

## Pressemappe



Feldenkrais®, Beweglichkeit durch verbesserte Wahrnehmung  
Bewusstheit durch Bewegung



# Pressemappe

## Kontaktadressen

In Ihrer Region:

Sekretariat Schweiz: SFV Schweizerischer Feldenkrais Verband  
Postfach 1385, 8610 Uster 1

Tel.: +41 44 501 33 99

[info@feldenkrais.ch](mailto:info@feldenkrais.ch)

[www.feldenkrais.ch](http://www.feldenkrais.ch)

## Inhalt der Mappe

* In Kürze	3/14
* SFV Schweizerischer Feldenkrais Verband	4/14
* Eine hoch aktuelle Methode	5/14
* Der Gründer, Moshé Feldenkrais	6/14
* Aus- und Weiterbildung der Verbandsmitglieder	7/14
* Zwei Formen in der Anwendung der Methode	8/14
* Anwendungsbeispiele	9/14
* Links und Literatur	13/14
* Auswahl Fotos Gruppen- und Einzelstunden	14/14



## In Kürze

### **Der SFV, Schweizerischer Feldenkrais Verband**

Der SFV, 1984 gegründet, hat seinen Sitz in Uster und zählt zur Zeit rund 420 Mitglieder (Stand 2016). Der SFV fördert und schützt die Interessen seiner Mitglieder in ihrer Tätigkeit als Feldenkrais Practitioner und setzt sich für die Verbreitung der Feldenkrais-Methode<sup>®</sup> ein. Er aktualisiert laufend seine Grundsätze und kontrolliert die alle 2 Jahre zu erneuernden Zertifizierung seiner Mitglieder (Qualitätssicherung Z), ein qualitativ hochwertiges Gütezeichen.

*(Details Seite 4)*

### **Feldenkrais<sup>®</sup> - Möglichkeiten schaffen – eine hoch aktuelle Methode**

Die Feldenkrais Methode<sup>®</sup> betrachtet die individuelle Lernfähigkeit als wesentlichen Bestandteil von Gesundheit und Lebendigkeit.

Durch die bewusstere Wahrnehmung des Körpers erlaubt diese Methode, Neues für eine bessere Effizienz und erhöhtes Wohlbefinden zu lernen. Sie wird weltweit nicht nur in privaten Praxen und Unternehmen, sondern auch in namhaften Ligen und Institutionen für Medizin, Sport, Pädagogik und Kunst angewandt.

Nicht zuletzt, weil die Methode auch aus Sicht der Wissenschaft so aktuell ist wie noch nie. *(Details Seite 5)*

### **Visionär der Bewegung – Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984)**

Als Kernphysiker, Ingenieur und begeisterter Sportler (schwarzer Gürtel in Judo) war Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984) vor allem ein Visionär der Bewegung. In den 50er Jahren sprach er schon vom entscheidenden Element der neuronalen Plastizität des Gehirns. Diese menschliche Eigenschaft erlaubt eine ständige Erneuerung der Bewegung im Nervensystem. *(Details Seite 6)*

### **Feldenkrais-Practitioner in der Schweiz – hoch qualifizierte Arbeit**

Für ihre Mitglieder in der Schweiz hat der Schweizerische Feldenkrais Verband mit der Vergabe der Zertifizierung, die alle zwei Jahre erneuert werden muss, sehr hohe Qualitätsmassstäbe angesetzt. Die 2-jährige Zertifizierung erfolgt durch den Verband aufgrund einer nachzuweisenden regelmässigen Praxis mit mindestens 20 Stunden Weiterbildung pro Jahr sowie kollegialer Beratung und Supervision. *(Details Seite 7)*

### **Zwei Formen, um zu lernen**

Funktionale Integration: In Einzelstunden wird ein auf individuellen Themen und Fragen der KlientInnen basierender Lernprozess gestaltet.

