

Bewegt in den Sommer mit der Feldenkrais®-Methode

Wer sich nach längerer Bewegungspause eingerostet fühlt, findet in der Feldenkrais®-Methode eine gute Möglichkeit, wieder mehr Energie und Aktionsspielraum zu gewinnen.

Nach Monaten im Homeoffice- und Homeschooling-Modus ist bei vielen die Bewegung zu kurz gekommen. Zur Einstimmung aufs sommerliche Wandern, Schwimmen und Radfahren und auch, um mehr Stabilität und Freude ins Leben zu bringen, empfehlen sich Einheiten der Feldenkrais®-Methode. Einige Feldenkrais®-Lehrerinnen bieten auch Sommerkurse an, die sich zum Teil mit Urlaubstagen verbinden lassen. Infos und Termine finden sich hier: <https://www.feldenkrais.at/kurse>

Wie läuft der Feldenkrais®-Unterricht in der Gruppe ab? Verbal angeleitet führen die Teilnehmer*innen vorwiegend liegend kleine Bewegungen aus, die sich einem bestimmten Thema widmen. Zum Beispiel der Leichtigkeit in Armen und Schultern, der Beweglichkeit der Brustwirbelsäule, der aufrechten Haltung, den Augen oder der Atmung. Das achtsame Tun und das Nachspüren der Bewegungen tragen schon nach wenigen Feldenkrais®-Einheiten zu Veränderungen bei: Der Bewegungsradius erweitert sich, Bewegungen gelingen mit mehr Leichtigkeit, das körperliche und auch seelische Wohlbefinden steigt, die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit verbessern sich.

5 Aspekte, die die Feldenkrais®-Methode besonders fördert:

- 1) **Wahrnehmung:** Feldenkrais®-Lektionen helfen, sich selbst und andere wahrzunehmen und sich im Raum besser zu orientieren. Davon profitiert man nicht nur in öffentlichen Verkehrsmitteln und beim Einkaufen im Supermarkt, sondern in allen Situationen, in denen man mit vielen Menschen konfrontiert ist.
- 2) **Gleichgewicht:** Feldenkrais®-Lektionen unterstützen einen dabei, mehr Stabilität ins Leben zu bringen. Sie schulen das Gleichgewicht und die Koordination von Bewegungen.
- 3) **Atmung:** Feldenkrais®-Lektionen wirken sich positiv auf die Atmung aus. Sie helfen, eine gute Aufrichtung zu finden. Wer wieder frei durchatmet, kann auch besser neu durchstarten und Energie tanken.
- 4) **Bewegung:** Feldenkrais®-Lektionen sind ein guter Weg, um wieder beweglich zu werden, den Bewegungsradius zu erweitern und sich selbst zu aktivieren.
- 5) **Vorbeugung:** Die Feldenkrais®-Methode eignet sich unabhängig vom Alter für alle Menschen, die sich bewusster mit ihrer Bewegung befassen und damit ihre Gesundheit erhalten und verbessern wollen.

Die Feldenkrais®-Methode umfasst zwei Varianten

- Die Einzelarbeit heißt „**Funktionale Integration**“, abgekürzt FI. Der Klient liegt in bequemer Kleidung auf einer Liege und wird vom Feldenkrais®-Lehrenden meist ohne Worte durch eine Abfolge von Bewegungen geführt. Der Ablauf jeder Stunde ist individuell den unmittelbaren Bedürfnissen und Möglichkeiten des Klienten angepasst. Über sanfte Bewegungen werden Muster geklärt und Möglichkeiten erforscht. Als Klient schult man während der Lektion seine Körperwahrnehmung und bekommt Anregungen, worauf es zu achten gilt. Der Feldenkrais®-Lehrende zeigt einfache Übungen, mit denen man Schmerzen oder Verspannungen vorbeugen und alltägliche Handlungen effizient und kraftvoll ausführen kann.
- Die Arbeit in der Gruppe heißt „**Bewusstheit durch Bewegung**“, abgekürzt ATM (Awareness Through Movement). Dabei leitet der/die Feldenkrais®-Lehrer*in verbal eine Bewegungsfolge an. Die meisten Feldenkrais®-Lektionen finden im Liegen statt. Der Boden gibt ein gutes Feedback und bietet eine große Unterstützungsfläche. Im Liegen fällt es leichter, die Balance zwischen Spannung und Entspannung zu finden, zudem wird die Atmung freier.
Zum Einstieg stellt der/die Feldenkrais®-Lehrer*in Fragen: Welche Körperseite fühlt sich länger an, welche schwerer? Wie liegen die Beine, der Rücken, die Schulterblätter, der Kopf auf dem Boden auf? Dann folgt die Feldenkrais®-Lektion, die sich einem spezifischen Thema widmet. Viele Feldenkrais®-Lektionen orientieren sich an der kindlichen Bewegungsentwicklung und an Bewegungen des Alltags. Im Mittelpunkt können Übungen für den Nacken, die Schultern, den Rücken, die Hüftgelenke, die Knie, die Füße oder die Augen stehen. Jede Lektion lehrt die schonende, anatomisch sinnvolle Ausführung der Bewegungen und fördert somit die Beweglichkeit.

Der Feldenkrais® Verband Österreich

Der Feldenkrais® Verband Österreich zählt rund 300 Mitglieder in ganz Österreich. Neben regelmäßigen Kursen und Workshops, die sich einem bestimmten Thema widmen, gibt es Kurse für Babys und Kleinkinder, für Schauspieler und Tänzer, für Schwangere oder für Menschen mit chronischen Krankheiten wie beispielsweise MS. Einige Feldenkrais®-Lehrende bieten auch Online-Kurse oder Podcasts mit Übungen an.

FELDENKRAIS® Verband Österreich, www.feldenkrais.at