

Mit Feldenkrais geht's leichter

Den Körper intensiv spüren, sich leichter und kraftvoller bewegen, die Essenz der Bewegungslehre auf den Sport oder alltägliche Bewegungsabläufe übertragen. Das kann man zum Beispiel in einem Workshop lernen.

Feldenkrais stärkt nicht nur das Körpergefühl und schafft Selbstvertrauen, es trainiert auch die Füße und erleichtert das Gehen und Laufen.

„Spürt euch, wie ihr steht“, sagt Sabine Döhla. Die Teilnehmer des Workshops stehen, die Füße in bequemem Abstand, in lockerer Kleidung und Socken neben ihren schwarzen und roten Isomatten: „Wenn wir unseren Körper spüren wollen, brauchen wir klare Informationen, um Unterschiede wahrzunehmen, und da ist es zunächst besser auf festem Untergrund zu stehen. Verlagert jetzt das Gewicht sanft und in kleinen Bewegungen nach vorne, hinten, links und rechts. Achtet darauf, wo ihr euch „Zuhause“ fühlt.“ Nur die ruhige Stimme der Trainerin begleitet die Stille. Sie beobachtet die langsamen Bewegungen der Teilnehmer. Bei einem Mann, ein Golfer mit akuten Knieproblemen, sieht selbst das einfache Pendeln im Stand angestrengt aus. „Was können die Knie tun, um das Gewicht zu verlagern? Möchten die Schultern sich beteiligen? Die Lehrerin lenkt die Aufmerksamkeit der Teilnehmer nacheinander auf verschiedene Körperteile: die Fußgelenke, den Rumpf und den Kopf. „Ihr spürt, es kommt auf viele Komponenten an. Und jetzt geht ein paar Schritte und lasst eure Erfahrungen sacken.“

Sabine Döhla gibt eine Feldenkrais-Lektion. Diese Lernmethode ist nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais (1904 bis 1984) benannt. Ziel ist eine bessere Wahrnehmung des eigenen Körpers. Der Schüler soll sich der Automatismen in seinen Bewegungen bewusst werden, erhöhte Körperspannung wahrnehmen. Dadurch lernt er seine Bewegungen anders auszuführen, mit weniger Anstrengung. So lassen sich akute oder chronische Schmerzen reduzieren, die aus Haltungsfehlern, Fehl- oder Überlastung resultieren. Der Schüler kann lernen seine Bewegungsabläufe zu verfeinern, im Alltag, im Sport und bei der Arbeit.

Sabine Döhla ist von Kindheit an Bewegungsfreak. „Die Lust und Freude an Bewegung brachten mich früh zum Sport und zum leistungsorientierten Trai-

ning. Das Potenzial und die Vielgestaltigkeit von Bewegung wurden mir aber erst viel später in meinem Leben bewusst, als ich durch eine Sportverletzung die Feldenkrais-Methode kennenlernte. Dadurch habe ich entdeckt, wie viele Möglichkeiten ich habe, mich wieder schmerzfrei zu bewegen. Verlangsamten, um schnell zu lernen und eingeschliffene Bewegungs- und Haltungsmuster zu verändern. Diese Maxime versuche ich in meiner Arbeit als Feldenkrais-Pädagogin in Kursen, Workshops und Einzelarbeit zu vermitteln und die Ressourcen meiner Schüler neu zu aktivieren. Es gibt dabei kein Falsch oder Richtig. Jeder hat die Wahl“ erzählt sie.

Ihre Erfahrungen aus dem Medizin- und Diplomsportstudium und vielen Jahren Leistungssport seien die beste Grundlage für die 4-jährige Ausbildung zur Feldenkrais-Pädagogin gewesen, meint die engagierte Trainerin, die seit über 15 Jahren mit Feldenkrais arbeitet und 2014 in Heidelberg eine Weiterbildung zur Systemischen Therapeutin abgeschlossen hat.

