

Claude Troesch
Feldenkraispädagoge
Rosenheimer Str. 32
10781 Berlin

ausgebildet von Mia Segal; der ersten Assistentin von Dr. Moshe Feldenkrais.
Seit 1995, regelmäßig Gruppenunterricht und Einzelstunden).



Die Feldenkrais-Methode

Leben ist Bewegung! Für alles, was wir tun, brauchen wir Bewegung. Manche Menschen bewegen sich mühelos und elegant, egal, was sie tun: ob sie im Garten arbeiten, das Geschirrwaschen, Sport treiben, ein Instrument spielen, spazieren gehen oder nur einfach sitzen, Sie vermitteln ein Gefühl von Leichtigkeit, Kompetenz und Spontaneität. Warum? Ihre Bewegungen sind gut koordiniert. Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode können Sie lernen, Ihren Bewegungen diese Qualität zu geben. Dabei lösen Sie Verspannungen, ändern gewohnte Bewegungsmuster, lassen Schmerzen abklingen und finden zurück zu einem Lernen, das Ihr persönliches Wachstum und die weitere Entwicklung Ihrer Fähigkeiten fördert.

Beobachten wir kleinen Kinder, stellen wir fest, daß sie sich sehr viel bewegen. Sie lassen sich durch Ihre Neugier leiten und erkunden damit ihre Umgebung; sie drehen, beugen, neigen sich, verlagern ihr Gewicht und finden dabei heraus, daß sie rollen, robben und krabbeln können. Später entdecken sie auf gleiche Weise, daß sie auf ihren Füße balancieren und schließlich laufen können. Bekommen sie dafür die Zeit, die sie brauchen, all dies selbst herauszufinden, werden sie auch weiterhin sich selbst vertrauen und individuell entfalten Diese Art zu lernen finden sie angenehm. So können sie Tag für Tag ein riesiges Bewegungspensum absolvieren, ohne erschöpft zu sein.

Diese Grundfunktionen brauchen wir später, bei allem, was wir lernen. Die Feldenkrais-Methode strebt danach, deren Koordination zu verbessern und orientiert sich dabei am kindlichen Lernen. Sie schafft Lernbedingungen, in denen Menschen ein Gefühl für die Qualität dessen, was sie tun, entwickeln. Sie werden dazu angeleitet, Ihre Beweglichkeit grundlegend und dauerhaft zu verbessern.

Moshe Feldenkrais (1904-1984) hat diese Lern- und Bewegungsmethode entwickelt. h.s gibt dabei zwei Vorgehensweisen: Bewußtheit durch Bewegung und Funktionale Integration.

Bewußtheit durch Bewegung: Es ist die Bezeichnung für den Gruppenunterricht, in dem verbal durch Bewegungssequenzen geführt wird. Dabei wird eine Bewegung auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen Variationen untersucht. Das gibt dem Nervensystem die Gelegenheit, feine Unterschiede wahrzunehmen und im Erspüren, Alternativen zu erkennen. „Wenn Du weißt, was Du tust, kannst Du tun, was Du willst“. M.Feldenkrais.

Funktionale Integration:

Wird in Einzelarbeit angewandt. Sie basiert auf den gleichen Lernerfahrungen und neurophysiologischen Zusammenhängen wie die Gruppenarbeit, ist jedoch individuell auf die speziellen Bedürfnisse des Lernenden ausgerichtet. Über Berührung und behutsames und schmerzfreies bewegt werden durch den Lehrer entsteht eine meist non verbale Kommunikation. So werden Bewegungs- und Handlungsgewohnheiten spürbar, Zusammenhänge deutlich, Veränderungen und neue Bewegungsmuster möglich.

Für wen ist die Feldenkrais-Methode geeignet?

Für alle, unabhängig von Alter, Beruf, Vorkenntnissen oder körperlicher Konstitution, die offen sind, sich auf neue Erfahrungen einzulassen, um ihre eigene Entwicklungsmöglichkeit zu entdecken. Für alle, die neue Wege im Umgang mit sich selbst, mit ihrem Beruf, ihrer Kunst, ihrem Sport, ihren Mitmenschen, ihren Schmerzen suchen.