

F. M. ALEXANDER 1949–1950

Mit einem Kommentar von Walter Carrington

Extra

F. M. Alexander und Studenten
der Ausbildungsklasse von 1931–1932
Filmmaterial von Marjorie Barstow

Übersetzung von Jan Pullmann



Mouritz

INHALTSVERZEICHNIS

DVD Menü	3
Transkription der Kommentare von Walter Carrington zu den Filmaufnahmen von F. M. Alexander aus den Jahren 1949-1950	4
Standbilder mit Kommentaren von den Filmaufnahmen von F. M. Alexander und Studenten aus den Jahren 1931-1932	14
Anmerkungen zu dem Filmmaterial	29
Was ist die Alexander-Technik? <i>von Walter Carrington</i>	30
Biographische Anmerkungen zu Walter Carrington	31
Danksagungen und Quellenangaben	32

DVD MENÜ

	LÄNGE
<i>Kapitel Eins: F. M. Alexander 1949-1950 mit einem Kommentar von Walter Carrington</i>	23:48
Teil 1 Einführung und Kommentar	07:07
Teil 2 Detaillierter Kommentar mit Pausen	12:11
Teil 3 Abschließende Bemerkungen	04:08
<i>Kapitel Zwei: F. M. Alexander 1949-1950</i>	11:14
Teil 1 Film basierend auf dem 8 mm Originalnegativ	05:31
Teil 2 Der original 16 mm Film	05:31
<i>Kapitel Drei: F. M. Alexander und Studenten 1931-1932</i>	20:07
Abschnitt 1 F. M. Alexander und Studenten in Penhill	05:07
Abschnitt 2 Studenten bei der Arbeit	02:06
Abschnitt 3 Studenten in Ashley Place	03:41
Abschnitt 4 Picknick in Penhill	01:30
Abschnitt 5 A. R. Alexander	04:10
Abschnitt 6 Die „Kleine Schule“	01:43
Abschnitt 7 Der Garten von Penhill	00:58

KAPITEL EINS: F. M. ALEXANDER 1949-1950, MIT EINEM KOMMENTAR VON WALTER CARRINGTON

TEIL I

00:33

Das Video, welches Sie gleich sehen werden, besteht aus zwei kurzen Filmen, die von F. C. C. Watts und seiner Tochter Marion gefilmt wurden. Fred Watts war ein alter Freund und Schüler von Alexander. Er war Vorsitzender der Rationalist Press Association und von Chaterons Ltd., dem Verleger von Alexanders Büchern. Marion war als Kind Schülerin der „Kleinen Schule“ im Ashley Place gewesen. Der erste Film wurde im November 1949 gemacht als ein Experiment, ohne Skript oder spezielle Vorbereitung. Der zweite Film entstand im März 1950. Diesmal wurde verabredet, dass Alexander mit einem Schüler arbeiten sollte den er vorher noch nie gesehen hatte, und es wurden Vorschläge gemacht, was er dabei für uns demonstrieren könnte. Sie erinnern sich vielleicht dass Alexander, oder FM, wie er immer genannt wurde, im Januar 1869 geboren wurde. 1949 feierte er seinen 80ten Geburtstag, und als diese Filme gemacht wurden befand er sich in seinem 81ten bzw. 82ten Lebensjahr. Im Dezember 1947 hatte er, im Alter von 78 Jahren, einen Schlaganfall erlitten, doch diese Aufnahmen sind Beweis seiner bemerkenswerten Genesung.

02:14

Hier sehen wir, wie er in seinem Unterrichtszimmer in 16 Ashley Place, London,



sitz. Da nichts Besonderes geplant war, wusste er nicht was auf ihn zukommen bzw. um was er gebeten würde. Was wir hier sehen ist einfach seine spontane und die für ihn charakteristische Reaktion auf die Kamera.

02:40 Hier kam Margaret Goldie unerwartet herein und wurde sofort gebeten sich vor die Kamera zu stellen und FM begann mit ihr zu arbeiten. Er setzte sie in den Stuhl und führte sie wieder ins Stehen, wobei er sicher stellte, dass sie sich leicht und frei bewegt und sich in ihrer Statur längt. Anfänglich schaut sie etwas erschrocken aus, was sicherlich nicht verwunderlich ist. Erachtet weiter darauf, dass sie leicht und frei ist, dass sie frei atmet und dass ihr Hals/Nacken frei ist und dass ihr Kopf nach vorne und oben geht. Der Kopf führt und der Körper folgt.

03:30 Hier sehen wir FM wie er einfach auf die Kamera reagiert. Bemerkten Sie seine Haltung, seine Aufmerksamkeit, seine strahlenden Augen. Man kann kaum glauben, dass er vor noch nicht einmal zwei Jahren einen Schlaganfall erlitten hatte.

