

Alles Leben ist Bewegung.
Beweglicher werden heißt:
lebendiger werden –
körperlich, geistig, seelisch.

(Moshé Feldenkrais)



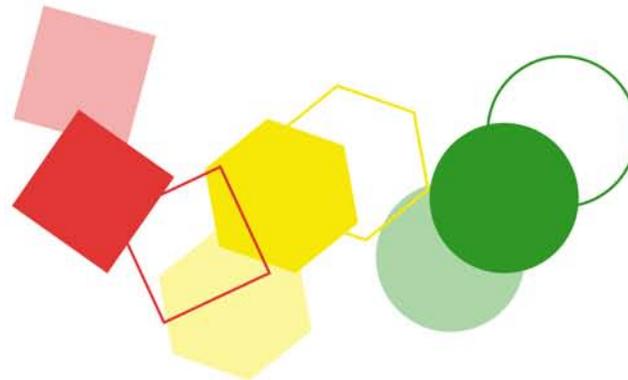
Dr. Moshé Feldenkrais (1904 - 1984) war promovierter Physiker und forschte u.a. mit dem Ehepaar Joliot-Curie in Paris. Gleichzeitig war er auch als Judolehrer tätig. Aufgrund einer Sportverletzung begann er sich intensiv mit Anatomie, Psychologie, sowie Verhaltens- und Neurophysiologie zu befassen. Sein Hauptinteresse galt der menschlichen Bewegungsfähigkeit und, damit verbunden, den individuellen Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten. In seinem Buch „Der Weg zum reifen Selbst“ (1949) stellte er zum ersten Mal die Grundlagen seiner Methode dar. Nachdem die Wirksamkeit der Feldenkrais® Methode bekannt wurde, konsultierten unzählige Menschen weltweit Dr. Feldenkrais.

Was ist die Feldenkrais®-Methode?

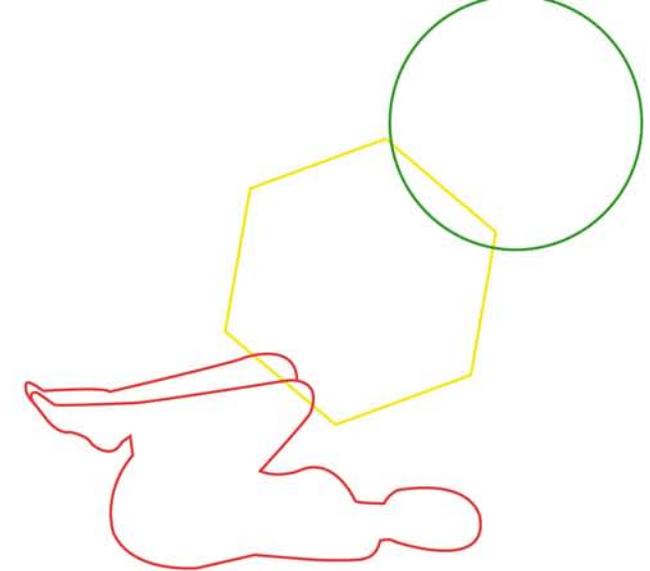
Die Feldenkrais®-Methode ist eine Bewegungslehr- und Lernmethode. Als Gruppenarbeit nennt sie sich „Bewusstheit durch Bewegung“ und als Einzelarbeit „Funktionale Integration“. Im Mittelpunkt des Interesses steht die individuelle Verbesserung von Bewegung und der persönliche Prozess des Lernens.

Letzterer ähnelt der spielerisch forschenden Weise, in welcher Babys ihre Fähigkeiten, etwas zu tun, entwickeln: ohne Wettbewerbsdenken, ohne Beurteilung nach den Kriterien „richtig oder falsch“, ohne angestrengtes Hinarbeiten auf ein Ziel, mit Neugierde und Freude an der Entdeckung von Neuem.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer bewegen sich während einer Feldenkraisstunde zumeist langsam, stets auf der Suche nach Mühelosigkeit, um mehr Sensibilität für sich selbst zu finden. Sie lernen Ihre eigene Art sich zu bewegen besser kennen.



Von diesen Erfahrungen ausgehend, lernen Sie überflüssigen Kraftaufwand aufzuspüren und zu verringern. Weiters führen Sie die Feldenkrais-Lehrer durch eine Vielzahl von möglichen Variationen eines beliebigen Bewegungsablaufes, die Sie mit Ihren irgendwann erlernten und mitunter beibehaltenen, gewohnten Bewegungen vergleichen können. Dadurch fällt es Ihnen am Ende einer Lektion leicht, sich für die nützlichste und beste Möglichkeit zu entscheiden.



Bewusstheit durch Bewegung®

In der Gruppenarbeit erhalten Sie verbale Anleitungen zu Bewegungsabfolgen in unterschiedlichen Positionen, etwa im Liegen, Sitzen und Stehen. Viele Feldenkraisstunden orientieren sich an der kindlichen Bewegungsentwicklung, z.B. am sich Aufsetzen, Rollen, Krabbeln, Gehen, Laufen, Aufstehen, u.a.

Funktionale Integration®

In der Einzelarbeit werden Hilfestellungen, die zur Verbesserung von Bewegungsabläufen führen, je nach persönlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen des Schülers, gegeben.

Wer nimmt Feldenkraisstunden?

Jeder, der neugierig ist und Spaß daran hat, seine Bewegungsfähigkeiten spielerisch zu erweitern und aus den vielfältigen Möglichkeiten, die sich dabei ergeben, die angenehmste und leichteste zu wählen. Sie sind auch für jene gedacht, die aufgrund von Schmerzen und Bewegungsbehinderungen einen neuen Umgang mit sich selbst finden möchten, um sich damit ihr Leben zu erleichtern.