

## DIE FELDENKRAIS METHODE

### To Correct is Incorrect

Da die gewählte Form des Handouts ungeeignet ist, um die Funktionsweise der Feldenkrais-Methode zu beschreiben oder dafür mehrere Seiten notwendig wären, unternehme ich eine etwas andere Reise mit Ihnen. Diese beginnt schon beim Blick auf dieses Blatt: Während Sie Ihre Augen *bewegen*, um diesen Text zu lesen, sind Sie gleichzeitig mit der Schwerkraft, die auf Ihr Skelett wirkt, beschäftigt und damit, wie Sie in diesem Gravitationsfeld Ihre Balance ständig wieder herstellen, damit Sie aufrecht sitzen oder stehen können.

Vielleicht können Sie sogar feststellen, ob Sie Ihr Gewicht gleichmässig auf beide Sitzbeinhöcker oder Füsse verteilt haben oder ob Sie mehr zur einen oder anderen Seite geneigt sind?

Was bewegt sich in Ihrem Körper sonst noch, während Ihre Augen sich weiterhin dem Text widmen? Befinden sich beide Schultern auf gleicher Höhe oder ist eine weiter nach vorne oder hinten gedreht? Ziehen Sie eine davon hoch? Stellen Sie in den Schultern eine kleine Bewegung fest? Wenn die Schultern sich bewegen würden, was würden Sie dann genau tun? Bleiben sie in der Mitte oder drehen sie sich? Bewegen Sie Ihre rechte Schulter 5x ganz langsam und nur wenig nach vorne, während Sie die linke nach hinten bewegen.

Können Sie sich derweil immer noch auf den Text konzentrieren, weiter atmen, wie wenn nichts geschehen würde? Um nämlich zu verstehen, was Sie lesen, *denken* Sie auch noch die ganze Zeit.

Wie *nehmen* Sie dabei Ihren Körper *wahr*?

Achten Sie sich nun, ob Sie Ihr Gewicht inzwischen verlagert haben oder ob Sie noch auf dieselbe Weise stehen oder sitzen, wie zu Beginn. Bewegt sich das Becken auch oder ist es reglos? Wie steht es mit Ihren Fingern: Vielleicht halten Sie einen Bleistift und spielen unbewusst damit oder einige Ihrer Zehen bewegen sich auf und ab?

Was *fühlen* Sie, wenn Sie an alle diese Fragen denken?

Fragen über Fragen, die sich mit Ihrer Struktur befassen, sich aber gleichzeitig für die Funktion, die damit verbunden ist, interessiert: Wie wirkt die Schwerkraft auf die Struktur und wie mache ich sie bewusst, um verschiedene Funktionen wie: Gehen, Stehen, Laufen, Sprechen und so weiter zu verbessern, ökonomischer und fließender ausführen zu können, also die Möglichkeiten zu erweitern und dies alles, ohne den Menschen zu korrigieren.