



Beweglicher mit Feldenkrais

Nach einer Stunde Feldenkrais muss sich niemand den Schweiß von der Stirn wischen und schon gar keinen Muskelkater befürchten. Dennoch erleben viele, dass die kleinen Bewegungen große Veränderungen im Alltag bewirken.

Das rechte Knie zur Decke heben, lautet die Anweisung. Wie soll das gehen, wenn man auf der rechten Seite liegt? Ein Blick auf Kathryn Hume Cook, die die Stunde leitet, bringt nichts, denn sie macht keine der Übungen vor. Und die anderen Teilnehmer wissen es nicht unbedingt besser. Schließlich klärt die Trainerin die Situation: „Sorry, ich meinte natürlich das linke Knie.“ Auch wenn der Verwirrung hier ein simpler Versprecher zugrunde lag, würde Kathryn Hume Cook selbst bei wirklich kniffligen Anweisungen nie die Vorturnerin geben. Dass es verschiedene Arten gibt, eine Bewegung auszuführen, und jeder die für sich passende finden soll, gehört zu den Grundprinzipien von Feldenkrais. Einige Teilnehmer führen die Übungen deshalb auch mit geschlossenen Augen aus, um sich nicht davon ablenken zu lassen, dass der Teilnehmer links das Bein höher streckt und die Teilnehmerin rechts die Hüfte stärker aufdreht.

Obwohl man in einer Feldenkrais-Stunde den Körper bewegt, ist es kein Sport im üblichen Sinne. Der Israeli Moshé Feldenkrais sah die von ihm entwickelten Übungen eher als Lernprogramm: Wer in der Stunde bewusst neue Bewegungen ausführe, werde auch im Alltag flexibler und finde Alternativen zu einseitigen Bewegungsabläufen. Die Aufgabe von zertifizierten Feldenkrais-Lehrern wie Kathryn Hume Cook besteht auch darin, ihre Schüler zu einer besseren Selbstwahrnehmung zu führen. „Wie fühlen sich deine beiden Seiten an? Liegt eine davon flacher auf dem Boden? Fühlt sich ein Bein länger an?“, fragt sie, nachdem die Schüler einige Übungen auf der linken Seite gemacht haben.

Auf viele Teilnehmer wirken die einfachen Übungen und die vielen Fragen zunächst befremdlich. „Hier passiert doch gar nichts“, dachte Bernd Grewe, als er die ersten Stun-

den hinter sich hatte. Heute freut er sich über einen Bewegungsapparat, der sich „wie frisch geölt“ anfühlt. Für die 27-jährige Marina Tiede haben sich nach zwei Jahren Feldenkrais fitnessorientierte Sportarten erst einmal erledigt: „Beim Yoga habe ich mich wahnsinnig angestrengt und bin in den Dehnungen trotzdem nicht weit gekommen. Nach einer Feldenkrais-Stunde aber kann ich manchmal mühelos die Fußspitzen berühren, einfach weil ich gelernt habe loszulassen.“

Kathryn Hume Cook

040 478876

www.feldenkrais-humecook.de

Fast alle Feldenkrais-Lehrer in Hamburg sind zu finden auf:

www.feldenkrais-info-hamburg.de

Allgemeine Informationen zu Feldenkrais gibt es auf: www.feldenkrais.de

Den Bewegungs-Wortschatz erweitern



Die Australierin Kathryn Hume Cook war professionelle Balletttänzerin, bevor sie sich zur Feldenkrais-Lehrerin ausbilden ließ. Ihre Kurse gibt sie vor allem in Eimsbüttel und Bahrenfeld.

Für wen ist Feldenkrais geeignet?

Kathryn Hume Cook: Für jeden. Es eignet sich gut für Menschen, die sich aufgrund ihres Alters oder eines körperlichen Leidens nur eingeschränkt bewegen können. Aber man muss gar kein Leiden haben, um von Feldenkrais zu profitieren. Sich leichter bewegen zu können ist ja auch für junge, gesunde Erwachsene eine schöne Erfahrung. Außerdem es geht bei Feldenkrais auch darum, Gewohntes zu hinterfragen und Neues zu entdecken. Und die verbesserte Beweglichkeit des Körpers kann uns auch im Denken kreativer und mutiger werden lassen.

Wie lange muss man „trainieren“, um bei Feldenkrais einen Effekt zu merken?

Kathryn Hume Cook: Die meisten bekommen nach acht bis zehn Stunden eine Ahnung davon, was Feldenkrais bewirken kann. Bis sich wirklich im Alltag etwas verändert, dauert es oft ein bis zwei Jahre. Ich vergleiche es mit dem Lernen einer Sprache. In der Unterrichtsstunde lerne ich Vokabeln. Die muss ich mehrmals hören, damit sie sich einprägen. Und dann muss mir im Alltag auch noch die Situation begegnen, in der das Wort genau das treffende ist. Und genauso, wie ich mich mit einem großen Wortschatz exakter ausdrücken kann, bewege ich mich effizienter, wenn mein Körper auf viele unterschiedliche Bewegungsmuster zurückgreifen kann.

Obwohl Feldenkrais viele Vorzüge hat und für praktisch jeden geeignet ist, hat diese Methode nie so eine Popularität erfahren wie Yoga, Pilates oder Nia. Woran liegt das?

Kathryn Hume Cook: Der wichtigste Grund ist, dass Feldenkrais nicht zum gesellschaftlichen Grundtenor passt. Der besagt: Streng dich an, wenn du etwas erreichen willst. Gerade im Sport herrscht die Auffassung, dass man an seine Grenzen oder besser über sie hinausgehen soll. Im Feldenkrais geht es darum, es sich leichter zu machen. Ich glaube, viele lassen sich von Feldenkrais abschrecken, weil sie denken, dass es langweilig wäre. Und leider wird auch manchmal zu bedächtig unterrichtet. Tatsächlich beinhalten die Lektionen, die Moshé Feldenkrais selbst entwickelt und unterrichtet hat, aber eine unglaubliche Vielfalt an Bewegungsvariationen.