

FELDENKRAIS-METHODE©

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Moshe Feldenkrais war ein israelischer Physiker, der ein Trainingsprogramm entwickelte, um seine eigene Beweglichkeit und Gesundheit nach einer Gehbehinderung wiederherzustellen. Hieraus entstand im Laufe seines Lebens ein pädagogisches Gesamtkonzept: Die Feldenkrais-Methode©. Moshe Feldenkrais betonte stets die Würde, die ein Mensch für sich empfinden kann und, dass es jedem Menschen möglich sei, diese Würde wiederzufinden.

Feldenkrais entwickelte die These, dass das Erlernen neuer körperlicher Bewegungsmuster mit neuen psychischen Reaktionsmustern verbunden ist. Fehlkonditionierte Haltungs- und Bewegungsmuster werden bewusst gemacht und durch neue Bewegungsmuster wieder ins Lot gebracht.

'Feldenkrais' setzt an bei gewohnheitsmäßigen Abläufen in uns selbst, in unserem Wahrnehmen, in unserem Verstehen, in unserem Nachdenken, in unserem Spüren und Fühlen.

Diese Gewohnheiten, die sich in äußeren Bewegungsabläufen deutlich spiegeln, sollen bewusst gemacht werden. Dieser Prozess des Gewahr-Werdens, erlaubt uns, neue Möglichkeiten zu entdecken: Eingeschliffene Bewegungsmuster werden aufgelöst und neue Bewegungsmuster in das zentrale Nervensystem aufgenommen. Somit entstehen neue Möglichkeiten, sich leichter, ökonomischer und freier zu bewegen. Heute zählt die Feldenkrais-Methode© zu den gängigsten Körpertherapien.

Bildungszentrum

Stadt Nürnberg

Fachteam Gesundheit
Pillenreuther Straße 147
90459 Nürnberg

Tel. 0911 231-14357
www.bz.nuernberg.de



DER ÜBUNGSABLAUF

Die Geschmeidigkeit und Leichtigkeit alltäglicher Bewegungen kann verbessert werden, indem 'parasitäre' Muskel-tätigkeiten - unbewusst ablaufende schlechte Gewohnheiten -erkannt und ausgeschaltet werden:

- sich eigene Bewegungsgewohnheiten bewusst machen, um neue Möglichkeiten der Bewegung zu entdecken
- ein Gespür für die eigenen Bewegungsabläufe entwickeln
- Bewegungsmuster mit Aufmerksamkeit erleben und erspüren
- die dabei auftretenden Erfahrungen und Empfindungen wahrnehmen und beobachten
- schrittweise neue Bewegungsmöglichkeiten erlernen

Die Teilnehmer/-innen konzentrieren sich dabei nur auf sich selbst und führen, meistens im Liegen, die einzelnen Übungen nach Vorgabe durch den/die Kursleiter/-in eigenständig durch. Das Bewusstwerden der gewohnheitsmäßigen, eingeschliffenen Bewegungen und das Erlernen und Ausprobieren anderer, neuer, 'besserer' Bewegungsmuster laufen dabei ineinander.

ANWENDUNGSBEREICHE

Die Feldenkrais-Methode© kann jeder Mensch, ob alt oder jung erlernen, denn die Bewegungsabläufe sind einfach und harmonisch. Zudem knüpfen sie an den gewohnten Bewegungsmustern an. 'Feldenkrais' kann die körperlich-geistige Beweglichkeit steigern, chronische Schmerzzustände (z.B. Rückenschmerzen) lindern helfen, die Atmung und die Haltung verbessern, sowie das allgemeine Wohlbefinden steigern. Dazu bedarf 'Feldenkrais' großer Aufmerksamkeit und viel Beharrlichkeit und Geduld.

Am Bildungszentrum wird 'Feldenkrais' durch qualifizierte Kursleiter/-innen angeboten, auch mit den Schwerpunkten Rücken, Augen und Stimme.

Dieser Text (Quelle: Bayerischer Volkshochschulverband und Bildungszentrum) gibt nur einen allgemeinen Überblick über die Feldenkrais-Methode©. Bitte beachten Sie: Jede Kursleiterin, jeder Kursleiter hat einen persönlichen Stil, der in Übungsformen und Übungsablauf einfließt.