03:55 Dies ist der Anfang des zweiten Films. Der Schüler ist ein junger Mann, der bisher etwa ein Duzend Stunden von mir hatte, aber dies ist das erste Mal, dass er FM traf. Sie sehen Alexanders erste Einschätzung und ein paar Worte werden gewechselt. Dann bereitet er vor ihn in den Stuhl zu setzen. Alexander bewirkt ein Längen und Weiten und mit seiner Hand auf dem Kopf stellt er sicher, dass der Kopf frei balanciert und dass er nach vorne und oben geht. Die Hand auf dem Nacken etabliert die



Verbindung zwischen Kopf und Rumpf und sie sorgt auch dafür, dass der Nacken frei ist und sich nicht versteift und der Kopf nicht zurückgezogen wird. Sie können feststellen, dass Alexander selbst immer seine volle Größe und Länge während des Unterrichtens bewahrt. Nachdem er den Schüler im Stuhl zurückgelehnt hat führt er ihn ins Stehen, wobei sich der Schüler sichtbar aufrichtet und der Kopf führt und der Körper folgt. Der Stuhl wurde übrigens fürs Filmen umgestellt. Normalerweise würde ein Schüler mit dem Rücken zu dem Bild an der Wand sitzen und in unsere Richtung und somit zu einem Fenster an der anderen Seite des Zimmers schauen. Hier sehen Sie ein Fortführen des Längens und Weitens, eine Expansion des Brustkorbs und die Freiheit von Hals/Nacken. Bemerkten Sie, mit welcher geschmeidiger Kraft Alexanders Hände eine antagonistische Verbindung bzw. Dehnung zwischen Kopf, Schultern und Rücken bewirken.

06:03 Hier demonstriert Alexander die Beweglichkeit seiner Rippen indem er ein stimmloses „Ah“ sagt. Bemerkten Sie, dass auf der rechten Seite mehr Bewegung ist als auf der linken, die Seite, die von seinem Schlaganfall betroffen war.

06:23 Hier zeigt er wie leicht es ihm fällt in den Hocksitz zu gehen – und vergessen Sie nicht, dass er in seinem 82ten Lebensjahr war.

06:33 Nun sehen wir wie er ein stimmloses „Ah“ sagt. Es wurde manchmal bemängelt, dass sein Lächeln nicht sehr deutlich sei, aber es ist ein Lächeln das alle Gesichtsmuskeln und den Unterkiefer freigibt. Es ist vor allen Dingen ein Lächeln mit den Augen, ein Lächeln von tatsächlicher Heiterkeit.



- 06:53 Nun zeigt er ein Kunststück, das er gerne vorführte – ein Bein über eine Stuhllehne zu heben. Und er wiederholt es.
- 07:08 Hier zeigt er dem Schüler seine Hände und weist auf die verformten Gelenke hin. Seine Hände sehen arthritisch aus, obwohl er keine Gelenkentzündungen hatte. Sie waren von Geburt an so und er wurde „das Baby mit den alten Händen“ genannt.
- 07:29 Abschließend haben wir eine Aufnahme von John Skinner, mir (Walter Carrington), Fred Watts und FM – und das ist das Ende des Films.

TEIL 2

- 07:52 In 1894, als er 25 Jahre alt war, hat er zum ersten Mal seine Technik für eine Gruppe von aufstrebenden SänngerInnen in Auckland, Neuseeland unterrichtet. Seine Atemkontrolle und die bemerkenswerte Freiheit und Natürlichkeit seines Atmens hatte ihre Aufmerksamkeit erregt. Nachdem sie drei Monate gearbeitet hatten präsentierten sie ihm eine inspirierte Dankesrede. Er hatte die Notwendigkeit der balancierten Haltung entdeckt – dass man die ganze Größe und Länge der Statur als Basis für jegliche Aktivität braucht. Atmung, Kreislauf und Verdauung, alle Funktionen des Körpers hängen von der balancierten Haltung ab – und die balancierte Haltung ist abhängig davon, wie man sich selbst gebraucht. Seine Technik handelt davon wie man eine balancierte Haltung erreicht – und wie man sich in allen Aktivitäten des Lebens selbst gebraucht.



09:01 Margaret Goldie war gerade hereingekommen und er beginnt mit ihr zu arbeiten. Mit einer Hand auf dem Kopf und der anderen auf ihrem Rücken regt er sie an sich zu längen durch das Freigeben von Hals/Nacken und die Ausrichtung des Kopfs nach vorne und oben. Sie bewahrt ihre Länge während er sie hinsetzt. Er lehnt sie langsam zurück wobei Länge und Freiheit weiter bewahrt bleiben. Seine Hände fördern die antagonistische Wirkung der Richtung zwischen Kopf und Körper so dass Längen und Weiten, eine Expansion der Rippen und Atmung stattfinden kann. Diese Anregungen fortführend stellt er sie wieder auf. Der Kopf führt und der Körper folgt. Er setzt sie wieder hin und lehnt sie auch wieder zurück. Aufstehen und Hinsetzen sind Alltagsaktivitäten die wir alle eher schlecht als recht ausführen. Wir alle müssen lernen uns frei und mit Haltung zu bewegen. Er bringt sie wieder nach vorne und stellt sie wieder hin. Er überprüft das Weiten in den Schultern und die Freiheit der Oberarme. Er setzt sie wieder hin.

10:32 Nach der kleinen Demonstration mit Margaret Goldie, sieht man etwas mehr von Alexander selbst und wie er mit den Anwesenden und zur Kamera spricht.