Bewusstheit durch Bewegung: In den verbal angeleiteten Gruppenstunden wird Raum geboten, um die eigene Bewegung als Experimentierfeld zu erleben und mit mehr Bewusstheit Veränderungen einzuleiten. *(Details Seite 8)*

### **Anwendungsbeispiele**

mit Kindern, am Arbeitsplatz, mit Senioren, im orthopädischen Kontext, in der Kunst

*(Details Seiten 9-12)*

### **Links und Literatur**

*(Details Seite 13)*

### **Auswahl Fotos**

*(Seite 14)*

Seit mehr als 30 Jahren im Dienste Mitglieder,  
die sich für eine verbesserte Lebensqualität einsetzen!

## SFV Schweizerischer Feldenkrais Verband

1984 ist sowohl das Gründungsjahr des SFV Schweizerischer Feldenkrais Verband als auch das Todesjahr des Erfinders der Methode Dr. Moshe Feldenkrais.

Schon seit der ersten Stunde lag der Fokus des Berufsverbandes darauf, die Interessen seiner Mitglieder - Feldenkrais-Practitioner - zu schützen und zu vertreten, als Teil des internationalen Feldenkrais-Netzwerkes zu fungieren und die Methode in der Schweiz zu propagieren und zu verbreiten.

Daran hat sich bis heute nichts geändert. Doch während es in den ersten Jahren um den Schutz der Begrifflichkeiten ging, die die Arbeit einer ausgebildeten Feldenkrais Lehrkraft kennzeichnen, lag das Hauptanliegen schon bald bei der Verbreitung und Anerkennung der Feldenkrais Methode® in der Gesellschaft und immer mehr auch im Schul- und Gesundheitsbereich.

Damit stiegen die Anforderungen an die Mitglieder, insbesondere an diejenigen, die sich zertifizieren lassen. Um dieses „Label“ zu bekommen – ein sichtbares Gütezeichen nach außen - wird eine ansehnliche Anzahl an Praxis- und Weiterbildungsstunden verbunden mit einem Qualitätsaustausch alle zwei Jahre gefordert. Mit den ethischen Vorgaben und den Anforderungen, die an eine Ausbildung gestellt werden, darf sich das Kompetenzprofil der SFV-Mitglieder durchaus sehen lassen.

In der sich verändernden Landschaft des Gesundheitswesens in der Schweiz gilt es heute mehr denn je, sich schnell anpassen zu können, die beruflichen Fähigkeiten der Mitglieder stets weiter zu fördern und die Qualitätsstandards hoch zu halten: eine Herausforderung auch im Hinblick auf die Zukunft des Schweizerischen Feldenkrais Verbandes.

Der SFV ist Mitglied der OdA KT (Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie), wo die Berufsverbände und weitere Institutionen der KomplementärTherapie in der Schweiz zusammengeschlossen sind. Die OdA KT ist verantwortlich für die Durchführung der Höheren Fachprüfung für den Beruf KomplementärTherapeutIn mit eidgenössischem Diplom sowie für die dazugehörigen Verfahren.



## Die Feldenkrais Methode®

Möglichkeiten schaffen,  
durch Bewusstheit beweglich zu werden

Die Feldenkrais Methode® betrachtet die individuelle Lernfähigkeit als wesentlichen Bestandteil von Gesundheit und Lebendigkeit.

Diese Lernmethode, die durch die bewusstere Wahrnehmung des Körpers erlaubt, Neues für eine bessere Effizienz und erhöhtes Wohlbefinden zu lernen, wird weltweit nicht nur in privaten Praxen und Unternehmen, sondern auch in namhaften Ligen und Institutionen für Medizin, Sport, Pädagogik und Kunst angewandt.

Durch Gewohnheiten und einen immer gleichen Gebrauch der Aufmerksamkeit werden die eigenen Fähigkeiten nur zu einem kleinen Teil genutzt. Mit der Feldenkrais Methode® werden Bedingungen geschaffen, um diese Gewohnheiten wahrzunehmen, zu experimentieren, Alternativen zu integrieren und die Möglichkeit von Veränderungen zu erleben. So erweitern sich schrittweise der Handlungsspielraum und das Selbstbild.

