

Bewusstheit durch Bewegung

Der Gruppenunterricht (Bewusstheit durch Bewegung) führt verbal angeleitet durch eine Folge von einzelnen oft kleinen, einfachen Bewegungen, die von Wahrnehmungshinweisen auf einzelne Details der Bewegung begleitet werden. Häufig fügen sich die einzelnen Details zum Ende einer Lektion zu einer größeren Bewegung zusammen, die dadurch mit mehr Leichtigkeit und weniger Anstrengung ausgeführt werden kann. Es existieren eine Vielzahl verschiedener Lektionen. Eine Unterrichtseinheit ist meist schwerpunktmäßig auf eine bestimmte Funktion des Körpers ausgerichtet.



z.B.: Vom Liegen zum Sitzen in einem leichten Bewegungsablauf
Der Schüler kann selbständig experimentieren, was seine Idee der Bewegung ist, und wie andere Möglichkeiten für ihn umzusetzen sind. Vom Schweren zum Leichten, vom Leichten zum Eleganten, diesen Weg sucht der Schüler unter Leitung des Lehrers.

Der Wert liegt auf der Qualität einer Bewegung statt auf ihrem Ausmaß, oder den Wiederholungen.

Manche Gewohnheiten schränken uns ein. Schmerzen entstehen, wenn einzelne Muskelgruppen alleine arbeiten. Die Feldenkrais Methode gibt Lernraum, diese Verbindung im Skelett wieder herzustellen und viele Muskelgruppen für eine Arbeit

heranzuziehen. Wenn 100 zusammenarbeiten, ist die Arbeit leicht getan.



z.B. Besser sitzen, leichter beugen

Unterricht in Gruppenstunden: Jeweils 19.00 - 20.45 Uhr

Dienstag: Marpingen, Residenz zur alten Mühle;

Donnerstag: VHS Illingen, Wustweiler, ehemalige Schule



Bewegung genießen lernen !

Anke Recktenwald, Friedhofstr. 31, 66646 Marpingen