

Bewegung nach der **Feldenkrais - Methode**[®]

“Um Bewegung zu verstehen braucht es Gefühl, nicht Anstrengung.“ (Dr.M.Feldenkrais)

Die Feldenkrais-Methode[®] gibt dazu die Anleitung - für Menschen jeden Alters. Unter Berücksichtigung der aktuellen **körperlichen** Verfassung, zieht die Methode auf die **geistige** Verfassung, letztlich auf die Einheit von Körper und Geist. Der Körper, die Muskulatur, die Bewegungen, die gemacht werden, sind nur Mittel zum Zweck. Nicht der Muskel wird trainiert, sondern das Gehirn. Die Bewegungen sollen das **Nervensystem** anregen, neue Möglichkeiten zu finden und schlechte Gewohnheiten, die zu Bewegungseinschränkungen, Überlastungen und Schmerzen geführt haben, zu vergessen.

Dr.M.Feldenkrais (1904-1984) war Physiker und Judoka. Eine Knieverletzung mit chronischem Verlauf, die Aussicht auf eine lebenslange Behinderung, waren sein Antrieb zur Erforschung der wissenschaftlichen Grundlagen menschlicher Bewegung und zur Erfindung seiner speziellen Methode. Feldenkrais war seiner Zeit voraus. Seine damals revolutionären Überlegungen finden heute eine Bestätigung in den neueren Erkenntnissen der Kognitions- und Neurowissenschaften. (Literaturtip: Doidge Norman, *Wie das Gehirn heilt, Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft*, Campus Verlag 2015)

Das spezielle an der Methode ist das neue Lernen. Nicht Willenskraft und körperliche Anstrengung sind gefragt, sondern Respekt und **Achtsamkeit** für die Vorgänge im eigenen Körper. Zuviel Anstrengung verhindert eher das Spüren der oft sehr feinen Signale, die der Körper aussendet. Deswegen müssen die Bewegungen leicht und angenehm sein. Manchmal ist es sogar wirkungsvoller sich eine Bewegung nur vorzustellen, als sie tatsächlich auszuführen. Um eine Veränderung in Gang zu bringen ist es notwendig erst einmal in **Kontakt** zu kommen. Dieser Kontakt zum eigenen Körper, dieses Spüren, muss etwas anderes sein als Schmerz.

In der Feldenkrais-Methode[®] gibt es das Arbeiten in der Gruppe und die Einzelsitzungen. In den **Einzelsitzungen** wird meist im Liegen, manchmal auch im Sitzen gearbeitet. Die Kommunikation zwischen Feldenkrais-LehrerIn und SchülerIn läuft in der Regel ohne viele Worte, hauptsächlich über sanfte Berührungen, die neue Bewegungsmöglichkeiten eröffnen. Auch die **Gruppe** arbeitet im Liegen oder Sitzen, manchmal auch im Stehen und Gehen. Der/Die Feldenkrais-LehrerIn gibt verbale Anleitungen, ohne vorzuzeigen. Der/Die SchülerIn soll mit der Aufmerksamkeit ganz bei sich sein, sich leiten lassen vom Spüren im eigenen Körper. Es ist wie an einem Büffet, einem **‘Bewegungs-Büffet’**. Man ißt was einem schmeckt, nicht was jemand anderem schmeckt. Die eigenen Bewegungen spüren oder die Bewegungen einer anderen Person nachahmen sind sehr verschiedene Vorgänge im Gehirn. Zum *reifen Selbst* führt nur das Spüren der eigenen Bewegungen. (Literaturtip: Feldenkrais M., *Der Weg zum reifen Selbst, Phänomene menschlichen Verhaltens*, Junfermann 1994, Originaltitel: *Body and Mature Behavior - A Study of Anxiety, Sex, Gravitation & Learning*, 1949)

Michael Boesch