« Mehr Qualität in der Bewegung ist  
mehr Qualität im Leben ! »

*Moshe Feldenkrais*

Ob jemand gesund oder krank ist, behindert oder nicht, jung oder alt, Künstler oder Hochleistungssportler – ungenutztes Potenzial gibt es überall. So ist die Methode für alle, die in ihrem Leben etwas verändern, bzw. verbessern wollen, hilfreich und wertvoll.



In der Wissenschaft findet die Methode viel Resonanz. So zum Beispiel bei Prof. Dr. Gerald Hüther, Neurobiologe und Leiter der Abteilung für neurobiologische Grundlagenforschung an der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen, Deutschland.

„Wie die neueren Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, werden Erfahrungen immer gleichzeitig auf der kognitiven, der emotionalen und der körperlichen Ebene in Form entsprechender Denk-, Gefühls- und körperlicher Reaktionsmuster verankert und aneinander gekoppelt (Embodiment).

Aus diesem Grund sind alle späteren Versuche, die Stressbewältigungsfähigkeit von Menschen durch kognitive Fortbildungsprogramme zu verbessern, zwangsläufig zum Scheitern verurteilt, wenn dabei nicht auch gleichzeitig die emotionalen und die körperlichen Ebenen mit einbezogen werden.

Ein Verfahren, das sich hierfür ausserordentlich eignet und das sich bereits seit Jahrzehnten im praktischen Einsatz bewährt hat, ist die Feldenkrais Methode®."

« Mich interessieren nicht  
bewegliche Körper, sondern  
bewegliche Gehirne. »

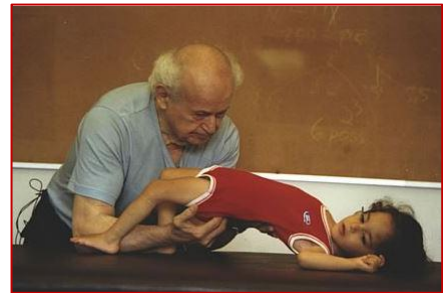
*Moshe Feldenkrais*



## Moshé Feldenkrais (1904-1984), der Gründer der Methode

Als Kernphysiker, Ingenieur und begeisterter Sportler (schwarzer Gürtel in Judo) war Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984) vor allem ein Visionär der Bewegung.

In den 50er Jahren sprach er schon von der neuronalen Plastizität des Gehirns als entscheidendes Element der durch Experimentieren hervorgerufenen Änderungsfähigkeit. Diese menschliche Eigenschaft erlaubt eine ständige Erneuerung der Bewegung im Nervensystem. Diese Erkenntnisse sind mittlerweile durch aktuelle wissenschaftliche Ergebnisse bestätigt worden, insbesondere auf dem Gebiet der Neurophysiologie.



Für Dr. Moshé Feldenkrais schafft Bewegung als Grundlage von jeglichem menschlichen Handeln und Tun einen Rahmen, in dem sich zeigt, dass unser Leben ein kontinuierliches Lernfeld ist.

Eine Sportverletzung, bei welcher die Ärzte ihm wenig Hoffnung gaben, je wieder beschwerdefrei gehen zu können, veranlasste Moshé Feldenkrais, sein Bewegungsverhalten selber zu erforschen. Er nutzte seine Beobachtungen aus dem Kampfsport sowie seinen wissenschaftlichen Hintergrund und schöpfte dabei aus Quellen wie Evolutions-, Kognitions- und Verhaltensforschung, Medizin, Psychologie, Pädagogik, Anthropologie und Systemtheorie.

In jahrzehntelanger Forschung entwickelte er die nach ihm benannte Feldenkrais Methode®. Sein ausserordentlicher Verdienst ist die Verbindung von abstrakter Wissenschaft und Praxis.

