

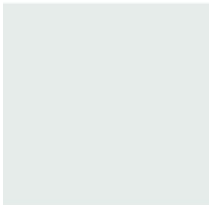
## Feldenkrais – Methode



- Geschichte
- Philosophie
- Anwendungsgebiete
- Ablauf einer Feldenkraisbehandlung



*"Das Leben ist ein Prozess und genau an diesem Prozess sind Feldenkraislehrer interessiert. Menschen erwarten oft Heilung, nicht Fortschritte. Fortschritt ist ein allmähliches Verbessern, dem keine Grenzen gesetzt sind. "Heilung" ist bloße Rückkehr zum früheren Zustand, der nicht einmal besonders gut oder auch nur genügend gewesen zu sein braucht, den man aber gewöhnt war. Das Gewohnte und Vertraute stellen wir nicht in Frage, Fortschritte stufen wir ein. Fortschritte entwickeln sich aus der Bewusstheit. Durch so erlerntes Wissen, ist es uns erst möglich, frei zu wählen, und das ist das vornehmliche Merkmal des Homo Sapiens", (Moshe Feldenkrais.)*



### **Feldenkrais ist eine Lernmethode, in der Sie Ihre Körperwahrnehmung schulen.**

Feldenkrais ist ein körperorientiertes Konzept für verfeinertes Bewegen und Verhalten und steht in enger Verbindung zu inneren Prozessen von Erleben und Fühlen. Die Feldenkrais - Idee ist ein ausgesprochen offenes, permanent weiter lernendes System - genau so, wie es der Mensch sein ganzes Leben lang ist. Bewegung stellt für jeden Menschen einen solch elementaren Aspekt dar, dass sie üblicherweise gar nicht mehr als solche wahrgenommen wird.



Dies birgt das Problem von automatisierten und unbewusst ablaufenden Verhaltensweisen. Sie sind längst zu Gewohnheiten "erstarrt" und schaffen deshalb auch häufig körperliche Beschwerden durch ihre stereotypen Wiederholungen. Bei genauerem Hinsehen ist es immer eine dazugehöriges Gefühl oder eine Empfindung, welche eine Bewegung bzw. eine Verhaltensweise in Gang setzt. Die Art, wie wir uns bewegen, lässt somit immer auch Rückschlüsse auf innere Prozesse und unsere Lebenserfahrungen zu.

Damit Bewegungs- und Verhaltensverbesserungen möglich werden können, werden im Feldenkrais zuerst Gewohnheiten und verfestigte Verhaltens- und Bewegungsweisen in das bewusste Wahrnehmen gerufen. Anschließend werden sie abgewandelt, präzisiert oder ggf. auch ganz neu aufgebaut. Dies gilt ganz besonders für Bewegungsabläufe und/oder Verhaltensweisen, die bereits Schmerzen und Eingrenzungen verursachen.

Die Bedeutung von Feldenkrais liegt im Auffinden und Behandeln der Ursachen von Beschwerden. Mit unseren geschulten Augen erkennen wir Funktionsstörungen, die sowohl im Skelettsystem und im Zentralnervensystem ihre Ursache haben können.

### **Geschichte der Feldenkrais - Methode**

Hinter der Feldenkrais - Methode steht ein einzelner „Mann“. Moshé Feldenkrais ist der Begründer der Feldenkrais-Methode. Er wurde 1904 in der Ukraine geboren, verließ allerdings mit 14 Jahren seine Heimat, um nach Palästina auszuwandern. Dort lebte er zehn Jahre lang in Tel Aviv. Moshé Feldenkrais arbeitete als Privatlehrer, Arbeiter und Landvermesser. Der junge Mann war sehr sportlich und erlitt eine schwere Verletzung am Knie, bei der Bänder und Knorpel rissen. 1928 zog es den jungen Mann im Rahmen eines Physik-, Mathematik-, Maschinenbau- und Elektrotechnikstudiums nach Paris. Als diplomierter Naturwissenschaftler



arbeitete Moshé Feldenkrais in der Folge für das Institut Pasteur. Er war der leitende Assistent von niemand geringerem als Frédéric Joliot-Curie, der 1935 zusammen mit seiner Frau Marie den Nobelpreis für Chemie erhielt.

