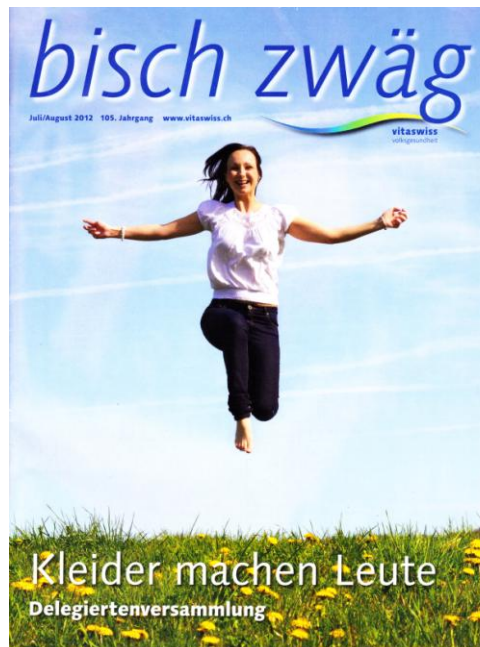




Artikel erschienen in :
Article paru dans :



AutorIn
Auteur:

Nadia Röthlin

Journalistin für die Zeitschrift « bisch zwäg »
von Vitaswiss Volksgesundheit

Erscheinungsdatum:
Date de parution:

Juli / August 2012



Feldenkrais-Methode

«Gruppenlektion»

Benannt nach ihrem Schöpfer, dem israelischen Physiker und Judoka (schwarzer Gürtel) Moshé Feldenkrais (1904–1984), findet die Feldenkrais-Methode in vielen Bereichen der Medizin, der Pädagogik und der Kunst grossen Anklang. Im Zentrum steht das ständige Lernen im Zusammenspiel von Bewegung, Gefühl und Gedanke, angeregt durch Bewegungsimpulse ans Nervensystem.

TEXT: NADJA RÖTHLIN
BILDER: SFV SCHWEIZERISCHER FELDENKRAIS VERBAND

METHODE

Die Qualität der Körperhaltung und -Bewegung ergibt sich aus der Art, wie wir denken und uns verhalten. Durch eigene Gewohnheiten und den bestimmten Gebrauch der Aufmerksamkeit können oft nur Teile unserer Fähigkeiten genutzt werden. Die Feldenkrais-Methode geht genau diesem Phänomen auf den Grund. Sie ist eine sanfte, spielerische Lernmethode, welche in Einzellektionen oder in der Gruppe praktiziert wird. Mit feinen Berührungen und sanften Bewegungen wird gelernt, die eigenen Bewegungsmuster bewusst wahrzunehmen und daraus zu erkennen, welche Abläufe ihnen zugrunde liegen. Gleichzeitig werden während einer Feldenkrais-Stunde mit Bewegungsvarianten neue Möglichkeiten aufgezeigt. So können alltägliche Abläufe verändert und optimiert werden. Das Augenmerk beim Ausführen der Bewegungen gilt der Qualität, dem Bewegungsfluss sowie dem Tempo und der Leichtigkeit.

*«Das Unmögliche möglich machen, das Mögliche leicht und das Leichte elegant.»
(Zitat Moshé Feldenkrais)*

Die Vielfalt der Bewegungslektionen ist unendlich gross – etwa so wie die Möglichkeiten der menschlichen Handlungen. Der vielschichtige Lernprozess hat jedoch immer das Ziel, ver-

schiedenste Tätigkeiten aus unserem Leben bewusster und leichter zu gestalten. Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, sollten die Lektionen regelmässig über einen längeren Zeitpunkt hinweg besucht werden.

WIRKUNGEN

Die Feldenkrais-Methode richtet sich an Menschen jeden Alters, welche ihre körperliche und geistige Beweglichkeit verbessern wollen. Qualitäten wie Leichtigkeit, verbesserte Haltung, Konzentrationsfähigkeit, weniger Schmerzen und ein bewusster Umgang mit sich selbst sind nur einige Veränderungen, die sich oft unerwartet einstellen. Die Methode eignet sich u.a. besonders gut bei chronischen Schmerz- und Spannungszuständen, Entwicklungs- und neurologischen Störungen, für eine Reha nach einem Unfall, Schleudertraumata und Schlaganfällen. Natürlich eignen sich die Feldenkrais-Lektionen auch für einen besseren, aktualisierten Umgang mit unserem Handlungsspielraum – sei dies im sportlichen, künstlerischen und schulischen Bereich oder ganz einfach im Alltag.

BUCHTIPP:

Moshé Feldenkrais
Bewusstheit
durch Bewegung



Moshé Feldenkrais
**Bewusstheit
durch Bewegung**
Der aufrechte Gang
2012, 278 Seiten
978-3-518-39138-9
Fr. 16.90

Bestellung:
Verband vitaswiss
Tel: 041 417 01 60
info@vitaswiss.ch
www.vitaswiss.ch

Weitere Infos unter:
www.feldenkrais.ch

A
B
C

F

I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
X
Y
Z