## Aus- und Weiterbildung von Feldenkrais-Practitioner

Nach einer Grundausbildung von 4 Jahren mit mindestens 800 Stunden erhalten die Feldenkrais-Practitioner ein Diplom, das international anerkannt ist.

Für ihre Mitglieder hat der SFV Schweizerischer Feldenkrais Verband mit der Vergabe der Zertifizierung, die alle zwei Jahre erneuert werden muss, sehr hohe Qualitätsmassstäbe angesetzt. Die 2-jährige Zertifizierung erfolgt aufgrund einer dem Verband nachzuweisenden regelmässigen Praxis mit mindestens 40 Stunden Weiterbildung sowie kollegialer Beratung und Supervision. Strenge ethische Grundregeln runden die hohe Qualität ab.



© SFV ASF / Zoé Tempest





## Zwei Formen um zu lernen

Die Feldenkrais Methode® wird auf zwei Arten unterrichtet:

### Einzelstunden - Funktionale Integration

In den Einzellektionen wird ein auf individuellen Themen und Fragen der KlientInnen basierender Lernprozess gestaltet.

Feine Berührungen und Bewegungen sind die Sprache der Einzellektion. Gewohnte Bewegungen und neue Möglichkeiten sowie Zusammenhänge wechseln sich ab. Langsam werden Bedingungen zum Umlernen geschaffen. Das Selbstbild klärt sich.

Der vielschichtige Lernprozess hat immer zum Ziel, verschiedenste Tätigkeiten aus dem alltäglichen Leben bewusster und leichter zu gestalten.

Leichtigkeit, Stabilität, freiere Atmung, grössere Beweglichkeit, effizienter Krafteinsatz, bessere Koordination und oft auch Verminderung von Schmerzen werden möglich.



### Gruppenstunden - Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Die verbal angeleiteten Gruppenstunden bieten Raum dafür, die eigene Bewegung als Experimentierfeld zu erleben und mit mehr Bewusstheit Veränderungen einzuleiten.



In sanft und spielerisch ausgeführten Bewegungsabläufen wird die Wahrnehmung verfeinert. Gewohnte Bewegungsmuster werden bewusster, ungewohnte Bewegungen erforscht, Zusammenhänge und Alternativen entdeckt. Qualität und Bewegungsfluss, Tempo und Leichtigkeit werden erfahrbar. Nicht nur die Effizienz, sondern auch das Wohlbefinden werden mit dem bewussteren Umgang mit dem Körper gesteigert. Das Repertoire dieser Bewegungslektionen ist praktisch unerschöpflich.





## So vielfältig sind Anwendungsmöglichkeiten der Feldenkrais Methode®:

Durch ihre pädagogische Grundlage kann die Feldenkrais Methode® sehr vielfältig angewendet werden, sowohl präventiv wie rehabilitativ.

- **Mit Kindern**

Kinder aller Altersgruppen können ausgezeichnet durch Feldenkrais gefördert werden, wie es seit vielen Jahren beispielsweise im Hamburger Institut für Kind und Familie getan wird. Das Ziel ist ein besser integriertes Zusammenspiel zwischen Körperwahrnehmung und -bewegung, Emotion, Denken und Handeln.

Wesentliche Fragen dabei sind: Wo steht das Kind überhaupt in seiner Entwicklung? Wie können wir es in dem bestärken, was es schon kann? Dadurch werden Schwierigkeiten zu Ressourcen und Probleme zu Lösungswegweisern.

Ganz gleich, vor welche Schwierigkeiten ein Kind gestellt sein mag, wesentlich ist die Art und Weise, wie es lernt, damit umzugehen (z.B. können das Wahrnehmungsstörungen sein, oder Aufmerksamkeitsdefizite, Entwicklungsverzögerung bei Säuglingen, angeborene Behinderungen wie z.B. infantile Cerebralparese, Unfallfolgen). Die Feldenkrais-Arbeit schafft grundlegende Voraussetzungen für den selbstverantwortlichen und kreativen Umgang mit den Herausforderungen des Lebens.