Während dieser Zeit lernte er in Paris auch Jigoro Kano, den späteren Bildungsminister von Japan und Entwickler des modernen Judo, kennen. Moshé Feldenkrais' Begeisterung für diesen Sport nahm damals seinen Lauf und bescherte ihm sogar als einem der ersten Europäer einen schwarzen Gürtel.

Als der Nationalsozialismus auch vor Frankreich nicht Halt machte, musste Moshé Feldenkrais nach England flüchten. Auf der Insel war er für das britische Heer in der Forschung tätig. Zu seiner späteren wissenschaftlichen Arbeit wurde er allerdings von seiner eigenen Ehefrau, die Kinderärztin Yona Rubenstein, inspiriert. In deren Praxis konnte er die Entwicklung des Menschen studieren und am Beispiel der Kinder eine Bewegungslehre entwickeln.

Ein Unfall unterbrach Moshé Feldenkrais' Forschungstätigkeiten und rief seine alte Knieverletzung wieder auf den Plan. Von Seiten der Chirurgen wurde ihm als einzige Alternative eine Operation offeriert, die zur damaligen Zeit allerdings noch problematisch war und keinesfalls eine klare Besserung versprach. Moshé Feldenkrais wollte von diesem Eingriff nichts wissen und beschäftigte sich stattdessen mit Büchern über Anatomie, Physiologie, Neurophysiologie, Sport, Bewegungstherapien, Psychotherapie, Yoga, Hypnose und Akupunktur.

Er war von einem Selbstheilungsprozess überzeugt. Und tatsächlich schaffte er mit minimalen Bewegungsübungen, großer Disziplin und ständiger Selbstbeobachtung eine Linderung seiner Schmerzen. Moshé Feldenkrais erkannte die Wichtigkeit des Bewusstseins für eine erfolgreiche Heilung. In Folge konnte sogar Freunden helfen, entwickelte die „Funktionale Integration“ – eine Behandlung, die ohne zu sprechen, nur mit Hilfe von Berührungen und Bewegungen durchgeführt wird – und wurde 1950 sogar als gesundheitlicher Berater von Israels erstem Premierminister, David Ben-Gurion, eingesetzt.

In den 50er und 60er Jahren leitete Moshé Feldenkrais erfolgreiche Feldenkrais-Seminare in Israel und Europa, 1971 folgte er einer Einladung nach Amerika, wo er in den folgenden elf Jahren immer wieder Gruppen von Ärzten und Therapeuten in der Feldenkrais-Methode unterrichtete. Im Jahre 1984 starb Moshé Feldenkrais im Alter von achtzig Jahren. Moshé Feldenkrais veröffentlichte im Laufe seiner Tätigkeit etliche Bücher.

### Philosophie der Feldenkrais - Methode

Das Prinzip der Methode beruht auf dem bewussten Einsatz und Durchführung von Bewegung. Ist man sich der Bewegung bewusst, setzt man sie nicht unnötig ein. Ineffiziente Bewegungsabläufe werden so reduziert und die Muskeln nur dann angespannt, wenn sie auch wirklich benötigt werden. Unnötige Muskelverspannungen können so vermieden werden. Babys und Kinder sind in ihren Bewegungen vollkommen natürlich. Mit jeder neuen Aufgabe, die sich ihnen in den Weg stellt, entwickeln sie neue Formen ihren Körper einzusetzen. Erwachsene hingegen haben viele Bewegungen bereits automatisiert, ohne sich dem Einsatz der einzelnen Körperteile wirklich bewusst zu sein.

Richten wir z.B. unseren Kopf auf, benötigen wir dazu unsere Halsmuskulatur, die Bauch- und Rückenmuskulatur und sogar die Muskeln des Unterleibes werden dabei beansprucht. Diese Anstrengungen bemerken wir oft absichtlich oder aber bemerken sie erst gar nicht.