10:47 Der nächste Teil des Films, den wir nun sehen werden, wurde im März 1950 aufgenommen. Die Versuchsperson war ein junger Mann der bis dahin etwa ein Dutzend Unterrichtsstunden von mir, Walter Carrington, erhalten, der aber FM vorher weder getroffen noch Unterricht bei ihm gehabt hatte. Dieser Film zeigt also ihr tatsächlich erstes Treffen. Zur Erinnerung, es gab kein Skript,



doch hatten wir ein paar Vorschläge gemacht was wir gerne von Alexander demonstriert sehen würden.

11:28

Zuallererst beurteilt er die Situation und wartet; und dann, nachdem die Kamera die Szene aufgenommen hat, beginnt er. Er legt seine Hände auf die Schultern. Bemerkten Sie den Kontakt; die Weite. Alexander hatte außergewöhnlich weiche und gerichtete Hände. Auf dem Schüler liegend längten und weiteten sie sich wobei sie Koordination, Richtung und Expansion förderten. Sehen Sie die Weite der Schultern und das Längen und Weiten des Rückens. Die andere Hand stellt sicher dass der Kopf richtig ausgerichtet und balanciert und dass der Nacken frei ist, so dass es keine Tendenz gibt den Kopf zurückzuziehen. Er setzt ihn in den Stuhl. Nun, nachdem er die Position überprüft hat, nimmt er ihn zurück. Dabei bewahrt er die Ausrichtung des Kopfs nach vorne und oben sodass sich der ganze Rumpf längt. Weiteres Längen

und Weiten wird angeregt und bewahrt und, damit fortfahrend, bringt er den Schüler weiter nach vorne und aufrecht. Während er ihn wieder etwas zurückbewegt, verstärkt er ständig den antagonistischen Einfluss zwischen dem Kopf, der nach vorne und oben geht, und dem sich längenden und weitenden Rücken. Sie können sehen wie sich der Schüler unter seinen Händen längt. Bemerkten Sie, wie Alexander



die ganze Zeit seine eigene Ausrichtung, seine Haltung und Länge selbst bewahrt. Es gibt kein sich Verkürzen oder Versteifen – nur Freiheit und Elastizität. Er bringt den Schüler in einer integrierten Bewegung von den Hüften nach vorne, und dann

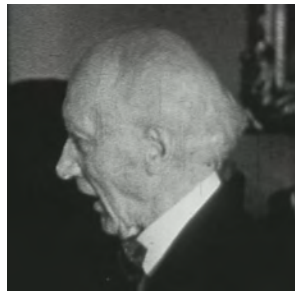
führt er ihn aus dem Stuhl zu seiner vollen Größe im Stehen. Dabei stellt er sicher, dass er sich die ganze Zeit längt und weitet, sich dehnt und atmet. Nun setzt er ihn wieder hin, während der Kopf nach vorne und oben gerichtet und die Verhältnisse und das Gleichgewicht bewahrt bleiben. Und dann stellt er ihn nochmal auf, ziemlich schnell. Seine Hände stellen sicher dass die Rippen frei und nicht fixiert sind und dass Atmung stattfindet. Er beobachtet sehr genau. Man kann sehen, dass er nicht nur mit seinen Händen fühlt und ausrichtet sondern dass er auch sehr genau mit seinen Augen beobachtet. Ohne Verkürzen in Statur oder auch nur den geringsten Verlust an Länge setzt er den Schüler wieder hin. Seine Hände bewegen die Schulterblätter auswärts, den Rücken und die Schultern weitend, mehr Weite, Länge und Expansion erreichend. Die ganze Zeit, während Alexander mit seinen Händen arbeitet, bleibt er selbst aufgerichtet und gelängt.



15:37 Hier sehen wir von vorne wie er nochmals die Freiheit der Rippen, die Atmung und das Weiten überprüft, bevor er den Schüler auf den Stuhl setzt. Er lehnt ihn zurück um die antagonistischen Verbindungen zu intensivieren. Dabei stellt er sicher dass der Hals frei und der Kopf balanciert ist und die Richtung nach vorne und oben bewahrt. Nun bringt er ihn wieder nach vorne und man kann sehen wie der Schüler sich längt und wie er sich in einer balancierten Haltung befindet. Eine Haltung, die man sich für einen guten Selbst-Gebrauch und vor allem für eine freie und tiefe Atmung wünscht.

- 16:38 In dieser Aufnahme demonstriert Alexander die Bewegung seiner Rippen indem er den Vokalklang ‚Ah‘ in einem langen, lauten und anhaltenden Flüsterton formt. Wenn Sie die beiden Hände genau beobachten sehen sie dass auf der rechten Seite mehr Beweglichkeit in den Rippen ist als links. Das hängt natürlich mit FM's Schlaganfall zusammen, der seine linke Seite mehr betraf, was sich immer noch auswirkt.
- 17:12 Nun werden Sie sehen wie er sich umdreht und seine Fähigkeit demonstriert, in den Hocksitz zu gehen. Bemerken Sie, dass seine Füße hier weiter auseinander und beide deutlich nach außen gestellt sind. Sie werden sehen dass er beim Hochkommen sich nicht im geringsten in seiner Statur verkürzt oder den Kopf zurückzieht. Sein Aufstehen ist frei, wobei der Kopf führt und der Körper folgt.

