



FELDENKRAIS®



Moshe Feldenkrais (1904-1984), ein aus Weißrussland stammender Physiker, studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Aus der Erkenntnis ihrer engen Wechselwirkungen entwickelte er eine Vorgehensweise, die auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems basiert. Die Fähigkeit des Nervensystems, neue Verknüpfungen im Gehirn aufzubauen, ist elementarer Bestandteil jeder echten Veränderung. Daraus ergeben sich die breit gefächerten Anwendungsmöglichkeiten der Feldenkrais-Methode in Arbeit, Beruf und Schule, in Gesundheitswesen, Kunst, Sport und Wissenschaft.

Zwei Lernformen bieten unsere erfahrenen Teammitglieder an:

- „Bewusstheit durch Bewegung“

Hier leiten unsere Feldenkrais-Experten Bewegungssequenzen verbal an und führen an Hand von Fragestellungen in Bezug auf die Aufmerksamkeit durch die Lektion. Jede/r Patient/in setzt die Aufgabenstellungen auf ihre eigene Art und Weise um und erforscht sie eigenständig.

- „Funktionale Integration“

Diese Form ermöglicht als Einzelarbeit, intensiv auf individuelle Bedürfnisse und Fragen einzugehen. Unsere Feldenkrais-Experten bewegen die Schüler im Liegen, im Sitzen und im Stehen. Dadurch bieten sich den Schülern neue Möglichkeiten der Bewegung.

Ziel der Feldenkrais-Methode ist es, die Selbstorganisation der Patienten so zu verbessern, dass sie mit minimalem Aufwand und hoher Effizienz ihre eigenen Absichten umsetzen können.

Dies führt zu:

- verbesserter Beweglichkeit
- erhöhter Leistungsfähigkeit und Ausdauer
- besserer Haltung und psychischer Stabilität
- mehr Ausdrucksfähigkeit, auch bei Schauspielern, Musikern, Tänzern und Sportlern
- erhöhte Lernfähigkeit und Kreativität usw.