Klar ist auch, dass vielleicht unbewusst gelernte ungesunde Bewegungen, die man sich z.B. nach einem Beinbruch zulegt, um das Bein zu schonen, langfristig zu



körperlichen Problemen führen können. Das Gleichgewicht des Körpers ist aus dem Lot geraten und vielfach fallen solche Fehlhaltungen nicht einmal auf. Der Mensch leidet, ohne zu wissen warum.

In der Feldenkrais-Methode wurden Lektionen entwickelt, um die Patienten zu einem selbstständigen Körperbewusstsein zu führen. Alte Bewegungsmuster können durchbrochen werden. Die unterschiedlichen Übungen sind meist leicht auszuführen und haben mitunter einen hohen Entspannungsfaktor. Dies ist aber nur ein angenehmer Nebeneffekt, denn das Hauptziel eines Feldenkrais-Praktikers ist die Eigenständigkeit seines Patienten, der im besten Fall die erlernten Lektionen in seinen Alltag integrieren kann. Eine besondere Form der Behandlung in der Feldenkrais-Methode ist die so genannte „Funktionale Integration“. Ziel für den Patienten ist es, bei einem Auftreten der Schmerzen sich darauf zu konzentrieren, was man bei der Funktionalen Integration gelernt hatte. So kann der Schmerz oft schon im Keim erstickt werden.

Ein Feldenkrais-Lehrer befasst sich immer mit dem ganzen Menschen. Alltag, Bewegungsmuster und Gewohnheiten sind mindestens so interessant wie die Symptome einer Krankheit, denn oft ist es das tagtägliche Leben, das uns ein Unwohlsein beschert. Bewusstheit steht also im Mittelpunkt der Feldenkrais-Methode und das „Hauptanliegen“ ist es, jedem Einzelnen das selbstständige Lernen zu ermöglichen, wie er jetzt und in Zukunft gesünder sein kann. Als Grundsatz der Feldenkrais-Methode kann gelten: „Es ist nicht wichtig, was wir tun, sondern wie wir es tun.“

Ein weiterer wichtiger Punkt in der Feldenkrais-Schule ist die Atmung. Eine freie und entspannte Atmung hilft uns, mit Stress umzugehen und psychosomatischen Störungen, wie z.B. Migräne, Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen entgegenzuwirken. Eine flache Atmung, die oft durch Anspannungszustände hervorgerufen wird, hindert uns an entspannten Bewegungen und behindert uns in unserer Aktivität. Eine falsche Atmung und das Gefühl nicht genügend Luft zu bekommen, kann mitunter auch Grund für Angstzustände oder Depressionen sein.

Eine weitere Säule in der Feldenkrais-Schule ist die Visualisierung. Verschiedene Techniken der Visualisierung können sogar zu besseren Leistungen führen (für Sportler eine sehr wichtige Fähigkeit). Eine Übung in Gedanken durchzugehen, funktioniert allerdings nur dann effektiv, wenn man sich seiner selbst auch wirklich bewusst ist. Man kann Bewegungen nur dann richtig ausführen – auch im Kopf – wenn man ein ausgeprägtes Körperbewusstsein gelernt hat.

Basis für das erfolgreiche Umsetzen der Feldenkrais-Methode in den persönlichen Alltag, ist somit das korrekte Lernen. Das Ausüben der Feldenkrais-Lektionen kann man nicht mit einem Besuch im Fitness-Studio vergleichen. Es geht nicht um ein hartes Training, sondern um Lernprozesse, die auf Dauer eine Erleichterung bringen sollen. Ziel ist es, sich auf sein Selbst zu konzentrieren und die Veränderungen in seinem Körper zu beachten.