- 17:39 Dies ist eine weitere Aufnahme von ihm, diesmal von der Seite, während er das geflüsterte „Ah“ sagt. Es wurde behauptet, dass es kaum Hinweise eines Lächelns gibt; aber wenn Sie genau hinschauen werden Sie sehen, dass das Lächeln hauptsächlich um die Augen herum erfolgt. Die Gesichtsmuskulatur, die Lippen und der Unterkiefer, sind beim Formulieren des „Ah“ alle sehr frei. Sich längen ist die primäre Bewegung, die die Atmung aktiviert. Die korrekt gesteuerte Ausatmung führt zu einer automatischen



Einatmung, die bei maximalem Volumen frei und ohne Anstrengung ist. Es war seine hervorragende Atemkontrolle, ohne jegliches hörbares Einsaugen bzw. nach Luft schnappen, die sein und seiner Arbeit Ansehen bei Ärzten, Hals- Nasen- Ohren-Spezialisten sowie bei Schauspielern und Sängern begründete.

18:46 Nun kommen wir zu einem seiner liebsten Tricks: ein Bein über eine Stuhllehne zu heben. Diesmal war er nicht so richtig zufrieden, deshalb macht er es noch einmal. Er steht einen Augenblick, hält inne und richtet sich aus. Man kann sehen dass er Gamaschen trägt. Das war nicht nur eine Affektiertheit; er litt unter der Kälte und hielt es für wichtig, den Hals, sowie die Hand- und Fußgelenke warm zu halten.



19:18 Hier sehen Sie, wie er dem Schüler seine Hände zeigt und auf die Verformung seiner Fingergelenke hinweist, die arthritisch aussehen. Er sagte immer, dass sie tatsächlich nicht arthritisch waren – es war eine Deformation, mit der er geboren wurde. Er war bekannt gewesen als ‚das Baby mit den Händen eines alten Mannes‘. Für jeden, der die Kraft, Behutsamkeit und Fähigkeit seiner Hände und ihre Freiheit und Weichheit erfuhr, gab es keinen Zweifel, dass das richtig war.



TEIL 3

20:12 Ich glaube, ich habe schon die meisten Details erwähnt, die von Interesse sind. Es war alles sehr informell und nicht geprobt. Es war ein glücklicher Zufall dass Margaret Goldie gerade im rechten Augenblick hereinkam und man beschloss ihn zu filmen wie er mit ihr arbeitet. Ich möchte Sie daran erinnern dass der Film im No-

vember gemacht wurde. Wie Sie sehen trägt sie einen Mantel. Dies war ein November kurz nach dem Krieg und in London war es damals sicherlich nicht besonders warm. Margaret assistierte Irene Tasker in der „Kleinen Schule“ und nahm an der ersten Ausbildungsklasse für Lehrer teil. Später, als die „Kleine Schule“ nach Penhill umzog, übernahm sie deren Leitung.

21:11 Hier sieht man wieder Aufnahmen von FM in einer für ihn typischen lebhaften und heiteren Stimmung.

21:19 Nun kommen wir zu dem jungen Mann, der für einige Unterrichtsstunden aus Irland gekommen war und der Alexander noch nie getroffen hatte. Dies war seine erste Stunde mit Alexander. Betrachtet man den Film bei normaler Geschwindigkeit kann man FM's sorgfältige Beobachtung und Ausrichtung sehen. Auch wird deutlich, dass das Erlangen einer balancierten Haltung das korrekte Arbeiten aller Haltungsmechanismen verlangt. Die Technik basiert auf dem Prinzip des „non-doing“. Wenn man daran arbeitet das, was falsch ist, zu eliminieren, dann wird sich das Richtige von selbst machen. Es ist eine Frage von Innehalten und Ausrichtung. Mit seinen Händen stellt der Lehrer die Koordination sicher und vermittelt die Ausrichtung. Vorausgesetzt dass der Schüler nichts macht um dies zu stören oder zu verhindern, wird er so die richtige Erfahrung machen. Da dieser Schüler sich selbst sehr gut in Ruhe lässt kann er durch FM's Hände die Erfahrung machen, wie der Kopf nach vorne und oben geht und der Körper sich längt und weitet.

22:43 Eine Aufnahme des geflüsterten „Ah“ von hinten. Bemerken Sie die Bewegung der Rippen, aber auch das Längen und Weiten insgesamt.

23:58 Beachten Sie hier die Eleganz des Hocksitzes. Wie geschmeidig und leicht er aufsteht – der Kopf führt und der Körper folgt.

- 23:09 Das geflüsterte „Ah“ von der Seite. Die perfekt kontrollierte Ausatmung. Der Unterkiefer sinkt, aber die Wirbelsäule längt sich. Der Mund schließt sich und der Atem strömt mühelos durch die Nase ein. Kein Einsaugen oder nach Luft schnappen. Das „Ah“ wird nochmal wiederholt.
- 23:31 Das Bein über die Stuhllehne. Zuerst etwas unbalanciert. Er wiederholt es korrekt.
- 23:44 Er zeigt seine Hände. Die Gelenke sind vergrößert, aber kein Verdacht auf Steifheit. Es sind starke, empfindsame und weiche Hände.
- 24:06 Zum Abschluß nochmal wir vier: Skinner, der kurz nach dem Krieg die Ausbildung machte, ich, Mr. Watts – der Verleger – und FM.



