

Feldenkrais und Wandern



Das Gehen aus biologischer Sicht

Wie alle Lebewesen unterliegen auch Menschen der Evolution. Eine Durchsicht der Literatur zur Evolution der Wirbeltiere, zur Bewegungswissenschaft und zur Bewegungsentwicklung von Kindern fördert für die Erforschung der Fortbewegung einige wichtige Erkenntnisse zu Tage:

- An der Fortbewegung ist der ganze Körper beteiligt
- Optimale Bewegung spart Energie
- Ganzheitliche Bewegungsmuster reduzieren Verspannungen und schützen vor einseitigen Belastungen, was zu Schmerzen führen kann
- Fortbewegungsentwicklung entsteht in der kindlichen Bewegungsentwicklung
- Lernen ist ein Kinderspiel
- Die Selbstempfindung des Menschen entsteht durch die Verbindung von Bewegung, Körperempfinden und Gefühl

Die Feldenkrais-Lektion als Einzelbehandlung mit Übungslektionen

Ich ermutige bei einer Einzelbehandlung meine KundIn, spielerisch und erforschend vorzugehen, dabei sich selbst wahrzunehmen, viele Variationen eines Bewegungsmusters auszuprobieren und diese in einem flexiblen Muster, das den ganzen Körper beansprucht, neu zu einem angenehmen, fließenden Bewegungsablauf zusammenzustellen. Wenn z.B. durch eine Lektion das Gehen leichter wird, so wird gleichzeitig die Atmung angenehmer und ruhiger, die Augen werden weicher und sehen klarer. Das Gehirn stellt sich auf die neuen Bewegungsmuster ein und verändert das Zusammenspiel der gesamten Muskulatur.

Drei Gründe für die Feldenkrais Methode als Unterstützung beim Wandern

1. Die Art und Weise des Gehens erforschen und beim Gehen erfahren
2. Das innere Bild, das wir von uns haben, wahrnehmen
3. Das Tempo und die Atmung optimal einstellen

Termin vereinbaren