



Gesundheitspraxis

Christa Pollheimer
Dipl. Feldenkrais-Pädagogin
Komplementär-Therapeutin
Trauma-Therapeutin STA®

Steinbruchstrasse 12
7000 Chur

+41 (0)79 713 86 30
info@pollheimer.ch
www.pollheimer.ch

Die Feldenkrais-Methode

Das Leben ist ein Prozess



Dr. Moshé Feldenkrais erkannte, dass jeder Aspekt dieses Prozesses Bewegung bedeutet. Indem die Qualität von Bewegung verbessert wird, kann die Feldenkrais-Methode alle Aspekte des Lebens bereichern.

Die Methode hilft dem Menschen sich mit **mehr Leichtigkeit auf dem Erdboden zu bewegen**. Die Kriterien, deren sie sich bedient sind: **Schwerkraft**, die **Erdoberfläche**, das **menschliche Skelett, Muskulatur, das zentrale Nervensystem**.

Wie wir wissen, hat jeder von uns unterschiedliche **Gewohnheiten in der Bewegung**. Gewohnheiten, die wir im Laufe der Jahre bewusst und unbewusst erworben haben. Ein Teil der Bewegungen, die wir im Laufe des Alltags ausführen, richtig und effizient, aber ein Teil ist gestört und fehlerhaft. Zunächst sind wir uns dessen nicht bewusst, doch später sendet uns unser Körper eine schmerzhaft Nachricht und teilt uns mit, dass «irgendetwas nicht in Ordnung ist».

Wird die Schmerzquelle, d.h. der gestörte Bewegungsablauf, nicht rechtzeitig behandelt, kann sich die zeitweilige Störung weiter entwickeln und zu weiteren Empfindungen und Komplikationen führen. Diese Erscheinungen möchte die Feldenkrais-Methode mittels der **Verbesserung der individuellen Fähigkeiten** und der **bewussten Lenkung auf sein Bewegungsmuster** verhindern oder korrigieren.

Die Verbesserung der Fähigkeiten ist **ein Prozess**, der darauf abzielt, jeden von uns zur **optimalen Nutzung seines Bewegungspotentials** zu bringen. Auf der einen Seite ermöglicht der Prozess, die **Schmerzen zu senken** und jenen **die Fähigkeiten wiederzugeben, die sie verloren haben**. Auf der anderen Seite dient sie dazu, die **Bewegungsfähigkeit auf lange Sicht zu bewahren und zu pflegen**.



Gesundheitspraxis

Christa Pollheimer
Dipl. Feldenkrais-Pädagogin
Komplementär-Therapeutin
Trauma-Therapeutin STA®

Steinbruchstrasse 12
7000 Chur

+41 (0)79 713 86 30
info@pollheimer.ch

www.pollheimer.ch

Die Feldenkrais-Methode

Beweggründe

- Erproben einer ursprünglichen Art des Lernens und der Selbsterfahrung
- Verbesserung und Erleichterung von einfachen und alltäglichen Handlungen, wie Gehen, Stehen oder Atmen
- Berufliche Weiterentwicklung (Sportler, Musiker, Schauspieler, Tänzer usw.)
- Wunsch, einen anderen, neuen Umgang mit sich zu finden
- Wunsch nach Schmerzfreiheit
- Freude, den eigenen Körper mit seinen Bewegungsmöglichkeiten entdecken zu können
- Nach Veränderungen im Leben (Krisen, Burn-out), nach Krankheit, nach Trauma

Die Feldenkrais-Methode richtet sich an alle Menschen, die neue Wege zur Wiederherstellung oder Verbesserung ihrer Bewegungsfähigkeiten suchen. Sie wendet sich an gesunde Menschen, die ihre Fähigkeiten bewahren oder entwickeln möchten ebenso wie an solche, die unter Schmerzen und Bewegungseinschränkungen leiden.

Die Methode richtet sich an Menschen jeder Altersstufe.