KAPITEL ZWEI

- 24:21 TEIL 1: DER FILM VON 1949–1950, BASIEREND AUF DEM 8 MM ORIGINALNEGATIV
- 30:00 TEIL 2: DER FILM VON 1945–1950, BASIEREND AUF EINEM 16 MM ORIGINALFILM

KAPITEL DREI: F. M. ALEXANDER UND STUDENTEN 1931–1932

ABSCHNITT 1: F. M. ALEXANDER STUDENTEN IN PENHILL



35:39

F. M. Alexander im Garten von Penhill House. Penhill House, in Sidcup, Kent, gehörte Alexander seit 1925, bis er es 1955, etwa 6 Monate vor seinem Tod, verkaufte.

Es wird vermutet, dass diese Aufnahmen von 1931 und 1932 stammen. Alexander, geboren 1869, wäre somit bei diesen Aufnahmen in seinem 62ten und 63ten Lebensjahr gewesen.

Die meisten dieser Filmaufnahmen wurden von Marjorie Barstow gemacht, die 1931 an Alexanders erster Ausbildungsklasse teilnahm. Die Ausbildungsklasse begann ursprünglich mit den sieben Studenten, die auf den Aufnahmen in Abschnitt 2 gezeigt werden, wie sie miteinander arbeiten. Die Absichten und Anfänge der Lehrerausbildung beschreibt Alexander im Anhang von *Der Gebrauch des Selbst* (1932).





36:11 Im Garten von Penhill House: Ethel Webb, unbekannt, Irene Tasker und F. M. Alexander sowie unbekannte Kinder.



36:57 Auf der Veranda von Penhill House: A. R. Alexander, George Trevelyan, Erika Whittaker, F. M. Alexander.



37:04 Ethel Webb, Catherine Merrick, Irene Tasker, Lulie Westfeldt, Irene Stewart.



37:13 Auf der Veranda von Penhill House: F. M. Alexander und George Trevelyan.



37:44 F. M. Alexander, unbekannt, Ethel Webb, Lulie Westfeldt. Dahinter: Gurney and Jean MacInness.



38:25 George Trevelyan, Gurney MacInness, unbekannt, F. M. Alexander, Margaret Goldie und Lulie Westfeldt. Das junge Mädchen, welches die Flasche von Alexander entgegen nimmt, ist Peggy, seine Adoptivtochter.



38:48 F. M. und sein Bruder A. R. Alexander.



ABSCHNITT 2: STUDENTEN BEI DER ARBEIT
40:57 Lulie Westfeldt, George Trevelyan, und Gurney MacInness. Da keine detaillierten Beschreibungen der Hands-on Arbeit vorliegen, wie sie in Alexanders Ausbildungsklasse stattfand, bieten uns diese Aufnahmen einen seltenen Einblick in die Art und Weise, wie Lehrer damals arbeiteten.



41:20 Jean MacInness, Erika Whittaker, George Trevelyan (sitzend), Irene Stewart.



41:38 Jean MacInness, Erika Whittaker (sitzend),
Marjorie Barstow. Im Hintergrund kann man
Penhill House sehen.



41:39 Marjorie Barstow, Erika Whittaker (sitzend),
Jean MacInness.



41:49 Jean MacInness, Lulie Westfeldt, Erika Whittaker.
Lulie Westfeldt erkrankte in jungen Jahren
an Kinderlähmung, daher fiel ihr das Gehen
nicht leicht.



42:02

George Trevelyan, Irene Stewart (wird ins Sitzen geführt), und Gurney MacInness.



42:14

Gurney MacInness (aufstehend und hinsetzend) mit Erika Whittaker, Irene Stewart, George Trevelyan und Lulie Westfeldt, die zuschauen.



42:21

Erika Whittaker, Lulie Westfeldt (sitzend), Irene Stewart und George Trevelyan.



42:29 Gehend: Gurney MacInness, Irene Stewart, Erika Whittaker, George Trevelyan, Jean MacInness, Lulie Westfeldt.



42:43 Gehend: George Trevelyan, Erika Whittaker, Marjorie Barstow, Irene Stewart, Jean MacInness, Lulie Westfeldt.



42:48 Gurney MacInness, George Trevelyan, Erika Whittaker, Irene Stewart, Lulie Westfeldt und Jean MacInness (sitzend).



42:50 Jean MacInness und Erika Whittaker. Erika wirft eine Frisbee-Scheibe; Irene Stewart fängt sie und wirft sie zurück.

Achtung: Etwa in der Mitte des Films tritt eine geringe Veränderung des Schwarz-Weiß-Farbtönen auf.



