

Feldenkrais

Bewegung vom Feinsten

Wie können Bewegungen geschmeidig werden und chronische Verspannungen sich lösen? Die Feldenkrais-Methode leitet dazu an, den Bewegungsapparat mit all seinen Details bewusst wahrzunehmen und neue Bewegungswege zu bahnen. Wo alles im Fluss ist, werden sowohl körperliche als auch emotionale Blockaden weggespült.

Von Birgit Lichtenau, Feldenkrais-Pädagogin



Wir bewegen uns – körperlich oder geistig – von früh bis spät. Im Alltag, in Arbeit und Freizeit, im Wachen und

im Schlafen. Aber nicht selten nutzen wir unseren Körper nur als mechanisches Instrument. Oft glauben wir, nur durch Anstren-

gung und hartes Training etwas zu erreichen. Moshé Feldenkrais fand Anstrengung ineffektiv und kommentierte entsprechend:

„Er fährt mit Vollgas im ersten Gang und kann nicht mehr, als er ohnehin schon tut“. Feldenkrais lenkte das Bewusstsein immer wieder darauf, wenig Aufwand zu investieren und dafür viel Aufmerksamkeit in das, was gerade geschieht.

Leichtigkeit lernen

Feldenkrais sprach von „organischem Lernen“, einem natürlichen Lernprozess, wie ihn Kinder durchlaufen; als Gegensatz zu akademischem Pauken, mechanischem Üben und unbewusstem Nachturnen. Die positiven Wirkungen zeigen sich manchmal so schnell, dass viele meiner Klienten mich fragten, ob es Einbildung sei, dass es ihnen nun besser gehe. – Nein, es ist keine Einbildung, es wird auch nichts suggeriert!

Ein kleines Fallbeispiel:

Ein Mann in den Fünfzigern kam in einer Gruppenstunde von mir zum ersten Mal in Kontakt mit Feldenkrais. Der Schwerpunkt der Stunde war die Beckenschaukel (siehe Kasten S. 53) und sanfte Beugebewegungen des Rückens.

Nach der Stunde kam er auf mich zu und berichtete verblüfft, dass seine chronischen Rückenschmerzen weg wären. Er war erstaunt, dass „so kleine“ Bewegungen so viel bewirken können. Von da an fuhr er regelmäßig 40 Kilometer zu meinem Kurs und seinem Rücken geht es weiterhin gut.

Kleine, spielerische Bewegungen

Folgende Prinzipien gelten bei Feldenkrais

➔ Der Weg ist das Ziel. Bewege dich langsam und aufmerksam. So entsteht ein Gespür für Zusammenhänge in der Körper-Geist-Einheit und eine bewusste Selbstkontrolle. Nur wenn ich weiß, was ich tue, kann ich es verändern, um zu tun, was ich wirklich will. Erst wenn ich spüre, dass ich in bestimmten Situationen die Schultern hochziehe, kann ich das bewusst sein lassen und meiner Haltung mehr Eleganz geben.

➔ Bewege dich sanft und angenehm. Lasse die Gelenke frei, als hättest du keine Muskeln. So können die Körperteile optimal

Feldenkrais-Methode

Moshé Feldenkrais

(1904–1984) entwickelte in den 1950er Jahren eine auf Bewegung basierende Lernmethode zur Verbesserung körperlicher und geistiger Funktionen. Sie hat zwei Techniken: „Bewusstheit durch Bewegung“, wo man sich nach gesprochener Anleitung bewegt, und „Funktionale Integration“, wo man manuell direkt berührt und bewegt wird.

zusammenspielen. Ein zunehmend entspannter Körper wird immer sensibler und fähiger zu feinmotorischen Korrekturen. Weich und entspannt bedeutet nicht schwach, denn es gibt eine Stärke, die aus Flexibilität erwächst. So wünschen sich alle einen starken, geraden Rücken. Anstatt die Wirbelsäule mit einem Training der äußeren Muskulatur zu stützen, können kleine, innere Bewegungen der Wirbel zu einer besonders an-

Anwendungsbereiche

Feldenkrais ist unter anderem einsetzbar,

- ➔ um Verspannungen und Gelenkschmerzen zu lösen;
- ➔ für eine gesunde, schöne Körperhaltung und anmutige Bewegungsweise;
- ➔ um Bewegungs- und Ausdrucksfähigkeit in Sport, Tanz, Musik und Kunst zu erweitern;
- ➔ bei Störungen und Erkrankungen des Bewegungssystems, etwa Schlaganfall-Folgen, Parkinson, Arthrose, Rheuma, Fibromyalgie oder Multiple-Sklerose. Bei starker körperlicher Einschränkung können die Bewegungen auch nur mental geübt werden;
- ➔ als körperlich-geistige Regeneration, wenn man gerne liegt, aber Methoden wie Autogenes Training zu ruhig findet;
- ➔ Schließlich ist Feldenkrais eine gute Grundlage für alle Formen von Lernen, geistiger Kreativität oder in der Psychotherapie. Seelisch-geistige Muster werden als eng verknüpft mit muskulären Spannungsmustern gesehen. So führt zum Beispiel Angst zu muskulären Verkrampfungen. Durch die Auflösung dieser muskulären Muster wird der seelisch-geistigen Belastung die materielle Grundlage entzogen.

