

GU MULTIMEDIA

Feldenkrais-Verband  
Deutschland (FVD)

inklusive CD  
mit 70 Minuten

# Feldenkrais

Leichtigkeit und Kreativität durch Bewegung



**GU**

  
Feldenkrais  
Methode FVD

- 5 Geleitwort des FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e. V.
- 6 Veränderung ist möglich. Vorwort von Prof. Dr. Gerald Hüther

## BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

- 10 *Warum Feldenkrais?*
- 10 So wirkt Feldenkrais
- 11 Die Entwicklung der Methode
- 14 *Bewusstheit als Schlüssel zur Veränderung*
- 14 Bewegung ist nicht nur Bewegung
- 16 Lernen findet in jedem Alter statt
- 20 Feldenkrais in der Praxis
- 25 *Üben mit Buch und CD*
- 25 Gut zu wissen
- 28 *Der Bodyscan*



## LEICHT UND SPIELERISCH ZUM ZIEL

- 32 *Den Fuß einfädeln*
- 32 Vorbereitung
- 32 Ein Bein ohne Anstrengung aufstellen
- 35 Das Becken rollen
- 36 Die Hand zum Fuß bewegen und den Kopf rollen
- 37 Die Hand zum Fuß bewegen und den Kopf neigen
- 39 Das Rollen und Gleiten des Kopfes verbinden
- 40 Stock zwischen Hand und Fuß
- 41 Zurück zum Anfang



## IM KÖRPER VERBINDUNG SCHAFFEN

### 44 *Die Fäuste rollen*

- 44 Vorbereitung
- 44 Die Arme im Liegen nach unten rollen
- 47 Die Arme im Liegen nach oben rollen
- 49 Die Arme im Sitzen drehen und den Kopf dazu heben und senken
- 50 Das Zusammenspiel umkehren
- 51 Die Arme im Liegen entgegengesetzt rollen
- 52 Arme im Liegen rollen und Knie dazu sinken lassen
- 54 Im Sitzen die Arme entgegengesetzt drehen
- 56 Die Arme im Kniestand drehen
- 58 Die Arme im Kniestand entgegengesetzt rollen
- 60 Vergleich mit der ersten Bewegung
- 60 Im Stehen die Arme entgegengesetzt drehen:  
Fechten

## UNGEWOHNT BEWEGUNGEN NUTZEN

### 64 *Schreiten wie ein Tiger*

- 64 Vorbereitung
- 64 Das Becken im Vierfüßlerstand sinken lassen
- 66 Das Becken sinken lassen und den Unterschenkel nach innen drehen
- 70 Ein Bein nach hinten überkreuzen
- 72 Für Fortgeschrittene: Ein Bein hinten überkreuzen und sich hinsetzen
- 73 Das Bein nach vorn kreuzen
- 73 Ins Schreiten kommen
- 74 Vorwärts auf allen vieren
- 75 Noch mal den Seitsitz probieren



### 76 *Zum Nachschlagen*

- 76 Register
- 78 Bücher & Adressen,  
die weiterhelfen

# VERÄNDERUNG IST MÖGLICH

*Vorwort des Neurobiologen Prof. Dr. Gerald Hüther*

»Wer heilt, hat recht«, sagt der Volksmund und bringt damit zum Ausdruck, dass alle wissenschaftlichen Befunde und die daraus abgeleiteten Vorstellungen und Konzepte – so logisch sie auch wirken mögen und wie viele Anhänger sie möglicherweise auch finden – doch nur graue Theorie bleiben, solange sich diese Ideen nicht in der Praxis bewähren.

## Der Mensch ist keine Maschine

Je überzeugender solche Vorstellungen klingen, je besser sie den jeweiligen Zeitgeist treffen und je mehr Anhänger sie deshalb finden, desto schwieriger wird es, sie zu widerlegen. Aber irgendwann findet sich immer jemand, der nicht mehr an diese Theorien glaubt, der sehr genau zu beobachten gelernt hat und daraus seine eigenen Schlussfolgerungen ableitet, die er dann sorgfältig durch Versuch und Irrtum in der Praxis überprüft. Der findet dann bisweilen etwas heraus, was tatsächlich funktioniert, obwohl es allen wissenschaftlichen Theorien und Vorstellungen seiner Zeit widerspricht.