### ... Kinder und Jugendliche in der Schule, als soziales Lernen

Der körperliche Zugang von Feldenkrais kann sogar ein Beitrag zum sozialen Lernen sein. Durch die meist ungewohnten Bewegungen lernen Kinder, sich besser wahrzunehmen und selbständig und im eigenen Rhythmus Alternativen zu ihrem gewohnten Verhalten zu finden. Vom Kennenlernen dieser neuen Welt im eigenen Selbst ist es nur ein Schritt, auch die Andersartigkeit von Freunden und Fremden zu schätzen. Sich selbst ohne Wertung zu spüren hilft, respektvoll und tolerant miteinander umzugehen. Und die immer neuen Herausforderungen, die die Feldenkrais-Stunden bringen, helfen, lösungsorientiert zu denken. Modellprojekte gibt es z.B. im Kontext von Theater-AGs. Die Kinder machen in diesen Stunden die Erfahrung, dass Bewegung ein Schlüssel zum Lernen ist.

- **Am Arbeitsplatz**

Gesundheitsprobleme erwachsen sowohl aus den Bedingungen, die der Arbeitsplatz mit sich bringt, als auch aus eigenem Verhalten. So führen beispielsweise einseitige, statische Belastungen am Arbeitsplatz oftmals zu Rückenerkrankungen, Kopf- und Nackenschmerzen und den gefürchteten Sehnenscheidenentzündungen (Repetitive Strain Injury – RSI durch Computerarbeit). Die Feldenkrais-Arbeit ermöglicht es, sich eingeschliffener Gewohnheiten in den individuellen Bewegungsabläufen z.B. beim Sitzen und Stehen, Drehen und Bücken, Heben und Tragen, Greifen und Reichen bewusst zu werden.

Spielerisches Experimentieren ermöglicht die Erfahrung von alternativen, leichteren Bewegungsabläufen, die sich schnell etablieren. Viele Übungssequenzen sind direkt am Arbeitsplatz durchzuführen und erweisen ihren Wert so bereits in der Alltagspraxis. Der langfristige Nutzen solch wohlthuender Vereinfachung und besserer Koordination ist schnell spürbar: die Arbeit geht leichter und freudiger von der Hand, wenn weder Schmerz noch krankheitsbedingte Fehlzeiten von KollegInnen den Arbeitstag belasten. Ein weiterer



„Nebeneffekt“ kann die Fähigkeit sein, sich selbst in kleinen Pausen durch eine verbesserte Atmung schneller zu regenerieren.

- **Mit SeniorInnen**

Von ihren Orthopäden bekommen ältere Menschen oft vernichtende Diagnosen und erleben in den Feldenkrais-Stunden überrascht, dass sie die angeblich ‚altersbedingt normalen‘ Einschränkungen nicht einfach hinnehmen müssen. Das stärkt ihr Selbstvertrauen und sie erleben zudem, wie sich neben den positiven körperlichen Veränderungen auch eine größere mentale Flexibilität wieder einstellt: wenn das eine nicht geht, dann geht vielleicht das andere! Diese Erfahrung führt oft erstaunlich schnell zu mehr Offenheit und Experimentierfreude – nicht nur auf der körperlichen Ebene. Die Grunderfahrung, dass längst noch nicht aller Tage Abend ist, und besonders nicht, was das Lernen betrifft, macht gerade SeniorInnen nicht selten zu den eifrigsten SchülerInnen: sie lernen sich besser zu organisieren und den eventuellen Veränderungen im Alltag gelassener, flexibler und offener zu begegnen.

