

Wie die Feldenkrais-Methode® funktioniert und wie man die Benefits maximiert

Über die Feldenkrais-Methode®

Die Feldenkrais-Methode ist eine Synthese aus Biologie, Physik, Neurowissenschaften und motorischer Entwicklung, die darauf ausgelegt ist, mit der Neuroplastizität des Gehirns zu interagieren, um dem Körper zu helfen. Es verwendet eine Kombination aus funktionsrelevanter Bewegung und entspannter Aufmerksamkeit, um Komfort und Funktion zu verbessern.

Die Feldenkrais-Methode ist auf zwei verschiedene Arten erhältlich: die Gruppeneinheit, in der man die verbale Anleitung selbst ausführt, namens Bewusstheit durch Bewegung (Awareness Through Movement®) und die manuelle Einzelsitzung, in der mit leichter, präziser Berührung gearbeitet wird, mit dem Namen Funktionale Integration®. Beide werden im Allgemeinen als „Lektionen“ bezeichnet, weil dabei ein Lernprozess in deinem Gehirn und Körper stattfindet.

Die Feldenkrais-Methode kann dir helfen gewohnheitsmäßige Haltungsmuster zu ändern indem sich deine muskuloskelettale Organisation verbessert. Zudem erhöht die regelmäßige Praxis deinen körperlichen Komfort, deine Bewegungsfreiheit und dein Wohlbefinden. Die Feldenkrais-Methode ist äußerst sicher, sanft und für Menschen jeden Alters und jeder Fähigkeit geeignet.

Bewusstheit durch Bewegung (ATM®) Lektionen

Bewusstsein durch Bewegung verwendet eine Kombination aus sanfter Bewegung und entspannter Aufmerksamkeit, um die Neuroplastizität deines Gehirns in Bezug auf deinen Körper zu aktivieren. Es kann sofort einen positiven Unterschied in deiner Bewegung und in deiner Körperwahrnehmung bewirken.

Bevor du beginnst

Schalte störende Geräte stumm und suche dir einen festen, flachen Ort, an dem du dich bequem hinlegen kannst. Du kannst einen Teppich, eine Matte oder eine Decke verwenden, um den Boden bequemer zu machen. Wenn es für dich schwierig ist, auf dem Boden zu liegen, kannst du die Übung auch im Bett machen. Es soll dazu möglichst flach, also ohne Polster, sein. Ziehe dir die Hausschuhe aus, lege Gürtel und enge Kleidung ab. Wenn du eine ATM Lektion in der Sitzposition durchführst, wähle bitte einen Stuhl mit einem flachen, festen Sitz aus und setze dich auf die Vorderkante des Stuhls. Deine Füße sollten flach auf dem Boden ruhen können. Wenn du normalerweise eine Brille trägst, dich aber auch ohne sicher herumbewegen kannst, dann nimm diese bitte ab.

Was zu erwarten ist

Bewusstsein durch Bewegung funktioniert auf außergewöhnliche Weise. Anstatt Muskelkraft zu verwenden, verlässt man sich auf kleine, sanfte Bewegungen, die auf entspannte Weise ausgeführt werden, um die Kommunikation zwischen deinem Gehirn und deinem Körper zu erleichtern. Du bist am effektivsten, wenn du die Übungen langsam durchführst, weniger tust, unangenehme Gefühle vermeidest und deine eigenen inneren Sinne respektierst. Während der

Einheit, wenn du die Bewegungen ausführst, gibt der Lehrer mündliche Anweisungen und Vorschläge. Wenn der Unterricht beendet ist, stellst du möglicherweise fest, dass sich deine Haltung, deine Leichtigkeit, die Qualität der Bewegung sowie das allgemeine Wohlbefinden geändert haben. Einige Verbesserungen werden sofort eintreten, während andere im Laufe der Zeit allmählich eintreten werden, wenn du die Feldenkrais-Methode weiter erforschst.

