



Den richtigen Dreh finden

Feldenkrais ist eine behutsame Methode, um wieder ins Lot zu kommen. Die sanften Bewegungen sind eine Wohltat für Körper und Geist.

Text: Regula Burkhardt Illustrationen: Tina Berning

Feldenkrais – ein Begriff, den die meisten schon gehört haben, mit dem viele aber nichts anfangen können. Er klingt nach Felder und Kreisen, hat damit aber wenig zu tun. Feldenkrais ist eine Methode, mit der durch angeleitete Bewegungen die Wahrnehmung geschult sowie die Funktionsfähigkeiten von Körper und Gehirn verbessert werden können. Insbesondere Sportler, Künstler oder Menschen mit Beeinträchtigungen, sowohl Erwachsene als auch Kinder, nutzen Feldenkrais, um zu grösserer Beweglichkeit, besserer Koordination, Stabilität und effizienterem Krafteinsatz zu gelangen.

Benannt ist die Methode nach deren Begründer Moshé Feldenkrais, der sie in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts entwickelt hat. Sportverletzungen bewogen den russisch-israelischen Ingenieur dazu, sein Bewegungsverhalten zu überdenken und zu erforschen.

Das Gehirn arbeitet mit

«Mit Feldenkrais vergrössern und erhalten wir unser Bewegungsspektrum», erklärt Theresa Lehmann, Feldenkrais-Trainerin an der Migros-Klubschule in Winterthur. Mit ihrer Gruppe startet sie die Lektion jeweils am Boden liegend.



Feldenkrais-Übungen wirken direkt auf das Nervensystem und stimulieren so das Gehirn.

«Wie fühlt sich der Fuss an? Wo berührt das Bein den Boden? Wie liegt das Becken?», fragt sie und erläutert: «Wir führen unsere Aufmerksamkeit von Körperteil zu Körperteil und lernen so, den eigenen Körper wahrzunehmen. Langfristig führt dies dazu, dass wir auch im Alltag eine bessere Haltung einnehmen.»

Nach diesem Einstieg folgen die eigentlichen Bewegungseinheiten nach Feldenkrais: langsam, fliessend, sanft, was die Methode auch für ältere Menschen geeignet macht. «Wichtig ist, dass man verschiedene Bewegungsvarianten ausprobiert, sich konzentriert und erkennt, mit welcher Version eine Bewegung am einfachsten gelingt», so Theresa Lehmann. Es braucht also Kopfarbeit. Mehr noch: Feldenkrais stimuliert sogar



Mehr Übungen zum Entspannen

In den Ferien entspannt üben oder nach den Ferien im Alltag runterfahren: Unsere Yoga-Lehrerin Kimi zeigt in Videos, wie es ohne grossen Aufwand geht. Die Übungen strecken, kräftigen und dehnen Ihren Rücken und Rumpf und lassen Sie entspannt durchatmen. Schauen Sie sich die Videos an und rollen Sie die Yogamatte aus. Jetzt auf:

www.migros-impuls.ch/uebungen

nachweislich das Gehirn. «Die Übungen wirken direkt auf das Nervensystem und führen dazu, dass sich neue Synapsen bilden.»

Lernen wie ein Kind

Die Methode geht davon aus, dass wir am einfachsten lernen, wenn wir es wie ein Kind tun – durch Ausprobieren. «Ein Baby experimentiert so lange, bis es ihm gelingt, sich vom Rücken auf den Bauch zu drehen. Nach diesem Lernverhalten sind auch die Lektionen aufgebaut», erklärt die Feldenkrais-Trainerin. Sie hat schon oft erlebt, dass sich dank dem Training bei ihren Schülern Verspannungen lösen oder dass ihnen im Alltag gewisse Bewegungen auf einmal leichter fallen. So oder so, Körper und Geist bleiben fit dabei. ●

Erforschen der Drehbewegung nach Feldenkrais

1 Legen Sie sich bequem auf die linke Seite, den Kopf auf einem Kissen, die Beine angewinkelt aufeinander. Strecken Sie die Arme übereinander auf Schulterhöhe vor sich auf dem Boden aus. Bleiben Sie entspannt. Nun bewegen Sie den rechten Arm langsam in einem Bogen Richtung Decke. Danach wieder zurück. Wiederholen Sie dies fünf Mal.

2 Nun wiederholen Sie die Bewegung, schauen aber mit den Augen der Hand nach. Was passiert? Dreht sich der Kopf mit? Fällt Ihnen diese Übung leichter? Wiederholen Sie die Bewegung fünf Mal.

3 Nun bewegen Sie den Arm Richtung Decke, lassen den Kopf auf dem Kissen ruhen. Während Sie die rechte Hand zurück zur linken Hand bewegen, drehen Sie das Gesicht nach rechts, Richtung Decke. Wenn Sie die Hand wieder zur Decke bewegen, drehen Sie den Kopf zurück nach links. Achten Sie darauf, dass es für Ihren Nacken angenehm bleibt. Wie fühlen sich diese entgegengesetzten Bewegungen an? Werden die Bewegungen kleiner? Wiederholen Sie dies fünf Mal.

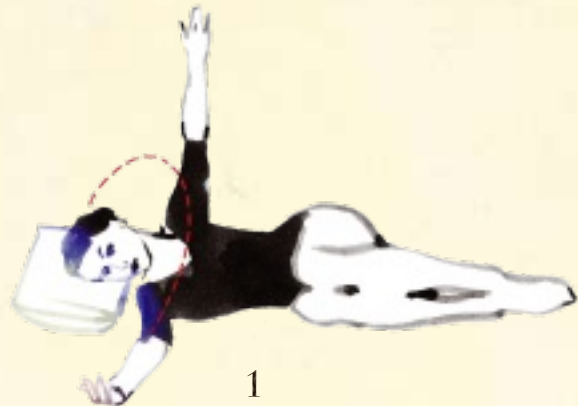
4 Wiederholen Sie Schritt 2. Können Sie den Arm nun weiter nach rechts bewegen?

5 Legen Sie sich auf den Rücken, und spüren Sie die Unterschiede zwischen der rechten und der linken Seite.

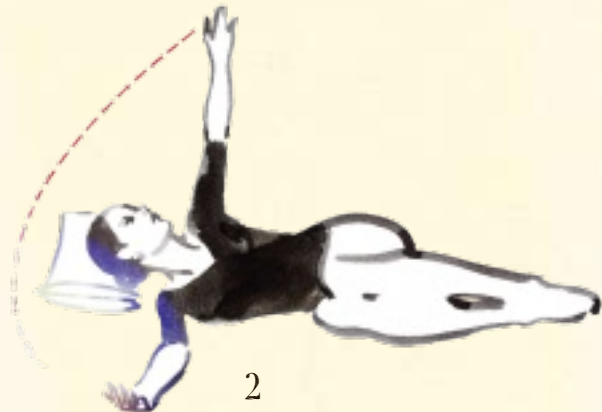
6 Legen Sie sich auf die rechte Seite und wiederholen Sie alle Schritte von 1 bis 5.

Wichtig: Machen Sie nach jeder Sequenz eine Pause, damit das Nervensystem die Informationen verarbeiten kann.

Die Klubschule Migros bietet in Winterthur, Solothurn und Aarau Feldenkrais-Kurse an. Der Kurs dauert jeweils fünfzig Minuten, Vorkenntnisse sind keine erforderlich. klubschule.ch



1



2



3