

Head forward and up versus No Head

F. M. Alexander und „The Headless Way“ von Douglas Harding

Workshop

In seinem 1968 geschriebenen, aber erst 2017 publizierten Buch „The Face Game“ macht der englische Philosoph Douglas Harding einige interessante Bemerkungen zur Wirksamkeit der Alexander-Technik, die auf seinen Beobachtungen in der Zusammenarbeit mit Alexander-Technik-Lehrerinnen und -Lehrern im London der 60er-Jahre beruhen.

Er schreibt: „Alexander was never clear why his technique worked. Significantly, its results are very much like the results of seeing one’s facelessness or headlessness. This isn’t surprising, for in practice the maintenance of the head-neck-back control means clearly locating and concentrating upon a presence here which, though very real and potent, is quite empty of content. At their best, Alexander’s disciples were faceless without fully recognizing it. This was sufficient to produce many ‘miraculous’ cures. ...“

Douglas Edison Harding, der 2007, kurz vor seinem 97. Geburtstag starb, war Philosoph (er lehrte Vergleichende Religionswissenschaften in Cambridge), Mystiker, spiritueller Lehrer und Autor etlicher Bücher, die bekanntesten unter ihnen

vielleicht *On Having No Head, The Hierarchy of Heaven and Earth* und *Zen and the Rediscovery of the Obvious*.

Douglas Harding entwickelte eine zeitgemäße und westliche Art des 'Sehens der eigenen Natur'. Obgleich es im Kern um das Gleiche geht wie im Zen, im Sufismus und in anderen spirituellen Disziplinen, ist diese Methode sehr pragmatisch und bodenständig. Sie geht davon aus, dass der moderne Mensch viel eher erkennt, wer er wirklich ist, wenn er es aktiv in Experimenten erlebt – statt jahrelang darüber zu lesen, Vorlesungen zu hören, nachzudenken, an Ritualen teilzunehmen oder auf traditionelle Weise still zu meditieren. So bedient sich die von Harding entwickelte Methode „The Headless Way“ einer Auswahl einfacher, non-verbaler, erforschender Übungen, die alle zu der Frage führen: Wie sehe ich für mich selbst aus? Sie richten die Aufmerksamkeit auf meinen blinden Fleck – auf den Raum, den ich einnehme, darauf, was genau hier im Zentrum meines Universums ist, darauf, was es bedeutet, die 1. Person Singular, Gegenwart zu sein.

In diesem Workshop werden wir mittels der von Douglas Harding vorgeschlagenen Experimente spielerisch erforschen, ob das, was Harding „Headlessness“ nennt, ein valider Erklärungsansatz für die Wirksamkeit der Alexander-Technik sein könnte.



Michael Schürks, Lehrer der Alexander-Technik, www.alexanderlehrer.de

