

Die Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode ist benannt nach seinem Begründer Moshe Feldenkrais (1904 – 1984). Aufgrund einer Knieverletzung beschäftigte Moshe Feldenkrais sich mit der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems und Gehirn. Dabei entdeckte er verblüffende Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen.

Die Feldenkrais-Methode ist ein Lernen besonderer Art: Lernen durch Bewegung. So nannte Moshe Feldenkrais den Gruppenunterricht „**Awareness Through Movement**“, in der Kurzform ATM und übersetzt „**Bewusstheit durch Bewegung**“.

Über achtsam und aufmerksam ausgeführte Bewegungen wird die Art und Weise, wie wir unseren Körper und damit uns selbst gebrauchen erkundet. Bewegungsgewohnheiten werden bewusst gemacht und neue Bewegungsmöglichkeiten spielerisch und ohne Kraftaufwand erforscht. Dabei gilt es, das eigene Potential zu erkennen und zu erweitern, um so Bewegungsalternativen zu schaffen. Im Mittelpunkt stehen die wache Aufmerksamkeit für die Unterschiede in der Qualität der Bewegung sowie ein angemessener Umgang mit sich selbst.

Bewegung ist mit Fühlen und Denken eng verknüpft. So wirkt die Feldenkrais-Methode positiv auf Körper, Geist und Seele. Die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten, die in den Feldenkrais-Stunden wiederentdeckt wird, lässt uns auch im Alltag beweglicher, leichter und kreativer werden.

Unabhängig von Alter und Beweglichkeit ist Feldenkrais für Menschen geeignet, die ihre Lern- und Entwicklungsfähigkeiten in den unterschiedlichsten Bereichen z. B. Gesundheit, Beruf oder Sport nutzen möchten.

M.F. sagt: „Bewegung ist ein Schlüssel zum Leben. Leben ist ein Prozess. Wird die Qualität dieses Prozesses durch unmittelbare bewusste Erfahrung verbessert, so verbessert sich die Qualität unseres Lebens selbst.“

*„Habe ich meinen Körper verloren, so habe ich mich verloren.
Finde ich meinen Körper, so finde ich mich selbst.
Bewege ich mich, so lebe ich und bewege die Welt“*

Vldimir Iljine