

“Stop doing the  
wrong thing,  
and the right  
thing will do  
itself.” \*

\* F. M. Alexander  
(1869-1955)

## *F.M. Alexander - Technik*

Felix Hennevogel

### *Kontakt*

Arndstraße 23  
10965 Berlin

030 / 61 92 59 64

[info@alexander-technik-hennevogel.de](mailto:info@alexander-technik-hennevogel.de)  
[www.alexander-technik-hennevogel.de](http://www.alexander-technik-hennevogel.de)

Fotos: Patricia Sevilla Ciordia  
Gestaltung: digi-freak.net



### *Alexander - Technik*

Wir gehen, stehen und sitzen, arbeiten am Bildschirm, tragen Lasten, benutzen Werkzeuge, rennen zum Zug - und denken kaum darüber nach, wie wir es tun. Nach einem langen Tag klagen wir über Verspannungen oder Schmerzen - und führen sie schlicht auf zu große Anstrengung zurück. Dabei könnten wir es so viel leichter haben.

Bewegungsmuster sind etwas sehr Persönliches und Einzigartiges - ebenso wie der Mensch, der sie ausführt. Wir sind uns dieser Muster jedoch nicht bewusst und werden nur bei Beschwerden aufmerksam. Dann bekommen wir Ratschläge - beispielsweise für „richtiges Sitzen“. Aber trotz aller Bemühungen gelingt es uns nicht, sie dauerhaft umzusetzen.

Mit Hilfe der Alexander-Technik finden Sie einen Weg aus diesem Dilemma und lernen einen besseren Umgang mit sich selbst. Die Folge: eine mühelose, aufrechte Haltung, leichte, fließende Bewegungen und dauerhaft ein Mehr an Lebensqualität.

## Alexander - Technik für Wen?

Der Alexander-Technik Unterricht ist für Menschen jeden Alters nützlich, die ihre körperlichen und geistigen Kräfte besser koordinieren und einsetzen möchten. Sie wird erfolgreich eingesetzt bei Menschen die unter Beschwerden leiden die aus Fehlhaltungen und Störungen des Bewegungsapparates resultieren, wie Rücken-, Gelenk- und Kopfschmerzen, Verspannungen oder Kreislaufstörungen. Sie hilft bei den so genannten Stresskrankheiten und Nervosität.

Musiker, Tänzer, Schauspieler und Sportler nutzen die Technik um ihr kreatives Potential zu erschließen und um Verletzungen vorzubeugen.



## Vita

Felix Hennevogl (geb. 1971) absolvierte die Ausbildung zum Lehrer der F.M. Alexander-Technik bei Dan Armon an der Schule für Alexander-Technik in Berlin.

2006 schloss er die dreijährige Ausbildung mit dem Diplom nach den Richtlinien der G.L.A.T ab.

Mitglieder der Staatskapelle Berlin, der Komischen Oper Berlin und der Bamberger Symphoniker nehmen Stunden bei ihm. Er unterrichtet in Zusammenarbeit mit Musikhochschulen, aber auch Menschen aus anderen Berufsgruppen.

Zuvor studierte er Viola bei Prof. Tabea Zimmermann und Prof. Jörg Heyer und arbeitete mehrere Jahre als Orchestermusiker.



## Unterricht

Die Alexander-Technik wird in Einzelstunden von ca. 50 Minuten unterrichtet. In den ersten Stunden geht es darum, das Prinzip zu verinnerlichen. Dazu sind etwa 10-20 Stunden nötig, die möglichst ein- bis zweimal wöchentlich stattfinden sollten. Langfristig wird die Arbeit mehr und mehr zu einer intensiven Auseinandersetzung mit den eigenen Gewohnheiten, Anzahl und Abstände der Stunden sind von den persönlichen Voraussetzungen und Zielen abhängig.

Durch verbale Anweisungen und die leichte Unterstützung mit den Händen fördere ich Ihre Sensibilität und helfe, Ihre Selbstwahrnehmung zu verbessern. Anhand ganz alltäglicher Bewegungen lernen Sie schließlich, Ihren Körper effizienter zu nutzen. Beispielsweise beim Hinsetzen oder beim Gehen wird offensichtlich, wann Sie mehr tun als nötig, wann und wie Sie sich selbst behindern und wie Sie damit aufhören können.

Wenn Sie es wünschen, arbeite ich mit Ihnen an spezifischen Bewegungsabläufen, beispielsweise beim Musizieren oder bei der Computerarbeit.

## F. M. Alexander

Frederick Matthias Alexander wurde 1869 in Tasmanien geboren.

Nach seiner Ausbildung als Rezitator und Schauspieler hatte er zunächst Erfolg, doch Atembeschwerden und zunehmende Heiserkeit führten beim Rezitieren zum Versagen seiner Stimme. Da verschiedene Ärzte sein Problem nicht lösen konnten, beschloss Alexander seinen Schwierigkeiten selbst auf den Grund zu gehen. Er fand heraus, dass er durch die Art und Weise, wie er seinen Organismus beim Sprechen einsetzte, seine Stimmprobleme selbst verursachte. Dies bildete die Grundlage für die Entwicklung seiner Technik.

In London gründete er 1924 eine private Grundschule, in der auch seine Technik unterrichtet wurde. 1930 startete er die erste Ausbildungsklasse für Lehrerinnen und Lehrer der Alexander-Technik in London.

F.M. Alexander verstarb 1955, 86-jährig, in London.

