

# Körperübung

## Feldenkrais Methode

Entspanntes Bewegungsklernen

Ihren Namen verdankt diese Methode dem Physiker Dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984), den sein eigenes Knieleiden dazu brachte, die menschliche Bewegung und die damit verbundene Anatomie und Biomechanik zu studieren.

Feldenkrais stellte bei seinen Beobachtungen fest, dass das menschliche Gehirn über unendlich viele, ungenutzte Ressourcen verfügt. Diese ungenutzten Ressourcen zu aktivieren, kann helfen, Bewegungen ökonomischer und leichter zu gestalten, sich also mit weniger Kraftaufwand zu bewegen. Dies hat eine langsamere Ermüdung zur Folge, die Beweglichkeit erhöht sich und Beschwerden klingen ab.

**Beachten Sie folgende Punkte:** Seien Sie achtsam mit sich und machen Sie so viele Pausen, wie Sie benötigen. Folgen Sie Ihrem eigenen Lerntempo.

Bewegen Sie sich langsam und ohne Anstrengung.

Ruhen Sie zwischendurch immer wieder aus, Ihr Nervensystem braucht die Pausen, um die neuen Bewegungen zu integrieren.

Sie bestimmen das Ende der Lektion. Denken Sie zwischendurch immer wieder an den Satz: Weniger ist oft mehr.

### Der Übungsteil:

**Scanning:** der innere Fotoapparat. Er ist in der Feldenkrais-Methode ein wichtiger Begleiter. Je feiner Ihre eigene Körperwahrnehmung ist, desto besser können Sie sich vor Fehlhaltung und Fehlbelastung schützen. Sie werden mit der Zeit ganz deutlich spüren, welcher Bewegungsausgleich Ihrem Körper gut tut. Die Lektionen beginnen Sie am besten immer, indem Sie in dieser Art erst einmal bewussten Kontakt mit Ihrem Körper aufnehmen.



**Lektion:** Beugen und Strecken sorgen für Beweglichkeit in Brustkorb und Wirbelsäule.

Sie liegen bequem auf dem Rücken. Spüren Sie die gesamte Rückseite Ihres Körpers ganz

bewusst. Stellen Sie Ihre Füße nun auf, sodass Ihre Knie zur Zimmerdecke zeigen und machen Sie gleich anschließend die Beine wieder lang. Wiederholen Sie dies mehrmals.

Lassen Sie jetzt beide Füße auf dem Boden aufgestellt. Legen Sie anschließend Ihre Hände unter den Hinterkopf, die Ellenbogen zeigen zur Seite.

Spüren Sie die Position Ihrer Hände, der Schultern und des Hinterkopfes. Wie ist die Lage der Wirbelsäule am Boden? Spüren Sie die Mitte Ihres Rückens?

Beginnen Sie langsam, mithilfe der Arme Ihren Kopf anzuheben. Versuchen Sie dies so einfach wie möglich zu gestalten. Beobachten Sie mit Ihrem „inneren Auge“, wie Ihre Halswirbelsäule und Ihr oberer Rücken sich am Heben Ihres Kopfes beteiligen.



Wiederholen Sie das Abheben des Kopfes mehrfach und machen Sie eine Pause.

Strecken Sie dazu die Beine aus und legen Sie die Hände neben den Körper.

Kommen Sie zurück in die Ausgangsposition. Die Füße stellen Sie auf, die Hände legen Sie hinter Ihren Kopf. Heben Sie den Kopf noch einmal mit Hilfe der Arme an. Spüren Sie, wie Ihr Rücken sich auf dem Boden verändert, die Wirbelsäule sich mehr auf der Unterlage „ausbreitet“.

Beginnen Sie, während Sie den Kopf anheben, das rechte Knie in Richtung Kopf zu heben. Bitte denken Sie daran, dass es nicht um ein Muskeltraining geht, sondern um feines Bewegungsklernen für Gelenke und Nervensystem. Arbeiten Sie daher möglichst ohne Anstrengung. Lassen Sie jede Bewegung von Kopf und Knie eine neue Bewegung sein, und spüren Sie die feinen Bewegungen, die in Brustkorb und Wirbelsäule entstehen.

Machen Sie eine Pause und spüren Sie Ihren Rücken auf dem Boden.



Begeben Sie sich noch einmal in die Ausgangsposition. Hände hinter dem Kopf, Füße auf dem Boden aufgestellt. Jetzt heben Sie den Kopf mithilfe der Arme wieder an und bringen parallel dazu Ihr linkes Knie dem Kopf entgegen. Kopf und Knie sollen sich nicht berühren, sondern sich lediglich nähern. Sie entscheiden, wie groß diese Bewegung werden kann, wenn Sie stets daran denken, Anstrengung zu vermeiden.

Machen Sie eine Pause, ruhen Sie sich aus.



Sie kommen noch einmal in die Position mit aufgestellten Füßen und den Händen hinter dem Kopf. Wählen Sie nun selbst, welche Hand Sie als erste unter Ihren Hinterkopf bringen und mit welchem Knie Sie Ihr Beugen starten. Spielen Sie mit dieser Bewegung, indem Sie sie mal größer, mal kleiner werden lassen. Und betrachten Sie mit Ihrer inneren Kamera die bewegliche Veränderung in Rücken und Brustkorb.

Abschließend begeben Sie sich in die Rückenlage. Spüren Sie Ihren Körper in gesamter Länge von den Fersen bis zum Hinterkopf. Nehmen Sie Ihre Wirbelsäule wahr. Können Sie spüren, dass Ihr unterer Rücken entspannter auf dem Boden aufliegt als zu Beginn der Lektion?

Die Feldenkrais-Methode ist ein Bewegungsklernen, das uns über Bewusstheit zu dieser Körperwahrnehmung führen kann.



Carola Bleis  
Bewegungstherapeutin,  
Feldenkrais-Lehrerin

carola.bleis@kabelmail.de