



07.10.08 | Feldenkrais-Verband Deutschland e.V. | Komplementärmedizin

Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais weckt ungeahnte Kräfte

München (humanws) - "Es gibt keine Stimmung ohne Körperhaltung", sagt Kathryn Hume-Cook, etablierte Feldenkrais-Lehrerin aus Hamburg. Wer verstimmt ist, lässt Kopf und Schultern hängen. Stellt man sich hingegen gerade hin und öffnet die Körperhaltung, fühlt man sich gleich tatkräftiger. Genau da setzt Feldenkrais an: Die körperorientierte Lernmethode hilft dabei, sich neu auszuprobieren und schlummernde Potentiale zu erwecken.

Dabei wirkt Feldenkrais von Außen betrachtet recht unspektakulär: Man liegt auf dem Rücken und führt Bewegungen aus, die vom Trainer angesagt werden. Zum Beispiel: Man liegt auf der rechten Seite, zieht die Beine an. Nun den linken Arm zur Decke strecken. Was spannen Sie dabei alles an - die Beine vielleicht? Und ist das wirklich nötig? Geht die Schulter bei der Bewegung mit? Atmen Sie dabei überhaupt noch? Fällt Ihnen die Übung auf der anderen Seite leichter?

Weder geht es um sportliche Anstrengung, noch darum, sich an anderen Teilnehmern zu orientieren. Gerade innerlich passiert eine Menge. "Ein richtig oder falsch gibt es nicht", erklärt Kathryn Hume-Cook. "Ziel ist, die eigene Wahrnehmung zu trainieren und für sich die beste Lösung herauszufinden." Man befragt sich also selbst: Wo hindere ich meine Bewegung, wo strenge ich mich zu sehr an?

Schlüssel zur Gesundheit und Kreativität

"Bewusstheit durch Bewegung" ist das Konzept der Feldenkrais-Methode, die auf fundierten physiologischen und neurologischen Erkenntnissen beruht. Der gleichnamige Erfinder, der Physiker Moshe Feldenkrais, hat sich damit selbst von einem chronischen Knieleiden kuriert.

Über 600 Lektionen gibt es - alle haben das Ziel, leichtere und flexiblere Bewegungsabläufe erfahrbar zu machen. "Kleine Kinder bewegen sich noch automatisch so. Aber im Laufe des Lebens verlieren wir viel von unserem spontanen Ausdruck - durch gesellschaftliche Zwänge, Ängste..." Das behindert nicht nur einen authentischen Selbstaussdruck, sondern führt im schlimmsten Fall zu Haltungsschäden und gesundheitlichen Problemen.

Löst man diese körperlichen Blockaden schrittweise auf, werden dabei auch selbst auferlegte Grenzen im Kopf durchbrochen. "Viele gehen mit der Zeit selbstbewusster und auch erfolgreicher durchs Leben", berichtet die Trainerin von ihrer langjährigen Feldenkrais-Erfahrung.

Buchtipps:

Neu: Carola Bleis: Feldenkrais, Bewegung bewusst erleben. 17,50 Euro. ISBN: 978-3-8354-0390-1 / BLV-Verlag, August 2008

Klassiker: Moshe Feldenkrais: Die Feldenkraismethode in Aktion, Eine ganzheitliche Bewegungslehre. 19,50 Euro. ISBN: 978-3-87387-019-2 / Junfermann-Verlag

Pressekontakt:

Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.
Jägerwirtstraße 3
81373 München
Tel. 089 / 523 101 71
E-Mail: info@feldenkrais.de
Homepage: <http://www.feldenkrais.de>