Die Entdeckung der eigenen Möglichkeiten vermittelt sie an diesem Nachmittag in einem Workshop in Ihrer Praxis in Selb. Es geht um „die Kraft der Füße“. „Im Alltag geht uns die Sensibilität unserer Füße verloren: durch eingengende Schuhe, durch Beton und Aufzüge. Damit unsere Füße Ihre Aufgaben erfüllen können, müssen wir sie trainieren.“

Die Schüler liegen nun seitlich auf ihren Matten, die Beine im rechten Winkel angezogen. „Hebt das Bein leicht an und lasst es wieder sinken.“ lautet die Anweisung. Im nächsten Schritt soll nur die Verse gehoben werden. Für einige eine spürbar neue Erfahrung, den Fuß auf so differenzierte Art zu bewegen. „Was geschieht im Vorfuß? Können Sie die Bewegung kleiner machen?“

Später am Nachmittag folgt eine weitere Feldenkrais-Lektion auf dem Boden. Eine

über 75-jährige Teilnehmerin wird dann auf dem Stuhl weitermachen, bei Feldenkrais kein Problem: „Feldenkrais erfordert keine körperlichen Voraussetzungen, jeder kann mitmachen. Aber zunächst startet die Übung wieder im Stehen. In der Kaffeepause sind viele Fragen aufgetaucht, die bei den nächsten Bewegungserfahrungen bearbeitet und beantwortet werden wollen. Die Teilnehmer gruppieren sich in Paaren und beobachten sich abwechselnd beim Balancieren auf einem Bein, später auch mit geschlossenen Augen. Das Zusammenspiel von Augen-

und Fußarbeit soll erfahren und die Reaktionen des Körpers beobachtet werden, wenn eine Funktion nicht zur Verfügung steht.

Moshé Feldenkrais war ein Forscher, der über seine Disziplin hinaus dachte. Geboren in Russland und als 15-jähriger nach dem damaligen Palästina ausgewandert, promovierte er an der Sorbonne in Paris in Physik. Feldenkrais erwarb als erster Europäer den schwarzen Gurt im Judo, eine Knieverletzung war ein initiales Moment für ihn. Durch Selbstbeobachtung und wissenschaftliche Forschung erkannte er, dass Bewegung für die menschliche Entwicklung eine überragende Rolle spielt. Bewegung, Lernen und Wachstum gehen Hand in Hand.

Diesen Lernprozess könne man zu jedem Zeitpunkt im Leben erneuern.

Hinter Gymnastik steht der Gedanke, dass man die Muskulatur „auf“-trainieren und dehnen muss, um damit zu stabilisieren und Verkürzungen entgegenzusteuern. Bei Feldenkrais geht es um eine intelligenter Art sich im Schwerefeld zu organisieren. Mit seiner Methode wollte Feldenkrais neue und günstigere Körper Erfahrungen vermitteln: dass man etwas auf andere Art und Weise tun kann. „Aus dieser Erfahrung entsteht eine neue Haltung“, so der Hirnforscher und Befürworter der Feldenkrais-Methode Prof. Gerald Hüther.

Am Ende dieses 4 1/2 stündigen Feldenkrais Trainings nehmen die meisten Teilnehmer ein besseres Laufgefühl bei sich wahr. Hildgard: „Mein Becken schwingt, ich spüre gar keine Schmerzen mehr im Hüftgelenk. Ich habe gelernt, mich nicht unnötig im Rücken zu versteifen. Ich dachte immer, ich müsse mich gerade machen, um eine gute Haltung zu haben, es funktioniert ja wie von selbst.“

Weitere Informationen: Sabine Döhla Tel: 09287/ 99 88 699
www.feldenkrais-phenomen.de
www.feldenkrais.de



FELDENKRAIS

Herbstkurse

Bewusstheit durch Bewegung

Kursbeginn:
Reha Waldsassen: 6.10. 18.45h
Weiden-Ost: 24.9. 19.30h
Einzelarbeit nach Vereinbarung
Sabine Döhla, Selb 09287/ 99 88 699
www.feldenkrais-phenomen.de

