

Pressemitteilung, 05.04.2016

Moshé Feldenkrais. Der Mensch hinter der Methode

Mittwoch, 11. Mai 20:00 Uhr im Gasteig , Black Box, Lesung zur weltweit ersten Biografie

München (pm). Die Feldenkrais-Methode ist weltberühmt, doch der Mensch, nach dem sie benannt wurde, nahezu unbekannt. Das wird sich ändern. Die abenteuerliche Geschichte dieses charismatischen Forschers wird erzählt bei einer Autorenlesung und einem Gespräch mit Christian Buckard und der Zeitzeugin Lea Wolgensinger am Mittwoch, 11. Mai, um 20 Uhr, in der Black Box im Gasteig. Christian Buckard hat die weltweit erste Biografie zu Moshé Feldenkrais verfasst. Anhand von Auszügen aus Feldenkrais' unveröffentlichter Autobiografie, Gesprächen mit Zeitzeugen und bisher unbekanntem Archiv - und Fotomaterial beleuchtet er ein Jahrhundertleben. Und Lea Wolgensinger erinnert sich an Moshé Feldenkrais als Mensch und Lehrer.

Dr. Moshé Feldenkrais ist der Begründer der nach ihm benannten Methode. Er entdeckte revolutionäre Zusammenhänge zwischen Bewegung und der Art, wie Menschen denken fühlen und handeln. Er entwickelte die Methode, über somatisches Lernen körperliche und geistige Veränderungen leicht und mühelos zu ermöglichen. In jüngerer Zeit haben, unter anderem, die Münchener Philharmoniker Feldenkraisstunden genommen, genauso wie der Wimbledon Champion Pat Cash oder die Schauspielerin Ulrike Folkerts (nachzulesen in ihrer Biographie „Das macht mich stark“). Aber auch die Hollywood Schauspielerin Greta Scacchi schwärmt im Interview, dass sie in der Abgeschiedenheit von Sussex, „wenigstens ihre Feldenkraisstunden hat.“

Eintritt 12 €, ermäßigt 9 €, erhältlich bei Literaturhandlung, Jüdisches Museum München, St.-Jakobs-Platz 16 und München Ticket. Kooperationsveranstaltung von Literaturhandlung München, Münchner Volkshochschule und FVD Feldenkrais - Verband Deutschland e.V., Regionalgruppe München

Interessierte können sich im Foyer der Black Box bereits ab 17 Uhr über die Angebote in München informieren und die FELDENKRAIS® Methode kennenlernen. Es werden kompetente Ansprechpartner für Fragen und kurze Demonstrationen da sein. Und eine Rarität: der FVD Feldenkrais - Verband Deutschland e.V. stellt seltene Originalaufnahmen zur Verfügung, die Moshé Feldenkrais beim Unterrichten seiner Methode zeigen.

Dr. Moshé Feldenkrais

Dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984), Doktor der angewandten Physik, Ingenieur und Judoka der ersten Stunde in Europa, war Begründer der einzigartigen und nach ihm benannten Lernmethode. Seine Lebensgeschichte führt von Russland nach Palästina, wohin er als 14-Jähriger alleine eingewandert ist, über Israel nach Europa und in die USA.

Moshé Feldenkrais war ein Mensch voller Schaffenskraft und Wissensdrang. Im Verlauf seines Lebens verkehrte er mit unzähligen Wissenschaftlern seiner Zeit in

lebendigem Austausch. Motiviert durch eine stark einschränkende Verletzung an seinem Knie, begann er zu experimentieren, wie er durch Aktivieren und Neuorganisieren von Bewegungsmustern zu einem besseren Gebrauch seiner angeborenen Fähigkeiten kommen kann.

Bei der Entwicklung seiner eigenen Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ verfolgte Moshé Feldenkrais die wissenschaftlich begründete Annahme, dass der Mensch grundlegend über körperliche und geistige Weiterentwicklungsmöglichkeiten verfügt. Bewegung ist ein zentraler Aspekt unseres Seins. „Bewegung“, so Feldenkrais, „ist Leben“. Er experimentierte mit völlig neuen Bewegungsabläufen und verfeinerte über viele Jahre seine Methode. Er entdeckte dabei revolutionäre, neurobiologisch begründete Zusammenhänge zwischen Bewegung und der Art, wie Menschen denken, fühlen und handeln. So ist FELDENKRAIS® mehr als nur eine Methode, um sich leichter zu bewegen, die Feldenkraismethode ermöglicht uns Menschen ganz individuelle körperliche und geistige Lernerfahrungen. Durch Lenken der eigenen Aufmerksamkeit lernt ein Feldenkraisschüler die Bewegungsabläufe seines Körpers kennen und im Prozess neu zu gestalten. Das Ergebnis ist ein sich Öffnen hin zu mehr Beweglichkeit, auch im Denken, das stetige Auflösen unnötiger Muskelanspannung, ein nachhaltig verbessertes Körpergefühl, sowie die selbstbestimmtere Organisation des eigenen Handelns in der Welt.

