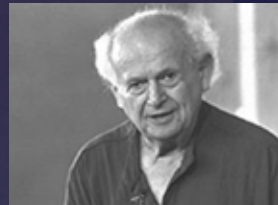


Manuelle Medizin und Feldenkrais

{ Kongruenzen ? – Dissonanzen ?

1

Moshé Feldenkrais



- 1904 in der Ukraine geboren
- 1920 Auswanderung n. Palästina
befasst sich mit Selbstverteidigung
- 1928 **Ingenieurwissenschaften** in Paris,
anschl. Arbeit an der franz. Kernspaltung.
- 1940 Flucht n. England, interdisziplinäre
Vorträge über seine Methode.
- 1951 Leiter Elektronikabteilung Israel. Regierung

- Ab 1954 Lehrtätigkeit in seiner Methode
- 1984 gestorben in Tel Aviv

29. Nov. 2019

Dr. S.H. Michelsen

2

2

Der Mensch denkt in Bildern !

- Bewegungsmuster sind Bilder.
- Lernen heisst Bilder vergleichen :
vorher → nachher
- . . . und einen Schluss daraus ziehen !

29. Nov. 2019

Dr.S.H.Michelsen

3

3

Bilder sind Erinnerungen

- Zur Erinnerung gehören:
 - Ort
 - Sinneseindrücke
 - Gefühle
- Emotionale Einflüsse bestimmen besonders stark unser Erinnerungen !

29. Nov. 2019

Dr.S.H.Michelsen

4

4

Die Feldenkrais-Methode ist eine Lern-Methode

Lernen = Umprogrammieren

- Patient = Schüler
- Therapeut = Lehrer

29. Nov. 2019

Dr. S.H. Michelsen

5

5

Bedingte Reflexe
können
um-programmiert
werden !

29. Nov. 2019

Dr. S.H. Michelsen

6

6

Wie lern ein Kind gehen ?

- Durch Versuch & Irrtum :
 - Gehen - Hinfallen - Aufstehen - Gehen - Hinfallen - Aufstehen - Gehen - Hinfallen - Aufstehen - Gehen - Hinfallen
- Das Kind lernt intuitiv aus sich heraus.
 - Sein Gehirn weiss, wie das geht. . .

29. Nov. 2019

Dr.S.H.Michelsen

7

7

Selbstgebrauch

Unser Körper weiss von sich aus, wie er sich:

- mit möglichst wenig Kraft-Aufwand

aufrichten und bewegen kann.

(Analogie zur Wundheilung)

29. Nov. 2019

Dr.S.H.Michelsen

8

8

Somatisches Lernen

- Die FK-Lehrerin offeriert dem Schüler Möglichkeiten, wie das Bewegungsmuster auch sein könnte.
- Durch bewusst gewordene Sinneseindrücke wird eine Veränderung der Bewegungsmuster möglich .
- → individuelles Lernen !
- Keine Korrektur-Anweisungen
- **Feldenkrais-Arbeit ist ein individueller Lern-Prozess**

29. Nov. 2019

Dr.S.H.Michelsen

9

9

Arbeits-Grundlage

- reizarme Umgebung :
 - Ruhe
 - i.d.R. Liegend
 - feine, langsame Bewegungen
 - Wiederholte Bewegungen
 - Pausen zur Verarbeitung der Eindrücke
 - **Selbsterfahrung von Veränderungen sind wichtig**

29. Nov. 2019

Dr.S.H.Michelsen

10

10

Feldenkrais - Techniken

- **Functional Integration (F I)**
 - Lehrerin bewegt aktiv den Schüler und beobachtet dessen Reaktion.
 - Ganzheitliche Beobachtung !!
 - Hohe Kunst der Feldenkrais-Schule !!!!
 - Einzel-Stunde

- **Bewusstheit durch Bewegung**
Awareness through movement (ATM)
 - Lehrerin leitet die Schüler zu Bewegungen an, ohne diese zu korrigieren.
 - Die Schüler sind aktiv !
 - i.d.R. Gruppen-Unterricht

29. Nov. 2019

Dr.S.H.Michelsen

11

11

Ausbildung

- Schulen in Zürich, Bern, Basel
(berufsbegleitend)
- 500 Stunden in FK – Technik
- plus 150 Stunden Anatomie, Physiologie
gemäss Auflagen des EMR
- Zeitbedarf 4 Jahre
- Kosten ca. CHF 6000.- / Jahr

29. Nov. 2019

Dr.S.H.Michelsen

12

12

Adressen



SFV Schweizerischer Feldenkrais Verband



Feldenkrais Network International e.V.

29. Nov. 2019

Dr.S.H.Michelsen

13

13

Abrechnung

- Zusatzversicherung

29. Nov. 2019

Dr.S.H.Michelsen

14

14

Workshop Nr 12

- Samstag 08.00 - 09.30
09.45 - 11.15
Raum «Club Casino»

29. Nov. 2019

Dr.S.H.Michelsen

15

15

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

29. Nov. 2019

Dr.S.H.Michelsen

16

16

Evidenz

- A: Randomisierte Studien
- B: nicht randomisiert,
gut durchgeführt
- C: belegte Resultate keine Studien

29. Nov. 2019

Dr.S.H.Michelsen

17

17

29. Nov. 2019

Dr.S.H.Michelsen

18

18



19

Grundlagen

- Im Zentrum der Bewegung steht das Gehirn und damit die Neurophysiologie
- Bewegungs-Muster sind Ketten von Abläufen bedingter Reflexe.

29. Nov. 2019 Dr. S.H. Michelsen 20

20

Reflexe

Unbedingte Reflexe

- Sehnen-Reflexe
- Husten
- Pupillen-Reflex
- Würg-Reflex
- Schluck-Reflex

 angeboren

Bedingte Reflexe

- Speichelfluss
- **Gleichgewicht**
- „Mödeli“
- **Bewegungsmuster**
- **Gehen, Haltung**

 erlernt !

29. Nov. 2019

Dr. S.H. Michelsen