

# Leichtigkeit und Kreativität durch Bewegung

von Cornelia M. Kopelsky



## Rezension

Feldenkrais-Verband Deutschland e.V. (Hrsg.) / Carolin Theuring (Autorin): *Feldenkrais – Leichtigkeit und Kreativität durch Bewegung*, 80 Seiten, ca. 60 Übungsfotos, Format 16,5 x 20 cm, Softcover mit Klappen, eine Begleit-CD mit 70 Minuten Spieldauer, Gräfe und Unzer Verlag, München 2013, Preis 16,99 € (D), 17,50 € (A), 24,50 SFR (CH) ISBN 978-3-8338-2583-5.

Feldenkrais zählt neben der Körperarbeit nach Elsa Gindler und der Eutonie nach Gerda Alexander zu den bewährten Methoden, Bewusstheit durch Bewegung zu erlangen. Das (Wieder-)Erlernen von Bewusst- und Achtsamwerden ist in der heutigen Zeit, in der berufliche und gesellschaftliche Zwänge das Alltagsleben bestimmen, von großer Bedeutung. Mithilfe der Feldenkrais-Methode lernt der Mensch über den Weg der Bewegung, sich differenzierter wahrzunehmen. Er lernt, Möglichkeiten und Grenzen seiner Beweglichkeit zu erkennen, neue Bewegungsmuster zu probieren und mit alten Gewohnheiten zu vergleichen und zu bewerten sowie diese Erfahrungen und Erkenntnisse auch auf geistiger Ebene zu nutzen. Er erfährt Selbstbestimmung, mit der er seine Fähigkeiten weiterentwickeln, Selbstfürsorge übernehmen, ungünstige Automatismen unterbrechen und sich von Fremdbestimmung entlasten kann.

Dank dieses Buchs wird der Einstieg in die nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais benannte Methode leicht gemacht. Der Feldenkrais-Verband Deutschland als Herausgeber und die Feldenkrais-Pädagogin Carolin Theuring als Autorin bieten aus den vom Begrün-

der reichhaltig hinterlassenen Übungen drei einfache Lektionen an, mit denen auch Ungeübte diese Körperarbeit ausprobieren können. Zunächst werden im einleitenden Teil Entwicklung, Wirkungsweise und Anwendungsbereiche der Methode beschrieben. Das Vorwort des Neurobiologen Gerald Hüther gibt bestätigende Hinweise aus der aktuellen Hirnforschung, dass somatisches Lernen Veränderungen im Bewegungs- und Denkverhalten lebenslang möglich macht, weil das menschliche Nervensystem auch im Erwachsenenalter entwicklungsfähig bleibt.

Auch der praktische Teil, der zwei Drittel des Buchs ausmacht, beginnt mit einem einführenden Kapitel zur Vorbereitung auf das Üben. Hierbei wird verdeutlicht, wie grundlegend eine achtsame Selbstwahrnehmung für die Entwicklung von Bewusstheit ist, und dass Lernen ein prozesshaftes Geschehen ist, das Geduld und Zeit braucht. Vor jeder Lektion stimmt der «Bodyscan» (S. 28/29) auf bewusstes Üben ein. Er bringt innere Ruhe, lenkt die Aufmerksamkeit auf den Körper und regt die Spürsinne an, den körperlichen «Ist-Zustand» zu erkunden und wahrzunehmen und schafft somit eine Basis, achtsam zu üben und Veränderungen während des Übens und nach einer Lektion zu erkennen und zu bewerten.

Die erste Lektion lädt ein, in Rückenlage die beiden Körperhälften unterschiedlich einzusetzen, «um rechts und links klarer zu unterscheiden» und um herauszufinden, «wie das gesamte Skelett die Bewegungsmöglichkeit von Fuß und Bein unterstützen kann.» (S. 32) Die zweite Lektion schult die Koordination zwischen Armen, Schultergürtel, Rumpf und Becken. Die Übungen können in Rückenlage, im Sitzen auf einem Hocker, im Stehen und im (Einbein-)Kniestand ausprobiert werden. Die Übungen der dritten Lektion vertiefen im Vierfüßlerstand das Gespür für die aufeinander abgestimmten Bewegungsketten zwischen Hüftgelenken, Becken, Wirbelsäule, Schultergelenken und -gürtel. Allen Lektionen gemeinsam ist das experimentelle Üben mit dem Ziel, spürend zu entdecken, wie bewusstes Bewegen dem Wohlbefinden gut tut und leichter, beweglicher und geschickter macht. Die positiven Körper- und Bewegungserfahrungen führen auch zu Spannungsausgleich und Leichtigkeit der inneren Haltung. – Die sehr verständlich beschriebenen Bewegungsabläufe werden durch zahlreiche Bilder ansprechend veranschaulicht. Auf der Begleit-CD leitet die sehr erfahrene Autorin persönlich die drei Lektionen an. Ihre Ansagen sind im Tempo so angepasst, dass ein gleichzeitiges Mitüben möglich ist und genügend Zeit für Pausen und Lagewechsel bleibt.

Dieser informative und bereichernde Ratgeber ist nicht nur interessierten Laien zu empfehlen, sondern auch Bewegungspädagogen und -therapeuten, die offen für andere Ansätze und Methoden sind.  
Cornelia M. Kopelsky  
Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin  
Freie Fachautorin  
Feckweilerbruch 28, 55765 Birkenfeld / Nahe  
www.CMKopelsky.de