

Physiokongress 12. bis 14. Juni 2008 in Stuttgart

**Erfahrungsorientiertes Fachwissen: Gesundheitsförderung und Prävention
Präsentation: Roger Russell**

Zielgruppen:

- Der Workshop ist offen für alle InteressentInnen. Neugier ist eine Voraussetzung!

Lernziele:

- die breiten Anwendungsmöglichkeiten der Feldenkrais-Methode zu begreifen,
- Die Feldenkrais-Methode aufgrund eigener Erfahrung zu verstehen

Die Feldenkrais-Methode eignet sich ideal für die Gesundheitsförderung und Prävention. Auf der Basis von Erkenntnissen in u.a. der Biomechanik, Neurophysiologie und sensomotorischer Entwicklung hat die Feldenkrais-Methode ein breites Anwendungsgebiet in der Orthopädie, Neurologie, Pädiatrie, im Sport und in der Rehabilitation für Menschen vom Säuglingsalter bis ins hohe Alter.

In diesem Mitmach-Workshop hören Sie einen kurzen Vortrag zu den Grundlagen der Feldenkrais-Methode, Sie haben Selbsterfahrungsmöglichkeiten durch die Teilnahme an einer Feldenkrais-Gruppenlektion, und erleben eine Kurzdemonstration der Einzelarbeit.

Vortrag:

In diesem Referat werde ich eine kurze Zusammenfassung folgender Themen bezüglich der Feldenkrais-Methode vortragen:

- Evolutionäre Grundlage der Gesundheit
- Bewegungsentwicklung über die Lebensspanne
- Wie die neurologische Plastizität des Körperbildes die Gesundheit fördert
- Kinematik und Kinetik der Feldenkraislektionen

Sie erhalten ein Handout - mit:

- einigen Beispielen der Gruppenlektionen, um deren Vielfältigkeit zu begreifen
- einer Darstellung der neurologischen Wirkungsweise der Feldenkraislektionen
- einem Überblick über die Anwendungsgebiete der Feldenkrais-Methode
- einigen Quellen zur Forschung mit der Feldenkrais-Methode
- eine Literaturliste

Selbsterfahrung:

In diesem 45-minütigen Selbsterfahrungsteil des Workshops können Sie selbst erleben, wie ungewohnte und sanfte Bewegungen Ihr Körperempfinden und Ihre Leichtigkeit verändern und wie sich sogar die Eleganz in der Bewegung wandelt. Sie brauchen dafür eine Matte und bequeme Kleidung.

Demonstration:

Die Demonstration einer Einzellektion der Feldenkrais-Methode vermittelt den TeilnehmerInnen einen Eindruck, wie diese Behandlungstechniken angewendet werden.

Weitere Informationen: www.thieme.de/physioonline/physiokongress/2008/index.html

Roger Russell, PT, M.A. (Jahrgang 1951) ist Bewegungswissenschaftler, Physiotherapeut und Feldenkrais-Ausbildungstrainer. Er lebt seit 1981 in Deutschland, wo er pädagogischer Leiter des Feldenkrais-Zentrums Heidelberg ist. Seine Feldenkrais-Ausbildung hat er mit Moshé Feldenkrais in USA und Israel (1975-1982) absolviert.

Seine KG-Ausbildung hat er 1988-1992 durchgeführt und seinen M.A. in Bewegungswissenschaft im Jahr 2001 abgeschlossen. Seit 1990 unterrichtet er die Feldenkrais Methode in Ausbildungen und Fortbildungen in Europa und USA.

Seit seiner ersten Begegnung mit Moshé Feldenkrais ist er bemüht, die wissenschaftlichen Wurzeln der Methode auszuloten. Diese liegen in der Natur- sowie in der Sozialwissenschaft. Von 1989-1993 leitete er zusammen mit der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft ein Forschungsprogramm über die Feldenkrais-Methode in der Arbeit mit MS-Betroffenen. Seit der Geburt seines Sohnes im Jahr 1982 beobachtet er die kindliche Bewegungsentwicklung. Zwischen 1990 und 1993 hat er eine Studie über die Bewegungsentwicklung von Kindern gefilmt und analysiert.

Über die bewegungswissenschaftlichen Fragen hinaus beschäftigen ihn entwicklungspsychologische Fragen: wie entsteht das Körper- bzw. Selbstbild während der Kindheit und wie verändert es sich über die Lebensspanne. In diesem Zusammenhang übernahm er 2004 die Leitung einer Fachtagung in Seattle, Washington, USA, 2004 zum Thema: „Movement and the Development of Sense of Self“.

Davor war er bereits Mitgestalter der Konferenz „Movement, Brain and Learning“ in Paris im Jahr 2002.

Folgende Bücher sind in Deutsch erschienen:

„Feldenkrais im Überblick“, 2004; Junfermann Verlag
„Dem Schmerz den Rücken kehren“, 2002, Junfermann Verlag

Feldenkrais Zeit Artikel, Heft 8,
„Jede Feldenkrais-Lektion hat mit Gleichgewicht zu tun“
www.ariadne.de