Ein spielerischer Weg vom Liegen zum Sitzen



© Birgit Lichtenau



© Birgit Lichtenau



© Birgit Lichtenau



© Birgit Lichtenau

genehmen, natürlichen Rückenstärke führen. Nicht die großen Rückenmuskeln, sondern winzige Muskeln an jedem Wirbel werden dadurch angesprochen. Oft haben Kinder noch einen perfekt schnurgeraden Rücken, gerade wegen der Weichheit und Durchlässigkeit ihrer Körper.

↪ Nutze mentale Vorstellung. Die kleinste Bewegung ist die nur gedachte Bewegung. Sie regt die neuronalen Prozesse an, die Grundlage jeder sichtbaren Bewegung sind.
 ↪ Bewege dich abwechslungsreich, mit spielerischem Ausprobieren von Varianten. Was geht leichter, was fühlt sich besser an? Es gibt kein festes Übungsprogramm, sondern Feldenkrais kreierte immer wieder etwas Neu-

es. Das fördert eine wache und interessierte Lernbereitschaft.
 ↪ Die Bewegungslektionen finden meist im Liegen statt. Liegen ist entspannter als Stehen, sodass alte Gewohnheiten besser losgelassen werden können. Zudem fördert der Bodenkontakt das Körpergefühl.

Sanfte Mobilisation nach Unfall

Ich war schon Jahrzehnte lang Feldenkrais-Lehrerin, als ich einen Unfall erlitt, bei dem zwei meiner Wirbel angebrochen wurden. Ich war als Fußgängerin unterwegs und ein Auto fuhr mir mit wohl mindestens 20 Stundenkilometern in den Rücken. Nie zuvor hatte ich eine derart gewaltsame Einwirkung auf den Körper erlebt. Nach einer ersten Ausheilung der Brüche zeigte sich eine enorme Einschränkung meiner Beweglichkeit. Mein Rü-

Anzeige

Feldenkrais-Übung

„Die Beckenschaukel“

- ↳ Lege dich bitte auf den Rücken, die Beine ausgestreckt. Spüre, wie sich dein Körper jetzt anfühlt.. Wie ist der Kontakt deines unteren Rückens zum Boden? Liegt deine Lendenwirbelsäule entspannt auf, oder ist sie wie eine Brücke vom Boden weg gewölbt? Bei zu viel Spannung ist die Brücke stärker ausgeprägt (Hohlkreuz).
- ...
- ↳ Stelle beide Beine hüftbreit auf. Rolle dein Becken in einem geruhsamen Tempo einige Male in Richtung Kopf und in Richtung Füße. Wenn dein Becken Richtung Kopf rollt, nähern sich die Lendenwirbel dem Boden, und dein Steißbein rollt sich ein. Wenn dein Becken fußwärts rollt, entsteht wieder eine kleine Brücke im unteren Rücken. Bewege dich fließend und angenehm Wirbel für Wirbel. Deine Muskeln bleiben weich und entspannt.

Sie rollen sich gleichmäßig am Boden ab, wie eine Massage.

...

- ↳ Spüre nun , wie sich das Beckenrollen auf deinen Brustkorb auswirkt. Hebt und senkt sich dein Brustbein ein wenig?

...

- ↳ Und wie ist das Echo deines Beckens zum Kopf? Schaukelt dein Kopf ein wenig mit? Hebt und senkt sich dein Kinn? Lasse deinen Nacken ganz los. Spüre, wie sich die Beckenschaukel durch deine Wirbelsäule wie eine Welle zum Kopf hin fortsetzt. Lasse zu, dass dein Kopf durch die Beckenschaukel gezogen und geschoben wird.

...

- ↳ Ruhe dich nun aus. Strecke deine Beine aus und spüre, wie sich dein Rücken jetzt anfühlt. Liegt deine Lendenwirbelsäule nun bequemer am Boden auf? (Ist das Hohlkreuz etwas abgemildert worden?)

cken fühlte sich stocksteif an. Ich war unfähig, mich nach vorne oder hinten zu beugen oder den Kopf so wie früher zu drehen. So legte ich mich auf die Matte und machte Feldenkrais. Durch die liegende Position war mein Rücken entlastet, und ich konnte ihn ohne Anstrengung oder Schmerz in Bewegung bringen. Um die Fähigkeit zur Rückenbeugung zu verbessern, zog ich zum Beispiel die Knie zur Brust und rollte den Rücken sanft ab. Auch die Beckenschaukel (siehe Kasten oben) taute meine steife Wirbelsäule etwas auf. Um die Fähigkeit zu verbessern, mich nach hinten zu biegen, legte ich zum Beispiel eine kleine Erhöhung unter verschiedene Abschnitte meiner Wirbelsäule und ließ meinen Oberkörper einige Male sanft nach hinten absinken.