Solche Menschen nennt der Volksmund »eigensinnige Querköpfe«, und so einer war Moshé Feldenkrais. Vor einem halben Jahrhundert, noch mitten im Maschinenzeitalter, war die Mehrzahl seiner Zeitgenossen – auch

der damaligen Wissenschaftler – der Meinung, wir Menschen funktionierten selbst auch so ähnlich wie Maschinen und wir könnten die einmal entstandenen, durch genetische Baupläne programmierten Muster unseres Denkens und Handelns, unsere Bewegungs- und Verhaltensmuster, später nicht mehr verändern. Damals zeigte dieser geniale Musterbrecher Feldenkrais, dass das sehr wohl geht – und zwar bei lebendigen Menschen, nicht in der Theorie. Allerdings nicht so, wie man das bisher versucht hatte, sondern anders.

## Innere Muster lassen sich ändern

Feldenkrais entwickelte neue Methoden, die es den von ihm behandelten Menschen ermöglichen, etwas wiederzufinden, was sie verloren hatten: ihr Körpergefühl, die Vielfalt der ursprünglich in ihnen angelegten Bewegungsmöglichkeiten, ihr Vertrauen in ihre Fähigkeit, sich neue Bewegungs- und damit auch Denkmuster anzueignen. Plötzlich ging etwas, plötzlich war ihnen eine neue Bewegung, eine andere Verhaltensweise möglich.

Zu ihrer eigenen Überraschung waren diese Patienten nun in der Lage, wieder Bewegungen auszuführen, die sie damals, als sie noch ein Kind waren, alle schon einmal ausprobiert und eingeübt hatten, die sie aber beim Heran-

wachsen »verlernt« hatten – entweder durch die unbewusste Übernahme bestimmter Haltungs- und Bewegungsmuster von ihren jeweiligen Bezugspersonen oder durch die Ausführung immer gleicher Tätigkeiten, die zu Gewohnheiten geworden waren.

Moshé Feldenkrais wusste damals schon, dass dieses »Wiedererlernen« nicht nur auf der Ebene der körperlichen Bewegungsmuster möglich ist, sondern ebenso auf der Ebene unserer geistigen »Bewegungsmuster« gelingen kann. Ihm war auch damals schon klar, dass es dazu einer Bewusstmachung bedarf, dass es nicht einfach nur darum geht, ein eingefahrenes altes Muster wieder zu öffnen und zu reorganisieren. Vielmehr kann das so gefundene neue Muster erst dann stabilisiert werden, wenn sich die betreffende Person auch wirklich bewusst macht, dass sie sich nun anders, günstiger als vorher bewegt.

## Bestätigt durch aktuelle Hirnforschung

Was Moshé Feldenkrais damals mit den von ihm gefundenen Verfahren und Methoden betrat, war Neuland für all jene, die bisher an die Determiniertheit menschlicher Verhaltensweisen geglaubt hatten. Das waren die meisten seiner Zeitgenossen und natürlich auch die damals auf diesem Gebiet maßgeblichen wissenschaftlichen Koryphäen.

Deshalb fielen die innovativen Ansätze dieses Pioniers auf einen ziemlich unfruchtbaren Boden. Aber auch wissenschaftliche Theorien und die darauf aufgebauten Welt- und Men-

schenbilder bleiben nicht ewig bestehen. Sie verändern sich zwangsläufig, weil ja immer wieder neue Entdeckungen gemacht werden, neues Wissen hinzukommt, das dann auch oft nicht mehr zu den alten Theorien passt. Und so kam es, wie es kommen musste: Die moderne Hirnforschung ist nun seit etwa zwei Jahrzehnten dabei, all das zu bestätigen, was Moshé Feldenkrais damals herausgefunden hatte und was Feldenkrais-Practitioner seither ihren Klienten überall auf der Welt erfahrbar machen. Wer heilt, hat recht!

Nur: So richtig hat sich das immer noch nicht überall herumgesprochen. Deshalb bin ich froh, dass nun endlich mit diesem Buch eine leicht lesbare und für jedermann verständliche Einführung in die Feldenkrais-Arbeit erschienen ist. Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben ... Es ist noch nicht zu spät, aber es ist höchste Zeit, dass endlich eine breite Öffentlichkeit erfährt, dass man nicht ewig so weitermachen muss wie bisher, dass Veränderung möglich ist, nicht nur in der Art, wie man sich körperlich bewegt, sondern genau dort, wo gesteuert wird, wie man sich in der Welt bewegt: ganz oben, im Kopf.