Bewährt hat sie sich die Feldenkrais-Methode® bei folgenden medizinischen Indikationen:

- Rehabilitation nach Unfall, Krankheit oder Operationen, deren Folgen das Bewegungsverhalten nachhaltig beeinflussen
- Chronische Rücken- und Gliederschmerzen sowie anhaltende Verspannungen in Schultern-, Nacken- und Beckenbereich
- Schleudertrauma und Schmerzverarbeitungs-Störungen
- Rheumatische Erkrankungen, Diskushernien und Osteoporose
- Bewegungseinschränkungen und körperliche Behinderungen wie Gehbehinderungen, Schlaganfall, Fehlhaltungen usw.
- Migräne, Spannungskopfschmerzen und motorische Sehstörungen
- Nächtliches Zähneknirschen und chronische Verspannungen in Gesicht, Mund und Kiefer
- Stressbedingte Funktionsstörungen wie Schlafprobleme, Konzentrations-schwierigkeiten usw.



Gesundheitspraxis

Christa Pollheimer
Dipl. Feldenkrais-Pädagogin
Komplementär-Therapeutin
Trauma-Therapeutin STA®

Steinbruchstrasse 12
7000 Chur

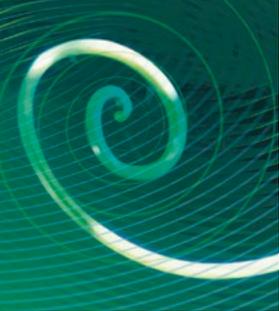
+41 (0)79 713 86 30
info@pollheimer.ch

www.pollheimer.ch

Die Feldenkrais-Methode

Ziele

- Eine Verbesserung der Lebensqualität. Außerdem einen besseren Gebrauch Ihres Körpers und eine grössere Gelassenheit im Leben und im Umgang mit sich selbst erreichen.
- Durch einen verbesserten Umgang mit sich selber, verbessern sich körperliche Beschwerden oder lösen sich ganz auf.
- Man wird nicht nur beweglicher, sondern fühlt sich lebendiger.
- Sie bringt Leichtigkeit und funktionale Verbesserungen der Bewegungen. Die Folge sind grössere Flexibilität, bessere Koordination und mehr Effizienz im Handeln.
- Sie ermöglicht, Spannung und Entspannung selbst zu regulieren und schädigende Bewegungs- und Stressmuster zu verändern.
- Sie eröffnet allen, die persönlich oder beruflich an wirksamen Lernstrategien interessiert sind, neue Zugänge zu einem gehirngerechten Lernen mit allen Sinnen.
- Sie unterstützt die Neuentdeckung oder Verbesserung der eigenen Kreativität in künstlerischen, sportlichen, handwerklichen und anderen Bereichen.
- Sie verändert gewohnheitsmäßige und fixierte Verhaltensweisen und führt zu einer spontanen und dynamischen Art, sich im Leben zu bewegen.
- Sie fördert Selbstvertrauen, Gesundheit und Lebensfreude.



Gesundheitspraxis

Christa Pollheimer
Dipl. Feldenkrais-Pädagogin
Komplementär-Therapeutin
Trauma-Therapeutin STA®

Steinbruchstrasse 12
7000 Chur

+41 (0)79 713 86 30
info@pollheimer.ch

www.pollheimer.ch

Die Feldenkrais-Methode

Ein Lernprozess, der die Gesundheit fördert und erhält



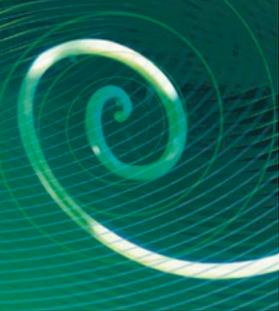
Grundlage der Feldenkrais-Arbeit ist ein tiefes Verständnis der menschlichen Lernprozesse. An der Basis, und wichtig das ganze Leben lang, steht das sogenannte **organische Lernen**. Damit lernen wir stehen und verstehen, gehen und sprechen, Unterscheiden und uns Ausdrücken, unsere Hände gebrauchen und vieles mehr.

Organisches Lernen **wird sichtbar**, wenn wir **Kinder beobachten**, wie sie ihre Möglichkeiten und Grenzen ausloten und die Welt kennen lernen. Sie entdecken die verschiedensten Arten der Fortbewegung, – sie rutschen, robben, kriechen und krabbeln, ohne dass ihnen das irgendjemand vormacht. Sie sind **Meister ihres eigenen Lernprozesses** und schöpfen ihre Motivation aus der tiefen Befriedigung, die sie beim Entdecken eigener Lösungen empfinden.