- **Im Sport**

Die Feldenkrais-Methode, mit ihrem enormen Wissens- und Erfahrungsschatz über Koordination, Effizienz und Optimierung von Bewegungsabläufen, ist auch für viele sportlich Tätige eine große Bereicherung. Sportler der unterschiedlichsten Disziplinen wie Laufen, Fahrrad oder Ski fahren, Fußball, Reiten, Tennis oder Golf nutzen die Methode zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungen und zur Rehabilitation nach Verletzungen. Auch der Praxis verschiedener fern-östlicher Disziplinen, wie Yoga und Tai Chi, Aikido oder Judo bietet Feldenkrais wertvolle Impulse zur Verfeinerung komplexer Bewegungsabläufe.

- **Im orthopädischen Kontext**

Sehr viele Menschen finden den Weg zu Feldenkrais, weil sie von chronisch gewordenen Hüft-, Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen geplagt werden oder nach Unfällen ihre ursprüngliche Beweglichkeit verloren haben. Nicht selten hat eine lange Odyssee sie durch die diversen Facharzt- und Krankengymnastikpraxen, Reha-Einrichtungen und Rückenschulen geführt, und dennoch leiden sie weiterhin an Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Da Feldenkrais-Practitioner sich mit dem gesamten Menschen, seinem Nervensystem, Gewohnheiten und dem vorhandenen Potenzial (dessen, was gut geht) befassen, sind auch in diesen Fällen große Erfolge möglich. Feldenkrais-Practitioner helfen ihren KlientInnen dabei, die Fixierung auf den schmerzenden Körperteil zu lösen und sich insgesamt wieder als zusammenhängenden, fließenden Organismus zu empfinden. Die nicht auf Intervention sondern auf Selbstheilung (genauer: Selbsterkenntnis des Nervensystems) zielende Feldenkrais-Arbeit stimuliert ein fast passiv anmutendes, neurologisch jedoch höchst aktives Geschehen. Dabei kommt es oft zu Ergebnissen, die auch Fachleute überraschen.



- **In der Kunst**
- ... in der Musik

Nicht wenige MusikerInnen haben sich – aus eigener leidvoller Erfahrung mit blockierten Schultern, Lampenfieber und einem insgesamt harten, professionellen Orchesteralltag und Musikbetrieb – mit der Feldenkrais-Arbeit beschäftigt und sie kreativ im eigenen Spiel bzw. Unterricht adaptiert. In vielen Musikschulen, Musikhochschulen und Orchestern ist mittlerweile die kinästhetische Wahrnehmungsschulung Teil des Arbeitsalltags geworden.

Eine ehemalige Konzertmeisterin, die wegen ‚fokaler Dystonie‘ (auch ‚Musikerkrampf‘ genannt) ihre Tätigkeit bei den Bamberger Symphonikern aufgeben musste, argumentierte auf dem ‚9. Europäischen Kongress für Musikphysiologie und Musikermedizin‘ in Freiburg 2003 für eine Stärkung dieser Tendenz und sagte: „Zehn Jahre Unterrichtstätigkeit als Geigendozentin an der Musikhochschule in Freiburg sowie meine Erfahrungen als Feldenkrais-Pädagogin bei der Arbeit mit anderen Berufsmusikern haben mich davon überzeugt, dass die Fähigkeit, kinästhetisch zu empfinden, eine wesentliche Hilfe darstellt zur Optimierung der Instrumentaltechnik.“

Die simple Aufforderung „Spielen Sie mit weniger Kraft!“, nützt meist ebenso wenig wie die Anweisung: „Entspannen Sie sich!“. Hier muss mit ‚neurologischer Diplomatie‘ vorgegangen werden: sich hinlegen und ungewohnte Schulter-, Arm- und Fingerbewegungen ausführen, ihren Zusammenhang mit Rippen und Becken und bis zu den Füßen hinunter erspüren, die Atmung beobachten, in ungewöhnlichen Positionen einen Ball fangen oder Geige, Cello, Saxophon spielen...

