

Dr. Kornelia Malina
Kinderärztin
Zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD
www.malina-feldenkrais.de
kornelia@malina-feldenkrais.de

Paul-Küstner-Str.3
04177 Leipzig
Tel. 0341-44 17 548

FELDENKRAIS® - Wollen Sie wieder einmal über sich hinauswachsen?

Kinder wachsen jeden Tag ein Stückchen über sich hinaus, und das voller Neugier, ohne Mühe und mit selbstverständlicher Leichtigkeit.

Wir drehen und rollen uns, stützen uns, schauen, greifen, fallen wieder um, sind vielleicht überrascht darüber, und wir probieren es von Neuem.

Niemand würde meinen, das seien Fehler, nein, es ist Freude am Wachstum, am Werden. Kinder lernen durch intuitives Suchen und Finden und dies mit großer Hingabe. Sie loten ihre Grenzen aus und finden voller Freude neue, für sie leichte Möglichkeiten. Dr. Moshe Feldenkrais (1904 – 1984) der ein genialer Querdenker war und die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen studierte, nennt das **organisches Lernen**.

Mit seiner Methode, die er bereits Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelte, bietet er uns auf die verschiedenste Art und Weise, in den unterschiedlichsten und teilweise ungewöhnlichsten Lektionen, die Chance mit Bewusstheit durch Bewegungsabläufe zu gehen.

Die Teilnehmenden werden in einer Gruppe auf dem Boden liegend, sitzend oder stehend, mit Worten durch Bewegungen geleitet, die sich an unserer frühzeitigen kindlichen Entwicklung orientieren. So beginnen wir über Bewegung unseren Körper zu erforschen. Das ist anfänglich ungewohnt. Viele Fragen helfen, in ein Beobachten und Wahrnehmen zu finden. Wir entdecken nach und nach unsere Grenzen und ggf. unsere Einschränkungen. Erspüren wir unsere Einschränkungen, können wir uns be- oder verurteilen, oder wir nehmen sie als Herausforderung und gehen auf Entdeckungsreise, was wir noch tun können, um die Bewegung leichter, freier, freudvoller und eben effizienter werden zu lassen. Wir erfahren mehr und mehr, ganz auf unsere ureigenste Art und ganz in unserem eigenen Tempo unser Potential. Dieses Entdecken von „Neuem“ ist eine große Bereicherung. Verändern wir unsere Bewegungen, wird sich auch unsere Position im Raum, unsere Beziehung zu uns selbst und zu unserer Umwelt verändern.

Die Feldenkrais Lektionen helfen uns, über körperliche Bewegungen unser Potential und damit unser Selbst wieder zu entdecken. Wir nehmen uns wahr, reflektieren unser Tun in großer Achtsamkeit, eigener Wertschätzung und ohne jegliche Erwartungshaltung. Diese Qualitäten werden sowohl unsere persönlichen als auch unser sozialen Kompetenzen fördern.

Mit der Feldenkrais Methode können wir lernen zu erkennen, WIE wir handeln, und daher in der Lage sein, zu tun, WAS wir wollen. (nach Dr. Moshe Feldenkrais)

Egal wie alt wir sind, wir können jeden Tag ein Stück über uns hinaus wachsen.