Mach jede Bewegung langsam

Bewege dich langsam und nimm dir Zeit, um die Details jeder Bewegung zu spüren und zu fühlen. Wenn du die Bewegungen langsam ausführst, kannst du unnötige Muskelanstrengungen und -belastungen leichter reduzieren. Dies erleichtert deinem Gehirn auch die Erforschung neuer Verbesserungsmöglichkeiten. Langsames Bewegen hilft dabei, wichtige sensorische Informationen für dein Gehirn zugänglicher zu machen. Damit kann sich die Bewegung des Körpers verbessern.

Sei nicht hart zu dir

Um optimale Ergebnisse zu erzielen, solltest du dich nicht bemühen, erfolgreich zu sein, da wir durch emotionale Anstrengung mehr Muskelkraft als nötig aufwenden. Gib dir die Erlaubnis, eine Pause von der Zielorientierung einzulegen. Versuche nicht, deinen Körper in irgendeiner Weise zu „korrigieren“. Wenn du in einer Feldenkrais Einheit bist, vergleiche deine Bewegungen nicht mit den Bewegungen deiner Klassenkameraden. Entspanne dich einfach und erlebe die Einheit, ohne dich selbst zu beurteilen. Die Feldenkrais-Methode ist nicht wettbewerbsfähig; niemand kann eine Feldenkrais Einheit besser als jemand anderer ausführen.

Reduziere den unnötigen Aufwand

Selbst bei einfachen Bewegungen und Aufgaben ist es sehr üblich, mehr Muskelkraft als nötig zu verwenden. Wenn du eine Feldenkrais Einheit machst, versuche, bei den Bewegungen so wenig Aufwand wie möglich zu betreiben. Verwende nur die geringe Menge an Muskelkraft, die wirklich notwendig ist. Dies erleichtert deinem Gehirn das Erkennen kleiner, aber wichtiger Unterschiede und macht hilfreiche neurologische Veränderungen.

Mach nur was einfach ist

In Feldenkrais Einheit sollte jede Bewegung einfach und bequem sein. Drücken, dehnen, belasten oder andere intensiven Muskelanstrengungen ausüben ist nicht erwünscht. Mache bitte keine Bewegungen, die Schmerzen oder Beschwerden verursachen. Bewegungen von nur ein oder zwei Zentimeter können äußerst effektiv sein.

Pause zwischen jeder kleinen Bewegung

Wiederhole die Bewegungen nicht schnell nacheinander. Es ist effektiver, zwischen jeder Bewegung einige Sekunden lang vollständig anzuhalten und zu entspannen. Dies hilft dir, entspannt zu bleiben und gibt deinem Gehirn Zeit, neue und nützliche sensorische Informationen aufzunehmen.

Ausruhen ist wichtig

Müdigkeit erhöht die Muskelanstrengung und beeinträchtigt die Fähigkeit deines Gehirns, erfolgreich mit deinem Körper zu kommunizieren. Ruhe dich daher während einer Feldenkrais Einheit so oft aus, wie du magst. Ausruhen kann genauso hilfreich sein, wie Bewegungen ausführen. Es frischt dein System auf und gibt dir die Möglichkeit, die stattfindenden Veränderungen zu bemerken.

Finde dein eigenes Tempo

Die Feldenkrais Einheiten sind flexibel und es dreht sich alles um dich als Einzelperson. Nimm dir daher bitte genug Zeit und gehe in deinem eigenen Tempo voran. Wenn du dich belastet oder müde fühlst, mache bitte eine Pause, um dich auszuruhen. Setze die Übung fort, wenn du bereit bist, fortzufahren.

Vermeide die Schmerzen und Beschwerden

Du solltest während einer Feldenkrais Einheit keine Beschwerden oder Schmerzen verspüren. Respektiere die Signale deines Körpers und mache keine Bewegungen, die Schmerzen oder Beschwerden verursachen. Sollte sich eine Bewegung unangenehm anfühlen, versuche die Bewegung noch kleiner und langsamer zu machen, oder mache sie nur in deiner Vorstellung. Beschwerden nach einer Feldenkrais Einheit können darauf hinweisen, dass du mehr Muskelkraft als nötig aufgewendet hast. Bitte ruhe dich aus und versuche beim nächsten Mal, die Bewegungen noch leichter zu machen oder sie visualisieren.