So wird das reflexartige Muster des Greifens, Haltens und (Bogen- oder Atem-) Führens, das sich vielleicht über Jahre hinweg eingespielt hat, aufgelöst und die Freude am experimentellen und improvisatorischen Umgang mit sich und dem Instrument erneut geweckt.

- ... im Tanz

Mühsal, Schweiß und Schmerzen bis hin zu blutenden Füßen und Verletzungen scheinen zum Selbstverständnis von TänzerInnen zu gehören. Dabei wollen sie gleichzeitig eine Illusion von der scheinbaren Mühelosigkeit der Bewegung und der Überwindung der Schwerkraft erschaffen. Aufgerieben zwischen diesem steinigen Weg und dem hohen Ideal haben sie gelernt, über ihre körperlichen Grenzen hinaus zu gehen und die jahrelang gelebte Überzeugung „ohne Schweiß kein Preis“ lässt sich nur schwer erschüttern. Um so größer ist das Erstaunen gerade bei TänzerInnen, wenn sie entdecken, dass das spielerische und mühelose Experimentieren mit den Feldenkrais-Lektionen zu einer neuen Leichtigkeit, Eleganz und Anmut führt.

„Direkt nach meinen ersten intensiven Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode, hatte ich zwei schwierige und viel beachtete Auftritte. Anstatt von morgens bis abends hart zu trainieren, war ich seit Tagen nur auf dem Boden gelegen und habe fast nichts gemacht. Ich hatte Angst alles zu vermässeln, doch es kam ganz anders. Noch nie war ich so gelassen und zugleich präsent auf der Bühne gestanden. Mein Gesichtsfeld war deutlich größer und ich konnte das gesamte Geschehen auf der Bühne klarer wahrnehmen als je zuvor. Obwohl mein Part sehr anspruchsvoll und akrobatisch war, habe ich ihn ohne



jegliche Angst, mit Leichtigkeit und großer Spielfreude gemeistert. Seit ich mit der Feldenkrais-Methode arbeite, verletze ich mich nicht nur viel seltener als früher und kann Verletzungen schneller überwinden, sondern habe meine Qualitäten als Performerin wesentlich verfeinert."

- **... in der darstellenden Kunst**

"Kunst ist schön, macht aber viel Arbeit." – Karl Valentins berühmter Aphorismus skizziert die alltägliche Bühnenarbeit höchst realistisch. Die darstellende Kunst ist ein hartes Handwerk. Ihre Ressourcen sind körperliche Geschicklichkeit, geistige Flexibilität und seelische Offenheit der Darsteller. Doch erst Bewusstheit macht aus begabtem Spiel, aus Inspiration und Leidenschaft – Kunst. Absichtslos forschen, nicht werten, die Entwicklung einer Bewegung beobachten, Muster erkennen, der Schwerkraft, also dem Konkreten folgen, – die methodischen Grundlagen der Feldenkrais-Stunden öffnen eine leicht zugängliche Meta-Ebene für die Rollenarbeit.

Tatsächlich kann man den ganzen Probenprozess wie eine Feldenkrais-Stunde betrachten: „Alles ausprobieren, alles Überflüssige weglassen - dann ist `ne Rolle fertig.“ (C., Schauspielschüler an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst, Frankfurt/M.)

- **... in der bildenden Kunst**

Durch Wahrnehmungsübungen – wie mit den Füßen stampfen oder Tastübungen mit verbundenen Augen ausführen, mit den Armen Schwingen oder Kreisen mit dem Becken – wird Alltägliches und „Banales“ zur bewussten Erfahrung. Diese ermöglicht dann einen schöpferischen Prozess, der von der eigenen Sensibilität für Dinge und Beziehungen ausgeht. Sowohl die Welt der Objekte als auch die eigene Beziehung zu ihr wird als (veränderbarer) Prozess erlebt und gestaltet. So können Linien, Farben oder z.B. mit Ton gestaltete Formen einen deutlichen Selbstbezug ausdrücken und kreieren.