## Die Grundpfeiler der Feldenkrais - Methode



- Awareness Through Movement (Bewusstheit durch Bewegung)®
- Funktionale Integration®

Mit Blick auf die Einheit und die Interaktion des Bewegungssystems, geht man davon aus, dass eine Störung in einem Bereich des Körpers, auch automatisch die anderen Körpergebiete betrifft und sich dort auswirkt. Gerade das perfekte Zusammenspiel der verschiedenen Körpergebiete ermöglicht eine ungestörte Funktion des Körpers.

Die Feldenkraisbetrachtung ist also nicht nur auf lokale Beschwerden ausgerichtet, sondern versucht aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse Symptome in anatomische, funktionelle und physiologische Zusammenhänge zu stellen. Dabei bedient sie sich genauer Kenntnisse der menschlichen Anatomie, Physiologie, Biochemie und Biomechanik und setzt diese auch beim Therapeuten voraus.

Ziel der Behandlung ist es, unter Orientierung an die optimale Funktion des menschlichen Bewegungsapparates, das Gleichgewicht des Organismus wieder herzustellen. Dabei wird der Körper unterstützt zu seiner Fähigkeit der Autoregulation und Regeneration zurückzufinden, das harmonische Zusammenspiel aller Körpersysteme wieder herzustellen und seine Selbstheilung einzuleiten.

## Anwendungsgebiete der Feldenkrais - Methode

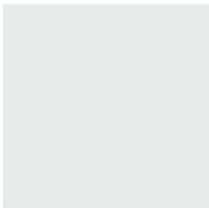
Ausgehend von der Herangehensweise der Feldenkrais - Methode – unter Betrachtung des Körpers als Einheit und der sich daraus ergebenden Überschneidungen und Interaktionen der verschiedenen Körperbereiche - ergeben sich folgende mögliche Erwartungen.

### Mögliche Erwartungen an die Feldenkrais - Methode:

- verbesserte Beweglichkeit
- größere Leichtigkeit von Bewegungen
- erhöhte Leistungsfähigkeit und Ausdauer
- Abbau von Stress und Verspannungen
- funktionale Verbesserungen bei Schmerz und Bewegungseinschränkungen
- verbesserte Haltung und Koordination
- verbesserte Performance bei Sportlern, Schauspielern, Musikern und Tänzern
- erhöhte Lernfähigkeit und Kreativität

### Für wen ist die Feldenkrais – Methode geeignet?

Unsere Lernfähigkeit ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Gesundheit und Lebendigkeit. Menschen jeden Alters und in jeder Lebenslage können nachhaltig lernen. Es macht keinen Unterschied, ob jemand krank oder gesund ist, behindert oder nicht behindert, jung oder alt, Künstler oder Hochleistungssportler – ungenutztes Potenzial gibt es in uns allen. Die Feldenkrais-Methode entwickelt diese Potenziale und wird auf unterschiedlichsten Gebieten angewandt. Die im Weiteren aufgeführten Beispiele wollen einen Einblick geben in die Vielfalt der Möglichkeiten.



Sehr viele Menschen finden den Weg zu Feldenkrais, weil sie von chronisch gewordenen Hüft-, Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen geplagt werden, oder nach Unfällen ihre ursprüngliche Beweglichkeit verloren haben. Da Feldenkrais sich mit dem gesamten Menschen, seinem Nervensystem, Gewohnheiten und dem vorhandenen Potenzial befasst, hilft die Methode dabei, die Fixierung auf den schmerzenden Körperteil zu lösen und sich insgesamt wieder als zusammenhängenden, fließenden Organismus zu empfinden.

Die nicht auf Intervention, sondern auf Selbsterkenntnis (genauer: Selbsterkenntnis des Nervensystems) zielende Feldenkrais-Arbeit, stimuliert ein fast passiv anmutendes, neurologisch jedoch höchst aktives Geschehen. Dabei kommt es oft auch zu Fachleuten überraschenden Ergebnissen.

