

Was ist die Feldenkrais- methode?

Um sich leicht, elegant und frei zu bewegen, braucht es keine schweißtreibende Gymnastik, sondern nur ein wenig Bereitschaft, sich auf den eigenen Körper einzulassen. Beim Bewegen darauf „hören“, wie sich die Bewegung anfühlt. Spüren wohin man das Gewicht verlagert, wenn man sich zum Beispiel vom Boden erhebt. Oder wahrnehmen ob und wie sich die Wirbelsäule dreht beim Laufen... Dies wird mit der Feldenkraismethode untersucht.

In unserem Leben laufen viele Bewegungen automatisch ab. Muskeln, Knochen und das Nervensystem arbeiten ohne, dass wir darüber nachdenken müssen. Das ist prinzipiell gut, hat aber auch einen Nachteil. Es werden immer die bekanntesten Bewegungsabläufe gewählt, das sind nicht immer die besten. Wer z.B. nach einer Verletzung eine Zeitlang in einer Schonhaltung blieb, findet sich häufig mit Verspannungen in anderen Körperbereichen konfrontiert und weiß oft gar nicht wieso und woher das kommt. Denn unserer Gewohnheiten sind wir nur selten bewusst und unserer Bewegungsgewohnheiten schon gar nicht.

Wer Feldenkrais übt, wird viele Variationen einer Bewegung erfahren. Allmählich können so die ungesunden durch vorteilhafte Bewegungsabläufe ersetzt werden. Daher führt der Feldenkraislehrer die Bewegungen auch nicht vor, sondern leitet Bewegungen mit Worten an und verweist immer wieder auf das Wahrzunehmende dabei. Mehr und mehr entsteht

Bewusstheit dafür, wie man etwas tut und welche Alternativen es gibt.

Die **Feldenkraismethode** ist also „Hilfe zur Selbsthilfe“ im klassischen Sinne. Sie ist nach ihrem Begründer, dem promovierten Physiker und Judolehrer Moshé Feldenkrais benannt.

Sie eignet sich für jeden, der die Bereitschaft mitbringt, auf sich selbst zu hören.

Nicht nur Menschen mit Verspannungen oder Schmerzen können Entlastung erfahren, auch Sportler, Tänzer, Schauspieler lernen sich schonender und ökonomischer zu bewegen.

Es gibt zwei Möglichkeiten:

Das Lernen durch angeleitete Bewegungsübungen, meist in einer Gruppe. Diese Form heißt „Bewusstheit durch Bewegung“. Die zweite Möglichkeit sind Einzelbehandlungen die auf spezielle Details im Bewegungsmuster des Einzelnen eingehen können. Hier führt der Feldenkraislehrer den Klienten mit präzisen Berührung, sanftem Druck und Zug durch eine Bewegung hindurch. Diese zweite Form ist als „Funktionale Integration“ bekannt geworden.

