**Feldenkrais**

*…“Aufmerksamkeit und nicht Willenskraft ist der Schlüssel, um eine persönliche Fähigkeit zu erwerben.“ (Moshe Feldenkrais)*

An diesem Nachmittag werden wir uns mit Basislektionen der Feldenkrais-Methode beschäftigen, um die Methode kennenzulernen oder vorhandene Erfahrungen zu vertiefen.

Wie können wir wieder mehr **Beweglichkeit** in unserer **Wirbelsäule** finden und uns dadurch leichter und effizienter aufrichten?

**Zeit: 27. Februar 2015**

**13.30 Uhr bis 16.30 Uhr**

**Ort: Aikido Verein Esslingen e.V.**

**Eberhard-Bauer-Str. 32 / Ecke Dieselstr./ 3. Stock**

**Kosten: 30,- Euro**

***Bitte eine Matte oder dicke Decke, Kissen und warme, bequeme Kleidung mitbringen.***

Anmeldung bei:

Stefanie Dörfler (Feldenkrais-Pädagogin und Physiotherapeutin)

Parkstr. 50, 73734 Esslingen

Telefon: 0711/50434705 oder E-Mail: [steffi.doerfler@gmx.de](mailto:steffi.doerfler@gmx.de)

**Die Feldenkrais-Methode**

Sie wurde nach ihrem Begründer **Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984)** benannt.

Er promovierte in Physik und arbeitete mit Irene Joliot-Curie und Frederic Joliot. Während seines Studiums begann er Judo zu trainieren und war der erste Europäer, der den Schwarzen Gürtel zweiten Grades erreichte. Motiviert durch eine Verletzung seiner Knie, begann er damit zu experimentieren, wie man Menschen helfen könnte, einen besseren Gebrauch ihrer angeborenen Fähigkeiten zu erlernen. Dies führte ihn zu revolutionären Entdeckungen über Zusammenhänge zwischen körperlichen Bewegungen und der Art, wie wir denken und fühlen. Dabei stützte er sich auf seine Kenntnisse als Physiker und Judolehrer und zog Forschungsergebnisse aus Kybernetik, Hirnforschung und Entwicklungspsychologie hinzu.

**Möglichkeiten des Bewegungslernens:**

1. **Bewusstheit durch Bewegung**

Bewegungslektionen die in einer Gruppe stattfinden. Moshe hat mehr als 600 solcher Lektionen entwickelt, die in unterschiedlichen Positionen vom Liegen zum Stehen oder sogar im Kopfstand stattfinden und alle denkbaren Bewegungsmuster miteinschließen. Die Teilnehmer werden verbal durch die Bewegungsexperimente geleitet. Die Vorgehensweise ist erforschend, jeder bleibt in seinem angenehmen für ihn sicheren Bereich.

2: **Funktionale Integration**

Einzellektionen, sind wie Gruppenlektionen Bewegungsexperimente die nonverbal durchgeführt werden und individuell auf die Bedürfnisse des Lernenden abgestimmt sind. Der Lehrer unterrichtet durch sanfte Berührung.

**Wirkung der Methode**

Man bewegt sich nach einer Feldenkrais-Stunde meist ein wenig anders als zuvor. Der Körper fühlt sich leichter an, seine Bewegungen sind geschmeidiger. Es kann Schmerzlinderung erreicht werden und Bewegungseinschränkungen gemindert werden. Meist hat sich auch die Atmung verändert und man fühlt sich erholt. Man kann lernen mit Stress umzugehen, Ängste zu lösen und mehr Selbstbewusstsein zu erreichen. Diese Stunden können unsere Kreativität und Spontanität wecken und uns allgemein in unserer Persönlichkeitsentwicklung unterstützen.

„ Ich glaube dass die latenten Fähigkeiten eines jeden von uns beträchtlich größer sind als die, mit denen wir leben.“ (Moshe Feldenkrais)