

Feldenkrais-Wochenendseminar im Sommer: Samstag und Sonntag, 11. und 12. August 2007

„Das Selbstbild vom Aufrechtsein“, (Diaphragmen in der Vertikalität)

Was ist ein Selbst? Wo ist es? Wodurch wird es zu etwas Festgelegtem oder Beweglichem? Die Feldenkrais-Methode meint dazu, dass wir unser Empfinden von uns selbst ändern können, indem wir ändern, wie wir uns bewegen, wie wir an ganz vielen Stellen unseres Körpers festhalten oder loslassen, und dass dies wiederum unsere Einstellungen zum Leben und dazu, was möglich ist, verändert (Feldenkrais, 1981, 1985).

Das Wochenende beschäftigt sich mit dem funktionalen Zusammenspiel der Schwingböden Beckenboden, Zwerchfell, Kehlkopf, Mundboden und Gaumendecke und ihrer Bedeutung für Aufrichtung, Stabilität und Selbstaussdruck.

Es thematisiert die Freiheit von Kopf und Nacken in Beziehung zur Basis des Beckens und zu den Füßen, die Möglichkeit frei zu atmen und ein Gefühl für dreidimensionalen Körperraum (inneres Volumen bzw. inneren Kern) entwickeln zu können.

Die Unterbrechung oder die Einschnürung dieser inneren Körperräume und deren Interaktion reduziert das Gefühl innerer Lebendigkeit, Resonanz – und Empfindungsfähigkeit. Es hat auch Auswirkung auf unsere Ausdrucksfähigkeit und die Art und Weise wie wir Kontakt herstellen.

Zeit:

Samstag von 15 h bis 19 h und Sonntag von 11 h bis 15 h.

Ort:

Adelheid-Seminarhaus, Schule für Aikido & Feldenkrais, Adelheisstr. 82, WI.

Preis:

70 Euro (50 Euro ermäßigt für Dojomitglieder, Studenten und Senioren)

Anmeldung:

Per e-mail bis zum 1. August 07!

Verpflegung:

Für Getränke ist gesorgt; bringt eine Kleinigkeit zum Essen für die Pausen mit.