

Über die Übungsgruppen

Die Teilnehmer der Übungsgruppen benötigen keine Vorkenntnisse. Es gibt keine Kontraindikation, der Feldenkrais-Lehrer gibt Lektionen, d. h. bietet Übungen mit sehr genauer Erklärung an – ohne in die Ausführung der Übung einzugreifen.

In bequemer Kleidung werden hauptsächlich auf einer Decke oder Matte liegend anstrengungslose Bewegung geübt, verschiedenster Art.

Der Übende lernt Bewegungsmuster wahrzunehmen, auch im Stehen, Sitzen oder Gehen. Durch zunehmend verschärfte Aufmerksamkeit tritt jeder in seiner eigenen Weise, in seinem eignen Tempo in einen Lernprozess ein. Durch das Wiederentdecken des spielerischen Umgangs mit sich selbst, sowie angeregter Neugier und Freude an der Bewegung, können unerwartete Ergebnisse bestaunt werden.

Frau Ilse Promnitz, Dipl.-Med.-Pädagogin und Physiotherapeutin mit eigener Praxis seit 1991, lernt jährlich wiederholend seit über 10 Jahren bei Ilona Benclowitz-Schkolne, in Israel lebend, der israelischen Feldenkrais-Gilde zugehörig und benannte Assistenz-Trainerin, die selbst noch lange Unterricht nehmen durfte bei den von Moshé Feldenkrais benannten magischen 13 Ausbildern.

PROMNITZ -Therapie im Zentrum

Therapiezentrum Gölden
(Verwaltungsstandort PROMNITZ)
Gördenallee 32 - 36
14772 Brandenburg an der Havel
Tel 0 33 81/70 19 64
Mail kontakt@promnitz.de

Schwerpunkt Ergotherapie & Logopädie
Lilienweg 1
14772 Brandenburg an der Havel
Tel 0 33 81/70 19 64 400
Mail kontakt@promnitz.de

Therapiezentrum Altstadt
Johanniskirchplatz 3
14770 Brandenburg an der Havel
Tel 0 33 81/70 19 64 200
Mail kontakt@promnitz.de

Therapiezentrum Potsdam im Johanniter-Quartier
Zeppelinstraße 131
14471 Potsdam
Tel 0 33 1/90 06 99 90
Mail potsdam@promnitz.de

www.promnitz.de



Feldenkrais
Vom Abenteuer des Lernens

Feldenkrais

*„Erst wenn wir wissen was wir tun,
können wir tun, was wir wollen.“*

Bestimmt ist Ihnen nicht neu, dass wir so wie wir sind, nicht bleiben müssen – dass Sie die Art wie Sie sich bewegen, denken und fühlen, verändern können. Sie müssen an Ihrer Haltung nicht feshalten. Durch Vererbung, eigene Erfahrungen und Gewohnheiten fühlen wir uns oft in unserem Verhalten bestimmt. Doch das jeder in einem viel größeren Maße zur Entdeckung und Ausnutzung seines Potentials (Nervensystems) fähig ist, bewies Dr. Moshé Feldenkrais mit seiner Methode, die er über 40 Jahre lang entwickelt hat.

Seine nach ihm benannte Methode nutzt als Strategie das Experimentieren mit der unerschöpflichen Vielfalt der Bewegung. Vermittelt wird sie nach den Prinzipien des „organischen“ Lernens, das in der menschlichen Entwicklung dem Anhäufen intellektuellen Wissens vorausgeht.

Es ist das lebendige, wache, spontane Lernen durch Erfahrung, durch lustvolles Ausprobieren in einem Klima, in dem Fehler erlaubt sind und gelacht werden darf. Freiheit der Wahl, Handeln ohne überflüssige Anstrengung und kreativer Umgang mit Hindernissen sind wichtige Aspekte dieses Prozesses.

Die Feldenkrais-Methode

Moshé Feldenkrais (1904 – 1984), Doktor der Physik, Ingenieur und erster europäischer Judomeister, begann, bedingt durch seine eigene Knieverletzung, mit sich selbst zu experimentieren und seine Körperbewegungen zu studieren.

An Freunden und Bekannten probierte er seine Neuentdeckungen aus und entwickelte so nach und nach seine eigene Lernmethode. Diese half nicht nur relativ schnell bei körperlichen Beschwerden, sondern auch bei der Entwicklung und Nutzung eines volleren Potentials eines jeden Menschen in vielen Bereichen.

So wurde er zum Beispiel Pionier, der Zusammenhänge zwischen Bewegungen und Verhalten herausfand. Erst später konnten seine Ideen, von der sich damals noch in der Entwicklung befindlichen Neurophysiologie nachvollzogen und wissenschaftlich fundiert werden.

*„Mich interessieren nicht flexible
Körper sondern flexible Gehirne.“*

Die Feldenkrais-Methode befähigt:

- wirkungsvoller den Körper einzusetzen, eingefahrene Bewegungsmuster, die auf Dauer zu Verspannungen und Schmerzen führen können, aufzulösen,
- funktionale Verbesserungen bei orthopädischen sowie neurologischen Problemen,
- Verbesserung der Haltung, Flexibilität, Koordination, Atmung und Konzentration,
- Persönlichkeitsentwicklung, emotionales und psychisches Wohlbefinden

„Die Ausführung einer Handlung bedeutet in keiner Weise, dass wir auch nur oberflächlich wüssten, was wir tun oder wie wir es tun. Wenn wir versuchen, eine Handlung bewusst zu tun, das heißt, sie im Detail zu verfolgen, werden wir bald entdecken, dass selbst die einfachste Tätigkeit, wie von einem Stuhl aufzustehen, ein Geheimnis ist und wir überhaupt keine Ahnung haben, wie wir sie tun. Erst wenn wir darauf schauen, wie wir Dinge tun, können wir alternative Wege finden, sie zu tun. Wir haben die freie Wahl.“ Moshé Feldenkrais

