Sich selbst kennenzulernen ist das Wichtigste, was ein Mensch für sich tun kann. Dr. Moshé Feldenkrais

Mensch !

Es ist ganz einfach. Der wichtigste Mensch in meinem Leben bin ich selbst. Wer, wenn nicht Ich, ist jede Sekunde meines Lebens bei mir! **Was daraus folgt?** Die Art und Weise, *wie* ich mich verhalte, hat größten Einfluss auf mich selbst. Es gibt eine untrennbare Beziehung zwischen HandelnDenken-Fühlen und Befinden. **Also:** *Wie* ich atme, gehe, stehe, sitze, greife, halte, loslasse, musiziere, tanze, spreche, höre, kommuniziere, agiere, reagiere ... in Schule, Arbeit, Freizeit ...

Was bedeutet in diesem Zusammenhang sich selbst kennen zu lernen? Wir alle haben ein Bild von uns und unseren Fähigkeiten. Von Kleinauf findet dieses seine Ausprägung durch Erziehung und das Erfüllen von (vermeintlichen) Erwartungen aus unserer Umgebung. Dieses von außen bestimmte Bild aber ist unvollständig und lebenslang formbar. Erst ein innerer Prozess des sich selbst Erkennens erschließt unser tatsächliches Potential. Wenn wir uns dessen bewusst werden und einen Ausgleich finden, zwischen dem was wir als Innen und Außen wahrnehmen, lernen wir unserer Natur gemäß und selbstbestimmt zu handeln. So kommen wir in Balance, werden zufrieden, schöpfen Energie.

Wie aber lerne ich mich besser kennen? Indem ich Aufmerksamkeit auf meine Vorgehensweisen lenke und deren Wirkungen auf mich und meine Umgebung wahrnehme.
Hier ist die FeldenkraisMethode einzigartiges Mittel, diese Art achtsamen Verhaltens zu entwickeln und zu kultivieren. Sie bewirkt einen tiefgreifenden positiven Wandel im Selbstbild und in der Qualität, mit der das Selbst gelenkt wird.

Musik !

Musik und Feldenkrais sind starke Partner. Musizieren stellt besonders hohe Anforderungen an das Bewegungssystem, die Sinne, das Nervensystem. Wir brauchen Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, Ruhe, Gelassenheit, Präsenz, Präzision, Einfühlungs- und Anpassungsvermögen.
Mit Hilfe von FeldenkraisLektionen entdeckst du Neues über das lebendige Zusammenspiel von Kopf bis Fuß. Du wirst deine Kraft angemessen einsetzen und in die Musik fließen lassen. Spielbedingten gesundheitlichen Beschwerden vorbeugen können. Diese Erfahrungen kannst du gewinnend einsetzen im täglichen Musizieren, deinem nächsten Auftritt, bei allem, was du tust.

Texte: Ingeborg Dahlke & Volkmar Geisshardt

ALLES GUTE

... Back and neck. Balance with the knees crossed. Balancing on the hands. Basis of hopping. Breathing. Breathing rhythmically. Cardinal head movements. Coordinating head forward and the pelvis backward. Covering the eyes. Crossing knees and coordinated eyemovements. Differentiation in turning - arm, head, and leg. Differentiation of eyes, head, and back in twisting movements. Distinction of the movement underneath the bellybutton in the breathing during oscillations. Distinction of the vertebrae in swinging. Dynamic spread. Equalizing the nostrils. Fingers in the armpit. Foot on the head. Forward and backward; bending the head - a gestalt. Fresh Standing. From sitting to standing while turning. General coordination. General Lengthening. Getting up from the knees while rolling the head. Gluing in the lungs. Holding the chair and hopping. Ideal bending. In sitting - twisting with the eyes. Introduction to walking. Knee pulling the shoulders to sit Indianstyle. Lengthening of the arms in the shoulderblades. Lifting in thought. Lifting the elbows with a loose hand. Lifting the pelvis with a swing of the legs. Looking at the back while sitting. Lying on the feet. Making the spine flexible and integrating it. Minimal movements; begin the movements in imagination. Movement of opposition. On chair differentiated turning of the head, growing the spine flexible. Painting with the soles of the feet. Palate, mouth, and teeth. Passing the feet in the arm ring. Preparation for rolling. Preparation for a headstand. Preparation for a shoulder stand. Preparation for rolling. Relaxing the muscles of the tongue. Rolling from the back to Standing. Shpagat or The splits. Simpler. Sinking the spine between the shoulderblades. Sitting - lying. Sitting and [illegible]. Sitting with straight legs. Skewer [illegible] skipping on a chair. Sole to ear. Standing. Standing on one leg. Standing on one leg with movements. Stop [illegible] bending [illegible] The [illegible] The statue moves, touching the floor. Testament. Toward [illegible] Turning [illegible]

Eine Auswahl möglicher Workshops

Atem gut – Alles gut

Schwerkraft ist Leichtkraft

Klare Linie – Orientierung im Leben 21

Wenn nicht jetzt, wann dann?
Hilfe zur Selbsthilfe

Erst stimmt der Mensch,
dann die Musik

STUTTGARTER MUSIKSCHULE · Mitglied im VdM Verband deutscher Musikschulen · STUTTGART

