

Bewusstheit durch Bewegung

Verspannungen lösen und Stress abbauen mit der Feldenkrais-Methode

Grundlage dieser Bewegungstherapie ist das Wissen um die lebenslange Lernfähigkeit des menschlichen Gehirns. Lernen (auch Leben) ist ein Prozess. Jeder Prozess ist Veränderungen unterworfen. Nachhaltige Veränderungen haben nur dann Bestand, wenn neue neuronale Verknüpfungen im Gehirn aufgebaut werden.

Moshé Feldenkrais (1904-1984) war Doktor der Physik und Judoexperte. Er hat in über 40jähriger Forschungsarbeit an sich selbst und anderen diese nach ihm benannte Methode entwickelt. Sie basiert auf dem neurophysiologischen Zusammenspiel des Nervensystems mit dem Körper. Dr. Feldenkrais hat vielen Menschen mit seiner Arbeit geholfen und Aufsätze und Bücher darüber veröffentlicht.

Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens charakteristische Haltungen, gewohnheitsmäßige Einstellungen, Handlungen, Ideen und Vorstellungen. Der eine zieht die Schultern hoch, ohne es zu merken, der andere beißt unbewusst die Zähne zusammen; viele arbeiten mit rundem und verspanntem Rücken am Computer.

Neue Bewegungsabläufe

Diese Gewohnheiten führen oft zu Schmerzen und Verspannungen. Neue Bewegungsabläufe mit einem feineren Körpergefühl zu entwickeln und alte Gewohnheiten zu verändern, dazu trägt die Feldenkrais-Methode bei.

Nach Dr. Feldenkrais ist Bewegung der einzige Weg, um Verän-

derungen an unserem Körper und in unserem Nervensystem zu ermöglichen. Langsam ausgeführte Bewegungen und prozessorientierte Aufmerksamkeit, helfen eigene Bewegungsabläufe zu spüren und bewusst zu erleben. Erst das Erkennen von überflüssiger Anstrengung innerhalb der eige-



Verbal angeleitete Gruppenstunde

nen Gewohnheiten bietet die Chance zur Veränderung und zu einer Neuorganisation des Nervensystems. Dies ermöglicht auch, unser Selbstbild zu vervollständigen und unser Selbstwertgefühl zu steigern. Dr. Feldenkrais meinte: „Persönliches Wachstum ist verbunden mit der Erkenntnis des eigenen Wertes“.

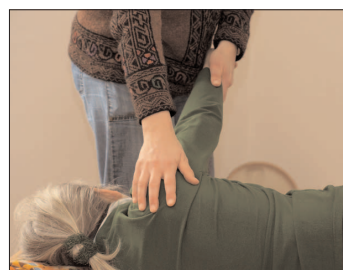
Es gibt zwei Anwendungsmöglichkeiten in der Feldenkrais-Methode: Die verbal angeleitete

Gruppenstunde („Bewusstheit durch Bewegung“) findet im Liegen, Sitzen, Stehen, oder auch im Gehen statt. Dabei gibt es keine Wertungen wie „richtig, falsch, gut oder schlecht“. Was zählt, ist aus seinen verfügbaren körperlichen Fähigkeiten zu schöpfen und daraus mehr Bewegungsalternativen zu entwickeln. Bereits nach einer Stunde empfin-

Aus Fähigkeiten schöpfen

den die Teilnehmer oft mehr Aufrichtung, Beweglichkeit, Ausgeglichenheit, Vitalität, Leichtigkeit und mehr Gleichgewicht.

In der Einzelstunde („Funktionale Integration“) geschieht die Kommunikation über die Hände des Feldenkrais-Therapeuten. Im Bewegungssystem wird geklärt, dass nicht einzelne Gelenke oder Muskelverspannungen das Problem sind, sondern die Beziehung



Kommunikation über die Hände

einzelner Körperteile zum ganzen Organismus Mensch. Über aktives und passives Bewegen werden neue Möglichkeiten erlernt,



Gisela Ziegltrum aus Traunstein ist Sportlehrerin und Feldenkrais-Therapeutin. Sie arbeitet seit 15 Jahren mit der Feldenkrais-Methode

die im Alltag umgesetzt werden können. Die Behandlungsdauer beträgt ca. 60 min. Unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution kann jede/r an Gruppen-/Einzelstunden teilnehmen.

Nicht nur Leistungssportler, Schauspieler oder Musiker praktizieren die Feldenkrais-Methode. Sie findet Anwendung in der Schmerztherapie und in der Rehabilitation mit orthopädischen und neurologischen Problemen, wie z. B. nach Unfällen, Schlaganfall, MS, Cerebralparese, etc.

Die Methode ist auch für Säuglinge und Kleinkinder geeignet. Sie erfahren Unterstützung in ihren motorischen Entwicklungen durch „Funktionale Integration“.

Gisela Ziegltrum



Feldenkrais-Methode
nach Dr. Moshé Feldenkrais

Gisela Ziegltrum

Sportlehrerin und
Feldenkraistherapeutin

Willy-Merkel-Str. 9
83278 Traunstein
Tel: 0861-16 65 651
E-mail: gziegltrum@gmx.de
www.chiemgau-feldenkrais.de

- Einzel- und Gruppenstunden mit Erwachsenen
 - Einzelarbeit mit Säuglingen und Kleinkindern
- Termine nach telefonischer Vereinbarung**