

= Schlüssel zur Gesundheit und Kreativität

Der israelische Physiker Moshe Feldenkrais (1904-1984) entwickelte die nach ihm benannte Feldenkrais-Methode. Zeit seines Lebens beschäftigte er sich mit dem Thema Bewegung. Eine eigene Knieverletzung führte ihn zur Erforschung der Zusammenhänge und den Wechselwirkungen zwischen Bewegungen, Denken, Sinnesempfindung und Emotion.

Die klar strukturierte Lernmethode mit ganzheitlichem Ansatz verbindet sanfte Bewegung mit bewusster Aufmerksamkeit, um die Bewegungsqualität zu verbessern.

Ausgebildete Feldenkrais-Lehrer bieten die Methode in Gruppen (Bewusstheit durch Bewegung) oder in Einzelarbeit (Funktionale Integration) an.

In der Gruppenarbeit werden Bewegungssequenzen durch den Lehrer verbal angegeben. Geübt wird dabei nicht die Bewegung an sich, sondern die Wahrnehmung: wie schnell, wie langsam, wie harmonisch mache ich diese Bewegung, mit welchem Kraftaufwand? Dabei wird Anstrengung reduziert und Koordination verbessert.

In der Einzelarbeit wird man durch sanfte, aber klare Berührungen bewegt.

Diese gezielten Berührungen und geführte Bewegungen im schmerzfreien Raum können zu einem verbesserten Gefühl für den eigenen Körper führen und machen Bewegungserfahrungen möglich, die sehr direkt und gut nachvollziehbar sind. Über Berührung und Bewegt-Werden durch den Lehrer wird Neues sinnlich wahrgenommen und kann in das Bewegungsrepertoire des Alltags aufgenommen werden.

Moshe Feldenkrais nannte das: "...das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant machen."

Unsere Lernfähigkeit ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Gesundheit und Lebendigkeit.

Menschen jeden Alters und in jeder Lebenslage können nachhaltig lernen, denn ungenutztes Potenzial gibt es in uns allen.

Annette Sadebeck
Ergotherapeutin