Göttingen, im November 2012

*Prof. Dr. Gerald Hüther*

*Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen und des Instituts für Public Health der Universität Mannheim/Heidelberg.*

### Wie sich ineffiziente Muster fixieren

Durch Nachahmung, körperlich oder psychisch bedingte Schonhaltungen oder auch einseitige körperliche Belastung können im Laufe des Lebens Bewegungsgewohnheiten entstehen, die sich unmerklich fixieren, aber relativ ineffizient sind.

Wenn Sie sich zum Beispiel den Fuß gebrochen haben, entwickeln Sie eine Schonhaltung, damit Sie sich im Alltag mit der Verletzung bewegen können, aber den Fuß dabei schützen und Schmerzen reduzieren. Ist der Bruch geheilt, kann es passieren, dass Sie sich dennoch auf diese Weise weiterbewegen, einfach weil es so zu Ihrer Gewohnheit geworden ist, dass es Ihnen überhaupt nicht mehr auffällt.

Ihr inneres Körperbild hat sich den geänderten Umständen angepasst, und Ihre Wahrnehmung meldet Ihnen die ungleiche Belastung nicht mehr. Es ist in Ihre Selbstwahrnehmung integriert und fühlt sich »normal« an, obwohl es nicht optimal für Sie ist.

Daher ist es für die eigene Gesundheit wichtig, sich immer wieder zu fragen, ob alles, was man tut, wirklich sinnvoll für das ist, was man erreichen möchte.

Das ist ein bisschen so, als hätten Sie wegen einer Baustelle eine Weile einen Umweg zum Bahnhof nehmen müssen und würden den Umweg auch dann noch beibehalten, wenn die Bauarbeiten schon längst beendet sind – das ist nicht gerade effektiv.

## LERNEN FINDET IN JEDEM ALTER STATT

Jeder Mensch hat von Geburt an ein äußerst entwicklungsfähiges Nervensystem.

### Die Entwicklung der persönlichen Reaktionsmuster

Ein Säugling erarbeitet sich seine Teilhabe am Leben zuallererst über Bewegung. Das kann ziellos und ungesteuert aussehen – aber die Position der schlenkernden Hand im Raum, die Beschaffenheit des Untergrunds, auf dem das Kind liegt, die Reaktion der Mutter auf Bewegungen, Laute und Mimik, all diese Informationen werden ununterbrochen von dem sich entwickelnden Nervensystem verarbeitet und gespeichert oder verworfen, je nachdem, welche Folgen sie haben. Im Laufe der Zeit und parallel zur biologischen Reifung des Organismus erwirbt jeder Mensch so sein ihm eigenes Repertoire an Reaktionsmustern, Erfahrungen und Selbsteinschätzungen, das ihn zu einem einzigartigen Individuum formt.

### Lebenslanges (Um-)Lernen ist möglich

Das menschliche Nervensystem bleibt jedoch im Erwachsenenalter weiter entwicklungsfähig, wenn auch nicht in demselben Ausmaß und mit derselben Geschwindigkeit wie am Anfang des Lebens.



*Kinder experimentieren fortwährend in allen Lebenslagen spielerisch mit dem ganzen Körper. Erwachsene tun das eigentlich nicht mehr, aber Feldenkrais greift diese Art des Lernens wieder auf.*

Aktuelle Forschung bestätigt, dass die Ausrede, man werde ja immer älter und verliere daher naturgemäß an geistiger und körperlicher Beweglichkeit, nach heutigem Wissensstand nicht mehr gelten kann. Der Mensch ist lebenslang in der Lage zu lernen, umzulernen und sich weiterzuentwickeln. Das ist auch eine der zentralen Annahmen, von denen Moshé Feldenkrais ausgegangen ist, lange bevor sie durch moderne Forschungsarbeiten bestätigt wurde.

## Organisches Lernen

Die Art des Lernens, um die es bei Feldenkrais geht, ist jedoch eine andere als das Lernen, das man aus der Schule kennt. Es ist nicht darauf ausgerichtet, etwas auf Wunsch

abspulen zu können oder eine Leistung abzurufen. Es ist eher eine Art spielerische, neugierige Haltung gegenüber dem, was man tut, mit der Absicht, verschiedene Alternativen zu entwickeln, um echte Veränderung zu ermöglichen, falls es notwendig ist. Diese Haltung verschafft Ihnen größere Handlungsfreiheit, da Sie nicht abhängig von nur einer Art der Ausführung bleiben.

