

SICH IM LEBEN BEWEGEN LERNEN

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Feldenkrais Methode – sie ist bewährt und kann Ihr Leben in vielerlei Hinsicht bereichern. Haben Sie überhaupt schon einmal davon gehört?

Die Feldenkrais Methode wurde nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais benannt. Sie basiert auf der Idee, dass durch die bewusste Erforschung unserer Bewegungs- und Wahrnehmungsmuster unsere Lebensqualität in jeder Hinsicht verbessert werden kann. Ob Sie Ihre Bewegungsabläufe, Ihre Bewegungsqualität oder Ihre Selbstwahrnehmung optimieren möchten: Diese Methode ist vielseitig einsetzbar und kann in vielen Lebensbereichen den entscheidenden Unterschied machen.

Die Feldenkrais Methode ist eine eidgenössisch anerkannte Behandlungsform der Komplementärtherapie. Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich erwiesen*. Die Methode leistet aber auch einen wichtigen Beitrag zur Prävention, Bewegungsförderung und Erhalt der Gesundheit. In der Bewegungspädagogik, im Alltag, am Arbeitsplatz, im Sport und in der Kunst kann sie zur Persönlichkeitsentwicklung, zur Steigerung der Leistungsfähigkeit, der Kreativität und der Präsenz beitragen.

Breites Einsatzgebiet

Als komplementäre Therapie wird die Feldenkrais Methode bei Erwachsenen und Kindern in den verschiedensten Situationen eingesetzt:

- bei Erkrankungen des Bewegungsapparates
- in Phasen der Rehabilitation
- als unterstützende Begleitung bei chronischen oder fortschreitenden neurologischen Erkrankungen, um mobil und aktiv zu bleiben
- bei Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder Mobilitätsproblemen
- zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Gangsicherheit
- bei Problemen mit der Haltung oder Atmung
- bei psychischen Belastungen, als ergänzende Begleitung zur Psychotherapie
- zur Stressreduktion
- zur Verbesserung von Konzentration und Lernfähigkeit

Sie können die Feldenkrais Methode entweder in Einzel-, oder auch in Gruppensitzungen praktizieren. Bei beiden Formen entdecken



«Ich schaffe Bedingungen, bei denen Menschen herausfinden können, was sie brauchen, um ein besseres Leben zu leben.» Moshé Feldenkrais

Sie durch das Bewusstmachen ihrer Handlung neue Möglichkeiten und Alternativen. Die langsamen, mühelosen Bewegungen fördern eine präzise Wahrnehmung und können Schmerzen lindern, Verspannungen lösen und zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination, Stabilität und Atmung führen.

In der Gruppentherapie «Bewusstheit durch Bewegung» erforschen Sie in verbal angeleiteten Bewegungssequenzen Ihre Bewegungsmöglichkeiten und -zusammenhänge. Dabei schulen Sie die Wahrnehmung, sodass Ihnen alternative, effizientere, schmerzfreiere Bewegungen möglich sind.

In der Einzelsitzung, auch «Funktionale Integration» genannt, werden Bewegungsabläufe gemeinsam mit erfahrenen Therapeuten*innen durchgeführt oder Sie werden passiv bewegt. Es wird sehr individuell auf Ihre Wünsche, Ziele und Probleme eingegangen. Dadurch können Handlungen effizienter werden, die Performance in Sport und Kunst verbessert, Schmerzen gelindert und Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche entdeckt werden. Die Feldenkrais Methode eignet sich

für Menschen jeden Lebensalters, die ihre Gesundheit und Lebensqualität stärken, ihr Selbstbewusstsein und Wohlbefinden vertiefen möchten.

* Systematische Übersichtsarbeiten von Hillier und Worley 2015, von Stephens und Hillier 2020 und Berland et al. 2022



Der Schweizerische Feldenkrais Verband SFV hat über 400 Mitglieder und feiert 2024 sein 40-jähriges Jubiläum. Die Mitglieder praktizieren in eigener Praxis oder arbeiten in öffentlichen und privaten Institutionen wie Spitälern, Altersheimen, Rehabilitationszentren, Kunsthochschulen und Volkshochschulen. Der SFV ist Mitglied der International Feldenkrais Federation (IFF) der über 20 Landesverbände angeschlossen sind. Ferner hat das Feldenkrais Network International über 130 Mitglieder in diversen Ländern und feiert dieses Jahr das 35-Jahre-Jubiläum.