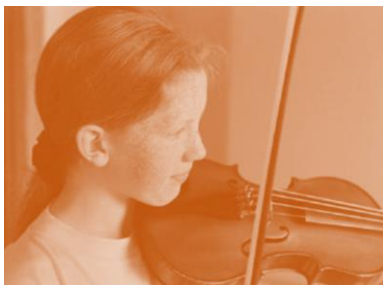
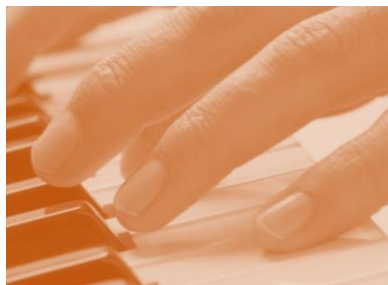


## Die Feldenkrais Methode beim Musizieren



Verursacht das Spielen eines Instrumentes Schmerzen im Bewegungsapparat, liegen oft Überlastungsbeschwerden oder - objektiv betrachtet - ein Überlastungs-Syndrom vor. Syndrom meint ein Bündel von Befunden und Beschwerden, die bei einer bestimmten Störung mehr oder weniger gesetzmässig auftreten. Als "überlastend" gilt eine Aktivität, sofern anatomische Strukturen wohl auf normale Weise beansprucht werden, aber in einem Ausmass, das die Grenze der biologischen Belastbarkeit überschreitet. Wo diese Grenze verläuft, hängt auch von Alter, Geschlecht, Konstitution, Kondition, musikalischer Schulung und Erfahrung sowie Lebensereignissen und -umständen ab.

### Wie sieht eine Behandlung aus?

Sie lernen Ihren Körper besser kennen und ihr Bewegungspotenzial gezielt einzusetzen. Das Ziel ist es, die Beziehung zum eigenen Körper zu vertiefen, das Körper- und Bewegungsbewusstsein (weiter) zu entwickeln und das eigene Bewegungspotential in der musikalischen Bewegung zu entfalten. Über spielerische Bewegungsforschung können Sie ein intensiveres Körpergefühl entwickeln und ihrer Lebensenergie und Lebensfreude Ausdruck verleihen.

### Das Ziel der Behandlung

Durch die Bewegungslektionen kann eine Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit gewonnen werden, die zur Verbesserung der Performance und zur Vermeidung von Überlastungsschäden wahrgenommen werden kann.

### Drei Gründe für die Feldenkrais Methode als Unterstützung beim Musizieren

1. Ihre Körperhaltung wahrnehmen, Verspannungen ernst nehmen und verändern
2. Ihre Atmung wahrnehmen
3. Das entspannte Körpergefühl für eine bessere Performance einsetzen und Überlastungsschäden vorbeugen

Vereinbaren Sie einen Termin für eine Einzelstunde.