

## Feldenkrais® „Bewusstheit durch Bewegung“ Im Lot? Ins Lot!

<b>Zeit:</b>	<b>Fr. 10. November 2023, 17.00 bis 20.00 Uhr, Sa. 11. Nov. 2023, 10.00 bis 13.00 Uhr</b> Die Termine können einzeln oder beide als Abfolge belegt werden.
<b>Ort:</b>	<b>82166 Gräfelfing, Ruffiniallee 17a</b> , S-Bahn-Nähe, Gymnastikraum des Schwesternwohnheims der Wolfartklinik
<b>Kursgebühr:</b>	Zwischen 45,00 u. 65,00 Euro pro Halbtags (Selbsteinschätzung). Meine Kontonummer schicke ich nach der Anmeldung zu.
<b>Anmeldung:</b>	An Barbara Pieper <a href="mailto:mail@barbarapieper.de">mail@barbarapieper.de</a> Tel.: 089-854 35 80. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Bitte bringen Sie bequeme warme Kleidung, 1-2 Decken, Handtuch und Socken mit.

**Feldenkrais®** Kurse und Einzelstunden sind dafür bekannt, dass hier Bewegungsvielfalt und -eleganz fast nebenbei entstehen und hineinwirken ins tägliche Leben. Bewegung erweist sich hierbei als Mittel, um das, was wir tun möchten, auch leichter und angenehmer tun zu können. Der Gründer der Methode, Dr. Moshé Feldenkrais, kombinierte seine Kenntnisse als Physiker, Judoka und Wissenschaftler und baute sie zu einem ungewöhnlichen Lernverfahren aus. Hierbei berücksichtigte er, wie die Schwerkraft unser Verhalten beeinflusst.

### Zum Thema

Ein Lot ist ein Bleigewicht, das am unteren Ende einer Schnur hängt. Es hat die Eigenschaft, durch sein Gewicht immer wieder in die Senkrechte zu finden (Lotlinie) – vorausgesetzt es hängt nach allen Seiten frei im Raum. Das Lot veranschaulicht, dass und wie die Schwerkraft auf Gegenstände einwirkt.

Wir bewegen uns im Feld der Schwerkraft, ohne uns ständig damit abgeben zu müssen. Gleichwohl macht sich die Schwerkraft bemerkbar, was immer wir tun. Wir haben ein Gespür dafür, wie weit wir uns z. B. nach vorne aus dem Fenster beugen können; oder uns nach rückwärts lehnen müssen, um eine Vase von einem hohen Schrank zu holen. Je nach dem, was wir gerade tun (wollen), bewegen wir uns ins Lot, aus ihm heraus und ins Lot zurück. Mit dem Lot als Maßstab fürs Aufrichten können wir den Einfluss der Schwerkraft bemerken und unser Handeln darauf einstellen – intuitiv oder mit Bedacht. Nicht umsonst wird das Lot auch im übertragenen Sinn verwendet: *Alles im Lot! Im Lot sein.*

### Zum Kursablauf

Feldenkrais Stunden sind aufgebaut und angepasst an die Belange der Kursteilnehmenden. Im Kurs erkunden die Teilnehmenden in sorgfältig angeleiteten Bewegungsabfolgen, wie sie sich im Schwerefeld bewegen; sich z. B. hinlegen, hinsetzen, aufstehen, umdrehen, Treppen steigen, laufen etc. Sie probieren hierbei mit spielerischer Neugier kleine Bewegungsvarianten aus und entdecken Unterschiede zum Gewohnten. Auf diese Weise tauchen längst vergessene, kaum genutzte Fähigkeiten wieder auf; und ebenso neue. Sie finden heraus, wo und wie sie sich eingeschränkt haben, ohne es zu wissen. Sie staunen, wie viel müheloser sie sich in Raum und Zeit orientieren, bewegen und ins Lot finden können, als sie es dachten: Aha, so geht das ja auch (*Bewusstheit durch Bewegung*)!

Damit erübrigt sich so manche unnötige Anstrengung wie von selbst. All das befördert Vitalität, Gewandtheit und Zutrauen in die eigenen Möglichkeiten – und setzt sich im Zusammenleben fort. Was wie Zauberei erscheint, ist Teil eines in uns Menschen angelegten Lernens über unsere Sinne, Gefühle und unser Denken während wir uns bewegen und handeln.

**Barbara Pieper**, Dr. rer. pol., [www.barbarapieper.de](http://www.barbarapieper.de) seit 1989 eigene Feldenkrais® Praxis in Gräfelfing bei München, Feldenkrais Ausbildung München II, Feldenkrais Assistenz-Trainerin. Als Sozialwissenschaftlerin viele Jahre tätig an der Universität München, LMU; weiterhin beteiligt an wissenschaftlichen Projekten, Mitglied im FVD [www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)

**Kontakt:** Ruffiniallee 39, D 82166 Gräfelfing bei München, Tel. +49-(0)89-854 35 80, [mail@barbarapieper.de](mailto:mail@barbarapieper.de)  
**Einzelstunden nach Vereinbarung.**