

Mehr Leichtigkeit und Freude beim Unterwegssein **Die Feldenkrais®-Methode hilft, sich bewusster zu bewegen**

Ob Stadtspaziergang oder Wanderung: Wie geht man so, dass die Füße und Gelenke nicht zu schmerzen beginnen? Anregungen gibt die Feldenkrais®-Methode, eine gute Vorbereitung für alle, die mit mehr Leichtigkeit und Sicherheit unterwegs sein wollen.

Was hat das Auftreten mit dem Knie und mit der Hüfte zu tun? Welche Rolle spielen der Rumpf, der Kopf, die Augen und die Aufrichtung beim Gehen? Wie positiv sich selbst kleine Veränderungen von Bewegungsabläufen auswirken können, schult die Feldenkrais®-Methode.

Ein genauer Blick genügt: Das Verhältnis der Körperteile zueinander zeigt dem Feldenkrais®-Lehrer, wie es um die Stabilität und Beweglichkeit einer Person bestellt ist. Denn selbst merkt man es oft nicht, dass ein Fuß stärker auftritt, das Becken in eine Richtung gedreht ist oder die Schultern fixiert werden.

Feldenkrais®-Strategien helfen, genauer auf eigene Bewegungsabläufe zu achten und neue, für den Körper sinnvollere Abläufe ins eigene Bewegungsrepertoire aufzunehmen. Zur Wahl stehen zwei Varianten:

1) „Funktionale Integration“ ist jene Methode, bei der der Feldenkrais®-Lehrer seinen Klienten sanft bewegt und den Körper unterstützt, sich neu zu organisieren. Die Klienten schulen während der Einheit ihr Körperempfinden und bekommen jeweils Anregungen, mit welchen einfachen Übungen sie sich selbst helfen können.

2) „Bewusstheit durch Bewegung“-Stunden finden zumeist in der Kleingruppe statt. Dabei bewegt man sich nach der Anleitung des Feldenkrais®-Lehrers selbst, wobei die meisten Lektionen im Liegen ausgeführt werden. Das Lernen im Liegen erleichtert die Bewegungen und das Erspüren und macht es dem Körper einfacher, Neues in sein Bewegungsrepertoire aufzunehmen.

Die Feldenkrais®-Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais (1904-1984), zielt darauf ab, Bewegungsmuster so zu verändern, dass keine Beschwerden auftreten. Dabei nutzt sie unter anderem, Stichwort Neuroplastizität, die Veränderungsfähigkeit von Synapsen und Nervenzellen. Unabhängig vom Alter eignet sich die Feldenkrais®-Methode für alle Menschen, die ihre Beweglichkeit erhalten oder verbessern wollen.

Der Feldenkrais®-Verband Österreich feiert 2020 sein 30-jähriges Bestehen und zählt rund 300 Mitglieder in ganz Österreich. Die Feldenkrais®-Ausbildung findet nach international einheitlichen Standards statt. Sie dauert mindestens 160 Tage, die sich auf drei bis fünf Jahre verteilen.