



Artikel erschienen in :
Article paru dans :

Sonderbeilage Tagesanzeiger



Autor:
Auteur:

Dr. med. Christoph Berger
Arzt und Feldenkrais-Praktiker
Feldenkrais Praxis in Basel, Lehrtätigkeit

Erscheinungsdatum :
Date de parution :

15.03.2012

Die Feldenkrais Methode

■ Gesundheit – auch ein gesunder Rücken – ist kein Zustand, sondern ein andauernder Prozess, der unsere Anpassungsfähigkeit an innere und äussere Veränderungen stetig herausfordert.

Effizienz in Prävention und Therapie

Die wichtigsten Grundlagen dazu werden in den ersten Lebensjahren gelegt: in einem primär sensomotorischen Lernprozess eignen sich Kinder selbstmotiviert und höchst effizient komplexe Bewegungsabläufe an, erschliessen sich immer neue Erfahrungsräume und differenzieren die Wahrnehmung ihrer selbst und der Welt. Wahrnehmung und Bewegung sind also primäre Erfahrungsinstanzen des Lernens und bleiben dies auch während des ganzen Lebens.

Emotionale, soziale und andere Faktoren beeinflussen zunehmend die persönliche Entwicklung. Diese individuelle Prägung ist immer auch mit Limitationen verbunden, was sich in Einschränkungen z.B. der Bewegungsqualität und der Haltung spiegelt. Inadäquate und unbewusst verankerte Bewegungsabläufe bedingen und unterhalten deshalb oft Fehlbelastungen, Schmerzen und Verspannungen.

Könnte eine funktional ausgewogenere Bewegungsorganisation derart erlernt und integriert werden, dass sie auch in unterschiedlichen Alltagssituationen jederzeit automatisch zur Verfügung stün-



Dr. med. Christoph Berger
Arzt und Feldenkrais-Praktiker.
Feldenkrais Praxis in Basel, Lehrtätigkeit

«Gesundheit – auch ein gesunder Rücken – ist kein Zustand, sondern ein andauernder Prozess.»

de, so könnten Belastungen und Schmerzen nicht nur behandelt, sondern auch dauerhaft vermieden werden.

Genau dies bietet die Feldenkrais Methode: Funktionsbezogen und in-

dividuell angepasst nutzt sie die frühkindlichen Erfolgsrezepte des sensorischen Lernens. In Einzel- oder Gruppensitzungen wird mit vielfältigen Bewegungs- und Wahrnehmungsprozessen das Potential der „körperlichen Intelligenz“ ausgelotet, um nachhaltige Veränderung zu ermöglichen. Keine Stunde gleicht der anderen: die im Fokus stehenden Bewegungsfunktionen werden auf immer anderen Wegen bewusst gemacht und verfeinert sowie mit schon verfügbarem vernetzt. Neben dem konkreten Anliegen wird so auch das Lernen selbst – und damit eigenständige Anpassungsstrategien für zukünftige Herausforderungen – in jeder Stunde erarbeitet. Symptombhebung und erfolgreiche Prävention werden so eins.

Die Anwendungsbereiche sind vielfältig: Schmerz, neurologische Rehabilitation und Arbeitsergonomie sind häufige Anliegen. Oft suchen z.B. auch Berufsmusiker, Sportler oder Tänzer bei der Feldenkrais Methode erfolgreich Hilfe, unter anderem bei chronischen Entzündungen aufgrund von Überlastung oder zur Leistungssteigerung.

Insbesondere auch beim populären „Patient Rücken“ kann die Feldenkrais Methode einen wirksamen und kostengünstigen, weil nachhaltigen, Beitrag zu Prävention, Therapie und Rehabilitation leisten.