

# FELDENKRAIS FÜR MUSIKER

## FÜSSE AM BODEN BEIM SPIELEN?

"Die Bewegungen die wir hier vorhaben, möchten genau das erreichen: dass einer lernt, aus allem, was er tun mag, allmählich jede überflüssige Bewegung wegzulassen, also alles, was Bewegung erschwert, hindert, stört oder ihr zuwiderläuft." (Moshé Feldenkrais)

Die Muskulatur in den Beinen, in den Füßen, im Becken und im Rücken sind oft angespannt und übernehmen die Funktion des Skeletts, nämlich diejenige um aufrecht zu stehen. Die stabile aufrechte Haltung jedoch ruht auf den Knochen, nur so sind die Muskeln bereit für ihre eigentliche Aufgabe zur Bewegung und die Übertragung von Bewegung. Mit Feldenkrais Lektionen „Bewusstheit durch Bewegung“ werden die Muskeln an ihre Aufgabe erinnert und werden wieder frei für Bewegung, auch Bereiche wie die Schultern und der Nacken können mehr loslassen. Für alle, die sitzend ihr Instrument spielen wie Klavier, Schlagzeug, Violoncello, ist diese Arbeit von genau gleicher Bedeutung.

Der Kurs ist offen für alle interessierten Instrumentalisten und Sänger, es braucht keine Vorkenntnisse.

Leitung: Eveline Noth, Feldenkrais Pädagogin SFV

Datum: 25. November, 13.30 - 16.30 Uhr

Mitnehmen: Bequeme Kleidung. Mätteli vorhanden.

Ort: Feldenkraispraxis Biel, General-Dufour-Strasse 127, Biel  
(Bushaltestelle Gurzelen mit Bus 4 Richtung Löhre)

Preis 70.- (am Kurstag zu bezahlen)

Anmeldung Per Mail oder Telefon bis eine Woche im Voraus.