ABSCHNITT 3: STUDENTEN IN ASHLEY PLACE

43:20 Marjorie Barstow, George Trevelyan, Irene Stewart, Lulie Westfeldt, Jean und Gurney MacInness. Diese Aufnahmen wurden in Ashley Place gemacht. In einigen Szenen sieht man die Westminster Cathedral im Hintergrund.



43:28 Erika Whittaker, George Trevelyan, Lulie Westfeldt (vorne), Irene Stewart (hinten). Erika Whittaker, geb. Schumann (1911–2004) war eine Nichte von Ethel Webb, eine von Alexanders Assistentinnen. 1963 zog sie nach Australien wo sie später Vorträge über die Technik hielt und sie unterrichtete.



43:43

Marjorie Barstow (1899–1995). Nach ihrer Qualifikation assistierte Marjorie Barstow A. R. Alexander in Boston. Sie entwickelte eine einflussreiche, zu der Zeit eher unkonventionelle Unterrichtsmethodik in dem sie kurze Individualarbeit in einer Gruppensituation gab. Das Barstow Institut am Doane College, Nebraska widmet sich der Fortsetzung ihrer Arbeit.



44:32

Lulie Westfeldt, Erika Whittaker, Irene Stewart, George Trevelyan, Gurney MacInness vor dem Haus Ashley Place 16 – wo Alexander von 1911 bis zu seinem Tode 1955 lebte und unterrichtete. In den späten 1960er Jahren wurden dieses und weitere Gebäude in der Nachbarschaft abgerissen. Bemerkten Sie wie ein Knie gebeugt ist, ohne das Gleichgewicht zu beeinträchtigen



44:47

Max Alexander und andere Studenten beim Verlassen von 16 Ashley Place. Max (1916–97) war A. R. Alexanders einziger Sohn. Offiziell begann er die Ausbildung erst mit 18 Jahren (in 1934), doch wie man hier sieht, hat er schon früher am Unterricht teilgenommen. Max unterrichtete die Technik bis er sich 1952 beruflich veränderte.



45:02

Jean und Gurney MacInness, Schwester und Bruder. Nach seiner Qualifikation unterrichtete Gurney die Technik am Weymouth College. Darüber schrieb er einen Bericht, der später unter dem Titel: "Teaching F. M. Alexander's technique in a boys' preparatory boarding school 1936-39" publiziert wurde. Er diente im Zweiten Weltkrieg in der englischen Armee. Nach dem Krieg hat er die Technik nicht mehr unterrichtet.



45:07

Lulie Westfeldt (1895-1965) unterrichtete die meiste Zeit ihres Lebens die Technik in New York. Sie leitete eine kleine Ausbildungs-klasse. Ihre Erinnerungen an ihre Ausbildung bei Alexander veröffentlichte sie in ihrem Buch, *F. Matthias Alexander - The Man and His Work* (1964).



45:26

Nach seiner Qualifikation unterrichtete Sir George Trevelyan (1906-96) die Technik nur ein paar Jahre. Er wurde einer der Vorreiter von Internatskursen in der Erwachsenenbildung und einer der prominentesten Vertreter der New Age Bewegung. In 1971 gründete er den „Wrekin Trust“ zur Förderung spirituellen Wissens und spiritueller Erziehung.



46:11 Catherine Merrick und Lulie Westfeldt. Catherine ('Kitty') Merrick (später Wielopolska) war eine enge Freundin von Lulie Westfeldt. Auf Grund einer Erkrankung konnte Catherine Merrick (1900–1988) ihre Ausbildung nicht bei Alexander beenden, sondern hat sie 1972 bei Macdonald abgeschlossen. Für ein paar Jahre leitete sie eine Ausbildungsklasse. Ihre Memoiren wurden in Interview-Form veröffentlicht unter dem Titel: *Never Ask Why* (2001).



46:13 Charles Neil, Max Alexander und Patrick Macdonald. Ein paar Monate nach ihrem Start im März 1931 trat Patrick Macdonald (1910–91) der ersten Ausbildungsklasse bei. Von 1957–87 leitete er eine einflussreiche Ausbildungsklasse in London. Sein Entwurf für ein Buch wurde 1989 unter dem Titel: *The Alexander Technique as I See It* veröffentlicht.



46:26 Margaret Goldie und Irene Tasker. Tasker (1887–1977) wurde ca. 1917 eine der Unterrichtsassistentinnen von Alexander. 1924 gründete sie die „Kleine Schule“, wie sie informell genannt wurde. 1934 zog sie nach Südafrika, wo sie die Technik mehr als 10 Jahre unterrichtete.



46:56 Charles Neil, Patrick Macdonald, Max Alexander, und Irene Tasker beim Betreten von Ashley Place 16. Charles Neil (1916-58) schloss seine Ausbildung 1936 ab. In 1947 gründete er das „Re-education Centre“ (später genannt „Dame Isobel Cripps Centre“). Charles Neil unterrichtete seine eigene, auf der Alexander-Technik basierende Methode einer entspannten Körperhaltung.



ABSCHNITT 4: PICKNICK IN PENHILL

48:00 George Trevelyan, Erika Whittaker, Irene Stewart und Jean MacInness spazieren im Garten von Penhill. Zusätzlich zum Garten hatte Penhill House 19 Morgen Ackerland und in der Nähe den großen Lamorbey Park.



