



**משה פלדנקרייז, ממציא שיטת
פלדנקרייז "מודעות דרך תנועה"
(1984-1904)**

שיטת פלדנקרייז מבקשת להרחיב את הדימוי העצמי הגופני של האדם, להרחיב את מגוון התנועות העומדות לרשותו ולגלות אפשרויות תנועתיות חדשות ולא שגרתיות. בפיטוח השיטה התבסס פלדנקרייז על הידע שלו באמנויות לחימה ובתחומי מדע שונים: פיזיקה, מכניקה, אנטומיה ופסיכולוגיה. פלדנקרייז אמר ששיטתו מסוגלת "להפוך את הבלתי אפשרי לאפשרי, את האפשרי לקל ואת הקל לנוח". ב-1957 נתן משה פלדנקרייז שיעורים בשיטתו לדוד בן גוריון שסבל מכאבי גב כרוניים. הוא הצליח לשפר את ביצועיו הגופניים של ראש הממשלה ואף להעמידו על הראש.

בן גוריון עומד על הראש על שפת הים בתל-אביב לפי שיטת פלדנקרייז



נולד ברוסיה ועלה לבדו לארץ-ישראל בגיל ארבע-עשרה. ממציא השיטה "מודעות דרך תנועה" הנקראת על שמו. מגיל צעיר מאוד החל להתעניין בהגנה עצמית ובאמנויות לחימה. ב-1929 נפצע בברכו במשחק כדורגל ואז החל לפתח את שיטת הריפוי העצמי שלו. מ-1930 עד 1940 התגורר בפריס, וקיבל באוניברסיטת סורבון תואר דוקטור למדעים בהנדסה ובפיזיקה יישומית. באותה תקופה עבד במכון מארי קירי כעוזר מחקר של כימאי הגרעין וחתן פרס נובל – פרדריק קירי. פלדנקרייז פגש את מייסד הג'ודו המודרני – הפרופסור ג'יגורו קאנו – והחל ללמוד אצלו. ערב כיבוש פריס בידי הנאצים נמלט לבריטניה ועבד במשרד הימיה הבריטית על פיתוח אמצעי לחימה נגד צוללות. ברכו הפגועה חזרה להציק לו באותה תקופה והוא החל לחפש טכניקות לריפוי עצמי, כשהוא ממשיך להתאמן בג'ודו וחוקר את אמנות הלחימה באופן מדעי. ב-1951 הזמין אותו נשיא המדינה הד"ר חיים ויצמן, להקים את אגף האלקטרוניקה של צה"ל ומ-1954 הקדיש את כל זמנו לבסס את שיטתו.