

Feldenkrais im täglichen Leben

Gesund bleiben - etwas Neues lernen. Als Kleinkinder spielen wir den ganzen Tag mit Bewegungen und lassen uns von unserem Wohlbefinden und unserer Neugierde leiten. Als Erwachsene können wir wieder zu spielerischer, genussvoller Bewegung finden, die gesund ist und gesund macht.

Von Verena Krausneker

Angenehme Bewegung ist voller Potential für Entdeckungen und Weiterlernen. Die Methode, bei der somatisches - also körperliches - Lernen im Zentrum steht, wurde vom Physiker und Judo-Meister Moshé Feldenkrais begründet.

Langsame Bewegungen für das schnelle Gehirn

Eingelernte Muster, auch Bewegungsmuster, helfen uns, ohne viel Nachdenken rasch durch den Tag zu kommen. Jedoch sind sie nicht immer gesund bzw. können sie über längere Zeiträume zu unangenehmen Nebenerscheinungen führen. Körperlich äußern sich diese meist als Schmerzbeschwerden.

Die Feldenkrais Methode ist berühmt-berüchtigt dafür, dass man sich „langsam“ bewegt. Dabei war der Begründer ein Sportler, ein Kraftlackel und ein Judoka. Moshé Feldenkrais' Interesse an Langsamkeit war gleich Null. Jedoch entdeckte er das Prinzip der bewusst ausgeführten, kleinen Bewegungen als Briefträger ins Gehirn. Bewegungen zu optimieren geht am Nachhaltigsten, wenn wir die Zentrale optimieren, da wo die Bewegungsimpulse herkommen. Daher wendet sich die

Feldenkrais Methode an das lernfähige Gehirn.

In einer Feldenkrais Stunde nehmen wir uns Zeit, uns selbst wahrzunehmen, unsere Aufmerksamkeit zu lenken und mit Bewusstheit Bewegungsvariationen auszukosten. Damit unser lernfähiges Gehirn Unterscheidungen wahrnehmen kann und wir uns in Folge besser organisieren können, führen wir kleine Bewegungssequenzen langsam durch.

Gesund bleiben, etwas Neues lernen

Die Fähigkeit, unser gesamtes Leben lang zu lernen, ist tief und gibt Hoffnung. Ein formbares Gehirn zu haben, eröffnet Raum für Veränderungen. Jahrzehnte nachdem Moshé Feldenkrais (1904-1984) seine Methode für sich entdeckte und dann für andere weiterentwickelte, wissen wir mit Sicherheit: Unser plastisches Gehirn reagiert darauf, wie wir leben. Aus dem Gehirn heraus steuern wir uns bzw. werden wir gesteuert, und gleichzeitig wird es durch die Art wie wir Leben weiter geformt. Dazu gehört ganz elementar, wie wir uns bewegen.

Feldenkrais Stunden finden im gesamten Spektrum der menschlichen Bewegung statt: von der frühkindlichen Bewegungsentwicklung bis hin zu körperlichen Höchstleistungen - z.B. in der Musik oder im Sport. Die Stunden sind angenehm, manchmal überraschend.



Feldenkrais Institut Wien:
Educational Director Donna Ray
© Feldenkrais Institut Wien

Sie ermöglichen eine anspruchsvolle, aber ganz natürliche Art und Weise des somatischen Lernens, das unmittelbar positive Auswirkungen auf den bewegten Alltag hat.

Die Feldenkrais Methode erleben, spüren, ausprobieren...

Bei der Feldenkrais Methode ist kein Vorwissen notwendig, und es gibt keine Altersbeschränkungen. Menschen mit und ohne Beschwerden praktizieren Feldenkrais - die einen, um gesund zu bleiben, die anderen, um sich wieder wohler zu fühlen. „Was mich interessiert, sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne“, sagte Moshé Feldenkrais.

Erleben, spüren, kennenlernen kann man die Feldenkrais Methode jederzeit in einer kostenlosen Schnupperstunde im Feldenkrais Institut Wien. Kurse außerhalb Wiens sind über den Feldenkrais Verband Österreich zu finden (s. u.).