### **Arbeitsplatz**

Hier entstehen Gesundheitsprobleme häufig, sowohl aus den Bedingungen, die der Arbeitsplatz mit sich bringt, als auch aus eigenem Verhalten. So führen beispielsweise einseitige, statische Belastungen am Arbeitsplatz oftmals zu Rückenerkrankungen, Kopf- und Nackenschmerzen und den gefürchteten Sehnenscheidenentzündungen (Repetitive Strain Injury). Die Feldenkrais-Arbeit ermöglicht es, sich eingeschliffener Gewohnheiten in den individuellen Bewegungsabläufen z.B. beim Sitzen und Stehen, Drehen und Bücken, Heben und Tragen, Greifen und Reichen, bewusst zu werden.

Spielerisches Experimentieren ermöglicht die Erfahrung von alternativen, leichteren Bewegungsabläufen, die sich schnell etablieren. Viele Übungssequenzen sind direkt am Arbeitsplatz durchzuführen und erweisen ihren Wert so bereits in der Alltagspraxis.

### **Sport**

Die Feldenkrais-Methode, mit ihrem enormen Wissens- und Erfahrungsschatz über Koordination, Effizienz und Optimierung von Bewegungsabläufen, ist auch für viele sportlich Tätige eine große Bereicherung. Sportler der unterschiedlichsten Disziplinen wie Laufen, Fahrrad oder Ski fahren, Fußball, Reiten, Tennis oder Golf nutzen die Methode zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungen und zur Rehabilitation nach Verletzungen.

#### **...z.B. Laufen**

Meist reicht eine geringfügige Veränderung des Laufmusters. *Ein Marathonläufer meinte nach mehreren Feldenkrais-Stunden: „Bei einem Trainingslauf hatte ich plötzlich das Gefühl, ganz lang zu sein, es zog mich förmlich nach oben und nach vorn. So leicht bin ich noch nie gelaufen!“*

#### **...z.B. Fahrradfahren**

Viele Freizeitradler bewegen sich schon an der Grenze zum Leistungssport. Dabei zeigen sich typische Belastungen, Verletzungsmöglichkeiten und Schäden, die oft die Folge von Überbelastung aus mangelndem Koordinationsvermögen und zu großer Geschwindigkeit sind. Meist sind Probleme in den Knie-, Hüft- und Handgelenken die Folge und oft treten auch Beschwerden an der Wirbelsäule, etc. auf.

#### **...z.B. Tennis**

Ein Tennisunterricht, der aus interessanten Bewegungsaufgaben besteht und nicht mehr aus dem Vor- und Nachmachen angeblich „perfekter“ Bewegungen.

#### **...z.B. Golf**

Man ist sich in der Golfwelt inzwischen einig, dass es keinen ‚richtigen‘ Schwung gibt. Gültige Regel ist, dass mit Krafteinsatz absolut nichts zu erreichen ist, vielmehr zählt Technik, Koordination und mentale Beweglichkeit. Und hier bietet die Feldenkrais-Arbeit Entscheidendes, um das Handicap zu verbessern. Duffy Waldorf, erfolgreicher Golfer, sagt: *„Die Feldenkrais-Methode hat mir ein schmerzloses Golfspielen beschert und über Verletzungen brauche ich mir keine Sorgen zu machen.“*



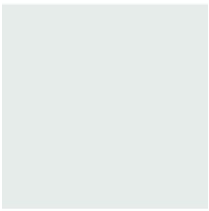
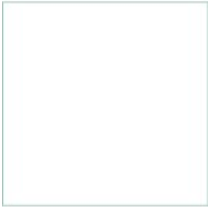
## Musik

Nicht wenige MusikerInnen haben sich – aus eigener leidvoller Erfahrung mit blockierten Schultern, Lampenfieber und einem insgesamt harten, professionellen Orchesteralltag und Musikbetrieb – mit der Feldenkrais-Arbeit beschäftigt und sie kreativ im eigenen Spiel bzw. Unterricht adaptiert. In vielen Musikschulen, Musikhochschulen und Orchestern ist mittlerweile die kinästhetische Wahrnehmungsschulung Teil des Arbeitsalltags geworden.

