

■ Die Feldenkrais-Methode

Wem hilft sie? Die Feldenkrais-Methode hilft allen, die wegen einer Fehlhaltung unter Schmerzen leiden – ob im Rücken, Kopf oder Nacken. Sie verbessert die Beweglichkeit und die Koordination.

Wie funktioniert sie? Im Zentrum dieser Methode stehen die sinnliche Erfahrung von Bewegung und das Lernen am eigenen Körper. Im Gruppenunterricht werden Gewohnheiten in der Motorik erkannt und Alternativen in der Bewegung erforscht. Bei der Einzelarbeit entspannt sich der Patient in bequemer Kleidung auf einer Liege und wird durch sanfte, aber klare Berührungen bewegt. Der Lehrer spürt dabei Muskelaktivitäten auf, die den Spielraum der Bewegung begrenzen; dadurch werden neue Bewegungsabläufe wahrgenommen und dann ins Alltagsrepertoire der eigenen Dynamik übernommen.

Wie viel kostet sie? Eine Stunde kostet 40 bis 60 Euro, eine Gruppenstunde (z. B. bei einer Volkshochschule) 10 bis 12 Euro.
www.feldenkrais.de

Freundin, 8/2006, Gerade wegen der Gesundheit!

■ Feldenkrais macht Sie wieder beweglich

Feldenkrais ist im eigentlichen Sinne keine Heilmethode. Ihr Begründer, Moshé Feldenkrais (1904-1984) entwickelte sie vielmehr als ein Lernkonzept. Dennoch können mit Feldenkrais gute Ergebnisse sowohl bei Schmerzen und in der Rehabilitationsbehandlung, beispielsweise nach Schlaganfällen, aber auch bei psychischen Problemen erzielt werden. (...) Moshé Feldenkrais hat

immer betont, dass seine Methode keine Krankheiten heilen kann. Ziel ist es, das Selbstbewusstsein zu stärken sowie die Haltung und Koordinationsfähigkeit zu verbessern.

Freizeitwoche, 16/2006

■ So leicht wie möglich

Langsam tauchen die anderen Teilnehmer aus ihrer Bewegungsmeditation auf und werden Gesprächig. „Manche Muskeln und Gelenke benutze ich gar nicht, sie liegen wie in einer Schublade rum. In der Stunde sortiere ich Überflüssiges aus und fühle mich, als hätte ich aufgeräumt,“ erzählt Corinna Münch-Brosig, mit 47 die Jüngste in der Montagsgruppe. (...) Beugen, strecken, von der Bauchlage durch Drehen ins Sitzen kommen oder auf Händen und Knien auf der Matte stehen – wird das nicht irgendwann langweilig? „Nein“, widersprechen die Profis. „Es ist nie dieselbe Übungsstunde, weil mit der Zeit die Wahrnehmung immer feiner wird.“

Auch mein Nacken fühlt sich irgendwie lockerer an. Ob beim nächsten Mal die steife Schulter drankommt? „Bis nächsten Montag“, verabschieden sich Renate und Dieter Heuermann gutgelaunt und schlendern leichtfüßig und gutgelaunt davon.

Senioren Ratgeber April 2006

■ Anders bewegen lernen

Die von Moshé Feldenkrais begründete Körperschule geht davon aus, dass ein erweitertes Bewegungsspektrum weit mehr Auswirkungen hat als die unmittelbare Beseitigung vorhandener körperlicher Beschwerden. Läuft jemand, der nur gebückt gehen

konnte, plötzlich gerade, dann wirkt sich das positiv nicht nur auf seinen Rücken aus, er hat dadurch vielleicht öfter als früher mit anderen Augenkontakt, tritt insgesamt selbstbewusster auf und ist positiver gestimmt. Die Lernmethode ermöglicht mehr Flexibilität, wirkt sich auf die Psyche aus und macht den Kopf freier.

Gert Fluhr-Meyer, Bayerisches Landwirtschaftliches Wochenblatt, Heft 15, 14. April 2006

■ Weniger ist mehr

Alternative Bewegungsabläufe, die sich aus den Übungen zwanglos ergeben und für das derzeitige Körperbefinden passender sind, helfen, den Schmerz zu verringern. Überdies, so gibt Rehbock-Walter zu bedenken, nehmen die Schmerzen schon dadurch ab, dass sich die Muskulatur bei den Übungen entspannt und dadurch wieder besser arbeiten kann.

Der zweite Aspekt betrifft Stress und innere Anspannung, die Psoriasis ganz besonders zu schaffen macht. Alle Menschen die Feldenkrais einmal ausprobieren oder regelmäßig anwenden, erfahren, wie mit den Übungen die innere Ruhe wieder einkehrt und der Stress des Alltags in den Hintergrund tritt.

Dr. Marion Hoffmann-Aßmuis, in: PSO aktuell: Der Ratgeber bei Schuppenflechte, Nr. 1, März 2006

Im Juli-Heft der Zeitschrift „easy living. Gesundheit. Ernährung. Familie. Alternativmedizin“ findet sich ein Beitrag „Die Top 100 der Alternativmedizin“ in der auch eine Reihe von Feldenkrais-Einrichtungen und LehrerInnen Eingang gefunden haben.