



Abstract zur 12. Dresdner Körperbildwerkstatt

„Grundlagen der Körperpsychotherapie“

25. & 26. November 2011

WORKSHOP S5

DIE FELDENKRAIS METHODE – VERFEINERN DES SELBSTBILDES DURCH SENSORISCHES LERNEN

SABINE KUNDMÜLLER (DRESDEN)

Die Feldenkrais Methode ist eine anerkannte Methode im Feld der somatischen Erziehung und Bewegungspädagogik. Der Wissenschaftler und Verhaltensforscher Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) versteht Bewegung als Ausdruck der Persönlichkeit.

„...Wir handeln dem Bilde nach, das wir uns von uns machen. Ein jeder bewegt sich, empfindet, denkt, spricht auf die ganz ihm eigene Weise dem Bild entsprechend, das er sich im Laufe seines Lebens von sich gebildet hat. Um die Art und Weise seines Tuns zu ändern, muss er das Bild von sich ändern, das er in sich trägt.“ (M. Feldenkrais)

Der Zugang zu diesem Selbstbild in den vier Dimensionen Sinnesempfinden, Fühlen, Denken, Bewegen erfolgt über die Bewusstheit. Die Entdeckung und Veränderung von Verhaltensweisen findet über vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrung (Sensorik) statt.

In Form der Gruppenstunde **Bewusstheit durch Bewegung**® werden ungewöhnliche Variationen zu Bewegungsthemen erkundet. Ziele sind u.a.

- die Eigenwahrnehmung hinsichtlich der Bewegungsqualitäten zu verfeinern
- Zusammenhänge im Bewegungssystem bewusst zu erfahren
- unwillkürliche, Beweglichkeit einschränkende Muskelaktivität aufzuspüren und Alternativen zu entwickeln
- eine uns allen gegebenen natürlichen Bewegungsorganisation zu entdecken

Wir arbeiten im Liegen!

Bitte bequeme Kleidung (keinen Rock tragen) und evtl. Socken mitbringen.