

## Feldenkrais Methode

Die Feldenkrais Methode ist nach dem Begründer Moshé Feldenkrais benannt. Der Wissenschaftler und Judomeister hat in langer Forschungsarbeit diese wirksame Lern- und Bewegungsmethode entwickelt. Er erforschte das Zusammenspiel von Nervensystem, der Muskulatur und dem Skelett und entwickelte daraus die Feldenkrais Methode. Sie hat Einfluss auf unsere Bewegungen, das Denken, Handeln und unsere Seele.

Feldenkrais wird in der Gruppe und in Einzelarbeit unterrichtet. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

In der Einzelarbeit werden Sie sanft bewegt. Durch die nachlassende Muskelspannung sind Bewegungen (wieder) möglich oder werden neue

ausgeführt, die sich leicht, wohltuend, manchmal auch fremd anfühlen. Sehr oft ist eine schmerzlindernde nachhaltige Wirkung zu spüren. Ihr Nervensystem kann diese angenehmen, leichteren und effizienteren Bewegungen aufnehmen, sich neu organisieren und in Ihr Bewegungsrepertoire integrieren. Sie lernen mit der Zeit, diese in Ihren Alltag zu übernehmen. Oft spüren Sie neue, differenzierte Körperwahrnehmungen nach einer Einzelstunde. So haben Sie die Möglichkeit, Ihre Bewegungsgewohnheiten wahrzunehmen, zu erkennen und diese zu verändern.

Die Feldenkrais Körperarbeit eignet sich bei:

- Verspannungen oder Schmerzen in Nacken, Schultern, Armen, Rücken, Kopf...
- Bewegungseinschränkungen

...für

- Erhöhung der Körperwahrnehmung
- Allgemein bessere Lebensqualität

[www.accompagno.org](http://www.accompagno.org)