

Und noch einmal kurz zum Thema:

Moshe Feldenkrais war Physiker, Judolehrer und Träger des schwarzen Gürtels. Seine Methode des Bewegungslernens beruht auf seinen Forschungen erst in Selbsterfahrung nach einer schweren Knieverletzung. Und angeregt von dem guten Erfolg seiner eigenen Heilung beschäftigte er sich weiter intensiv mit der menschlichen Neuro- und Verhaltensphysiologie.

Müelos bewegen

Daraufhin erstellte er eine Grundthese: es ist dem Menschen möglich, sich im Spiel der Schwerkraft müelos zu bewegen. Bei fast allen Kinder findet man diese Fähigkeit.

Im Laufe der Lebenszeit verlieren wir oft die Leichtigkeit unserer Bewegungen. Es entwickeln sich unflexible Muster z.B. durch Verletzungen oder einseitige Belastungen am Arbeitsplatz.

Aber auch psychische Belastungen oder starre, gesellschaftliche Rollenvorstellungen können dazu beitragen.

Durch die sanften, meist kleinen Bewegungen der Feldenkrais-Methode können Sie Ihre Bewegung neu erforschen. Durch aufmerksames Spüren und Wahrnehmen erkennen Sie Bewegungszusammenhänge im ganzen Körper. Die Bewegungen organisieren sich um und nach einer Weile können sie müeloser ausgeführt werden.

Wichtig sind dabei eine bequeme Ausgangsposition und Bewegungen, die Sie schmerzfrei ausführen können. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund.

Von den Kindern lernen

Durch diese Methode finden Sie wieder Zugang zu der Art des Lernens, die Sie bei Kleinkindern beobachten können: scheinbar ziellos und mit größter Wachheit werden neue Bewegungen entdeckt, ausprobiert und immer wiederholt. Andere Bewegungen kommen hinzu, bis plötzlich eine ganz neue Fertigkeit entsteht, wie z.B. Drehen auf den Bauch, Krabbeln oder die ersten Schritte. Diese Art zu lernen wird in der Feldenkrais-Arbeit genützt.

Lernen braucht Zeit

Die Feldenkrais-Methode fördert keine schnellen, oberflächlichen Resultate. Sie ist eine ganzheitliche Lernmethode, die Zeit benötigt, weil sie die individuell unterschiedlichen Lernmöglichkeiten des Menschen nutzt. Es ist daher empfehlenswert, die Feldenkrais-Arbeit über einen längeren Zeitraum zu praktizieren. Das Lernen am eigenen Körper wird auf zweierlei Weise vermittelt: Ein Feldenkraislehrer leitet Sie durch aktive Bewegungsklektionen = 'Bewußtheit durch Bewegung', Darüber Hinaus gibt es die Möglichkeit zu Einzelstunden, in denen durch gezielte Berührung die Möglichkeit besteht, zu spüren, was Sie unbewusst mit ihren Muskeln tun = 'Funktionale Integration'.