



Interview mit Feldenkrais®-Lehrerin Maria Ramadori

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

Es gibt nicht den „einen“ expliziten Grund, warum ich die Methode praktiziere bzw. unterrichte. Ich bin begeistert und überzeugt von der Wirkungsweise der Methode aus eigener Erfahrung. Die Wirkungen und Veränderungen nehme ich wahr in meinem Körper, meinen Denken und meinen Empfinden. Dabei erlebe ich die Freiheit, zu sein, wie ich bin. In diesem individuellen Frei-Sein kann ich das für mich Optimale und für mich Funktionale entdecken und somit „lernen“. In den Feldenkrais-Stunden erfreue ich mich jedes Mal aus Neue der unzähligen Möglichkeiten, die sich mir eröffnen.

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

Ich habe meine Ausbildung im Feldenkrais-Institut in Wien absolviert und 2019 abgeschlossen. Feldenkrais®-Gruppenstunden biete ich seit 2017 an.

Was fasziniert Sie am meisten an der Methode?

Das Menschenbild der Methode fasziniert mich am meisten. Die Einstellung, dass es immer möglich ist, Veränderung, Verbesserung und Erleichterung zu entdecken und dies auf eine leichte, interessante und spannende Art und Weise.

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

Die Wirkung ist oft unmittelbar und manchmal überraschend aber immer auf allen Ebenen unseres Seins (körperlich, geistig und emotional) spürbar.

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

Sie bringt mir Lebensfreude, Ruhe und unterstützt mich, neue Lösungen wahrzunehmen.

Name: Maria Ramadori

Adresse: 1040 Wien, Schlüsselgasse 9

Website: www.feldenkrais-ramadori.at



Interview mit Feldenkrais®-Kunden Christian R., Angestellter

Wie sind Sie auf die Feldenkrais®-Methode gekommen?

Ich habe die Feldenkrais®-Methode über meine Schwester und meine Frau kennengelernt.

Was erwarten Sie sich bzw. welche Wirkung erhoffen Sie sich von der Feldenkrais®-Methode?

Immer wenn ich Feldenkrais® praktiziere hilft es mir, z.B. mich besser zu zentrieren oder mich leichter zu bewegen. Es unterstützt mich bei den alltäglichen Bewegungen wie dem Aufstehen vom Bett und macht mein Bewegungen ökonomischer und fließender.

Was unterscheidet aus Ihrer Sicht die Methode der „Funktionalen Integration“, also der Einzelarbeit mit der Lehrerin, dem Lehrer, von den „Bewusstheit durch Bewegung“-Stunden in der Gruppe und welche der beiden Strategien bevorzugen Sie?

Ich bevorzuge keine der zwei Strategien, ich finde eher, dass sie ergänzend sind. Bei der Einzelarbeit kann gezielter an Themen gearbeitet werden und das „Sich-spüren“ steht im Vordergrund. In den Gruppenstunden erlebe ich Grenzen meiner Beweglichkeit und lerne neue Formen der Erweiterung von Grenzen.

Wie lange praktizieren Sie Feldenkrais® schon?

Ich praktiziere Feldenkrais unregelmäßig seit 5 Jahren.

Was hat sich seither bei Ihnen verändert?

Mein Körpergefühl hat sich verbessert.