Kontakt verlieren. Diese muskuläre Energie muss in die wirksamste oder angemessenste Richtung oder Richtungen gelenkt werden.

Mit anderen Worten, sie muss die Hände im Kontakt mit der Schülerin halten, weder nach oben ziehen noch nach unten fallen, weder nach außen driften noch unangenehm zusammendrücken noch zur Seite schieben, wobei die Hände durch die Schüler:in hindurch miteinander verbunden sind,

while the elbows release out and down and the shoulders apart. That is the muscular energy going in the appropriate, efficient directions for your hands to make good contact with your student.

Or we could simply say bringing your hands together onto someone or something without squeezing yourself. How do you use yourself in this situation? How do you use your hands to operate on the world outside of you without, at the opposite end of your arms where they connect to your shoulders, without squeezing and compromising yourself?

Can you grasp an object in the world outside without gripping and squeezing yourself? This is the essence of the hands on the back of the chair practice and the reason FM said it was fundamental to using your hands as an Alexander teacher.

At this point we would say you, in your role as Alexander teacher, are putting your hands on Jane, your fictitious student, in a non-doing way. In training teachers, helping trainees to achieve a good level of this is quite a long and difficult process, but essential.

If a trainee teacher can reach this level they are learning how their own use is a fundamental instrument in guiding and helping their student.

während die Ellbogen nach außen und unten und die Schultern auseinander gehen können. Die muskuläre Energie kann also in die richtigen, effizienten Richtungen fließen, damit Ihre Hände einen guten Kontakt mit Ihrer Schülerin herstellen und aufrechterhalten können.

Oder wir könnten einfach sagen, dass Sie Ihre Hände auf jemanden oder etwas legen, ohne sich selbst zusammenzudrücken. Wie gebrauchen Sie sich in dieser Situation? Wie benutzen Sie Ihre Hände, um auf die Welt außerhalb von Ihnen einzuwirken, ohne sich am anderen Ende Ihrer Arme, wo diese mit Ihren Schultern verbunden sind, zusammenzudrücken und in Mitleidenschaft zu ziehen/zu kompromittieren?

Können Sie einen Gegenstand in der Außenwelt ergreifen, ohne sich selbst zu klammern und zusammenzudrücken/zu quetschen/zu komprimieren? Das ist die Essenz von "Hände auf der Stuhllehne" und der Grund, warum F.M. sagte, dass diese/r Vorgang/Praxis von grundlegender Bedeutung für die Verwendung der Hände als AT-Lehrer:in ist.

An diesem Punkt würden wir sagen, dass Sie in Ihrer Rolle als AT-Lehrer:in Ihre Hände auf Jane, Ihre fiktive Schülerin, auf eine Art und Weise des Nicht-Tuns legen. In der Ausbildung von Lehrer:innen ist es zwar ein ziemlich langer und schwieriger Prozess, den Auszubildenden zu helfen, darin ein gutes Niveau zu erreichen, aber es ist unerlässlich.

Wenn ein/e angehende/r Lehrer:in diese Stufe erreichen kann, lernt er/sie, dass sein/ihr Selbstgebrauch ein grundlegendes Instrument ist, um seine/ihre Schüler:innen anzuleiten und ihnen zu helfen.

They are learning how that kind of non-doing contact establishes what I would now call a two-way communication channel between teacher and student.

Two-way because that open, elastic contact coming from the openness of the teacher's whole body, lets sensory information about the student's pattern of use flow back to the teacher from the contact of their hands on the student, while at the same time the relative elastic openness of the teacher's total pattern of use flows into to the student's nervous system, enhancing their sense of themselves and setting up the possibility of the student's use being encouraged towards some of that openness, enhancing their own ability to direct themself.

This is why there is, rightly, such an emphasis on non-doing in the use of the hands in Alexander teacher training. Being able to establish that two-way communication channel is fundamental to hands-on teaching and must underlie everything else. Note also that it is not achieved by simply letting the hands be limp and floppy – no one could say that Walter Carrington, Dilys Carrington, or Peggy Williams (my main teachers), or Marjory Barlow or Elizabeth Walker or Margaret Goldie, had limp hands but nor did their hands give the sense that you were being forcibly manipulated. The continually generated muscular energy in the teacher that maintains their lively uprightness flows on through the teacher's arms and hands, giving

Sie lernen, wie diese Art des Kontakts auf der Basis des Nicht-Tuns einen - wie ich es heute nennen würde - beidseitigen/zweiseitigen/Zwei-Weg-/wechselseitigen Kommunikationskanal zwischen Lehrer:in und Schüler:in herstellt.