## Ein kleines Experiment

Wenn Sie sich jetzt zum Beispiel nach links oder rechts drehen, wäre die simpelste Möglichkeit, Kopf, Augen und Schultern gemeinsam in einem Paket zu drehen. Viele Leute tun das ihr Leben lang auf diese Weise, weil sie keine Alternative dazu entwickelt haben.

3



➤ Rollen Sie beide Arme nach oben, und heben Sie dazu das Becken vom Boden an, während Sie einatmen.

Wiederholen Sie die Bewegung einige Male.

➤ Rollen Sie beide Arme nach oben, und heben Sie dazu das Becken vom Boden an, während Sie ausatmen.

Wiederholen Sie die Bewegung einige Male. Finden Sie es leichter, das Becken zu heben, wenn Sie ein- oder ausatmen?

➤ Machen Sie eine kleine Pause.

➤ Rollen Sie nun bei aufgestellten Beinen beide Arme nach unten, und heben Sie den Kopf dazu. **3** Dann rollen Sie die Arme nach oben und heben das Becken an. **4**

Wiederholen Sie 3 und 4 einige Male. Dabei können Sie Ihre Atmung so einsetzen wie zuvor. Wird es leichter, den Kopf zu heben, wenn Sie dabei einatmen oder ausatmen? Wie verhält es sich mit dem Becken?

4



## DEN ATEM BEOBACHTEN

Im Feldenkrais gibt es keine bestimmte Atemtechnik. Optimalerweise geschieht die Atmung genau so, wie Sie es im jeweiligen Moment brauchen. Dennoch werden Sie in Übungen oft aufgefordert zu beobachten, ob Sie Ihre Atmung anhalten, oder auszuprobieren, ob eine Bewegung beim Ein- oder Ausatmen leichter oder schwieriger wird. Wenn Sie bemerken, dass Sie Ihren Atem anhalten oder behindern, kann das ein Hinweis sein, dass Sie sich überfordern, über Ihre Grenzen gehen oder sogar Angst haben. Sie können eine Pause machen und die Bewegung dann so weit reduzieren, bis sie gelingt und Sie dennoch ganz fließend weiteratmen können.

Aber auch im Alltag können Sie Ihre Atmung beobachten und herausfinden, in welchen Situationen Sie »die Luft anhalten«. Können Sie hier etwas verändern, wenn Ihnen diese unbewusste Reaktion bewusst wird? Vertiefen Sie auf jeden Fall Ihren Atem, damit der Sauerstoffmangel Ihren Stresspegel nicht weiter erhöht.



## Die Arme im Sitzen drehen und den Kopf dazu heben und senken

➤ Setzen Sie sich auf den Boden. Legen Sie die Fußsohlen aneinander oder kreuzen Sie die Beine. Alternativ können Sie sich auf die vordere Kante eines Hockers oder Stuhls setzen, wenn Ihnen das Sitzen auf dem Boden zu große Schwierigkeiten bereitet.

Heben Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe, und schließen Sie die Hände zu weichen Fäusten.

➤ Rollen Sie beide Arme gleichzeitig synchron nach unten, und senken Sie dabei auch den Kopf nach unten. Ihr Brustkorb senkt sich leicht. **1**

Wieder führt die Drehung von der Faust durch Unterarm, Oberarm und Schultergelenk bis zum Schulterblatt und Schultergürtel! Wiederholen Sie die Bewegung einige Male.

➤ Machen Sie eine Pause.

➤ Heben Sie wieder beide Arme auf Schulterhöhe zur Seite. Rollen Sie beide Arme synchron nach oben, heben Sie Ihre Augen und Ihren Kopf dabei zur Decke. Ihr Brustkorb hebt sich leicht. **2**

Seien Sie behutsam mit der Bewegung Ihres Kopfes, und lassen Sie sie einfach der Armdrehung so folgen, als ob Ihre Arme den Kopf nach oben drehen würden. Wiederholen Sie die Bewegung einige Male.

➤ Machen Sie eine Pause.



