

# • **Der Rote Faden in ATM entlang der Wirbelsäule**

Ein Advanced-Seminar mit Liane von Beesten und Claus-Jürgen Kocka

## • **Do, 3. bis So, 6. Juli 2025, Sparenberg im Allgäu**

Für Feldenkrais-Practitioner und Studierende  
ab dem 2. Ausbildungsjahr

€ 425,- regulär, € 375,- ermäßigt (Studierende)

**€ 375,- Frühbucherpreis bis 26. Mai 2025**

Weitere Infos und Anmeldung bei Liane von Beesten:

0177 25 11 774 und kontakt@feldenkrais-360grad.de



## • **Der Rote Faden in ATM: Lektionen entlang der Wirbelsäule**

Kaum etwas eignet sich so gut für die Suche nach Moshés Rotem Faden in ATMs wie Lektionen entlang der Wirbelsäule. Sie ist Teil jeder Bewegung, obschon Teile von ihr über lange Zeit unbeweglich gehalten werden können. Die Anatomie ihrer 24 freien und 8 bis 10 verwachsenen oder im Laufe des Lebens verwachsene Wirbel – fast ein Drittel – bestimmt, ermöglicht und schränkt ein, wie menschliche Bewegung gestaltet werden kann. Sie verbindet mit Becken und Schädel die schwersten Knochengebilde im Körper und ist doch weit mehr als nur Struktur. Sie ist ein Musterbeispiel dafür, was mit **Funktion im Feldenkrais'schen Sinne** gemeint ist: Kriechen, Krabbeln, Stehen, Gehen, Greifen, Begreifen, Gleichgewicht halten und verlieren, Orientierung im Raum, den Kopf tragen, damit er frei und das Denken beweglich sein kann – all das und viel mehr ermöglicht und gestaltet die Wirbelsäule.

Für unser dreitägiges **Roter-Faden**-Seminar zu „Lektionen entlang der Wirbelsäule“ haben wir uns angesehen, wie Moshé Feldenkrais die Wirbelsäule in seinen ATMs behandelt. Wann er sie anspricht, wann er den Fokus auf ihre strukturellen Eigenschaften legt, wann er sie nur implizit „mitbewegt“ und in welchen Funktionen oder besser **Actures** – seiner Wortschöpfung aus **action** (Handlung) und **posture** (Haltung) – er sie wie einbezieht oder (scheinbar) außen vor lässt.

Als Werkzeuge zur Entwicklung eines besseren Verständnis von „Lektionen entlang der Wirbelsäule“ dient uns dabei unsere schon vielfach bewährte **Roter-Faden-Systematik**, mit der wir die **Strategien, Prinzipien, Variationen** und **Metathemen** identifizieren und differenzieren können, mit denen Moshé seine ATMs konzipiert und komponiert hat:

- Einführung in Anatomie, Struktur biomechanische Funktion der Wirbelsäule
- grundlegende Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule – Beugen, Strecken, Neigen, Drehen
- Funktion der Wirbelsäule für Gleichgewicht, Aufrichtung und Orientierung
- die Wirbelsäule als Brücke zwischen Struktur und Funktion
- ATMs mit Themenschwerpunkt Wirbelsäule, mit Schwerpunkt auf Bewegungsentwicklung entlang der Wirbelsäule, ATMs, die die Funktion der Wirbelsäule verbessern
- welche Strategien gibt es in ATMs allgemein, welche davon eignen sich bevorzugt für „Wirbelsäulen-ATMs“?
- wie und nach welchen Prinzipien variiert Moshé ATMs und welche Variationsmöglichkeiten lassen sich für den eigenen Unterricht daraus ableiten?