Beidseitig, weil dieser offene, elastische Kontakt, der von der Offenheit des ganzen Körpers des Lehrers/der Lehrerin ausgeht, sensorische Informationen über das Gebrauchsmuster des Schülers/der Schülerin durch den Kontakt seiner/ihrer Hände mit dem Schüler/der Schülerin zum Lehrer/zur Lehrerin zurückfließen lässt, während gleichzeitig die relative elastische Offenheit des gesamten Gebrauchsmusters des Lehrers/der Lehrerin in das Nervensystem des Schülers/der Schülerin einfließt, was dessen/deren Selbstwahrnehmung verbessert und die Möglichkeit schafft, dass der Gebrauch des Schülers/der Schülerin zu etwas von dieser Offenheit ermutigt wird, was wiederum dessen/deren eigene Fähigkeit, sich selbst zu steuern, verbessert.

Aus diesem Grund wird in der AT-Lehrer:innenausbildung zu Recht so viel Wert auf das Nicht-Tun beim Einsatz der Hände gelegt. Die Fähigkeit, diesen zweiseitigen Kommunikationskanal zu etablieren, ist grundlegend für den praktischen Unterricht und muss allem anderen zugrunde liegen. Beachten Sie auch, dass dies nicht dadurch erreicht wird, dass man die Hände einfach welk/schwach/nkraftlos und schlaff/schlapp werden lässt. Niemand könnte behaupten, dass Walter Carrington, Dilys Carrington oder Peggy Williams (meine Hauptlehrer:innen) oder Marjory Barlow oder Elizabeth Walker oder Margaret Goldie schlaffe/schwache/kraftlose/schlappe Hände hatten, aber ihre Hände vermittelten auch nicht das Gefühl,

an open but energised quality that comes from the overall use pattern. As we shall see later in the detailed week by week programme, in the realm of Alexander teaching it could be said picturesquely that the hands are the ambassadors of the back!

However, this is not the whole story, even though some trainings do not seem to get beyond this. After all, as soon as you go to move your student in some way, perhaps in and out of a chair, or to lift and move some part of their body, you are doing something more and therefore generating more muscular energy, as in my first example of lifting and moving an object in your home.

In doing this you must also take care to be satisfying the two conditions outlined above so that while performing this extra action you do not lose that vital two-way communication channel. And further beyond that, if you were lucky enough to be around first generation teachers like Walter, Dilys, Peggy, Elizabeth Walker etc. it was soon obvious that they were also at times using their hands more actively to coax you into better use along with the verbal instructions of how to direct yourself.

I had many conversations with them about this, particularly with Walter, and they would

dass man gewaltsam manipuliert wurde. Die kontinuierlich erzeugte muskuläre Energie des Lehrers/der Lehrerin, die seine/ihre lebendige Aufrichtung/Ausrichtung nach oben aufrechterhält, fließt durch seine/ihre Arme und Hände weiter und verleiht ihm/ihr eine offene, aber energiegeladene Qualität, die sich aus dem (seinem/ihrem) ganzheitlichen/globalen Gebrauchsmuster ergibt. Wie wir später in den detaillierten Wochenprogrammen sehen werden, könnte man im Bereich des AT-Unterrichts bildhaft/sinnbildlich sagen, dass die Hände die Botschafter:innen des Rückens sind!

Das ist jedoch nicht die ganze Geschichte, auch wenn manche Ausbildungslehrgänge anscheinend nicht darüber hinausgehen. Denn sobald Sie Ihren Schüler/ihre Schülerin in irgendeiner Weise bewegen, vielleicht in einen Stuhl hinein und wieder heraus, oder irgendeinen Teil seines/ihres Körpers anheben und bewegen, tun Sie etwas mehr und erzeugen daher mehr muskuläre Energie, wie in meinem ersten Beispiel des Anhebens und Bewegens eines Gegenstandes in Ihrem Haus.