Was im Stehen unmöglich war, gelang im Liegen gut – und ließ sich später wieder ins Stehen übertragen! Und was tun mit dem steifen Nacken? Kopf-Drehungen zu üben wäre geradezu eine Nötigung gewesen. Ich ließ meinen angeschlagenen Nacken in Ruhe und bot meinem Körper statt-

dessen das Thema Drehung umfassender an. So stellte ich im Liegen beide Beine auf und drehte mein Becken angenehm nach rechts und links. Ich legte mich in Seitenlage und drehte meinen Brustkorb hin und her. Ich führte verschiedene Dreh-Kombinationen von Becken, Brustkorb und Schultern aus, wobei ich die

Anzeige



Das Leben und Sterben, um weiterzuleben Jeder stirbt für sich allein

Was geschieht beim Sterben? Was erwartet die Seele drüben, im Jenseits? Dieses Buch gibt Einblicke in unbekanntes Zusammenhänge zwischen Leben und Tod.

Geb.: 196 S., ISBN 978-3-96446-036-3. Euro 17,90

TB: 220 S., ISBN 978-3-96446-255-8. Euro 9,90

Auch als E-Book: Euro 6,99

Bestellen Sie bei: Gabriele-Verlag Das Wort

Tel. +49 (0)9391/504135 • www.gabriele-verlag.com

Üben vor Ort

Die beste Möglichkeit ist der Besuch von Kursen. Feldenkrais ist noch nicht so weit verbreitet wie etwa Yoga, sodass es in kleineren Orten manchmal schwierig ist, ein Kursangebot zu finden. In diesem Fall sind Audio-CDs oder auch Bücher eine Option.

Halswirbelsäule nur minimal einbezogen. Ich stellte mir vor, dass nicht nur Halswirbel an der Drehung des Kopfes beteiligt sind, sondern die ganze Wirbelsäule. Ich bewegte fließend meine Augen und mein Kiefergelenk und kombinierte das mit vorsichtigen Kopfbewegungen. Ich tat nichts, was unangenehm oder anstrengend war.



CD-Tipp

Birgit Lichtenau: „Feldenkrais – neue Übungen für Rücken und Schultern“,
Die CD hat eine Laufzeit von 55 Minuten und beinhaltet drei Lektionen zu den Themen
1 Starker Beckenboden, bewegliche Lendenwirbel
2 Geschmeidige Schultern und Brustwirbel
3 Zusammenspiel von Rücken und Schultern
Trias-Verlag, Februar 2023, 14,99 €, ISBN 978-3432116990

Und ehe er sich versah, ging es meinem Nacken besser. Schon die ersten 20 Minuten Feldenkrais-Selbsttherapie zeigten Wirkung. Ich stand vom Boden auf und konnte mich schon deutlich besser beugen, nach hinten biegen und drehen. In den kommenden Wochen stellte ich mich mit Feldenkrais ohne zusätzliche physiotherapeutische Hilfe wieder her und war durchgehend schmerzfrei. Natürlich kam mir dabei meine jahrelange Übungspraxis zugute. Feldenkrais bietet eine Vielzahl



Birgit Lichtenau, Jahrgang 1967, praktiziert seit den 1990er Jahren Bewegungsformen, die sich durch Leichtigkeit, harmonischen Bewegungs-Fluss und das bewusste Zusammenspiel von Körper und Geist auszeichnen. Sie absolvierte eine vierjährige Ausbildung zur Feldenkrais-Pädagogin in der Schweiz sowie langjährige Ausbildungen in T'ai Chi und Qigong bei deutschen und chinesischen Lehrern. Alle drei Übungssysteme gab sie an Bildungsinstitutionen und in eigenen Räumen weiter, insbesondere in der Region Regensburg. Heute lebt sie in Rosenheim und hat mittlerweile sieben Feldenkrais-Audio-CDs beim Trias-Verlag herausgebracht.

lichtenau@feldenkrais-cd.de, www.feldenkrais-cd.de

abwechslungsreicher Bewegungs- und Wahrnehmungsprozesse. Man könnte tausende Lektionen für alle Gelenke und Bewegungsfunktionen entwerfen, zum Beispiel lernen, sich leichter zu beugen, zu strecken, die Arme anzuheben, leichter zu atmen, vom Liegen ins Sitzen zu kommen und so weiter. Eine meiner Kursteilnehmerinnen übte auch zuhause Feldenkrais-Augenbewegungen und konnte ihre Dioptrien-Werte deutlich verbessern... Es ist erstaunlich, wie viele Möglichkeiten es gibt, sich im Liegen zu bewegen. Das Ergebnis einer Lektion sind oft elegante Bewegungsmuster, die wie ein Tanz am Boden aussehen. Eine meiner Gruppen bestand überwiegend aus Frauen ab 60 Jahren aufwärts, die bei ihrem „Bodentanz“ wie junge Mädchen wirkten.

DG

Anzeige



Roswitha Fiona Zadow · Heilpraktikerin für Psychotherapie

Therapie bei chronischen Schmerzen – Depression – Burnout – Hypnose – lösungsorientierte Therapie nach Steve de Shazer – kognitive Verhaltenstherapie

Gleichmannstraße 1 – 81241 München Pasing

Tel.: 089 87577465 – Mobil: 0174 3789 288 – praxis@rzadow.de – www.rzadow.de

