

Die Feldenkrais-Methode

- Was ist die Feldenkrais-Methode?
Moshé Feldenkrais (1904-1984), ein aus Weißrussland stammender Physiker, studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Aus der Erkenntnis ihrer engen Wechselwirkungen entwickelte er eine Methode, die auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems basiert. Die Fähigkeit des Nervensystems, im Gehirn neue Verknüpfungen aufzubauen, ist elementarer Bestandteil jeder echten Veränderung. Daraus ergeben sich die breit gefächerten Anwendungsmöglichkeiten der Feldenkrais-Methode in Arbeit, Beruf und Schule, in Gesundheitswesen, Kunst, Sport und Wissenschaft.
- Wie sieht das praktisch aus?
In der Feldenkrais-Arbeit lernst du, ihre Gewohnheiten wahrzunehmen und zu verändern. Vielleicht ziehst du öfter die Schultern hoch oder beißt die Zähne zusammen, ohne dass es dir bewusst ist. Bewegung ist ein einfacher und für alle zugänglicher Weg, die eigenen Gewohnheiten zu entdecken und angenehmere Alternativen zu entwickeln.
- Bewusstsein durch Bewegung
... findet i.d.R. in einer Gruppe statt. Dabei wird eine Bewegung auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen, ungewohnten Variationen erforscht. Das gibt dem Nervensystem die Gelegenheit, feine Unterschiede wahrzunehmen und im Erspüren Alternativen zu erkennen. D.h., es werden nicht „richtige“ Bewegungen nachgeahmt, sondern das Nervensystem wird gefordert, auf spielerische Weise Lösungen für freiere Bewegungen zu finden. Diese können dann im Alltag genutzt werden.
- Durchführungshinweise
 - Bewegungen **langsam** durchführen, damit das ZNS die neuen sensorischen Informationen aufnehmen kann.
 - Du solltest **aufmerksam** sein, denn du wirst keinerlei Informationen erhalten, wenn du in Gedanken irgendwo anders unterwegs bist.
 - Du solltest dich **nicht dehnen** (kein Stretching!) oder an die Grenzen (Widerstände) deiner Fähigkeiten gehen (kleine Bewegungen!), denn diese würden nur deine alten Gewohnheiten in Bezug auf Muskelspannungen wieder wecken.
 - Versuche, mit jeder Bewegung deine **Anstrengungen** noch ein wenig zu **reduzieren**. Große Anstrengungen behindern große Lernerfolge.
 - Es sollte dir möglich sein, jede Bewegung ohne Atempause durchzuführen.
 - Bei Anstrengung mache bitte eine **Pause**.
Pausen sind wichtig, um neue effiziente neurale Pfade zu entdecken.
 - Schmerz ist ein Warnsignal! Bleibe stets **unterhalb der Schmerzgrenze** und organisiere dich so, dass der Schmerz unnötig wird.
 - Führe die Bewegung immer so aus, dass du kurz vor einem möglichen Schmerz wieder umkehrst. Wenn dies nicht möglich ist, stelle dir die Bewegung in Gedanken vor.
- Wirkung
Die Wirkung der Feldenkrais-Arbeit zeichnet sich aus, durch eine größere Beweglichkeit und ökonomischere Bewegungsorganisation, aber auch durch eine deutliche Stress- und Spannungsreduktion. Im Erleben kann sich dadurch mehr Gelassenheit und Gedankenfreiheit einstellen, sowie vertiefte Atmung, leichtere Bewegungsqualität, satter Bodenkontakt, verbesserte Selbst- und Körperwahrnehmung und damit ein besseres Lebensgefühl.