

Zurück zur Beweglichkeit

Bewegungsmangel gilt als Zivilisationsphänomen. Um körperlichen und psychischen Einschränkungen vorzubeugen, die im Zuge sitzender Berufe und durch eine bewegungsarme Freizeitgestaltung entstehen können, helfen strategische Lebensstiländerungen, aber auch Bewegung mithilfe der Feldenkrais®-Methode.

Bewegungsmangel kann Spuren hinterlassen, die schwer auszugleichen sind: Konzentrationsschwäche, eingeschränkte Kreativität, Stimmungstiefs bis hin zur Depression. Entscheidende Lebensstiländerungen sind notwendig, um Bewegung wieder zu einem Teil des Alltags zu machen.

Die Feldenkrais®-Methode setzt an der Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtes an, was zu einer Ökonomisierung der Bewegung führt und macht es damit leichter, Bewegung in den Alltag zu integrieren. Einschränkungen, Schmerzen oder Verspannungen sollen damit ohne Strapazen verhindert werden. Erste Feldenkrais®-Einheiten fallen meist überraschend aus, denn Bewegung wird gemeinhin mit Anstrengung assoziiert. Doch hier sind es keine Kraft beanspruchenden Bewegungen, sondern solche, die wenig Kraft kosten und weder atemlos noch erschöpft machen. Trotzdem wirken die Bewegungen und schon nach wenigen Einheiten stellen die Teilnehmer fest, dass sich ihr Bewegungsradius vergrößert hat und dass sie eine neue Leichtigkeit entdecken.

Keine Chance für Schmerzen und Verspannungen

Wer im Alltag Probleme hat, Schuhe zu binden, nach hinten zu greifen oder sich nach weiter oben befindlichen Regalen zu strecken, ist mit der Feldenkrais® gut beraten.

Diese Methode setzt vor allem an der Veränderungsfähigkeit der Nervenzellen an. In vorwiegend sitzenden, bewegungslosen Berufen, bei denen auch in der Freizeit wenig Möglichkeiten für Bewegungseinheiten bestehen, kann so mit einfachen Übungen Schmerzen und Verspannungen vorgebeugt werden.

Konkret kann der Klient in der Gruppenarbeit Bewegungsfolgen erlernen oder in der Einzelarbeit seine Körperwahrnehmung schulen, um Schmerzen zu verhindern. Orientierungspunkte sind dabei auch die Bewegungen des Alltags, sodass potenzielle Schwachpunkte wie Nacken, Rücken oder Knie in den Fokus gestellt werden können. Die Feldenkrais®-Methode eignet sich für jedes Alter. Sie wird von rund 300 Lehrenden angeboten, schult die Koordination von Bewegungen und das Gleichgewichtsgefühl und beeinflusst die Atmung auf wohlthuende Weise.

In einem weiteren Schritt kann die wiedergewonnene oder wiederentdeckte Beweglichkeit dazu genutzt werden, kleine Bewegungseinheiten einzuplanen: etwa in Form von kurzen Fußmärschen statt Busfahrten, Stufensteigen statt Liftfahrten oder einigen Minuten Gymnastik, die nach kurzer Zeit

Schon nach wenigen Einheiten vergrößert sich der Bewegungsradius und Teilnehmer fühlen sich leichter und beweglicher. Auch Schmerzen lassen häufig nach.

so selbstverständlich werden wie das tägliche Zähneputzen. In den meisten Fällen werden aus Bewegungsmuffeln keine Top-Sportler, aber ein gesundes Maß an Beweglichkeit beugt hervorragend Zivilisationserkrankungen vor und erhöht die Lebensqualität. Dabei kann die Feldenkrais®-Methode helfen. ■

