

Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984),

jedrski fizik in mojster borilnih veščin, je metodo razvil zaradi poškodbe kolena, ki jo je utrpel v mladosti in ki mu je močno poslabšala kakovost življenja.

Prognoza je bila kljub morebitni operaciji slaba, zato se Feldenkrais ni odločil za poseg, ampak si je sklenil pomagati sam.

Z analitičnim pristopom je ugotovil, da so za delovanje poškodovanega kolena odločilni možgani.

Začel je raziskovati, kako uporablja koleno in med počasnimi premiki sklepa je sčasoma razvil zavedanje do te mere, da je lahko zaznal subtilne povezave med deli telesa.

”Noben del telesa se ne more premakniti ne da bi bili pri tem vključeni vsi drugi deli telesa,” je zapisal.

Ta **holistični princip** njegovo delo razlikuje od drugih pristopov k delu s telesom.

Metoda, ki se danes imenuje po njem, je **sinteza različnih znanstvenih ved**, v katere se je poglobljajal in z njenimi principi pomagal ne samo sebi, temveč tudi številnim drugim.

O svojem delu je napisal več knjig.