



Interview mit Feldenkrais®-Lehrerin Barbara Simon

Was war für Sie der Grund, eine Feldenkrais®-Ausbildung zu beginnen bzw. Feldenkrais® anzubieten?

Ich habe die Feldenkrais®-Methode in den 1990er Jahren während meiner Studienzeit an der Universität für Musik und Darstellende Kunst kennen gelernt und diese spezielle Art von Bewegungslernen hat mich sofort fasziniert. Ich habe danach mehrere Jahre Kurse besucht und Einzelstunden genommen. Als ich gehört habe, dass Ruthy Alon in Italien eine Ausbildung anbietet, die zeitlich für mich möglich war, habe ich mich sehr spontan dafür angemeldet.

Wo haben Sie diese Ausbildung absolviert und seit wann praktizieren Sie?

Ich habe die Ausbildung im Jahr 2001 abgeschlossen und arbeite seitdem kontinuierlich mit der Methode in meiner Praxis im 3. Wiener Gemeindebezirk.

Was fasziniert Sie am meisten an der Methode?

Am meisten fasziniert mich die Vielfalt und die universelle Anwendbarkeit der Methode. Es gibt niemanden, der nicht davon profitieren kann.

Haben Sie sich auf ein bestimmtes Gebiet im Rahmen der Feldenkrais®-Methode spezialisiert?

Ich arbeite viel mit Musikern und Künstlern. Die Bewusstheit der eigenen Bewegungsmuster ist ein wichtiges Element der Gestaltung von Ausdrucksbewegungen. Außerdem ist die Fähigkeit, sich nach einer anstrengenden künstlerischen Performance wieder in einen neutralen Zustand zu bringen, in dem man sich erholen kann, sehr wichtig um langfristig einen künstlerischen Beruf ausüben zu können.

Wie würden Sie die Wirkung der Methode in einem Satz zusammenfassen?

In einer Feldenkrais®-Stunde wird die Aufmerksamkeit gezielt auf die Qualität der Bewegungen gelenkt und dadurch können neue Lösungen für ungewöhnliche oder auch schwierige Aufgaben auf spielerische Weise gefunden werden.

Wie hat die Feldenkrais®-Methode Ihren Lebens-/Berufsweg beeinflusst?

Die Feldenkrais®-Methode begleitet mich seit 30 Jahren und ist mittlerweile ein integraler Bestandteil aller meiner Lebensbereiche geworden, da Bewegung in jedem Lebensprozess eine Rolle spielt.

Name: Mag. Barbara Simon

Adresse: 1030 Wien, Obere Weißgerberstraße 15

Email: barbara.simon@gmx.at