



Feldenkrais

Was ist Feldenkrais?

Die Feldenkrais-Methode ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren und wurde nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais benannt.

Dabei orientiert sich die Feldenkrais-Methode an so genannten „organischen Lernen“ wie es in der „normalen“ Entwicklung vom Baby zum Kleinkind stattfindet und von dem Feldenkrais aufgrund seiner Beobachtungen und Studien annahm, dass sich dieses Lernen auch über die Kindheit hinaus fortsetzen lässt.

Was wird bei der Feldenkrais-Methode gemacht?

Die Technik „*Bewusstheit durch Bewegung*“ wird in Gruppen unterrichtet. Hierbei werden die Teilnehmenden verbal durch eine Folge von einzelnen oft kleinen, einfachen Bewegungen, die von Wahrnehmungshinweisen auf einzelne Details der Bewegung begleitet werden, angeleitet. Häufig fügen sich die einzelnen Details zum Ende einer Lektion zu einer größeren Bewegung zusammen, die üblicherweise dadurch mit mehr Leichtigkeit und weniger Anstrengung ausgeführt werden kann.

Die Technik „*Funktionale Integration*“ wird in Einzelarbeit durchgeführt und bedient sich leichter, präziser Berührung als Mittel der unmittelbaren körperlichen Kommunikation anstelle der Sprache und ermöglicht das Erspüren von Bewegungszusammenhängen und das effizientere Zusammenspiel der an einer Bewegung beteiligten Einzelkomponenten.

Ziele und Wirkungen

Durch die Schulung der kinästhetischen und propriozeptiven Selbstwahrnehmung sollen grundlegende menschliche Funktionen verbessert, Schmerzen reduziert werden, was allgemein zu leichter und angenehmer empfundenen Bewegungen führen soll.

Mit der Feldenkrais-Methode lernt man, Bewegungen wahrzunehmen und sie zu verändern. Das Ergebnis ist mehr Beweglichkeit und entspanntere Muskeln.



Einsatz im Breitensport/Gesundheitssport

Kleine, sanfte, spielerisch und kurz ausgeführte Übungssequenzen aus der Feldenkrais-Methode bieten die Möglichkeit insbesondere das Koordinationsvermögen zu verbessern sowie auch Bewegungsabläufe zu optimieren.

Die Feldenkrais-Methode kann zielgruppenübergreifend mit entsprechender Schwerpunktsetzung bei Kindern bis Älteren eingesetzt werden.

Optimal ist der Besuch eines Feldenkrais-Kurses, der von einer speziell ausgebildeten Kursleitung geleitet wird.

Link

- www.feldenkrais.de/die-methode/was-ist-feldenkrais