

Feldenkrais-Verband  
Deutschland (FVD)

# Feldenkrais

Leichtigkeit und Kreativität durch Bewegung



überraschend, dass Ihnen immer öfter Feldenkrais als hilfreicher Weg empfohlen wird.

# SO WIRKT FELDENKRAIS

Beschrieben wird die Wirkung der Methode häufig eher oberflächlich: »Man macht langsame Bewegungen, und es ist total entspannend«, aber das sind nur Mittel zum Zweck. Feldenkrais bietet viel mehr als das: Feldenkrais regt Sie an, sich wieder neu zu entdecken, ineffiziente Bewegungsmuster zu ersetzen und Leichtigkeit und

Spontaneität zu Ihren Begleitern im Alltag zu machen. Dabei ist es nicht wichtig, ob Sie alt oder jung, sportlich oder ungeübt sind. Sie können immer von Feldenkrais profitieren, denn bei Feldenkrais haben Sie die Möglichkeit, die Übungen individuell an Ihre momentanen Fähigkeiten anzupassen.

Bewusster, flexibler, entspannter  
Frei von Leistungsdruck führen Sie jede Bewegung so aus, als ob Sie gerade ein Experiment starten, dessen Ausgang Sie noch nicht kennen. Im Mittelpunkt steht dabei, dass Sie üben, sich wahrzunehmen, während Sie etwas tun. Wenn Sie sich diese Zeit nehmen,

profitieren Sie auf Dauer durch eine sensiblere Körperwahrnehmung und effizientere Bewegungsabläufe. Und Sie werden feststellen, dass Sie sich zufriedener, entspannter und flexibler in Körper und Geist fühlen.

Der Ansatz ist zunächst neu und ungewohnt, doch gerade er bietet einen wirkungsvollen Ausweg aus der belastenden Fremdbestimmung durch Alltag, Kultur und Gesellschaft. Diese äußeren Bedingungen lassen sich ja meist schwer ändern, doch Sie haben immer die Möglichkeit, Ihren eigenen Umgang damit neu zu gestalten. Sie sind ein intelligenter, lebenslang lernfähiger Mensch. Lernen Sie mit Feldenkrais, Ihren Körper neugierig und kreativ zu

nutzen, eingefahrene ungesunde Bewegungsgewohnheiten zu ersetzen und Ihre Bedürfnisse zu erkennen. Wenn Ihr Körper anfängt, von Kopf bis Fuß zusammenspielen, wenn sich Ihre Bewegungen ungezwungen, im Gleichgewicht und leicht anfühlen, dann werden Sie auch freier auf die Herausforderungen in Ihrem Leben reagieren können.

# DIE ENTWICKLUNG DER METHODE

Die Feldenkrais-Methode wurde nach ihrem Entwickler und Begründer Dr.

Moshé Feldenkrais (1904-1984) benannt.  
Er nannte die beiden unterschiedlichen  
Anwendungsformen seiner Arbeit  
»Bewusstheit durch Bewegung« und  
»Funktionale Integration« (mehr dazu ab  
[>](#)).