48:20 Picknick auf der Veranda von Penhill House. Irene Stewart, Lulie Westfeldt, Marjorie Barstow (vorne). Jean und Gurney MacInness und George Trevelyan (hinten, im Schatten).



ABSCHNITT 5: A. R. ALEXANDER

49:20 Gurney MacInness, Marjorie Barstow, Erika Whittaker und George Trevelyan. Wahrscheinlich ist dies der Tennisplatz von A. R. Alexanders Haus in Ellerlie, Sidcup, weniger als zwei Meilen von Penhill House entfernt.



49:50 A. R. Alexander (1873–1947) war F. M. Alexander's jüngerer Bruder. Er war auch Lehrer der Technik und assistierte manchmal in der ersten Ausbildungsklasse. In diesen Aufnahmen sieht man auch A.R.'s Frau Grace, und seinen Sohn Max. Zu der Zeit lebte auch eine Nichte, Betty, bei der Familie. Grace starb 1933 und A. R. zog 1935 nach Boston wo er bis 1944 unterrichtete.



52:22 A. R. Alexander, Lulie Westfeldt und ein Freund. In diesen Aufnahmen von einem Besuch einer Pferderennbahn kann man auch Patrick Macdonald unter den Freunden sehen.



ABSCHNITT 6: DIE „KLEINE SCHULE“

53:53 Irene Tasker und Marjorie Barstow. Diese Aufnahmen zeigen die Kinder und Lehrer der „Kleinen Schule“. Sie fand im Souterrain von Ashley Place statt, bis sie 1934 nach Penhill House verlegt wurde und Margaret Goldie die Leitung der Schule übernahm. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde die Schule aufgelöst.



54:29 Diese Aufnahmen könnten vom nahegelegenen St. James Park sein, wohin die „Kleine Schule“ oft Ausflüge machte. Die Identität der meisten Kinder ist nicht bekannt. Das Alter variierte von fünf bis 16 Jahren. Die Ursprünge der Schule beschrieb Alexander im Anhang von *Der Gebrauch des Selbst*.

ABSCHNITT 7: PENHILL



55:21 Hier sieht man Arthur Rose, der für die Kühe und Pferde sorgte, die beim Penhill House gehalten wurden, und der sich auch um das Ackerland kümmerte. Arthur und seine Familie hatten schon für die vorherigen Eigentümer gearbeitet. Obwohl es einen großen Hundezwinger gab wurde er nicht benutzt, da nur Rose einen Hund hatte, wie man am Ende des Films sehen kann.

55:50 *Abspann*

ANMERKUNGEN ZUM FILMMATERIAL

Kapitel Eins

Kapitel Eins (Teile 1-3) dieser DVD wurden von dem VHS Mastertape gemacht, welches von Walter Carrington produziert wurde. Der 16 mm Originalfilm wurde überarbeitet und unter Einsatz hochmoderne Methoden auf VHS transferiert, um die ursprüngliche Qualität wieder herzustellen, da das original Filmmaterial von Zerfallerscheinungen betroffen war. Carringtons Kommentar wurde in einem professionellen Tonstudio aufgenommen. Das VHS Video wurde zuerst 1988 vom Constructive Teaching Centre Ltd. publiziert.

Kapitel Zwei

Teil Eins ist eine digitale Kopie des original 8 mm Negativs, ohne Kommentar. Teil Zwei ist eine telecinematic Übertragung des original 16 mm Films, ohne Kommentar. Sie wurde gemacht um eine noch bessere Qualität zu erreichen. Obwohl sie sich in Qualität von dem in Kapitel Eins benutzten VHS Mastertape unterscheidet, ist sie nur unwesentlich besser. Sie bestätigt jedoch, dass die Carrington Version kaum editiert und dass die Reihenfolge des Originals beibehalten wurde.

Kapitel Drei

Dieses Filmmaterial von Marjorie Barstow wurde vom Doane College und The Barstow Institute, Nebraska erstanden. Der Originalfilm wurde vom Doane College auf DVD übertragen. Die ursprüngliche Reihenfolge der Szenen ist nicht bekannt, deshalb ist die chronologische Abfolge ungewiss. Für diese DVD wurde der Film editiert und zeigt nur die Szenen, die sich auf F. M. Alexander, seinen Bruder A. R. Alexander, die „Kleine Schule“ und die Studenten der ersten Ausbildungsklasse beziehen.

WAS IST DIE ALEXANDER-TECHNIK? *Von Walter Carrington*

Die Alexander-Technik ist eine Methode der Selbst-Hilfe. Ihr Ziel ist es, den Menschen zu helfen die Dinge vermeiden zu tun, die schädlich für ihr allgemeines Wohlbefinden sind. Die Methode ist einzigartig weil sie, im Gegensatz zu den meisten Verfahren, die den Menschen vorgeben was sie und wie sie es tun sollen, vermittelt, was man nicht tun soll und wie man es verhindert. Deshalb benötigt die Technik vor allem erstmal eine praktische Demonstration, eine Vermittlung und Erfahrung dessen, was falsch ist; und dann genaue, klare Instruktionen wie man dies vermeiden kann.

