

Einführung in Feldenkrais

Für den 12. Mai 05 hatte die Lupusgruppe Frau Ruth Okroi, Dipl.-Sportlehrerin u. a. beim ZAB („Zusammen Aktiv Bleiben“ – Verein für Freizeit, Soziales und Gesundheit), eingeladen, damit sie uns in die ganzheitliche Bewegungsschulung nach Feldenkrais einführt.

Die Feldenkrais-Methode ist benannt nach ihrem Begründer, dem israelischen Physiker Moshé Feldenkrais (1904 - 1984). Sie ist ein spezielles Verfahren zur Gestaltung von Lernprozessen. Angestrebt wird, Menschen zu befähigen, über achtsam wahrgenommene Bewegungsabläufe ihr eigenes Lernen zu lenken. Die Feldenkrais-Methode schafft Lernbedingungen, in denen Menschen sich über die Sensomotorik darin schulen können, ihr Unterscheidungsvermögen auszubilden. Diese Fähigkeit trägt wesentlich dazu bei, dass man besser erkennt und versteht, wie man sich selbst sieht und sich diesem Bild entsprechend im täglichen Leben organisiert; denn solange man nicht wahrnimmt und also nicht weiß, wie man sich zum Beispiel beim Gehen organisiert, kann man daran auch nichts verändern. Indem Bewusstheit über das eigene Tun geschieht, entsteht neue Beweglichkeit in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht.

Die Feldenkrais-Methode ist geeignet für Menschen jeden Alters und aller Arbeits- und Lebensbereiche. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Durch Bewegungsabläufe, meist im Liegen, lernt man, seinen Körper bewusster wahrzunehmen. Bewegungsmuster, die mit unnötiger Anstrengung verbunden sind oder Schmerzen verursachen, können aufgespürt werden; wodurch ein größeres Maß an Beweglichkeit gewonnen wird.

So bietet diese Methode nach eigener Erfahrung gerade auch uns Lupuspatienten die Möglichkeit, schmerzhafte Bewegungsabläufe abzubauen, indem man lernt, nach Anleitung bewusst, aufmerksam und konzentriert körperliche Bewegungen oder Übungen dem Atemrhythmus anzupassen, und zwar ohne Anstrengung oder großen Kraftaufwand.

Unter behutsamer, einfühlsamer und fachkundiger Anleitung von Frau Okroi erfuhren wir, diesmal im Sitzen, wie man sich achtsam und ohne Kraft nach hinten rechts umdreht. Diese Bewegungsabläufe setzen sich aus lauter kleinen Einzelschritten zusammen, die Schritt für Schritt aufeinander abgestimmt bewusst durchgeführt werden. Wir lernten allmählich, jede überflüssige Bewegung wegzulassen, also alles, was Bewegung erschwert, hindert, stört oder ihr zuwiderläuft.

Wir danken Frau Okroi sehr herzlich für ihre kompetente Einführung!

Helga Horn