FELDENKRAIS® kann jeder praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung. Künstler und Musiker arbeiten mit dieser Methode, um ihre Fähigkeiten zu verfeinern, aber auch Hochleistungssportler nutzen das somatische Lernen, um ihre Körperwahrnehmung und Leistung durch „FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung“ zu verbessern.

Berühmte Schüler von Moshé Feldenkrais waren u.a. der israelische Staatspräsident Ben Gurion, der Musiker Yehudi Menuhin, der Regisseur Peter Brook und die Anthropologin Margret Mead.

Christian Buckard, geboren 1962, freier Autor, studierte Judaistik und Niederländische Philologie in Jerusalem, Amsterdam und Berlin. 2004 veröffentlichte er eine Biografie über Arthur Koestler, 2012 erhielt er den Deutsch-Französischen Journalistenpreis. Christian Buckard lebt in Berlin.

Lea Wolgensinger war mit Moshé seit ihrer Kindheit vertraut. Ihre Eltern und er waren eng befreundet. Von 1981–1983 ließ sie sich von ihm in Amherst, USA, zur Feldenkrais-Lehrerin ausbilden. Anschließend gründete sie den Schweizerischen Feldenkraisverband und rief weitere internationale Feldenkrais-Organisationen ins Leben. Seit 1998 ist sie selbst Trainerin in eigenen und weltweiten Ausbildungen. Sie lebt in der Schweiz.

www.simplicity.ch

Der FVD Feldenkrais - Verband Deutschland e.V.

ist der Berufsverband der FELDENKRAIS® Practitioner in Deutschland. 1985 gegründet, hat er heute bundesweit knapp 2000 Mitglieder. Er setzt die Standards der Berufsausübung gemäß den internationalen Richtlinien um. Sechs Fachgruppen

(Sport, Musik, Medizin, Psychologie, Kinder, Darstellende Kunst) und 15 Regionalgruppen sind Teil des Verbandes.

Zurzeit werden deutschlandweit 15 Feldenkrais Trainings durchgeführt. Die Ausbildung zum Practitioner umfasst mindestens 160 Ausbildungstage, die auf drei bis fünf Jahre verteilt sind. Anschließend können die zertifizierten Feldenkrais Practitioner Gruppen- und Einzelunterricht erteilen.

Bei der Einzelstunde (Funktionale Integration) bewegt der Feldenkrais Practitioner den Klienten in seiner Alltagskleidung (meist) auf einer Liege, der Klient folgt aufmerksam den Veränderungen in seinem Körper.

In der Gruppe liegen die TeilnehmerInnen auf einer Matte und führen achtsam und selbstbestimmt die aufeinander aufbauenden Bewegungssequenzen aus, die vom Practitioner angeleitet werden, ein Prozess beginnt, Bewusstheit durch Bewegung entsteht. FELDENKRAIS® wird seit Jahrzehnten in ganz unterschiedlichen Bereichen gelehrt. In Gruppen, in Einzelstunden, in Rehakliniken, an Schulen, in Altenheimen, in unzähligen offenen Gruppenangeboten, Stadt wie Land, bundesweit. FELDENKRAIS® unterstützt alle, die durch Achtsamkeit und im Prozess ihr körperliches und geistiges Potential erweitern möchten. In diesem Sinn hat Moshé Feldenkrais über viele Jahre auch mit schwer erkrankten Menschen und mit Menschen mit Handicap gearbeitet. Er wollte ihnen helfen, trotz ihrer schwierigen Situation ihr Potenzial zu fördern und somit ihre Lebenssituation zu verbessern.

www.feldenkrais.de

Pressekontakt:

Büro für Kommunikation
Petra Pintscher
Eisnergutbogen 60
80639 München
Tel 089.51 99 77 25
Fax 089.12 11 18 35
mobil 0175.2416621