

FELDENKRAIS

METHODE

eine überraschende, ungewöhnliche Bewegungsart,
ein neuartiges Lernvergnügen

Montag Morgen, 9 bis 10 Uhr

Information/Anmeldung

Esther Jordi-Marti, 079 544 79 23, e_jordi@bluewin.ch

BEWEGLICH BLEIBEN

Es fühlt sich gut an, den eigenen Körper leicht und mühelos zu bewegen. Beweglichkeit zu erhalten und zu fördern ist ebenso wichtig wie Kraft und Ausdauer, besonders im dritten Lebensabschnitt. Feldenkrais eignet sich für Menschen jeden Lebensalter.

DIE LEKTION

Bewusstheit durch Bewegung (Awareness through movements, ATM) beinhaltet eine Vielfalt verbal angeleiteter Bewegungssequenzen, die der "ordnungsuchenden" Funktion des Nervensystems entsprechen. Verbal angeleitet und nicht vorgemacht, um die individuellen Bewegungsmöglichkeiten zu respektieren.

DIE METHODE

Menschen können von ihren Anlagen her lebenslang lernen. Dieses Lernen findet in der Feldenkrais-Methode mit Hilfe körperlichen Bewegungen statt. Der Begründer, Dr. Moshé Feldenkrais, nutzte seinen Hintergrund in Physik, Mechanik und Judo, indem er eine Methode entwickelte, die Biomechanik, Pädagogik, Psychologie sowie asiatische Kampftechnik zu einem hochwirksamen System der Lern- und Gesundheitsförderung verband. Die Methode erlangte internationale Anerkennung, weil sie erlaubt, Haltung, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern sowie muskuläre Spannungen und Schmerzen zu vermindern.