



BR.Information / Gesundheit

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

© Foto Alexander Weber

Alexander Wagner
Feldenkrais®-
Pädagoge



Rückenschmerzen, Haltungsprobleme, Kopfschmerzen, Verspannungen, Atembeschwerden – diese Liste könnte endlos fortgesetzt werden. Schmerzen, die jeder erlebt, denn es sind Alltags-Schmerzen. Einige wachen täglich mit Rückenschmerzen auf, andere gehen jeden Abend mit Kopfweh ins Bett. Einschlafstörungen, Nervosität und Gereiztheit sind drei der häufigsten Auswirkungen solcher Dauerschmerzzustände.

Verbesserung verspricht die Feldenkrais-Methode. Die Bewegungslehr- und Lernmethode beschäftigt sich mit der Bewusstheit, mit der Handlungen ausgeführt werden. Es werden keine Gewichte gestemmt oder Ausdauertrainings abgehalten! Das Prinzip der Methode besteht darin zu lernen Bewegung bewusst einzusetzen und durchzuführen. Die Methode ist

verbal angeleitet werden, durchgeführt. Parallel dazu werden sensorische Hinweise gegeben und Fragen zur Wahrnehmung gestellt. In vielen Feldkrais-Lektionen dienen einfache Bewegungen aus unserem Alltag als Ausgangspunkt. Diese führen Sie zu Beginn der Stunde auf Ihre gewohnte Art aus. Im Laufe der Lektion werden die einzelnen Elemente dieser Bewegung auf vielfache Weise variiert und auf verschiedenen ungewohnte oder unbekannte Arten kombiniert. Das spielerische und zwanglose ist ein bedeutender Teil der Schaffung eines Rahmens in dem man lernen und sich weiterentwickeln kann, wie man es schon als Baby oder Kleinkind konnte.

Funktionale Integration wird in Einzelarbeit angewandt. Auch hier werden Muster, Bewegungen und Gewohnheiten erforscht. Hier liegen Sie (in bequemer Kleidung) auf einer Liege und Ihr Feldenkrais-Lehrer führt sie weitgehend ohne Worte durch sanfte aber klare Berührungen durch verschiedene Bewegungen und deren Variationen.

Die Funktionale Integration wendet sich an die ältesten Teile unseres sensorischen Systems. Diese reagieren auf Berührung, auf die Empfindungen von Zug und Druck, auf die Temperatur der Hand und ihre Bewegung. Dabei kommt der Qualität der Berührung eine zentrale Rolle zu.

Feldenkrais-Lehrer haben ihr Nervensystem darauf geschult, selbst kleinste Unterschiede wahrzunehmen und gelernt, äußerst fein abgestufte Bewegungen auszuführen. So lernen Sie wahrzunehmen welches Muster oder Bild sie von einer Bewegung haben und ob dieses Ihren Möglichkeiten (noch) angemessen ist.

⊕



benannt nach Ihrem Entwickler Moshé Feldenkrais.

Feldenkrais wird in Gruppen- und in Einzelarbeit angeboten. Die Gruppenarbeit wird **«Bewusstheit durch Bewegung»** (kurz: ATM, Awareness through Movement), die Einzelarbeit **«Funktionale Integration»** (kurz: FI) genannt. Beide bieten Ihnen einen Rahmen, innerhalb dessen Sie ohne Zeitdruck oder Wertung herausfinden und erfahren können, welche Ihre meistverwendeten Bewegungsmuster sind. Sie entdecken auch wo sich Möglichkeiten versagen und lernen wo Sie Optionen haben die bisher unbenutzt oder unbekannt waren.

Bewusstheit durch Bewegung wird in der Gruppe unterrichtet. Hauptsächlich am Boden auf Matten liegend oder sitzend werden die Bewegungssequenzen, die vom Feldenkraispädagogen