Eine ehemalige Konzertmeisterin, die wegen ‚fokaler Dystonie‘ (auch ‚Musikerkrampf‘ genannt) ihre Tätigkeit bei den Bamberger Symphonikern aufgeben musste, argumentierte auf dem 9. ‚Europäischen Kongress für Musikphysiologie und Musikermedizin‘ in Freiburg 2003 für eine Stärkung dieser Tendenz und sagte: *„Zehn Jahre Unterrichtstätigkeit als Geigendozentin an der Musikhochschule in Freiburg sowie meine Erfahrungen als Feldenkrais-Pädagogin bei der Arbeit mit anderen Berufsmusikern, haben mich davon überzeugt, dass die Fähigkeit, kinästhetisch zu empfinden, eine wesentliche Hilfe darstellt zur Optimierung der Instrumentaltechnik.“*

Die simple Aufforderung „Spielen Sie mit weniger Kraft!“, nützt meist ebenso wenig wie die Anweisung: „Entspannen Sie sich!“. Hier muss mit ‚neurologischer Diplomatie‘ vorgegangen werden: sich hinlegen und ungewohnte Schulter-, Arm- und Fingerbewegungen ausführen, ihren Zusammenhang mit Rippen und Becken und bis zu den Füßen hinunter erspüren, die Atmung beobachten, in ungewöhnlichen Positionen einen Ball fangen oder Geige, Cello, Saxophon spielen... So wird das reflexartige Muster des Greifens, Haltens und (Bogen- oder Atem-) Führens, das sich vielleicht über Jahre hinweg eingespielt hat, aufgelöst und die Freude am experimentellen und improvisatorischen Umgang mit sich und dem Instrument erneut geweckt.

*„Es gibt vieles, was über die Begabung hinaus für die Kunst wichtig ist. Ich möchte die Handarbeit erwähnen, etwas, das leicht übersehen oder aber mystifiziert wird. Auf den ersten Blick mag dieser Aspekt unbedeutend erscheinen, in kreativen Berufen ist er dennoch entscheidend. ... Bei Streichern sind es die Feinheit der Bogenführung, das variable Vibrato, geschickte Fingersätze, unmerkliche Übergänge, die Geläufigkeit: Die Krönung eines endlosen Lernprozesses... Nur diejenigen, die Herr ihres Handwerks werden, haben die Chance, Musik zum Schwingen zu bringen...“ (Gideon Kremer)*



## Ablauf einer Feldenkrais - Stunde



Der Feldenkrais - Stunde gehen ein ausführliches Gespräch und eine Haltungs- und Bewegungsanalyse voraus. Ihre Informationen über Ihre derzeitige Lebenssituation (Krankheiten, Verletzungen, Operationen, Ernährungs- und Lebensgewohnheiten...) können ein wichtiger Hinweis für eine adäquate Untersuchung und Behandlung sein.

Es folgt eine körperliche Untersuchung, die ergänzend zum Anamnesegespräch wichtige Aufschlüsse über Ausmaß und Ursachen Ihrer Beschwerden und die geeignete Therapie gibt.

In der Feldenkrais - Methode kommen bei uns auch fasziale Techniken zum Tragen, so dass auch Gewebe mit verminderter Beweglichkeit oder erhöhter Spannung mittels der Hände ertastet und aufgespürt werden. So erhält der Therapeut wichtige und qualitativ wertvolle Hinweise über die funktionellen Abläufe im Körper und die primären Ursachen der Beschwerden. Diese werden dann ggf. mittels verschiedener manueller Techniken korrigiert.

Im Gegensatz zu manch anderer Therapie sind im Feldenkrais die freien Intervalle zwischen den Sitzungen oftmals länger – Sie brauchen diese Pausen, um Erlerntes und neu Wahrgenommenes im Alltag umzusetzen und zu üben, was letztlich Sinn und Zweck der Feldenkraisbehandlung ist. Wie viele Sitzungen im Einzelfall notwendig sind, hängt von der jeweiligen Problemstellung ab.

Ihr

*Jelous Friedl*