Präzision und Ökonomie in der Bewegung

Je genauer Sie sich selbst spüren, desto präziser und ökonomischer bewegen Sie sich. Je vollständiger Sie beteiligt sind und alles zusammenspielt, desto besser organisiert sind Sie. ■

Weitere Informationen:

www.feldenkrais.at
www.feldenkraisinstitut.at

Info

Das Feldenkrais Institut Wien

Das Feldenkrais Institut Wien ist einer der größten Feldenkrais-Räume Europas. Hier finden laufend Kursangebote, Fortbildungen und aktuell die vierjährige internationale Ausbildung zum/zur Feldenkrais Practitioner statt. Educational Director ist die weltweit gefragte Trainerin Donna Ray. Ein Einstieg in die Ausbildung ist bis September 2022 möglich, Unterrichtssprache ist Englisch. www.feldenkraisinstitut.at

Info

Donna Ray, M.A.

Donna Ray, M.A. ist eine in Kalifornien lebende Psychotherapeutin und Feldenkrais Trainerin. Das Feldenkrais Institut Wien bringt die ausgezeichnete Vortragende im Rahmen der Internationalen Ausbildung nach Österreich. Ray kooperiert eng mit Prof. Dr. Daniel J. Siegel (University of California, Los Angeles). Der klinische Psychiater Siegel ist weltweit bekannter Buchautor und Pionier der Interpersonellen Neurobiologie.

Mehr zu Dan Siegel: <https://drdansiegel.com>.

Mehr zu Donna Ray: <https://www.youtube.com/FeldenkraisInstitut/>



Farben & Kunst

Rezente Studie. Das Wohlbefinden von Patientinnen und Patienten ist ein wichtiger Faktor bei der Rehabilitation. Mit der Wirkung von Farben und Kunst befasst sich eine rezente Studie der Med Uni Graz.

RH. Es handelt sich um eine prospektive, randomisierte, kontrollierte Studie mit 80 Patienten, die in der Universitätsklinik für Orthopädie und Traumatologie an der Med Uni Graz rekrutiert wurden (1). Da Hüft- oder Knie-Totalendoprothesen aufgrund von Osteoarthritis vor allem bei älteren Betroffenen notwendig werden, wurden Personen im Alter von 50 Jahren oder älter in die Studie eingeschlossen. Während die Interventionsgruppe in farbigen Patientenzimmern untergebracht wurde, wurde die Kontrollgruppe in einem herkömmlichen Zimmer mit weißen Wänden versorgt. Die verwendeten Farben wurden nach den Ideen des Grazer Künstlers Richard Kriesche ausgewählt, der sechs Farbcodes für die Interventionsräume entwickelte, in der Annahme, dass helle Farben eine beruhigende Wirkung auf die Stimmung haben. Diese Farbcodes wurden zusätzlich als kunstvolle Bilder gerahmt und in diesen Räumen angebracht.

Die Patienten wurden sowohl einmal vor der Operation, als auch an zwei weiteren Zeitpunkten nach dem Eingriff befragt. Dazu wurden Stimmung, Angst und Depression, Lebensqualität und Schmerzen, aber auch chronische Erkrankungen erfasst.

Die Verwendung von Farben in Krankenzimmern kann eine wirksame und kostengünstige Maßnahme zur Verbesserung des Wohlbefindens und möglicherweise zur Förderung einer schnelleren Rehabilitation darstellen.

„Unsere Ergebnisse bieten nützliche Aspekte für die Planung künftiger Sanierungen von Krankenhäusern“, so Studienkoordinatorin Sandra Eminovic. Größere Auswirkungen auf das Wohlbefinden wurden zu einem späteren Zeitpunkt beobachtet, was zu der Annahme führt, dass bei längerem Krankenhausaufenthalt signifikantere Ergebnisse nachgewiesen werden können. ■

Literatur:

1 Positive effect of colors and art in patient rooms on patient recovery after total hip or knee arthroplasty: A randomized controlled trial
<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00508-021-01936-6>



Feldenkrais Methode: Nachhaltiges Lernen durch Bewegung © Feldenkrais Institut Wien/Daniela Ponienan