## Links für mehr Informationen

- \* Schweizerischer Feldenkrais Verband SFV : [www.feldenkrais.ch](http://www.feldenkrais.ch)
- \* International Feldenkrais Federation IFF : [www.feldenkrais-method.org](http://www.feldenkrais-method.org)

## Literatur rund um Feldenkrais

### **Feldenkrais, Moshé**

Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Frankfurt, 1995  
Abenteuer im Dschungel des Gehirns. Der Fall Doris. Frankfurt, 1997  
Das starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität. Frankfurt, 1997  
Der Weg zum reifen Selbst. Phänomene menschlichen Verhaltens. Paderborn, 1999  
Die Feldenkraismethode in Aktion. Eine ganzheitliche Bewegungslehre. Paderborn, 2000  
Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Frankfurt, 1986

### **Alon, Ruthy**

Leben ohne Rückenschmerzen. Feldenkrais-Lektionen I und Besser Leben ohne Rückenschmerzen.  
Feldenkrais-Lektionen II. Paderborn, 1993/1995

### **Brehm, Urs**

Gestörter Hund ... was nun? Feldenkrais "nicht" nur für Tiere  
Mürtenbach, 1998, bei: Urs Brehm, PF 86, 7007 Chur. Tel. 079 445 49 22

### **Friedmann, Elly**

Laban, Alexander, Feldenkrais. Paderborn, 1989

### **Heggie, Jack**

Besser laufen. Reinbek, 1992

### **Klinkenberg, Norbert**

Feldenkrais-Pädagogik und Körperverhaltenstherapie. Stuttgart, 2000

### **Krauss, Jeremy**

Einfach bewegen. Paderborn, 1996

### **Ruge, U. /Weise, S. (Hrsg.)**

Zuerst bin ich im Kopf gegangen & andere Feldenkrais-Geschichten. Karlsruhe 2007

### **Russell, Roger**

Dem Schmerz den Rücken kehren. Paderborn, 2003

### **Russell, Roger (Hrsg.)**

Feldenkrais im Überblick. Beiträge bekannter Feldenkrais Lehrer. Paderborn, 2004

### **Rywerant, Yochanan**

Die Feldenkrais-Methode. Eine aussergewöhnliche Bewegungslehre. München, 1998

### **Shafarman, Steven**

Die Feldenkrais-Schule. München, 1998

### **Shelhav, Chava**

Bewegung und Lernen. Die Feldenkrais-Methode als Lernmodell. Dortmund, 1999

### **Triebel-Thome, Anna**

Feldenkrais. Bewegung - ein Weg zum Selbst. Neuauflage mit CD. Paderborn, 2002

### **Wildman, Frank**

Feldenkrais - Übungen für jeden Tag. Frankfurt, 1995

### **Wolgensinger, Lea (Hrsg.)**

Oasen des Lernens. Die Feldenkrais Methode® im Kontext von Lernen, Sport, Arbeitsalltag, Kunst und Medizin. 9 Diplomarbeiten der Ausbildung Zürich 2. Zürich, 2005 (ISBN 10 3-033-00603-5 Simplicity Verlag)

### **Zemach, D. /Reese, M.**

Gesundheit und Beweglichkeit. 10 Feldenkrais-Lektionen. München, 1992

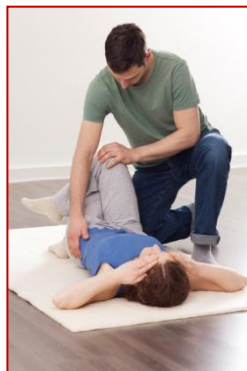


www.feldenkrais.ch



## Gruppenkurse (Bewusstheit durch Bewegung)

Mehr Fotos auf beiliegender CD  
© ASF / Zoé Tempest



## Individuelle Kurse (FI, funktionelle Integration)

Mehr Fotos auf beiliegender CD  
© ASF / Zoé Tempest