



Bewegungsmuster verfeinern: In den Feldenkrais-Gruppenlektionen werden kleine, teils ungewohnte Bewegungen ausgeführt.

Pressebild

Fünf Fragen an ...

Erna Furger

Feldenkraispädagogin
in Ilanz, Vals und
Zürich



1 Was ist Feldenkrais? Feldenkrais ist eine Lernmethode für den Körper. Sie hat zum Ziel, Bewegungsmuster zu verfeinern, Bewegungen leichter zu machen und das Bewegungsrepertoire zu erweitern. Dabei wird die Körperwahrnehmung geschult. Man führt kleine, feine Bewegungen aus, meist im Liegen. Dort ist der Körper entspannter, denn Aufrichtungs- und Haltearbeit der Muskeln fallen weg. In Einzellektionen führt die Feldenkraispädagogin ihren «Kunden» durch die Bewegungen, indem sie beispielsweise seine Arme und Beine gezielt bewegt. So wird der aktuelle Bewegungsumfang in den Gelenken aufgezeigt. In den Gruppenlektionen leitet die Pädagogin verbal an, die Bewegungen werden aktiv ausgeführt.

2 Hilft Feldenkrais bei körperlichen Beschwerden? Wem empfehlen Sie, Feldenkraislektionen zu besuchen? Menschen mit körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Rücken- und Hüftschmerzen und Abnützungerscheinungen wie Arthrose. Feldenkrais hilft, besser zu sitzen und mit weniger Anstrengung am Computer zu arbeiten. Nach Operationen und Verletzungen verhilft es zu einer schnelleren Rehabilitation. Nach Schädel-/Hirntraumata kann das Bewegungsrepertoire einfacher und schneller wieder aufgebaut werden. Sportler können dank der Feldenkrais-Methode ihre Bewegungsabläufe verfeinern und so ihre Kraft effizienter einsetzen.

3 Woher kommt der Name «Feldenkrais»? Moshé Feldenkrais hatte sich beim Fussballspielen eine schwere Knieverletzung zugezogen, welche sich 20 Jahre später so stark verschlimmerte, dass er nicht mehr gehen konnte. Ans Bett gefesselt, experimentierte er stundenlang mit kleinen Bewegungen und verfeinerte so sein muskuläres Wahrnehmungsvermögen. Daraus entwickelte er allgemeine Prinzipien, nach denen man bewusster mit seiner Körperhaltung umzugehen lernt. So entstand eine Methode, mit der Menschen jeden Alters zu spüren lernen, wie ihre Knochen den Körper tragen und welche Funktion dabei den Muskeln zukommt. Dabei wird das Bewegungsrepertoire erweitert und die Beweglichkeit verbessert. Moshé Feldenkrais war Physiker, Ingenieur und erreichte als erster Europäer im Judo den Schwarzen Gürtel zweiten Grades.

4 Wer bezahlt die Feldenkraislektionen? Mit einer Zusatzversicherung für Alternativmedizin bezahlt die Krankenkasse den von ihr festgelegten Anteil für die Einzel- oder die Gruppenlektionen.

5 An wen richtet sich diese Methode? Ich betreue vom zehnten bis zum achtzigsten Lebensjahr alle Altersgruppen. Für Männer biete ich separate Gruppenlektionen an, welche auf reges Interesse stossen. Bei jeder Behandlung lerne ich etwas zu meinem eigenen Bewegungsrepertoire hinzu.

«Plötzlich weiss der Körper, wie die Kiste ganz leicht wird»

Feldenkrais-Lektionen machen den Körper beweglicher und freier. Widerstände schmelzen, was streng war, wird leicht. Der Arm lässt sich über den Kopf führen, und der Schneidersitz gelingt mit weniger Anstrengung.

von Simone Zwiggli

Meine Kopfschmerzen waren nach der ersten Lektion weg. Eigentlich hätte ich danach gar nicht mehr gehen müssen.» Gabriella Cecchelleri, Köchin und Gastgeberin in der «Ustria Steila» in Siat, ist überzeugt von den Feldenkrais-Einzellektionen, die sie seit Jahren regelmässig bei Erna Furger in Ilanz besucht. Cecchelleri, die in ihrem Alltag viel körperliche Arbeit leistet, ging anfänglich wegen des steifen Genicks und den daraus entstandenen Kopfschmerzen dorthin. Aber mittlerweile lässt sie sich auch ohne konkrete Schmerzen behandeln. «Weil ich mich danach immer viel freier fühle, weil ich Bewegungen – auch bei der Arbeit – bewusster einsetze, weil es die nachhaltigste Therapie ist, die ich je kennengelernt habe.» Einmal sei ihr Nacken während einer Behandlung feurig-heiss geworden, die Füsse dabei eiskalt. «Es ist sehr eindrücklich, welche intensiven körperlichen Reaktionen Feldenkrais auslösen kann», hält sie fest.

Wo schmerzt es genau?

Grosse Worte über eine «Lernmethode», wie sie in einer Broschüre genannt wird. Ich bin neugierig und möchte es einmal ausprobieren.

«Zwischen den Schulterblättern schmerzt es oft, dort bei der Wirbelsäule. Und wegen meiner verkürzten Oberschenkelmuskeln ist Sitzen im Schneidersitz nicht sehr lange angenehm.» So lautet meine Antwort auf die Frage von Erna Furger, Feldenkrais-Pädagogin seit 15 Jahren. Sie erkundigt sich nach meinem Anliegen. Draussen ist es herbstlich kalt, der Schnee reicht fast bis in den Talboden von Vals. Das ungemütliche Wetter bietet den richtigen Moment, innezuhalten und genauer hinzuhören, wie es meinem Körper wirklich geht, wo

genau die Verspannungen herkommen.

