

PRÄVENTION

Feldenkrais-Methode – Prävention und Therapie

Bewegungsübungen, die nicht nur körperliche Beschwerden lindern, sondern auch geistige Reserven mobilisieren – dies sind die Ziele der Feldenkrais-Methode. Gründer dieser Bewegungslehre war Moshé Feldenkrais, Kernphysiker und Neurophysiologe.

Moshé Feldenkrais wollte die Funktionsweise des Nervensystems und des menschlichen Verhaltens erforschen. Er stellte Theorien über die Sensomotorik und ihre therapeutische Beeinflussung auf.

Aus der Sicht der Medizin ist Feldenkrais eine Krankengymnastik. Sie versteht sich aber als pädagogisches Konzept, das als Lernprozess in der Prävention angesiedelt ist. Die erfolgreiche Anwendung im Bereich der medizinischen Therapie hat jedoch dazu geführt, dass die Methode weitverbreitet ist und in das krankengymnastische Behandlungsangebot aufgenommen wurde.

Harmonie von Körper und Psyche

Ein Kind lernt das Radfahren: Unbeholfen versucht es, die Balance zu halten. Erst nach zahlreichen Versuchen und aufgeschlagenen Knien ist das neue Bewegungsmuster erlernt und «verinnerlicht». Ohne Nachzudenken und Kraftanstrengung wird die Balance gehalten und die Bewegungen sind harmonisch.

Der Mensch lernt im Laufe seines Lebens zahlreiche solche Bewegungsmuster, die nahezu unbewusst ablaufen. Er benutzt dabei ein fein abgestimmtes Informations- und Steuerungssystem zwischen dem Sinnesorgan und der Muskulatur. Diese Verbindung von Sinnen (Sensorik) und Bewegung (Motorik) wird als Sensomotorik bezeichnet. Von Störungen dieses sensiblen Systems sind viele Menschen betroffen: Schmerzhaftes Muskelverspannungen bei seelischen Belastungen, Spannungskopfschmerzen oder Muskelschmerzen und Verspannungen nach getaner Arbeit am Computer haben etwas gemeinsam: Es ist immer eine Verbindung zwischen Sinnen und Bewegung, die Sensomotorik, an der Entstehung beteiligt.

Lernmethode

Der Bewegungsprozess der Feldenkrais-Methode verfeinert das Zusammenspiel zwischen Nerven-



Ganzheitliches Training für Körper und Geist.

system und Muskulatur. Je geringer der Kraftaufwand für die Ausführung einer Bewegung ist, desto feiner kann das Gehirn das Zusammenspiel der Muskeln koordinieren. Die Bewegungslektionen erhöhen unsere Aufmerksamkeit im Tun und Sein – wir werden beweglicher. Bei Sportlerinnen und Sportlern verbessert sich die Präzision, die Bewegungsorganisation und Sicherheit des Krafteinsatzes. Verschleissverletzungen kann so vorgebeugt werden.

Feldenkrais hilft unter anderem Menschen mit Rücken- und Nackenschmerzen, Lähmungen, Schleudertraumata, Multipler Sklerose und all-

gemeinen Nervenerkrankungen. Kinder mit motorischen Störungen, Lern- und Entwicklungseinschränkungen profitieren ebenfalls von der Methode. Da die Feldenkrais-Methode nachhaltig ist, kann sie einen wirksamen und kostengünstigen Beitrag zu Prävention, Therapie und Rehabilitation leisten.



Erna Furger

Vallé 173, 7132 Vals
079 505 95 72, ernafurger@bluewin.ch
www.feldenkraiss.graubuenden.ch

Zwei Anwendungsformen:

Bewusstheit durch Bewegung

Verbal angeleitete Gruppenlektionen. Über Bewegungsabläufe verfeinern wir unsere Wahrnehmung und lernen unsere Bewegungsmuster kennen.

Funktionale Integration

Einzellektionen, in denen über präzise Berührungen kommuniziert wird. In diesem Dialog können Fragen und Themen individueller berücksichtigt werden.