Visualisierung

Wenn du dir eine Bewegung vorstellst, sendet dein Gehirn genau die gleichen Nachrichten an deine Muskeln, die es sendet, wenn du dich tatsächlich bewegst. Der einzige Unterschied besteht darin, dass die Botschaften nicht intensiv genug sind, um deine Muskeln vollständig zusammenzuziehen – genau das, was das unangenehme Gefühl verursachen kann. Wenn du möchtest, schließe die Augen und mache die Bewegungen nur in deiner Vorstellung. In vielen Situationen kann dies genauso effektiv, wie die Durchführung der physischen Bewegung sein.

so maximierst du den Nutzen nach jeder Einheit

Wenn du eine Feldenkrais Lektion durchführst, werden einige deiner alten, gewohnheitsmäßigen Muster flexibler, und dein Gehirn und dein Körper haben die Möglichkeit, auf neue Optionen für deine Haltung und deine Bewegung zuzugreifen. Wenn die Einheit beendet ist, kannst du eine Vielzahl von Veränderungen und Verbesserungen in deinem Körper und deiner Körperhaltung feststellen. Die Veränderung könnte Leichtigkeit, Bewegungsfreiheit, Atmung und Wohlbefinden sein. Nimm dir daher nach der Einheit etwas Zeit, um die stattgefundenen Veränderungen zu bemerken und um die volle Belohnung zu genießen.

Dein Bewusstsein in den Stunden unmittelbar nach einer Feldenkrais Einheit ist stark und kann dazu beitragen, die Effektivität der Einheit zu maximieren. Achte nach einer Feldenkrais Einheit entspannt und unkritisch auf dich. Du kannst das neue Lernen und die Verbesserungen

unterstützen, indem du dich ausruhst oder einen entspannten Spaziergang machst. Bitte trage gute Schuhe und vermeide das Tragen einer schweren Tasche. Nimm dein Bewegen, dein Atmen, dein Denken und dein Fühlen gelegentlich wahr, um Veränderungen in der Art und Weise zu bemerken. Die Vorteile einer Feldenkrais Einheit können sich verringern, wenn du sofort in eine stressige Situation kommst, in der du nicht auf dich selbst achten kannst.

Du kannst einzelne Feldenkrais Einheiten so oft wie du magst wiederholen. Wiederhole im Idealfall jede Einheit mindestens noch einmal bis die nächste Einheit stattfindet. Wenn du mehrere Einheiten nacheinander machst, lasse dir zwischen jeder Lektion eine Pause von mindestens einer Stunde, damit dein Gehirn und dein Körper Zeit haben, das neue Lernen aufzunehmen und zu integrieren. Wenn du sie konsequent durchführst, wirst du einen Prozess der stetigen Verbesserung genießen.

Woher kommt die Feldenkrais-Methode?

Die Feldenkrais Methode wurde von Dr. Moshe Feldenkrais entwickelt, einem israelischen Physiker, Ingenieur und Kampfkünstler, der an schweren Knieverletzungen litt. Als seine Ärzte ihm rieten, dass eine Operation ihm möglicherweise nicht helfen würde, wurde er inspiriert, nach einer alternativen Lösung für seine körperlichen Probleme zu suchen. Dabei machte er einige bahnbrechende Entdeckungen darüber, wie menschliches Lernen und Verbessern stattfindet und wie Bewegung und Haltung - durch Erfahrung - im Gehirn zusammengesetzt werden. Dr. Feldenkrais schrieb sieben Bücher, entwickelte hunderte effektive Übungen und manuelle Techniken und schulte drei Gruppen von Studenten in seiner Methode.

Bitte beachte: Feldenkrais Bewusstheit durch Bewegung (ATM) Einheiten sind kein Ersatz für eine medizinische Behandlung. Wenn du unter einer Krankheit leidest, wende dich bitte an deinen Arzt. Die Verantwortung für die Teilnahme an Feldenkrais Einheiten liegt notwendigerweise beim Benutzer.

Quelle: Feldenkrais Access