Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2005)
Heft: 2

Artikel: Die Feldenkrais-Methode : für ein bewegtes Leben
Autor: Hohl, Markus
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-819111

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Feldenkrais-Methode

Für ein bewegtes Leben

Sich entspannt bewegen zu können, ist für die Lebensqualität entscheidend. Aber: Gelenk- oder Rückenschmerzen mässigen die Bewegungsfreude und sind Gründe für unzählige Arztbesuche. Solche Beschwerden drohen oft chronisch zu werden, wenn nichts Geeignetes dagegen unternommen wird. Die Feldenkrais-Methode bietet hier bewährte Hilfe.

Markus Hohl

Die Feldenkrais-Methode fördert entspannte Beweglichkeit auf einzigartige Weise. Fern vom sturen Leistungsprinzip können Sie sich hier gezielt der Leichtigkeit in der Bewegung, der Körperwahrnehmung und der Bewegungsvielfalt widmen. Wohlige Bewegungen, abwechslungsreich und effizient ausgeführt, sind das Ziel. Möchten Sie diese dann wiederholen und bekommen sogar Lust auf mehr, dann sind Sie auf dem richtigen Weg. Wer nämlich lernt, aufmerksam das Angenehme in der Bewegung aufzuspüren, gewinnt mehr, als wer nur stereotype Übungen abspult. Sie werden Ihr eigener Bewegungsexperte, lernen, sich zuverlässiger am eigenen Bewegungsgefühl zu orientieren und bringen sich seltener in unbequeme Haltungen. Kurz: Man lernt, für sich und seinen Körper zu schauen.

Einzel- und Gruppenarbeit

Die Feldenkrais-Methode kennt zwei Techniken: eine Einzel- und eine Gruppenarbeit. Die Einzellektion (Funktionale Integration) ist der geeignete Rahmen, um in ruhiger Atmosphäre auf ganz individuelle Themen einzugehen. Als Feldenkrais-Lehrer, so lautet die offizielle Therapeutenbezeichnung, benütze ich dabei meine Hände, um Verspannungen und Blockaden aufzuspüren und zu behandeln. In den mündlich angeleiteten Gruppenlektionen (Bewusstsein durch Bewegung) lernen Sie, meine Anweisungen in möglichst angenehme Bewegungen umzusetzen. Viele Lektionen beginnen und enden im Liegen, führen aber auch öfter in andere Positionen wie z. B. ins Sitzen oder ins Stehen. Beide Techniken bieten unabhängig vom Alter die Möglichkeit, entspannte Bewegungsfähigkeit wiederherzustellen und nachhaltig zu pflegen.

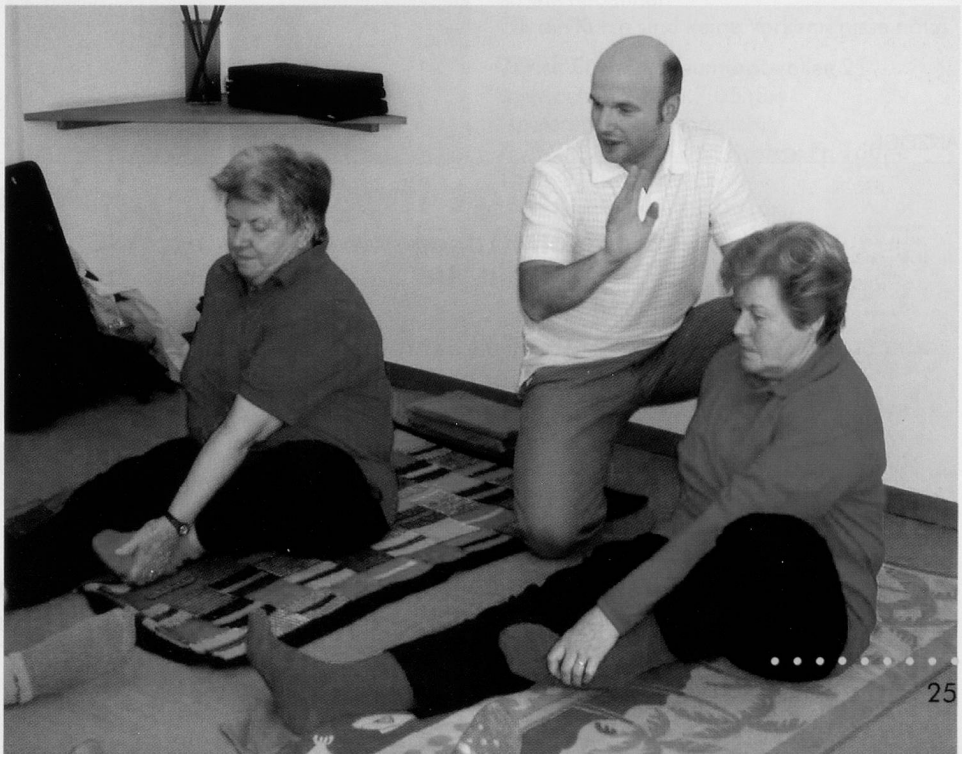
Moshé Feldenkrais

Begründet wurde diese Methode von Dr. Moshé Feldenkrais. Sein vielfältiges Leben begann 1904 in Russland, führte ihn über Palästina nach Paris, wo er als Physiker doktorierte. Selber ein begeisterter Judoka, gründete er hier eine der ersten Judoschulen in Europa. Motiviert durch eine eigene Knieverletzung und inspiriert durch andere «Körpertherapien» entwickelte er in den folgenden Jahren seine nach ihm benannte Methode, über die er zahlreiche empfehlenswerte Bücher schrieb. Moshé Feldenkrais starb 1984 in Israel.

Die Feldenkrais-Methode wird in verschiedenen Bereichen angewendet. Im Gesundheitswesen findet sie in der Therapie, Rehabilitation und Prophylaxe ihre Anwendung. Mit entsprechender Zusatzversicherung übernehmen die meisten Krankenkassen einen Teil der Kosten, sowohl für Einzelsitzungen wie auch für Gruppenkurse. Die Feldenkrais-Methode wird auch überall dort eingesetzt, wo Verspannungen und Stress den künstlerischen Ausdruck hemmen, wie z. B. in der Musik, der Schauspielerei oder im Tanz. Auch im Sport und im Schulwesen gelangt sie immer mehr zur Anwendung.

Weitere Informationen zu Einzellektionen oder Kursen erhalten Sie bei Markus Hohl, dipl. Feldenkrais-Lehrer SFV, Florastrasse 30, 8008 Zürich, 044 383 27 66. Er bietet auch Feldenkrais-Kurse zusammen mit Pro Senectute Kanton Zürich an. Kurse in Zürich, Thalwil und Meilen siehe Seite 27.

Buchtipps über Feldenkrais

«Bewusstheit durch Bewegung» von Mosché Feldenkrais, Suhrkamp Verlag, Frankfurt ISBN 3-518-39138-0
«Die Entdeckung des Selbstverständlichen» von Mosché Feldenkrais, Suhrkamp Verlag, Frankfurt ISBN 3-518-37940-2
«Dem Schmerz den Rücken kehren» von Roger Russell, Jungfermannsche, Paderborn, ISBN 3-87387-537-3

Unter fachkundiger Anleitung den Körper neu entdecken. Foto: Dexterity Training