



FELDENKRAIS

Die Feldenkrais-Methode ist eine körperorientierte Therapie oder somatische Therapie, **mit deren Hilfe die Qualität von Bewegungen und Körperhaltungen grundlegend verbessert werden kann**. Benannt wurde sie nach ihrem Begründer, dem Naturwissenschaftler Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984).

Zwei Ansätze der Feldenkrais®-Methode

Die Feldenkrais®-Methode bietet zwei Ansätze:

1. **Verbal:** Sie werden durch den Prozess geführt. Diese kollektiven Kurse werden **ATM – Awareness Through Movement** (Bewusstheit durch Bewegung) genannt.
2. **Berührung:** Der individuelle Ansatz nennt sich **FI – Funktionale Integration** und erfolgt durch gezielte Berührung.

Bewusstheit durch Bewegung (ATM)

ATM ist kein Training im klassischen Sinne. In diesen Kursen leite ich Sie an, kleine Bewegungen auszuführen und dabei gleichzeitig aufmerksam wahrzunehmen, wie sich der ganze Körper in den Prozess einfügt. Ziel ist es, das Skelett richtig zu nutzen, unnötige Belastungen zu vermeiden und schlechte Haltungsgewohnheiten zu ändern. Besser bewegen, besser fühlen.

Die Feldenkrais®-Methode ist ein Ansatz, der Veränderung durch die Arbeit mit Ihrem Nervensystem anstrebt. Ihr Gehirn steuert das Nervensystem und ist verantwortlich für Ihre Bewegungsmuster. Wenn Sie Ihre Bewegungen ändern möchten, müssen Sie im wahrsten Sinne des Wortes Ihren „Geist“ ändern.

Alles, was Sie brauchen, ist eine bequeme Unterlage auf dem Boden, etwas Zeit und Neugier.

Funktionale Integration (FI)

Funktionale Integrations-Lektionen (FI) sind individuelle, 60-minütige Sitzungen, die darauf abzielen, die Bewegungsqualität zu verbessern oder spezifische Herausforderungen wie Schmerzen, Unwohlsein oder die Leistung in einer bestimmten Aktivität anzugehen. Diese Lektionen, die Teil der Feldenkrais®-Methode sind, basieren auf Lernen und Selbstverbesserung und sind daher für alle Menschen geeignet, unabhängig von ihrem Ausgangspunkt. In einer Functional-Integration-Sitzung gibt der Praktizierende dem Schüler mit seinen Händen Informationen. Jeder Punkt des Skeletts, den die Hände des Praktizierenden berühren, wird zu einem Fokus der Aufmerksamkeit in der Erfahrung des Schülers. Der Praktizierende kann dem Schüler auch während der Bewegung

Rückmeldung geben. Das Ziel der Methode wird treffend in Moshe Feldenkrais' Philosophie zusammengefasst: „Das Unmögliche möglich machen, das Schwierige leicht und das Leichte anmutig.“

Über Child'Space

Entdecken Sie eine Methode zur Förderung der motorischen, kognitiven und emotionalen Entwicklung Ihres Babys.

Ich entdeckte Child'Space, bevor ich mein Studium der Feldenkrais®-Methode abschloss, und konnte nicht widerstehen, diese faszinierende Anpassung der Methode für Babys und Kinder mit besonderen Bedürfnissen in mein Studium aufzunehmen. Chava Shelhav, die Begründerin dieser Methode, veröffentlichte 1989 ihre Masterarbeit mit dem Titel „*Arbeiten mit hirngeschädigten Kindern unter Verwendung der Feldenkrais®-Methode*“ an der Boston University. Sie promovierte an der Universität Heidelberg in den Fachbereichen Soziologie und Lebenswissenschaften. In ihrer Dissertation untersuchte sie die Auswirkungen der Feldenkrais®-Methode auf Lernprozesse und andere Aspekte der kindlichen Entwicklung.

Chava war eine der ersten Schülerinnen von Dr. Moshe Feldenkrais und hat die Child'Space-Methode entwickelt – einen einzigartigen Ansatz zur Unterstützung der Entwicklung von Babys und ihrer Bezugspersonen, basierend auf der Feldenkrais®-Methode.

Mein eigener Sohn ist heute 23 Jahre alt, aber wenn ich damals von dieser Methode gewusst hätte – zu einer Zeit, als man mir zunächst sagte, er habe motorische Probleme und ich nicht wusste, was ich tun sollte – hätte sie mir sehr geholfen. Diese Erinnerung hat mich dazu gebracht, mich mit der Methode zu beschäftigen, und ich bin begeistert von ihren Möglichkeiten.

Über mich

Brunilda Castejón

Mein Ansatz zum Feldenkrais®-Verfahren

Ich praktiziere das Feldenkrais®-Verfahren seit Jahren und kam durch den modernen Tanz dazu. Ich hatte einen Unfall und einen radikalen Lebenswandel, der mich ins Krankenhaus brachte, wo ich eine Operation an zwei Bandscheiben hatte und den Ischiasnerv in meinem linken Bein verlor. Ich musste wieder laufen lernen. Nach häufigen Besuchen beim Physiotherapeuten und der Cranio-Therapie, die mir erst beim dritten Besuch mitteilte, dass mein Körper sehr gut reagierte und ich etwas anderes tun müsse, kam mir die Idee, Feldenkrais® auszuprobieren. Das Ergebnis war so überraschend, dass ich beschloss, die Methode zu studieren und sie zum Thema meines Studiums zu machen. Es ist eine empirische Studie, die, wie alle Studien, auch praktiziert werden muss.

Ich fand es ein so intelligentes Werkzeug, dass ich beschloss, es zu teilen. Deshalb unterrichtete ich ATM (Awareness Through Movement) und praktiziere FI (Funktionale Integration).

Selbst wenn man viel Wissen im Kopf hat, reicht das Studium nicht aus. Es wird durch Erfahrung bereichert. Jeder Mensch ist anders, und das ist die Herausforderung.

Meine kreative Reise

begann mit Studien in Tanz und Schauspiel, gefolgt von einer Auseinandersetzung mit bildender Kunst und aktiver Teilnahme an zahlreichen Aufführungen. Zwischen 1992 und 1996 lebte ich in Katalonien, wo ich in Barcelona afrikanischen Tanz unterrichtete und mein eigenes Tanzstudio in Cadaqués leitete. 1992 begann ich auch mit Tai Chi und verlegte

meinen Fokus 2006 auf den Chen-Stil. Im Laufe der Jahre habe ich mit renommierten Chen-Meistern wie Chen Xiaowang, Chen Bing, Meister Chen Yingjun, Paris Lainas, José Luis Flores und Jarek Jodzis trainiert und an internationalen Workshops teilgenommen, um mein Wissen zu vertiefen.

Seit 2012 ist Wien mein Zuhause, und das TanzQuartier wurde zu meinem kreativen und beruflichen Zentrum. Der Unfall, der mich zum Feldenkrais®-Verfahren führte, veränderte nicht nur meine Genesung, sondern inspirierte auch meine Lehrphilosophie, die auf dem Konzept basiert, „vom Horizontalen zum Vertikalen und darüber hinaus“ zu bewegen. Heute teile ich diesen Ansatz mit allen, die neugierig sind, neue Möglichkeiten der Bewegung und Selbstwahrnehmung zu entdecken.

**JEDER MENSCH IST ANDERS
UND DAS IST DIE HERAUSFORDERUNG**

Kontakt: Brunilda Castejón
Email: bruni.castejon@yahoo.es
Telefon: +436769616256
Meine Website
www.allowthingstohappen.com