

Moshe' Feldenkrais (1904 – 1984)

Wegen einer schlimmen Verletzung zunächst eines seiner Knie und dem Phänomen der „Spontanheilung“ dieselben auf Grund der Verletzung **des**



anderen Knies, begab er sich auf die Suche, wie „der Mensch funktioniert“ und stellte fest, dass es darüber wenig aussagekräftiges Material gab.

Als Wissenschaftler - er arbeitet als Ingenieur bei Curie/Joliot in Paris - begann er sich systematisch mit Neurophysiologie, Neuropsychologie zu beschäftigen: Dies führte zu seinem Buch „*Body and mature behaviour*“ das 1949 erschien.

1936 erwarb **Moshe' Feldenkrais** als erster Europäer den schwarzen Gürtel im Judo.

Im Judo leiten oder führen wir einen Menschen in eine Zwangsposition: Könnte man das nicht auch andersherum tun, wie beim Tanz? Ein guter Tänzer zeigt seiner Tanzpartnerin nonverbal durch Berührung wohin es geht. Sie erweitert ihr Bild von sich selbst und fühlt „Ich kann tanzen!“

Moshé Feldenkrais ging davon aus, dass ein Mensch nach dem Bild handelt, das er sich von sich (auch von Bewegungen) macht. Er sagt, dass dieses Bild („self image“) teils ererbt, teils anerzogen und zu einem dritten Teil durch Selbst-erziehung zustande kommt. Diese Bilder legen uns fest und Lernen wird immer schwieriger. Kinder sind offen und unvoreingenommen. Sie experimentieren noch frei und ohne Angst Fehler zu machen: Eine Funktion (z.B. Sitzen können) setzt sich aus allen „Fehlern“, besser „Variationen“, zusammen und nicht nur aus allem was „richtig“ gemacht wurde.

Wenn nun jemand das Bedürfnis hat, sein Handeln zu ändern, z. B. um größere sportliche oder künstlerische Leistungen zu erzielen oder auch, um schmerz-erzeugende oder sonst wie schädliche Handlungsmuster zu ändern bzw. alternative Handlungsmuster zu finden, dann müssen diese Bilder von sich selbst geändert bzw. erweitert werden.

Um das erzielen zu können, entwickelte **Moshé Feldenkrais** ein pädagogisches Konzept, das auf zwei verschiedene Arten unterrichtet werden kann: verbal (**Bewusstheit durch Bewegung**) und nonverbal (**Funktionale Integration**). Er erarbeitete eine umfangreiche Sammlung von Lektionen (über 1000), die verbal einer Person oder einer Gruppe angesagt werden können. Dabei handelt es sich nicht um Körperübungen im herkömmlichen Sinn, sondern um Bewegungs-anleitungen, die zum Ausprobieren und zum Lernen einladen. Auch bei den nonverbalen Einzelsitzungen gibt es eine große Sammlung von Lektionen, wobei diese immer an die Bedürfnisse des Klienten angepasst werden.

Ziel ist es, die Elemente Bewegung, Sinnesempfindung, Gefühl und Denken über das Element Bewegung zu verändern und zu entwickeln.

Text mit Elementen aus Wikipedia, Bild aus „Die Feldenkrais- Methode in Aktion“.