Ich soll mich einmal im Schneidersitz auf den Boden setzen, danach im Seitsitz. Und dabei spüren, welche Variante einfacher ist, welcher Sitzbeinhöcker stärker belastet wird, wo genau der Rücken viel Haltearbeit leisten muss. Meine Feststellungen kommentiert Furger mit einem Nicken, ab und zu stellt sie eine weitere Frage. Ich stelle fest: Der Punkt zwischen den Schulterblättern schmerzt wirklich, wieder einmal. Und mit den Jeans ist es noch umständlicher, bequem im Schneidersitz zu sitzen.

Nach vorne, zur Seite, im Kreis

Jetzt soll ich mich auf der Feldenkraisliege auf den Rücken legen. «Wie fühlt es sich an?» Ja, wie genau? Das rechte Bein hat eine grössere Auflagefläche, ebenso der rechte Arm, stelle ich fest. «Du wirst nicht immer Unterschiede zwischen rechts und links spüren, und manchmal ist es schwierig, etwas mit Worten festzuhalten. Aber etwas verändert sich meistens während der Lektion», sagt Furger und lächelt.

Danach fasst sie meinen linken Unterschenkel und Fuss, führt das Knie senkrecht über das Hüftgelenk, lässt es leicht vor und zurück, dann nach rechts und links bewegen, schliesslich kreisen. Sie kippt mein Knie zuerst nach aussen, dann nach innen. Drückt den Fuss sanft auf die Liege, bewegt das Knie wieder seitlich. Vor, zurück, hin, her, Fuss in der Luft,

«Wenn wir uns freier und leichter bewegen können, fühlen wir uns wohler. Und dann geht alles im Leben einfacher.»

dann auf der Liege – ich versuche zu verstehen, was ich tun soll. Soll ich überhaupt etwas tun? Ich überlasse mein Bein so gut wie möglich Furgers Händen, tue fast nichts mehr. Aber auch das ist schwierig. Manchmal besteht Furgers nonverbale Anleitung nur aus einem kurzen Tippen, einem kurzen Druck. Irgendwann entsteht so etwas wie ein stummes Zwiesgespräch. Und das alles fühlt sich gut an, sanft und irgendwie entspannend.

Und es geht doch

Schliesslich dasselbe mit dem linken Arm. Der Ellbogen senkrecht über der Schulter. Vor und zurück, hin und her. Und obwohl der Druck sanft ist: Die Bewegung stoppt bald, der Ellbogen ist noch weit von Kopf und Liege entfernt. Nochmals vor, nochmals zurück. Der Widerstand, der schwach ist, aber trotzdem unangenehm, löst sich plötzlich auf. Was war das? Was war da los? Wir sprechen nicht darüber, es geht weiter mit dem rechten Arm. Dieser lässt sich ganz einfach über den Kopf führen. Merkwürdig.

Später fällt es mir wieder ein: Vor ein paar Wochen, nach dem Klettern, hat die linke Schulter mehrere Tage geschmerzt. Bald war alles wieder gut, aber scheinbar nicht ganz. Ob sie versuche, alten Verletzungen auf die Spur zu kommen, um diese zu heilen? Furger verneint. «Es geht um das Hier und Jetzt. Ich teste, welche Bewegungen der Körper in diesem Moment ausführen kann, und versuche ihm zu zeigen, welche Bewegungsmuster auch noch möglich wären.» Sie gebe ihren Kunden immer wieder Hinweise, auch im Alltag auf spezifische Bewegungen zu achten. Damit Bewegungen eben leichter von der Hand gehen und man sich wohler fühlt.

Von der Gruppe getragen

Auch Trudi Candrian aus Castrisch stellt immer wieder fest, wie sehr Feldenkrais ihrem Körper hilft, sich mit

weniger Kraft zu bewegen. Seit 15 Jahren besucht sie Gruppenlektionen. «Feldenkrais ist eine Bewegungsmethode für jedermann. Der Körper lernt, ohne Anstrengung beweglich zu bleiben.» Eigentlich wollte sie Yoga-Lektionen besuchen, doch aus Mangel an passenden Angeboten habe sie Feldenkrais-Lektionen besucht, so Candrian. Sie wollte Körper und Geist etwas Gutes tun. Mittlerweile sei Feldenkrais für sie ein Bedürfnis geworden «so wie essen und schlafen», so Candrian. Bei der körperlich strengen Arbeit im Gartencenter staune sie immer wieder, wie ihr Körper plötzlich von selbst wisse, wie er die schwere Kiste ganz einfach aufheben könne. Dabei sei der Unterricht ganz unspektakulär. «Während den Lektionen liegen wir meist am Boden und führen kleine Bewegungen aus, arbeiten auch viel mit der mentalen Bewegungsvorstellung. Wir löschen Bewegungsmuster auf der Festplatte und programmieren neue.» Und plötzlich gehe im Alltag vieles automatisch besser.

Ressourcen stärken

Feldenkrais sei eine Behandlung oder eben eine Lernmethode, die nicht nur auf die von Beschwerden geplagten Körperbereiche eingeht, erklärt Furger. Feldenkrais stärke die Ressourcen. Auch ohne akute körperliche Beschwerden ver helfe es zu einem freieren, besseren Körpergefühl. «Es geht darum, die Menschen wieder stärker in ihren Körper zu bringen. Wer seinen Körper besser spürt, kann sich bewusster bewegen, fühlt sich entsprechend freier und damit wohler in seinem ganzen Alltag.»

Ab 1. November bietet Erna Furger Einzellektionen neu an der Via Santeri 12 in Ilanz an. Die Gruppenlektionen werden wie bisher im Wohnheim der Argo an der Asylstrasse 12 in Ilanz durchgeführt. www.feldenkrais-graubuenden.ch.