

Ziele, Zitate, Ideen, Anregungen ... zur Feldenkrais-Methode

„Das Ziel der Methode ist es, den Körper so zu organisieren, dass wir uns mit einem Minimum an Aufwand und maximaler Effizienz bewegen können. Das heißt nicht mit muskulärer Anstrengung, aber mit wachsendem Gewahrsein, wie es funktioniert.“

Ein weiteres Ziel der Methode ist, bei den Teilnehmern/-innen ein „Lernen an sich selbst“ in Gang zu setzen und sie auf ihren Weg zu mehr „Bewusstheit“ zu begleiten. Es gilt ihnen zu vermitteln, dass die Lösung einzelner Probleme viel weniger bedeutsam ist, als der Weg, den wir beschreiten, um immer wieder Probleme lösen zu können. Es geht um Reife und Entwicklung. Die Aufmerksamkeit ist wichtiger als die Bewegung selbst.

„Mach es einfacher, wenn es schwierig ist. Versuche nicht, an diesem Punkt durch Anstrengung mehr zu erreichen, sondern mach die Bewegung sanfter, vorsichtiger, langsamer. Dann wird es sich von selbst organisieren.“

„Die meisten Menschen benutzen ihr Leben lang ihre Stärke, um ihre Schwäche zu überspielen. Sie verausgaben sich völlig mit der Aufrechterhaltung dieser Spaltung. Wer sich aber seine Schwäche eingesteht, der kann zum Genie werden.

Erst der, der seine Schwäche kennt und seine Stärke dazu nutzt, die schwache Seite zu integrieren, wird zum ganzen Menschen.“

„Wer seine Haltung zum Leben und seinen Werten ändert, verändert sich auch in seiner Bewegung – und umgekehrt.“

„Leben ist kein Ding, sondern ein Prozess. Prozesse aber gehen gut, wenn es viele Wege gibt, sie zu beeinflussen. Um das zu tun, was wir möchten, brauchen wir mehr Wege als nur den einen, den wir kennen – mag er auch an sich ein guter Weg sein.“

„Gesunde Menschen haben entdeckt, dass Lernen das Geschenk des Lebens ist. Ein ganz besonderes Lernen: sich selbst kennen zu lernen.“

„Aufmerksamkeit und nicht Willenskraft ist der Schlüssel, um eine persönliche Fähigkeit zu erwerben.“

„Was mich interessiert, ist die Wiederherstellung der menschlichen Würde in jeder einzelnen Form.“