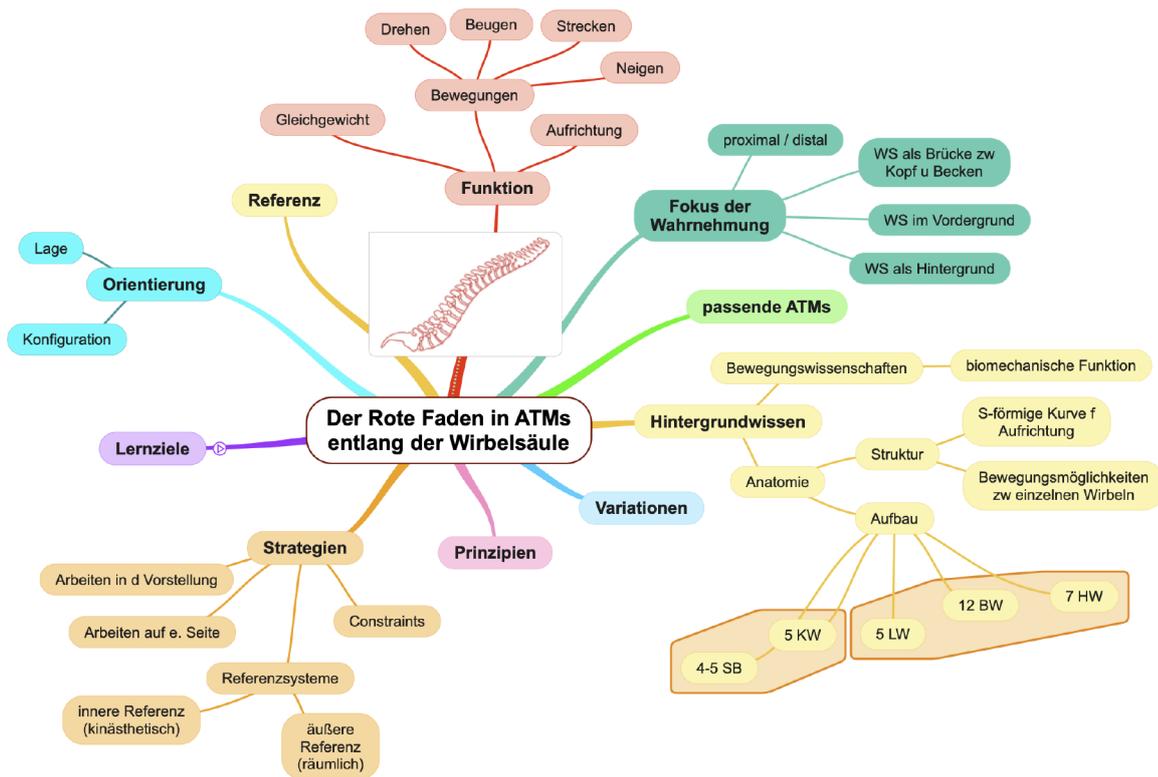
### **Theorie und viel Praxis**

Wie in allen **Roter-Faden**-Seminaren werden wir auch hier wieder eine Brücke zwischen Theorie und viel Praxis schlagen. Wir orientieren uns dabei an Moshés hebräischen Titel für seine Methode:

## • **Die Verbesserung von Fähigkeiten – Theorie und Praxis**

# • Der Rote Faden in ATM: Lektionen entlang der Wirbelsäule

## Strategien, Prinzipien, Variationen und Metathemen von ATMs erkennen lernen



Diese „Gedankenkarte“ (engl. MindMap) zeigt einen Ausschnitt der Themen und Aspekte, die wir für unser Seminar „Der Rote Faden in ATM: Lektionen entlang der Wirbelsäule“ zusammengetragen haben. Hinter jedem dieser Zweige verbergen sich weitere Themen und Unterpunkte, die wir in unserem Roter-Faden-Seminar in Theorie und viel Praxis ansprechen und vermitteln werden.

# • Die Roter-Faden-Sucher-und-Finder

**Liane von Beesten** ist seit 1994 Feldenkrais Practitioner mit eigener Praxis in Augsburg. Seit 2008 arbeitet sie zusätzlich als Assistant Trainer europaweit in Feldenkrais-Ausbildungen. Liane kennt die ATMs aus Alexander Yanai, Amherst und anderen Trainings wie ihre Westentasche und hat in über dreißig Jahren Feldenkrais-Praxis reichlich Erfahrung im Unterrichten von ATMs erworben, die sie auch in Advanced-Seminaren regelmäßig an KollegInnen weitergibt.



**Claus-Jürgen Kocka** ist seit 2003 als Feldenkrais Practitioner in eigener Praxis in Augsburg tätig, seit 2008 in Nürnberg. Von 2008 bis 2016 begleitete er die Trainings München City III und München City IV als Experienced Practitioner. Er hat Dr. Carl Ginsburgs bahnbrechendes Buch „The Intelligence of Moving Bodies“ zusammen mit der Co-Autorin Lucia Schütte-Ginsburg ins Deutsche übersetzt. Claus hat Musikpädagogik und Anglistik studiert und verfügt über umfangreiche Unterrichtserfahrung auf vielen Feldern. Neben Feldenkrais unterrichtet er seit über vierzig Jahren Aikido und spielt und unterrichtet Klavier.

**Liane und Claus** kennen sich seit 1999, als Liane in Claus' Ausbildung als Experienced Practitioner arbeitete. Liane war später auch häufig als Assistant in den Ausbildungen tätig, in denen Claus als Experienced Practitioner arbeitete. Basierend auf ihren Erfahrungen im Unterrichten von StudentInnen und angehenden KollegInnen haben sie sich in vielen Gesprächen darüber ausgetauscht, wie man die Lerninhalte, Strategien, Prinzipien und Metathemen, die sich in allen ATM-Lektionen immer wieder finden lassen, besser sichtbar und leichter erkennbar machen könnte. Daraus ist die Seminar-Reihe „Der Rote Faden in ATM“ entstanden.



