



## Feldenkrais®

Autor/in: [Heilpraktikerin Claudia Huber](#)



Die Feldenkrais-Methode eine Form der Bewegungstherapie

Hartnäckig und verbissen oder weich und beweglich? Spannungen lösen - Beweglichkeit erfahren Grundlage der Feldenkrais-Methode ist ein tiefes Verständnis der menschlichen Lernprozesse. Durch genaue Wahrnehmung des eigenen Körpers in Bewegung erkennen wir unsere gewohnten Bewegungen und erlernen neue Bewegungsmöglichkeiten, die unsere körperliche, geistige und seelische Entwicklung anregen. Wir werden klar im Denken und Handeln.

Diese Methode verknüpft auf besondere Weise Bewegung, Sinneswahrnehmung, Fühlen und Denken miteinander. In der Qualität unserer Bewegungen spiegelt sich unser ganzes Selbst.

Sich zu bewegen kann einfach, leicht und anmutig sein - erfährt man einmal eine klug aufeinander aufgebaute Bewegungsabfolge. Im Unterschied zur Gymnastik, die auf Ausdauer, Kraft und Muskeltraining zielt, geht es bei Feldenkrais um das Neu-Lernen &quot;ökonomischerer&quot; und leichter Bewegungen. Feldenkrais ist keine Therapie, die verabreicht wird, sie ist im Gegenteil eine kreative Lernmethode, die zur eigenen Mitarbeit, gänzlich ohne Leistungsdruck, einlädt.

Auf diese Weise erleben Sie Ihre Bewegungen viel differenzierter und Sie können Ihre Wahrnehmung und Aufmerksamkeit verfeinern. Ein oftmals sehr geschätzter Begleiteffekt ist

Innere Ruhe Entspannung Erholsamer Schlaf Wie wirkt Feldenkrais? Die Feldenkrais-Methode ist eine ganzheitliche Methode, die sanfte Bewegungen mit bewusster Aufmerksamkeit verbindet, um die Bewegungsqualität zu verbessern.

Sie führt zu wohltuenden vereinfachten Körperabläufen, verbesserter Koordination, erhöhter Konzentration und mehr Lebensfreude.

Ihre Fähigkeit, mit Präzision, Kraft und Spontaneität zu handeln wird erweitert und dadurch Ihr Lernvermögen vergrößert. Zudem können Sie Leichtigkeit, Effizienz und Eleganz in Ihren Bewegungen entdecken und entwickeln. Sie nehmen sich selbst mehr wahr und erleben sich intensiver.

Wie wird Feldenkrais praktiziert? In der Gruppe > Bewusstheit durch Bewegung Bewegungslektionen schulen auf besondere und behutsame Weise Ihre Körper- und Selbstwahrnehmung, Ihre Haltung, Koordination und Flexibilität. Jede TeilnehmerIn erkennt klarer die eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster. Spielerisch werden Wege angeboten, diese positiv zu verändern.

So können Sie Ihre persönlichen Möglichkeiten besser nutzen und erweitern.

Die Gruppen sind systematisch und umfassend aufgebaut: In jeder Stunde wird ein anderer Körperbereich behandelt. Ihr inneres und äußeres Selbstbild, das durch Bewegungsmuster geprägt ist, wird durch diese Arbeit klarer und umfangreicher.

Einzelarbeit > Funktionale Integration Feine Berührungen und Bewegungen durch die Lehrerin sind die nonverbale Sprache der Einzelstunden.

Die Bewegungen werden geführt und erweitert durch Ihr persönliches Wahrnehmungsvermögen des Schülers. Ganz direkt erfahren Sie erfassen die funktionellen Bewegungszusammenhänge und erweitern dabei Ihren Bewegungsspielraum.

In der Einzelstunde kann individueller auf Ihren Prozess/Beschwerden und Ihre Fragestellungen eingegangen werden. Die beiden Methoden entsprechen sich, sie ergänzen sich aber auch bestens.

Für wen ist Feldenkrais geeignet? Für Menschen jeden Alters, die in ihrem Leben etwas verändern wollen und neugierig sind auf ihre noch verborgenen Fähigkeiten und Kräfte:

Ihr Bewegen, Denken, Handeln und Fühlen erweitern Der Verwirklichung Ihrer Träume näher kommen Ihre körpereigene Intelligenz entwickeln Ihre Verhaltens- und Bewegungsmuster entdecken Besser mit Handicaps umgehen Schmerzen im Bewegungsapparat und/oder chronische Schmerzen lösen Rheumatischen und oder neurologischen Erkrankungen lindern Den Zugang zu inneren Kräften (wieder) finden Nach einer Operation oder Verletzung das Gleichgewicht wieder finden Die Feldenkraismethode in Einzelarbeit bieten wir ab sofort in unserer Praxis an.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten