

Hvem er det for?

Alle kan dra nytte av Alexanderteknikken, og folk tar timer av forskjellige grunner.

Fysiske lidelser er en grunn til at folk kommer. Disse er gjerne helsetilstander hvor kroppsbruk er en faktor, som problemer med nakke, skuldre og rygg, spenningshodepine, belastningslidelser, problemer knyttet til PC-bruk og til åndedrett. Alexanderteknikk kan også være nyttig ved forebygging og rehabilitering av skade eller sykdom, og ved stress-relaterte problemer. Gravide benytter seg også av teknikken.

Alexanderteknikken brukes også av musikere, sangere, dansere og skuespillere, og av utøvere innen ulike typer sport og idrett.

Stadig fler kommer rett og slett fordi Alexandertimer får dem til å føle seg mer vel!

F.M.Alexander

Alexanderteknikken har sitt navn etter den australske skuespilleren Frederick Mathias Alexander (1869-1955). Under sin karriere mistet han stemmen, men ingen var istand til å hjelpe ham. Han bestemte seg for å finne årsaken til problemet selv, og begynte en grundig og mangeårig selvobservasjon ved hjelp av speil. I denne prosessen fant han ut at han hadde mange uvaner som hemmet stemmen, og at uvanene var del av et mønster som involverte hele kroppen. Det var under arbeidet med å bli fri disse uvanene at han tilegnet seg de ferdighetene vi i dag kaller Alexanderteknikk. Alexander fikk etterhvert stemmen tilbake, og nå mer klangfull og sterk enn den før hadde vært. Han begynte selv å undervise folk som hadde lignende problemer som han selv hadde hatt, og i denne perioden begynte han å bruke hendene for å veilede klientene. I 1904 flyttet han til London, og fikk med tiden en stor undervisningspraksis. Utdanningen for Alexanderlærere startet han opp tidlig på 30-tallet .

Alexander- teknikk