Dabei müssen Sie auch darauf achten, dass Sie die beiden oben genannten Bedingungen erfüllen, damit Sie bei der Durchführung dieser zusätzlichen Aktion nicht den wichtigen beidseitigen/Zwei-Weg-Kommunikationskanal verlieren. Wenn man darüber hinaus das Glück hatte, mit Lehrer:innen der ersten Generation wie Walter, Dilys, Peggy, Elizabeth Walker usw. zusammen zu sein, war es bald offensichtlich, dass auch sie manchmal ihre Hände aktiver einsetzten, um den Schüler/die Schülerin zu einem besseren Selbstgebrauch zu bringen, zusammen mit den verbalen Anweisungen, wie man sich selbst steuern sollte. Ich hatte viele Gespräche mit ihnen

say things like “Well, when you become more able to feel what’s happening in your student you will find your hands seem to know what to do to help the student.” Or as Walter also put it, “I can feel where and how my student is pulling themselves down and I can use my hands to help them stop doing that to themselves.”

Within this higher level of influencing a student it remains essential that the two-way channel of communication remains open so that the teacher is getting constant feedback of the effect of their hands on the student’s use, and the student is continually receiving the subtle message from the teacher’s overall pattern of use that any change needs to be a change of their whole system, not just the part the teacher’s hands are contacting. For this reason I’ve chosen to use the phrase *doing on a non-doing foundation* to describe this level of activity by the teacher.

“*Doing*” because it is more active than simply a teacher putting their hands on a student and directing, without trying to do anything more to help the student.

“*On a non-doing foundation*” because underlying it all is an adherence to the aim of

darüber, besonders mit Walter, und sie sagten Dinge wie: "Nun, wenn du zunehmend in der Lage bist zu fühlen, was in deinem Schüler/deiner Schülerin vorgeht, wirst du feststellen, dass deine Hände zu wissen scheinen, was zu tun ist, um dem Schüler zu helfen." Oder, wie Walter es ausdrückte: "Ich kann spüren, wo und wie mein Schüler/meine Schülerin sich selbst hinunterzieht, und ich kann meine Hände benutzen, um ihm/ihr zu helfen, damit aufzuhören, sich das selbst anzutun."

Auf dieser höheren Ebene der Einwirkung/des Einwirkens/der Einflussnahme auf eine/n Schüler:in bleibt es grundlegend wichtig/ ist es nach wie vor wesentlich, dass der beidseitige/Zwei-Weg-Kommunikationskanal offen bleibt, so dass der/die Lehrer:in ein ständiges Feedback über die Wirkung seiner/ihrer Hände auf den Gebrauch des Schülers/der Schülerin erhält und der/die Schüler:in ständig die subtile Botschaft aus dem allgemeinen Gebrauchsmuster des Lehrers/der Lehrerin erhält, dass jede Veränderung eine Veränderung seines/ihrer gesamten Systems sein muss, nicht nur des Teils/Bereichs, den die Hände des Lehrers/der Lehrerin berühren. Aus diesem Grund habe ich mich entschieden, den Ausdruck "*Tun auf einer Basis des Nicht-Tuns*" zu verwenden, um diese Ebene der Aktivität des Lehrers/der Lehrerin zu beschreiben.

"*Tun*" deshalb, weil es aktiver ist, als wenn ein/e Lehrer:in einfach seine/ihre Hände auf eine/n Schüler:in legt und ihn/sie anleitet, ohne zu versuchen, mehr zu tun, um dem/der Schüler:in zu helfen.

"*Auf einer Basis des Nicht-Tuns*", weil dahinter das Ziel des Lehrers/der Lehrerin

the teacher not to do anything in a way that interferes with their own good use – not squeezing themselves in the attempt to help the student.

Two questions

Posted on [October 4, 2023](#) by [John](#)

In one of his lectures at the 2004 Alexander International Congress, Walter Carrington suggested we could all benefit from frequently asking ourselves these two questions:

1. Where am I?
2. Where am I going?

The first question helps to ground us in present reality, while the second is an invitation to assess the overall pattern of neuromuscular pulls we are imposing upon ourselves.

