



# Feldenkrais im Überblick: Über den Lernprozeß der Feldenkrais-Methode

*Junfermann*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Feldenkrais im Überblick: Über den Lernprozeß der Feldenkrais-Methode**  
Junfermann

 [Download Feldenkrais im Überblick: Über den Lernprozeß der Fe ...pdf](#)

 [Online Lesen Feldenkrais im Überblick: Über den Lernprozeß der ...pdf](#)

# **Feldenkrais im Überblick: Über den Lernprozeß der Feldenkrais-Methode**

*Junfermann*

**Feldenkrais im Überblick: Über den Lernprozeß der Feldenkrais-Methode Junfermann**

## **Downloaden und kostenlos lesen Feldenkrais im Überblick: Über den Lernprozeß der Feldenkrais-Methode Junfermann**

---

416 Seiten

Kurzbeschreibung

"Bei der ersten Feldenkrais-Stunde haben viele Menschen das Gefühl von Zauberei. Die AutorInnen in diesem Buch möchten diese Zauberei verständlich, durchschaubar, zugänglich und ansprechend machen. Die Texte vermitteln ein Bild der Feldenkrais-Methode, das von der poetischen Ebene über die psychologische bis zur Mechanik und Neurophysiologie der Bewegung reicht.

Mein Anliegen mit diesem Buch ist es, eine möglichst breite Leserschaft mit der Wirksamkeit der hier vorgestellten Lernstrategien in unterschiedlichsten Bereichen bekannt zu machen." - aus dem Vorwort von Roger Russell

Mit Beiträgen von: Edward Dwelle, Carl Ginsburg, Vincent Levesque, Roger Russell, Ulla Schläfke, Lea Wolgensinger u.a. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Roger Russell, geb. 1951 in Denver (USA), leitet das Feldenkrais-Zentrum Heidelberg. Ausbildung bei Moshe Feldenkrais, mit dem er von 1975-1982 zusammenarbeitete. Seit 1979 ist er in vielen europäischen Ländern als Feldenkrais-Lehrer tätig. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

"Wenn man die Feldenkrais-Methode, was leider immer wieder der Fall ist, lediglich als Gymnastik oder Bewegungstherapie betrachtet oder sie sogar von einem esoterischen Ansatz her sieht, verschenkt man die in ihr steckenden Möglichkeiten. Man absolviert die Feldenkrais-Lektionen dann, ohne die eigene Phantasie bemühen zu müssen und ohne neue Aspekte seiner Erfahrungswelt zu entdecken. Nicht selten klammert man sich dabei an festgefahrene und auch unbegründete Überzeugungen. Solcherlei mechanisch angewandte "Turnübungen" sind nur mäßig effektiv. Wenn man sich innerhalb einer Bewegungstherapie auf die Korrektur von Bewegungsdefiziten konzentriert, bleibt die Aufmerksamkeit ganz bei den gewohnten Denkweisen über Defizite und man wird dadurch geradezu abgelenkt von seinem Entwicklungspotential. Und wenn man die Lektionen vermischt mit mystischen oder esoterischen Traditionen, läßt man völlig außer Acht, daß Moshé Feldenkrais sich bei der Entwicklung der Methode an naturwissenschaftlichen Grundlagen orientierte. Für das Verständnis von Bewegungsverhalten wäre es richtiger, unsere Alltagshandlungen vor dem Hintergrund von Evolution, Kultur, Familie und persönlicher Entwicklung zu betrachten. Die Evolution bildet den biologischen Hintergrund für unser gesamtes Bewegungsverhalten und jeder von uns hat im Schauspiel der Evolution seine eigene Geschichte und seinen eigenen Lebensweg. Auf diesem Weg ist die Bewegungsentwicklung das Fundament jeder menschlichen Entfaltung. Nach der Geburt vollzieht das Kind zuerst scheinbar zufällige Bewegungen, die jedoch alle zur Entwicklung seiner neuen Fähigkeiten im ersten Lebensjahr beitragen. Jede neue Aktivität ermöglicht eine flexiblere und effektivere Interaktion des Kindes mit seinem Umfeld. Diese Entwicklung beginnt zwar im Kindesalter, ist aber ein Prozeß, der uns lebenslang begleitet, und die biomechanische und psychologische Dynamik unseres Bewegungsverhaltens ist ständig im Fluß. Die Feldenkrais-Methode arbeitet mit diesem Entwicklungsprozeß. Ihr integriertes System von Bewegungslektionen fördert die menschliche Entwicklung in jedem Lebensalter...."

Download and Read Online Feldenkrais im Überblick: Über den Lernprozeß der Feldenkrais-Methode Junfermann #NXDKJ52UIL3

Lesen Sie Feldenkrais im Überblick: Über den Lernprozeß der Feldenkrais-Methode von Junfermann für  
online ebookFeldenkrais im Überblick: Über den Lernprozeß der Feldenkrais-Methode von Junfermann  
Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher,  
Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen,  
Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Feldenkrais im  
Überblick: Über den Lernprozeß der Feldenkrais-Methode von Junfermann Bücher online zu lesen. Online  
Feldenkrais im Überblick: Über den Lernprozeß der Feldenkrais-Methode von Junfermann ebook PDF  
herunterladenFeldenkrais im Überblick: Über den Lernprozeß der Feldenkrais-Methode von Junfermann  
DocFeldenkrais im Überblick: Über den Lernprozeß der Feldenkrais-Methode von Junfermann  
MobipocketFeldenkrais im Überblick: Über den Lernprozeß der Feldenkrais-Methode von Junfermann EPub