Stuttgarter Musikschule · Rotebühlplatz 28 · 70173 Stuttgart
www.stuttgarter-musikschule.de

FELDENKRAIS AN DER STUTTGARTER MUSIKSCHULE

Die Menschen machen weite Reisen
um zu staunen

über die Höhe der Berge
über riesige Wellen des Meeres
über die Länge der Flüsse
über die Weite des Ozeans
über die Kreisbewegung der Sterne

An sich selbst aber gehen sie vorbei
ohne zu staunen

Aurelius Augustinus (354 - 430)

STUTTGARTER MUSIKSCHULE

Die Methode

Was ist Feldenkrais? Eine Skizze

Feldenkrais ist benannt nach Dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984), dem Begründer der seit Jahrzehnten erprobten und bewährten Methode. Der passionierte Sportler (Schwarzer Gürtel im Judo), promovierte Physiker, Bewegungswissenschaftler und Autor entwickelt seine weltanschaulich neutrale Methode ab den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts.

Kern der Methode ist, dass Körper und Geist im Menschen ein untrennbares Ganzes bilden, das bis ins hohe Alter lern- und entwicklungsfähig ist, wobei *sich selbst wahrnehmende* Bewegungsprozesse tiefgreifend regulierende Wirkungen auf das körperliche, emotionale und kognitive Leben haben. Diese Grundannahmen von Moshé Feldenkrais werden von der modernsten Forschung eindrucksvoll bestätigt.

FeldenkraisPädagogen arbeiten z.B. in Hochschulen für Musik, Sport, Darstellende Künste, in Kindergärten und Schulen, als Ärzte / Psychologen im Bereich der Verhaltensmedizin, in Einrichtungen für Frühförderung, Prävention und Rehabilitation und in freier Praxis. Zertifizierte FeldenkraisPädagogen haben eine 4-jährige Ausbildung nach den Richtlinien des Internationalen Feldenkrais-Verbandes (IFF) absolviert und unterrichten weltweit.

In FeldenkraisLektionen ist Bewegung *das* Mittel, DenkenFühlenHandeln in Einklang zu bringen. Ich führe Bewegungen forschend und achtsam aus. In variablem Maß und Tempo. Gute Laune, Freude, Humor sind willkommen, Fehler gibt es nicht. Ich stärke den Bewegungssinn und entdecke mehr als einen Kontinent Möglichkeiten. Daraus entwickelt, erweitert und vervollständigt sich mein Selbstbild. Im Bewusstwerden der Schwerkraft erfahre ich, was es bedeutet, eigene Kraft angemessen der jeweiligen Handlung einzusetzen. Das führt zu klarer, natürlicher Aufrichtung. Mein Tun wird leicht, angenehm und harmonisch. Ich kann beengende Gewohnheiten aufgeben. Stärken werden bewusst. Neue Fertigkeiten und Freiheiten entstehen. Körperlichgeistige Spielräume öffnen sich.

Hilfe zur Selbsthilfe

Themen sind

- Ausgeglichenheit
- Instrumentalspiel
- Stress
- Die Natur des Lernens
- Unruhe
- im Atem sein
- Handlungskompetenz
- Konzentration
- Lampenfieber
- Das Wunder des menschlichen Lebens
- Kreativität
- Verspannungen
- funktionale Verbesserung bei Schmerz und Bewegungseinschränkungen
- Energie
- Hemmungen
- Blockaden
- Sein Potential entfalten
- Koordination
- spontanes Handeln
- Stabilität
- Beweglichkeit
- Haltung
- Schule
- Sport
- Klar und achtsam sein
- Selbstvertrauen
- Balance
- Ausdauer
- Kraft
- Freude an sich selbst und den Anderen
- Bei sich sein

Der Unterricht

Probestunden und eine erste Hilfe

Die Wirkung der FeldenkraisMethode vermittelt sich in der Praxis. Für ein erstes Kennenlernen, vor allem aber bei dringenden musizierbedingten Beschwerden, bekommen Schülerinnen und Schüler der Stuttgarter Musikschule 1–2 Unterrichtseinheiten frei nach Absprache. Dieses Angebot gilt auch für Lehrkräfte mit einem oder mehreren SchülerInnen ihrer Klasse.

Wem bieten wir Feldenkrais an?

- Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen : Menschen aller Altersstufen und Voraussetzungen.
- Besonders auch denjenigen, die auf der Anmeldeliste der Stuttgarter Musikschule stehen und die bis zur Einteilung sinnvoll nutzen wollen.

Wie findet der Unterricht statt?

- In wöchentlichen Einzelstunden.
- In wöchentlich stattfindenden Gruppenstunden (Altersstufen bitte anfragen).
- In Workshops zu besonderen Themen, die extra beworben werden.
- Semesterweise und länger belegbar.

Im Unterrichts-Anmeldeformular der Stuttgarter Musikschule bitte das Fach Feldenkrais ankreuzen. Unter Anmerkungen gegebenenfalls Einzel- oder Gruppenunterricht vermerken. Die Gebührenordnung liegt dem Anmeldeformular bei.

Stuttgarter Musikschule, Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
Tel: 0711/216-1718, E-Mail: stuttgarter.musikschule@stuttgart.de