# SCHREITEN WIE EIN TIGER

*In dieser Lektion experimentieren Sie mit einer Bewegung, bei der Ihr Knie im Vierfüßlerstand das andere Bein vorn oder hinten kreuzt. Lassen Sie sich überraschen, welche weiteren ungeahnten Möglichkeiten sich daraus ergeben. Sie können so vor allem die Beweglichkeit von Hüftgelenken, Becken und Wirbelsäule zusammen mit dem Brustkorb erkunden. Lernen Sie gehirngerecht durch eine vergnügliche Herausforderung.*

## Vorbereitung • Track 18

- Gehen Sie ein paar Schritte durch den Raum und beobachten Sie, wie es sich anfühlt. Wie spüren Sie beim Gehen den Kontakt Ihrer rechten und linken Fußsohle mit dem Boden? Wie reagiert Ihr ganzer Körper bei jedem Schritt?
- Legen Sie sich auf den Rücken. Spüren Sie den Kontakt Ihrer Körperrückseite mit dem Boden. Wie liegen Beine, Becken und Rücken auf? Beobachten Sie Wirbelsäule, Rippen, Schulterblätter, Arme und Kopf.

## DIE HANDGELENKE ENTLASTEN

Wenn Ihre Handgelenke im Vierfüßlerstand schmerzen, können Sie sich mit den Handballen auf ein gerolltes Handtuch oder ein Buch stützen und probieren, ob Ihnen das Entlastung bringt.

Legen Sie selbstständig Pausen ein, wenn Sie bemerken, dass Ihre Handgelenke oder Knie darunter leiden. Quälen Sie sich auf keinen Fall!

## Das Becken im Vierfüßlerstand sinken lassen • Track 19

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Stellen Sie Ihre Knie etwa hüftbreit auseinander, und legen Sie die Fußrücken auf dem Boden ab. Stützen Sie Ihre Hände senkrecht unter den Schultern auf. **1**
- Senken Sie Ihr Becken langsam so nach hinten unten, als ob Sie sich auf Ihre Fersen setzen wollten. Ihre Hände bleiben dabei fest auf dem Platz stehen. **2**

Senken Sie das Becken dabei nur ein wenig in Richtung Fersen und beobachten Sie, was dabei in Ihrem Rücken geschieht. Wie spüren Sie Ihre Wirbelsäule? Können Sie die Bewegung vom Becken ausgehen lassen, oder schieben Sie eher von den Armen her? Wiederholen Sie die Bewegung einige Male.

- Lassen Sie nun auch den Kopf sinken, wenn Ihr Becken nach hinten unten sinkt. **3**

1



2



3



4



Wiederholen Sie die Bewegung einige Male. Beobachten Sie, in welcher Form sich Ihre Wirbelsäule dabei bewegt. Rundet sie sich? Oder entsteht so etwas wie ein Hohlkreuz? Achten Sie darauf, das Becken nur so weit sinken zu lassen, dass keine unangenehme Spannung in den Kniegelenken entsteht.

► Stellen Sie nun die Beine eng zusammen, sodass sie sich berühren. Senken Sie das

Becken, und lassen Sie Ihren Kopf gleichzeitig sinken. 4

Spüren Sie der Bewegung der Wirbelsäule nach, und wiederholen Sie die Bewegung einige Male. Versuchen Sie sich vorzustellen, dass zuerst das Becken zu sinken beginnt und dann Wirbel um Wirbel in die Bewegung folgen. Beobachten Sie, dass Ihr Rücken nicht aus einem Guss gemacht ist.



## Das optimale Multimedia-Paket zum Üben für zu Hause



Feldenkrais – ein Schlüssel  
zu Gesundheit, Beweglichkeit  
und mehr Kreativität im Leben

- ▶ Hinderliche Gewohnheiten ändern, körperlich und geistig entspannter und flexibler werden und dadurch Schmerzen und Stress auflösen.
- ▶ »Das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant machen.« (Moshé Feldenkrais)
- ▶ **Auf der CD:** Drei Einsteiger-Lektionen, die Selbstwahrnehmung und Koordination verbessern.

WG 462 Entspannung  
ISBN 978-3-8338-2583-5



9 783833 825835



PEFC  
PEFC/04-31-1459

€ 16,99 [D]  
€ 17,50 [A]

**G|U**

[www.gu.de](http://www.gu.de)