

TITEL

Die Feldenkrais-Methode® - Der Weg zur Leichtigkeit

Ilse Wilhelm

ABSTRACT

Musiker:innen lernen mit der Feldenkrais-Methode®, beim Spielen das Gefühl für die eigene Mitte nicht zu verlieren, alle Bewegung mit dem Einverständnis des ganzen Körpers zu machen. Ich zeige das in diesem Workshop an drei einfachen Bewegungssequenzen im Sitzen oder Stehen.

Statt mit der Rückenmüdigkeit zu kämpfen, kann man z.B. Rotation, Seitneigung und das Beugen/Strecken der Wirbelsäule probieren. Selbst als gymnastische Übung würde das vielleicht kurzfristig helfen. Die Art und Weise aber, wie die Feldenkrais-Methode diese Funktionen anbietet, muss man erlebt haben, um zu verstehen, warum sie eine nachhaltige Wirkung hinterlässt.