In recent years I've been finding two other questions extremely helpful:

1. Where is my head?
2. Where is my breathing?

You could very roughly say the first question relates to lengthening, or going up, while the second question relates to widening, although of course this is an oversimplification as those two directions always need to cooperate, harmonise, and facilitate each other.

For example, if I'm out walking and getting somewhat lost internally in ruminating thoughts, "where is my head?" wakes me up

steht, nichts zu tun, was seinen guten Gebrauch beeinträchtigt - sich nicht in dem Versuch, dem Schüler/der Schülerin zu helfen, selbst einzuengen/zusammenzudrücken/zu quetschen/zu komprimieren.

Zwei Fragen

Gepostet am 4. Oktober 2023 von [John](#)

In einem seiner Vorträge auf dem Internationalen Alexander-Technik Kongress 2004 schlug Walter Carrington vor, dass wir alle davon profitieren könnten, wenn wir uns immer wieder diese beiden Fragen stellen:

1. Wo bin ich?
2. Wohin gehe ich?

Die erste Frage hilft uns, uns in der gegenwärtigen Realität zu verankern/zu "erden", während die zweite eine Einladung ist, das Gesamtmuster der neuromuskulären Züge/Zugkräfte zu bewerten, die wir uns selbst auferlegen.

In den letzten Jahren habe ich zwei weitere Fragen als äußerst hilfreich empfunden:

1. Wo ist mein Kopf?
2. Wo ist meine Atmung?

Ganz grob könnte man sagen, die erste Frage bezieht sich auf das Längen/Etablieren von Länge, oder das Hinaufgehen, während sich die zweite Frage auf das Weiten/Etablieren von Weite bezieht, obwohl das natürlich eine starke Vereinfachung ist, da diese beiden Richtungen immer zusammenarbeiten, harmonisieren und einander unterstützen müssen.

Wenn ich zum Beispiel spazieren gehe und mich innerlich in grübelnden Gedanken ein wenig verliere, dann weckt mich die Frage

to noticing my head in relation to my spine and in relation to my feet. Am I dragging my head forward and down, or back and down, or variations and combinations of both? When I'm lost in thoughts that's usually what's happening with my head, and then there's no chance of my spine optimising its potential for lightening up and giving me a sense of buoyancy (which is an appropriately psychophysical word to describe an experience which is both physical and psychological).

Checking where my head is in relation to my feet brings me back to that vital sense of grounding. Am I letting my contact with the ground (or floor) stimulate an automatic upward response rather than me subconsciously creating muscular "false floors" at different levels of my body (maybe knees, hips, lower back, base of neck) to artificially support myself in separate sections.

The same considerations apply in almost any situation. For example when sitting at a computer desk I can ask "where is my head?" in order to notice if perhaps my head is way forward through being drawn into the screen, or way down as I've been slowly collapsing because I've lost touch with any sense of "up" direction through my spine.

"Wo ist mein Kopf?", damit ich meinen Kopf im Verhältnis zu meiner Wirbelsäule und zu meinen Füßen wahrnehme. Ziehe ich meinen Kopf nach vorne und unten, oder nach hinten und unten, oder Variationen und Kombinationen von beidem? Wenn ich in Gedanken versunken bin, ist es normalerweise das, was mit meinem Kopf passiert, und dann hat meine Wirbelsäule keine Chance, ihr Potenzial zur Entlastung (leicht zu werden und nach oben zu kommen/nach oben hin leicht zu werden/nach oben hin loszulassen) zu optimieren und mir ein Gefühl von Auftrieb zu geben (was ein angemessenes psychophysisches Wort ist, um eine Erfahrung zu beschreiben, die sowohl physisch als auch psychologisch ist).

Wenn ich überprüfe, wo sich mein Kopf im Verhältnis zu meinen Füßen befindet, komme ich zurück zu diesem wichtigen Gefühl der Erdung/Bodenhaftung. Lasse ich zu, dass mein Kontakt mit der Erde (oder dem Boden) eine automatische Aufwärtsreaktion auslöst, anstatt dass ich unbewusst muskuläre "Scheinböden/falsche Böden/Pseudo-Böden" auf verschiedenen Ebenen meines Körpers (vielleicht Knie, Hüfte, unterer Rücken, Halsbasis) einziehe, um mich künstlich in verschiedenen Bereichen zu stützen.

