

## **Feldkrais - Methode**

### Definition:

Moshe Feldenkrais, der Begründer der nach ihm benannten Methode, erforschte als Physiker menschliche Verhaltensphysiologie und Bewegungsmechanik. Er geht davon aus, daß der Mensch über das Bewußtwerden und geistige Vorstellen von Bewegungen die Qualität seines Lebens ändern kann. Moshe Feldenkrais entwickelte zwei Lernmethoden: „Bewußtheit durch Bewegung“ – eine Arbeit in der Gruppe – und „Funktionale Integration“ – eine Einzelarbeit. Beide Formen fördern das Wahrnehmen und Entdecken der eigenen Bewegungen und die Körperempfindungen.

Im der Feldenkrais-Arbeit werden Bewegungen behutsam und ohne Anstrengungen ausgeführt. Denn gerade durch das mühelose Bewegen kann die Fähigkeit des Spürens, das kinnästhetische Bewußtsein, entwickelt und geschult werden. Die Prozesse wirken ebenso auf das gesamte Nervensystem sie auf das Denken und Fühlen. Diese Körpersensibilisierung regt einen Weg zu vertieften menschlichen Entwicklungen an.

Moshe Feldenkrais widmete sein Leben der Entdeckung und Untersuchung der mulidimensionalen Welt der menschlichen Bewegung. In seinem Bewegungskonzept legt Feldenkrais besonderen Wert auf die unbewußte sensomotorische Erfahrung, die unter der Oberfläche des menschlichen Verhaltens liegt. Das beinhaltet:

- ◆ Fühlen von Muskeln und Gelenken
- ◆ Das Gefühl von Schwerkraft, Balance, Raum und Zeit
- ◆ Kinnästhetische Assoziationen
- ◆ Motorische Fähigkeiten und Möglichkeiten
- ◆ Selbstbild

In dieser Methode widmen wir verschiedensten Aspekten unseres Körpers (Wirbelsäule, Schultern, Haut, Atmung u.v.m.) gezielte Aufmerksamkeit und entwickeln unser Gespür für ihre ganz speziellen Qualitäten, ihren Aufbau, ihre Bewegungsmöglichkeiten.