



aefmat

Alexander Technique Belgium

aefmat

Alexander Technique Belgium

Vereniging voor leraren in de

F. Matthias Alexander Techniek in België vzw

Solleveldstraat 53

1200 Brussel

0477 29 10 53

02 427 02 69

secretary@aefmat.be

Ondernemingsnummer 424.429.042

Bank: BE47 979 6468714 80

www.aefmat.be



www.aefmat.be

Wat is Alexandertechniek?

De Alexandertechniek neemt de bewegings- en denkgewoonten die schadelijk zijn voor onze gezondheid en ons bewegingsapparaat onder de loep en reikt een techniek aan om ze te veranderen. Zo leren we reageren op een meer aangepaste en gezonde manier die ons niet beschadigt: een manier die respect toont voor hoe we gebouwd zijn en die ons tijdens de beweging niet uit evenwicht brengt. Dat verhoogt onze vaardigheden, zelfs bij complexe bewegingen, en geeft ons meer 'bewegingsvrijheid', zowel in ons denken als in ons handelen.

de Alexandertechniek benadert de mens in zijn totaliteit, als een psycho-fysieke eenheid.

Een beweging is niet louter een beweging van dat deel van het lichaam. Ons hele lichaam is erbij betrokken. Met de techniek leren we hoe we ons kunnen voorbereiden op een activiteit, hoe we ons coördineren voor de beweging en hoe we die coördinatie kunnen bewaren tijdens de activiteit. In die zin is het een pre-techniek die aan het leren van gelijk welke vaardigheid voorafgaat.

Hoe wordt de techniek aangeleerd?

De Alexandertechniek wordt best aangeleerd in individuele lessen. Elk individu heeft immers andere bewegingsgewoonten en eigen ideeën over hoe zijn organisme functioneert. U leert principes die u kan aanwenden in het dagelijks leven. In de les oefent u deze principes in door middel van eenvoudige dagelijkse bewegingen (zoals staan, gaan zitten, rechtstaan, stappen...). U ontwikkelt deze vaardigheden in een eenvoudige, gereduceerde omgeving, zodat u ze geleidelijk aan kan overdragen naar meer complexe levenscontexten.

Voor wie?

Wilt u sommige van uw bewegingsgewoonten veranderen? Bent u muzikant, danser, atleet of vakman en wenst u uw vaardigheden te verbeteren? Bent u geboeid door een praktische ervaring van de integratie van geest, lichaam en emoties? Of wilt u beter leren omgaan met de uitdagingen van het dagelijks leven?

In feite kan iedereen baat hebben bij het aanleren van de Alexandertechniek, uit elke beroepsgroep en van elke leeftijd, kinderen en senioren inbegrepen.

Ook mensen die leven met een beperking, chronische pijn of een chronische ziekte kunnen baat hebben bij het volgen van lessen. Hoewel de Alexandertechniek geen medisch advies of behandeling vervangt, kan een verbeterde bewuste coördinatie bijdragen tot een vlotter functioneren, onder meer door een gemakkelijker evenwicht en meer vrijheid in het bewegen. De techniek voorkomt bovendien dat beperkingen verkeerd worden gecompenseerd, zodat de problemen niet nodeloos verergeren.

Wie was F.M.Alexander?

Frederick Matthias Alexander werd in 1869 geboren op het Australische eiland Tasmanië. Als jongeling was hij gepassioneerd door acteren. Zijn succes met one-man shows met stukken van Shakespeare overtuigden hem om een professionele carrière uit te bouwen maar al spoedig doken ernstige problemen op met zijn stem en ademhaling.

In zijn zoektocht naar een oplossing voor dit, naar zijn aanvoelen persoonlijk en lokaal probleem, kwam Alexander tot een praktisch begrip van de werking van het hele menselijke organisme in activiteit. De principes die hij ontdekte en de techniek die hij ontwikkelde zijn toepasbaar voor iedereen en in alle omstandigheden.

Wat is AEFMAT?

AEFMAT is de beroepsvereniging van leraren Alexandertechniek in België. AEFMAT maakt deel uit van een internationaal netwerk van 18 verenigingen van leraren Alexandertechniek, die zich verenigd hebben in de Alexander Technique Affiliated Societies (ATAS - www.alexandertechniqueworldwide.com)

Op onze website www.aefmat.be vindt u meer informatie over de techniek en onze vereniging, evenals een lijst van gecertificeerde leraren in België.

www.aefmat.be