

Die Feldenkrais-Methode

'Wir nehmen Bewegung als Gegenstand unseres Lernens, weil wir in Bewegung ausdrücken, wie wir unsere Ideen und Absichten umsetzen. Jede Bewegung enthält die logischen, physischen und emotionalen Anteile unseres Selbst.

Die meisten Menschen nehmen Handlungsweisen an, die ihre Bedürfnisse mehr oder weniger befriedigen. Aber das Leben schreitet weiter fort und die Umstände ändern sich. Wenn wir uns neuen Situationen stellen wollen oder müssen und keine Auswahl alternativer Handlungen haben, können unsere Handlungen nicht nur untauglich sein, sondern wir können auch in wirkliche Schwierigkeiten und Schmerzen geraten.

In dieser Methode lernen wir, durch einfache, doch oft ungewohnte Bewegungen, Alternativen herauszufinden. Wir forschen, wie wir dieselbe Handlung auf unterschiedliche Weise und in verbesserter Qualität ausführen können. Wir lernen, Möglichkeiten der Wahl zu entdecken. Unsere Muskeln werden geschmeidig, indem wir eingefahrene Bewegungsmuster auflösen, die durch Gewohnheiten und mechanisches Denken entstanden sind.

Nur dann haben wir die Freiheit, ein klares Körperbild mit der Vorstellung unseres Wunsches zu kombinieren und auch die physische Organisation, sie auszuführen. Dann können wir Meister unseres Lebens sein.' (Mia Segal)

Bewusstheit durch Bewegung: in der Gruppenarbeit erforschen Sie sich vielfältig in angeleiteten Bewegungsabläufen. Aufmerksamkeit führt Sie zu einer verbesserten Körperkoordination, zu mehr Körpergefühl und zu neuen Handlungsweisen.

Funktionale Integration: die Einzelarbeit regt durch Berührung und bewegt werden individuell diese Entwicklung an. Sie nehmen über Ihr Nervensystem feinste Informationen auf und spüren unmittelbar, wie eine andere Art sich zu bewegen auf Ihre innere Haltung und Ihr Lebensgefühl wirken.

Einzelstunden: Honorar 90 € oder nach Vereinbarung. Für einen Termin rufen Sie einfach an.

Angelika Kitt Bewegungsschulung auf der Basis der Feldenkrais-Methode seit 1985, Dipl. Soz. Päd., eigene Praxis in München mit Kursen und Einzelstunden, Seminare in Deutschland und Italien, tätig in Firmen und Bildungsinstitutionen, Trainerin bei ‚MBS Mind Body Study-Academy‘ Mia Segal, Mitglied im Feldenkrais-Verband Deutschland, 4. Dan Karatedo, Aufenthalt in Japan. Es geht um Präsenz, Freude an Bewegung und um Lernbereitschaft.