Können Sie sich erinnern, wie Sie Fahrrad fahren gelernt haben? Auch das war organisches Lernen! **Feldenkrais ist wahrscheinlich die einzige Lernmethode, die sich systematisch mit dieser Art des Lernens befasst**. Damit können wir die Grundlagen unseres Denkens, Fühlens, Wahrnehmens und Handelns erreichen, und unser Potenzial erweitern.

Die Art und Weise, wie wir das Thema Lernen angehen, ist sehr «unakademisch» – wir nutzen Bewegung als Medium, um Bewegung zu erlernen.

Die Entwicklung vom abhängigen Baby zum selbständigen Erwachsenen ist ein Lernprozess, in dem Berührung und Bewegung von entscheidender Bedeutung sind. **Berührung und Bewegung** bilden den Kern der Feldenkrais-Methode. Alle Aspekte menschlichen Erlebens und Handelns fließen darin zusammen: in seinem Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln ist die gesamte Persönlichkeit eines Menschen versammelt. Die sinnliche Erfahrung der Bewegung, das Lernen am eigenen Leib, steht im Zentrum der Feldenkrais Praxis.



Gesundheitspraxis

Christa Pollheimer
Dipl. Feldenkrais-Pädagogin
Komplementär-Therapeutin
Trauma-Therapeutin STA®

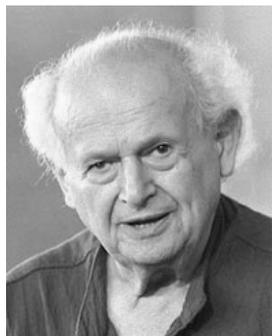
Steinbruchstrasse 12
7000 Chur

+41 (0)79 713 86 30
info@pollheimer.ch
www.pollheimer.ch

Die Feldenkrais-Methode

Ursprung und Philosophie

Dr. M. Feldenkrais (1904-1984) – der Begründer der Methode



Geboren in Russland, war Feldenkrais in der ersten Hälfte seines Lebens Physiker. Zusammen mit Joliot Curie führte er die erste Kernspaltung in Frankreich durch.

Seit seiner Jugend betrieb er Judo und andere Sportarten. Dabei entwickelte er ein überdurchschnittliches Interesse für effiziente Bewegung. Er war Gründer des ersten Judo Clubs in Frankreich (schwarzer Gürtel). Durch eine Knieverletzung, begann er zu experimentieren, wie Menschen geholfen werden könnte, ihre **angeborenen Fähigkeiten** besser zu gebrauchen.

Dies führte ihn zu bahnbrechenden Entdeckungen über die **Zusammenhänge zwischen unseren körperlichen Bewegungen und der Art, wie wir denken und fühlen** (Studium und Forschung in Neuro- und Verhaltensphysiologie und Neuropsychologie). In jahrzehntelanger Forschungsarbeit entwickelte er eine Methode, die Erkenntnisse der Biomechanik, Hirnforschung, Pädagogik und Psychologie zu einem höchst wirksamen System der Gesundheits- und Lernförderung vereint.

Dabei kommt es zu einer Art neuro-muskulärer Re-Organisation/Neu-Erlernen von Bewegung: Man bewegt sich nach einer Feldenkrais-Übung meist ein wenig anders als zuvor, der Körper fühlt sich leichter an, seine Bewegungen sind geschmeidiger.

Feldenkrais war überzeugt, dass sich so die Verbindungen im Nervensystem verändern liessen – eine These, die damals wissenschaftlich nicht überprüfbar war. Doch die neuere Forschung gibt dem Physiker recht.

Leben ist Bewegung – so selbstverständlich und automatisch, dass den meisten Menschen ihre Bewegungsmuster nicht bewusst sind.

Das kann ein Nachteil sein – wenn sich schädliche Muster einschleichen und den Bewegungsapparat belasten. Um diese Probleme anzugehen, hat M. Feldenkrais eine eigene Methode entwickelt.