Die gleichen Überlegungen gelten für fast jede Situation. Wenn ich zum Beispiel am Computer sitze, kann ich mich fragen: "Wo ist mein Kopf?", um zu bemerken, ob mein Kopf vielleicht weit vorne ist, weil er in den Bildschirm hineingezogen wird, oder weit unten, weil ich langsam zusammengesunken bin, weil ich durch meine Wirbelsäule den Sinn für die "Aufwärtsrichtung"/"Richtung nach oben" verloren habe.

Of course when sitting, while the question of my head in relation to my spine remains the same, the question of my head in relation to my feet becomes one of where is my head in relation to my sitting bones or pelvic base, and it's the contact with the seat of the chair rather than the contact of the feet on the floor that stimulates the upward response.

I find this works even when lying in bed at night prior to going to sleep. Whatever position I'm in I can ask "where is my head?" Is my head allowing my spine to lighten and lengthen in relation to the support of the mattress under me so I'm not compressing my torso? Which in turn leads easily into the second question.

The question "where is my breathing?" is one I find wonderfully helpful in finding my back. If I notice the movements that take place in my body for inbreath and outbreath are happening mostly in the front, abdomen and/or front of chest, I can be pretty sure I don't have a widening back!

Along with lightening up through my head and spine from the contact of my feet on the ground (or sitting bones on the seat of the chair or whatever part of me is in contact with external support) I need to let the movements of breathing spread right through my back: through the back and sides of my ribs, including the small 11th and 12th pair of floating ribs, and right on through the lower back musculature that connects those lower ribs to the pelvis, through to the pelvic

Wenn ich sitze, bleibt die Frage nach dem Verhältnis zwischen Kopf und Wirbelsäule natürlich dieselbe, aber die Frage nach dem Verhältnis zwischen Kopf und Füßen wird zu der Frage, wo sich mein Kopf im Verhältnis zu meinen Sitzknochen oder meinem Beckenboden befindet, und es ist eher der Kontakt mit der Sitzfläche des Stuhls als der Kontakt der Füße mit dem Boden, der die Aufwärtsreaktion stimuliert/auslöst.

Ich finde, das funktioniert sogar, wenn ich nachts im Bett liege, bevor ich schlafen gehe. Egal, in welcher Position ich mich befinde, ich kann mir die Frage stellen: "Wo ist mein Kopf?". Erlaubt mein Kopf meiner Wirbelsäule, sich im Verhältnis zur Matratze unter mir zu lösen und zu längen, so dass ich meinen Rumpf nicht zusammendrücke? Das wiederum führt unmittelbar zu der zweiten Frage.

Die Frage "Wo ist meine Atmung?" ist eine, die ich wunderbar hilfreich finde, um meinen Rücken zu "finden". Wenn ich feststelle, dass die Bewegungen, die in meinem Körper beim Ein- und Ausatmen stattfinden, hauptsächlich im vorderen Bereich, im Bauch und/oder im vorderen Teil des Brustkorbs stattfinden, kann ich ziemlich sicher sein, dass ich keinen sich weitenden Rücken habe!

Zusammen mit dem "Leichtwerdenundnachobenkommen/Nachobenhinleichtwerden/Nachobenhinloslassen" meines Kopfes und meiner Wirbelsäule durch den Kontakt meiner Füße mit dem Boden (oder meiner Sitzknochen mit der Sitzfläche eines Stuhls oder was auch immer für ein Teil von mir in Kontakt mit einer äußeren Stützfläche ist) muss ich es erlauben, dass sich die Atembewegungen durch meinen Rücken ausbreiten, und zwar durch die Rückseite

floor, and via the gluteal muscles into the backs and sides of the legs.

Two simple questions that can unlock profound effects in everyday life situations.

und die Seiten meiner Rippen, einschließlich des kleinen 11. und 12. fliegenden Rippenpaares, und dann weiter durch die untere Rückenmuskulatur, die diese unteren Rippen mit dem Becken verbindet, und dann durch den Beckenboden und über die Gesäßmuskeln in die Rückseiten und Seiten der Beine.

Zwei einfache Fragen, die in alltäglichen Situationen tiefgreifende Wirkungen entfalten können.

