



Was ist Feldenkrais ? Was ist die Feldenkrais-Methode ?

Feldenkrais ist eine Methode, mit der sowohl körperliche als auch geistige Fähigkeiten auf angenehme und mühelose Weise verbessert werden können.

Sie werden wieder Freude und Wohlgefühl entdecken, wenn Sie sich leicht, gut koordiniert und ohne unnötige Anstrengung bewegen können.

Wir Menschen verbringen die ersten Jahre unseres Lebens damit, allmählich zu entdecken, wie wir die verschiedenen Körperteile in Beziehung zueinander und zu unserer Umgebung bewegen können. Wir lernen zu fühlen, wo unsere Arme sind, wie weit unsere Füße vom Kopf entfernt sind, wo oben und unten ist.

Ohne diesen Lernprozess wären wir nicht in der Lage, unseren Körper zu nutzen und wüßten nicht, wie wir unsere Beine und Arme bewegen sollten, um zu krabbeln, unser Gleichgewicht zu halten – überhaupt zu funktionieren.

Die meisten von uns hören mit diesem Lernprozess auf, sobald sie sich gut bewegen, um den alltäglichen Anforderungen zu entsprechen.

Unsere Bewegungen erfüllen zwar zunächst ihren Zweck, aber wir lernen nicht, wie wir die Möglichkeit unseres Körpers voll nutzen können und setzen oft ein Vielfaches der nötigen Anstrengung ein und überanstrengen uns.

Die Folgen dieses automatischen unbewußten Gebrauchs sind körperliche Beschwerden, chronische Verspannungen, Müdigkeit und unnötige Verschleißerscheinungen.

Solange wir nicht verstehen, was wir getan haben, um bestimmte Beschwerden zu verursachen, oder wie wir durch einen anderen Gebrauch ähnliche Beschwerden in der Zukunft vermeiden können, wird uns auch mehr Kraft, Gelenkigkeit oder Ausdauer durch sportliche Tätigkeit nicht weiter bringen.

Hier kann Ihnen die Feldenkrais-Methode helfen:

Sie vermittelt Ihnen eine Grundlage dafür, die Intelligenz Ihres Körpers zu nutzen, um Ihre Bewegungen zu optimieren. Es geht bei den Lektionen nicht um das mechanische Wiederholen von Bewegungen (wie beim Sport), Muskeln werden nicht gedehnt oder geschmeidiger gemacht. Die Feldenkrais-Methode verbessert die Wirksamkeit mit der das Gehirn Bewegungen koordiniert und kontrolliert.

Die Lektionen sind keine Anweisungen für richtige Bewegungen. Sie schreiben Ihnen nicht vor, wie Sie atmen, gehen, sitzen oder stehen sollen.

Sie lernen bewußt wahrzunehmen, wie Sie sich bewegen, wo Sie zu viel Arbeit aufwenden, wo Sie es sich unnötig schwer machen. Mit diesem Wissen wird es dann für Sie leicht, neue Bewegungen zu entwickeln.