Die Technik entstand schon 1894 und sie beruht auf den Erfahrungen, die F. Matthias Alexander mit dem Gebrauch seiner eigenen Stimme als Schauspieler und Rezitator dramatischer Texte machte. Er hatte keine formale Ausbildung in Anatomie oder Physiologie, aber durch Beobachtungen und Experimente erwarb er sich ein Verständnis mit dessen Hilfe es ihm gelang seine Atem- und Stimmprobleme zu lösen. Später, als einige bedeutende Wissenschaftler seine Arbeit selbst erlebten, bestätigten sie dass diese alle Anforderungen wissenschaftlicher Methodik erfüllte.

Warum ist die Alexander-Technik trotzdem so schwierig mit einfachen Worten zu beschreiben? Warum verstehen literarisch und wissenschaftlich gebildete Menschen, wenn sie Berichte über die Technik lesen, oft nicht ihre Bedeutung?

Einerseits kann das Konzept von „nicht machen“, von „Du sollst nicht“, negative emotionale Reaktionen hervorrufen, die das Thema verwirren. Menschen möchten lieber dass ihnen gezeigt wird, was sie machen sollen. Sie suchen positive Anweisungen. Andererseits kann die wissenschaftliche Bedeutung von Alexanders Beobachtungen, die er machte als er vor einem Spiegel stand, kaum von einem Leser gewürdigt werden ohne eine gewisse Kenntniss über

Gleichgewicht, Bewegung und Körperhaltung.

Er zeigte empirisch auf, dass in Haltung und Bewegung sein Hals/Nacken nicht versteift sein sollte. Insbesondere sollte es seinem Kopf erlaubt sein, eine bestimmte, vorteilhafte Stellung in Relation zu Hals/Nacken und Rumpf einzunehmen (die er als „Kopf-nach-vorne-und-oben“ beschrieb), und dass diese Kopfstellung einher ging mit einer freien, aufmerksamen Attitüde bzw. einer balancierten Haltung. Neuere wissenschaftliche Untersuchungen über Kopforientierung und -haltung bei Wirbeltieren zeigt auf, dass es eine bevorzugte Ausrichtung des Kopfes gibt, die von Tieren während einer Vielfalt von Verhaltensweisen eingenommen wird, und dass damit eine aufmerksame Haltung und ausgeprägte akrobatische Fähigkeiten einhergeht. In lebenden Wirbeltieren bedeutet dies, dass die semizirkulären Kanäle, bzw. der lateral semizirkuläre Kanal (ein Teil der Gleichgewichtsorgane bzw. des Vestibularapparates) sich ungefähr in einer Ebene mit dem Horizont befinden. Forschung in die Neurophysiologie von Gleichgewicht, Haltung und Bewegung ist verhältnismäßig neuen Ursprungs, aber was sie bisher hervorgebracht hat scheint Alexanders empirische Ergebnisse zu bestätigen und letztendlich sollte sie zu einem Verständnis und einer Akzeptanz seiner Technik führen.



Biographische Anmerkung

Walter H. M. Carrington (1915–2005) besuchte von 1936-39 die Ausbildungsklasse von F. M. Alexander. Von 1946-55 unterrichtete er dort und führte die Ausbildungsklasse nach Alexanders Tod fort. Von 1960 wurde sie als Constructive Teaching Centre bekannt. Walter Carrington hielt viele Vorträge und schrieb viele Aufsätze über die Technik. Viele seiner Vorlesungen und einige Interviews wurden publiziert. Sein umfassendes Wissen über die Technik und seine Erinnerungen von ihrer Geschichte waren von höchster Bedeutung für die Bewahrung von Information über, und von Erinnerungen an F. M. Alexander.

DANKSAGUNGEN

Walter Carrington
The F. M. Alexander Trust
Doane College and The Barstow Institute
Nancy Forst Williamson
David Reed Media

QUELLENANGABEN

Carrington, Walter *A Time to Remember* (Sheildrake Press, 1996).
Evans, Jackie *Frederick Matthias Alexander – A Family History* (Phillimore & Co., 2001).
Walter Carrington obituary in *The Times*, London, 10 August 2005.
Westfeldt, Lulie F. *Matthias Alexander: The Man and His Work* (Mouritz, 1998).
Wielopolska, Kitty Merrick and Joe Armstrong *Never Ask Why* (Novis, 2001).

Copyright © 2010 Mouritz, United Kingdom. Alle Rechte vorbehalten.
Übersetzt von F. M. Alexander 1949–1950 (Mouritz, 2010)

Herausgegeben und mit biografischen Informationen von Jean M. O. Fischer.

Alle Einnahmen vom Verkauf dieser DVD gehen als Spende an den F. M. Alexander Trust.
Registered Charity No. 802856 in the United Kingdom.

1949–1950 film von Fred und Marion Watts mit einem Kommentar von Walter Carrington.
© The F. M. Alexander Trust, London, United Kingdom.
www.alexandertrust.org.uk

1931–1932 film von Marjorie Barstow.
© Doane College und The Barstow Institute, Nebraska, USA.
<http://barstowalexandertechnique.com>