

Sofern wir keine Beschwerden haben, bewegen wir uns meist, ohne darauf zu achten. Mit der Methode Feldenkrais lernen wir, uns dies bewusst zu machen und eventuell zu verändern. Davon profitieren auch Parkinson-Patienten mit Bewegungseinschränkungen.



*Hilfreich bei eingeschränkter Mobilität*

## Mit Feldenkrais freier bewegen

Bei der Bewegungs-Methode Feldenkrais erfolgen Veränderungen im Körper, die kaum spürbar sind, wenn man nicht gewohnt

*Die Feldenkrais-Übungen sind ganz einfach und unspektakulär*

ist, seinen Körper bewusst wahrzunehmen. Der Grundgedanke ist, dass sich

jeder Mensch auf seine eigene Weise bewegt. Diese Bewegungsabläufe macht man sich in einer Übungsstunde zuerst bewusst. Ein Beispiel: Fast jeder faltet seine Hände automatisch immer gleich. Bei den einen liegt immer der rechte Daumen oben, bei den anderen der linke. Darüber denkt man in der Regel nicht nach.



### Feldenkrais-Kurse...

...bieten viele Volkshochschulen an. Die Krankenkasse gibt mitunter einen Zuschuss. Gut ausgebildete Lehrerinnen und Lehrer findet man beispielsweise beim „Feldenkrais Verband Deutschland e.V.“ unter [www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)

In einer Feldenkrais-Stunde regt der Lehrende dazu an, wahrzunehmen, wie man liegt, steht, sitzt oder sich bewegt. Begleitet von seinen Worten lernt man zu spüren, wie sich der Körper anfühlt und wie seine einzelnen Teile zusammenhängen. Als nächstes überprüfen die Kursteilnehmer, ob das gut so ist. In vielen Fällen stellt man dann fest, dass man sich beispielsweise umständlich vom Boden erhebt. Nun regt der Trainer dazu an, neue, weniger umständliche Bewegungen einzuüben.

### Entspannt auf dem Boden

Meist liegen die Teilnehmenden entspannt auf einer Decke oder Matte. Sie schließen die Augen und werden von der Stimme des Lehrers durch die Übungen, die anfangs ungewohnt sind, geführt. Ein Beispiel: Man liegt und stellt sich eine imaginäre Wand über sich vor, die den Körper der Länge nach in zwei Hälften teilt. An diese „Wand“ wird die Hand gelegt, man „berührt“ sie. Man erforscht sie, macht dabei erst kleine, dann immer größere Kreise. Durch die begleitenden Sätze des Trainers nehmen die Teilnehmenden nach und nach wahr, wie komplex diese Bewegung eigentlich ist, wie sich das Tasten der Hand auf die Schulter und das Schlüsselbein überträgt, wie plötzlich der ganze Brustkorb beteiligt ist. Und das Faszinierende bei diesen kleinen Übungen, die sehr oft wiederholt werden: Mit der Zeit gelingen den Teilnehmern oft auch Bewegun-

Foto: © Ground Picture – Shutterstock.com; Info-Zeichen: © kebox – adobe-stock.com



Dass Feldenkrais-Übungen häufig im Liegen erfolgen, hat einen einfachen Grund: Die Schwerkraft wird dadurch weitgehend ausgeschaltet; das entlastet das Nervensystem.

durch die Bewegungen der anderen abgelenkt. Und im Gegensatz zu anderen Methoden verführt dies auch nicht dazu, etwas besser machen zu wollen als die anderen Kursteilnehmer.

### Geeignet für jedes Alter

Feldenkrais ist für alle geeignet, die ihren Körper kennenlernen und beweglicher werden wollen. Das Einstiegsalter ist egal, körperliche Einschränkungen spielen keine Rolle. Die Feldenkrais-Methode ist zwar keine Therapie im herkömmlichen Sinne, doch ein Versuch *Körperliche Handicaps - lohnt sich bei allen Ar-*

ten von Bewegungs- einschränkungen und Verspannungen. Auch Sportler profitieren, weil sie lernen, ihren Körper effektiver einzusetzen.

Ob Feldenkrais das Richtige ist, muss jeder selbst ausprobieren. Das geht mit einer CD oder noch besser einer Probestunde. Ein Buch alleine reicht nicht aus, weil man nicht gleichzeitig lesen und entspannt üben kann. Allerdings: In nur einer Stunde spürt nicht jeder den positiven Effekt. Das dauert bei manchen Menschen drei oder vier Übungsstunden – auch weil es vielen schwer fällt, den Leistungsgedanken auszuschalten. Es lohnt sich aber, dranzubleiben. ■

Annette Willaredt

gen, die zu Beginn der Stunde nicht geklappt haben. Man hat eine größere Freiheit in seinen Bewegungsmöglichkeiten gefunden. Das Ungewöhnliche und für viele Anfänger Gewöhnungsbedürftige an allen Feldenkrais-Übungen: Es geht dabei nicht um Leistung. Man soll nichts Besonders vollbringen und auch nicht schnell sein. Jeder Teilnehmer arbeitet in seinem Tempo. Jeder soll nur sich selbst spüren und wahrnehmen. Das gelingt gut, weil man bei einem Großteil der Übungen die Augen geschlossen hat. Das gilt nicht nur für fast alle Übungen auf dem Boden, es betrifft auch viele im Sitzen oder Stehen. Der Hintergrund: Sind die Augen zu, kann man ganz bei sich selbst bleiben. Man wird nicht



### Die Entstehungs-Geschichte von Feldenkrais

Die Methode ist nach ihrem Entwickler Dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984) benannt. Er litt in jungen Jahren an einer schweren Knieverletzung, die ihn sehr einschränkte, und suchte eine Möglichkeit, seine Beschwerden loszuwerden. Zugute kamen dem Physiker drei Dinge:

- Er hatte in seiner Ausbildung auch Mechanik studiert.
- Er beschäftigte er sich mit den Kampfkunst-Techniken Jiu-Jitsu und Judo, die sehr präzise Bewegungen verlangen.
- Er hatte an Babys beobachtet, wie sie durch ständiges Üben, aber scheinbar mühelos neue Bewegungen erlernen.

Diese Erkenntnisse bildeten das Fundament seiner Bewegungslehre, bei der man ungünstige Bewegungsmuster bewusst erkennen und dann verändern kann.

Babys erlernen Bewegungen mühelos

