

FELDENKRAIS

Haltung erfahren und bewahren

"Das Unmögliche möglich, das Schwierige leicht, das Leichte elegant und angenehm machen." So lautet ein Leitsatz des Gründers der **Feldenkrais-Methode.** Wie diese Lemmethode **hilft**,

den Sitz zu verbessern,

haben wir getestet.

Text: Aline Müller Fotos: Ilja van de Kasteele inder sind Meister ihres eigenen Lernprozesses. Sie loten ihre Grenzen aus und lernen die Welt kennen. Sie entdecken verschiedene Arten der Fortbewegung, sie rutschen, robben, kriechen und krabbeln, ohne dass ihnen das jemand vormacht. Motivation schöpfen sie dabei aus der Befriedigung, die sie beim Entdecken eigener Lösungen empfinden. Wenn wir Kinder beobachten, wird organisches Lernen sichtbar. "Grundlage der Feldenkrais-Arbeit ist ein tiefes Verständnis der menschlichen Lernprozesse",

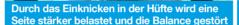
Hier mittels Strecken und Krümmen des Rückens

erklärt Corinna Mrostzki. "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 und unsere Hände gebrauchen.

Eher unakademisch

"Können Sie sich erinnern, wie Sie Fahrrad fahren oder schwimmen gelernt haben? Auch das war organisches Lernen", sagt der Wissenschaftler Moshé Feldenkrais, der die gleichnamige Lernmethode entwickelt hat.







Corinna Mrositzki verstärkt die Haltung um sie dem Nervensystem bewusst zu machen



Den verstärkten Druck spürt man gut, wenn man eine Hand <u>unter den Gesäßknochen legt</u>

Feldenkrais ist umfassendes Lernen, das über das schulische weit hinausgeht. Und auch die Art und Weise ist eher "unakademisch", denn Bewegung wird als Medium genutzt, um die Grundlagen des Denkens, Fühlens, Wahrnehmens und Handelns zu erreichen, und um das eigene Potenzial zu erweitern. "Berührung und Bewegung bilden den Kern der Feldenkrais-Methode", so Corinna Mrositzky. Besonders effektiv ist die Anwendung auf dem Pferd: Die dreidimensionale Bewegung des (entsprechend geschulten) Pferdes setzt sich direkt als Schwingungsbewegung im Körper des Menschen fort. "Dadurch wird eine besondere Tiefenwirkung erreicht, die zur Lockerung und Lösung angespannter Körperpartien führt und die Integration unbewusster Körperbereiche unterstützt."

Durch Bewegung zur Ruhe kommen

Feldenkrais auf dem Pferd soll helfen, die richtige Haltung zu erfahren und sie 'zu bewahren'. Durch bewegtes Sitzen lernen zur Ruhe kommen und durch bewusstes Erleben den Sitz verändern, geht das wirklich? Das wollte ich ausprobieren.

Ich reite nach den Grundsätzen der klassischen Reitlehre und sitze als Bereiterin im Sattel von verschiedenen Pferden. Da ist es mir besonders wichtig, dass ich die Bewegungen der Pferde durch meine Haltung nicht störend beeinflusse. Im Alltag nehme ich immer wieder Schonhaltungen ein. Ich schlafe komplett verdreht und knicke selbst beim Autofahren in der Hüfte ein. Außerdem habe ich, wenn ich mich nicht bewusst entspanne, eine relativ hohe Körperspannung. Das fällt auch Corinna Mrositzkis »

VORÜBUNGEN AUF DEM HOLZPFERD

Für das pferdeschonende und harmonische Reiten brauchen wir einen ausbalancierten Sitz, der eine optimale Bewegungsfreiheit ermöglichen, ohne das der Körper in ein Muster gezwungen wird und vergeblich versucht, starren Befehlen (wie "Absätze tief!") zu gehorchen. Nur wenn Becken und Wirbelsäule frei beweglich sind, können wir unsere natürliche Aufrichtung finden. Dabei helfen Vorübungen auf dem Holzpferd. Ich spüre, wie viel Spannung ich im Oberkörper habe (Bild 1) und versuche sie durch bewusstes, fließendes Atmen zu lösen. Auch Hals- und Nackenmuskulatur verrichten Haltearbeit. Corinna Mrositzki hilft mir, mich behutsam ohne große Anspannung aufzurichten (Bild 2) und meinen Kopf auszubalancieren. Außerdem spüre ich, wie mein Gewicht auf dem Holzpferd verteilt ist und welche Gesäßhälfte mehr Kontakt hat (Bild 3).







www.mein-pferd.de 04/2014 www.mein-pferd.de





WAS IST FELDENKRAIS?

Die nach dem Wissenschaftler Moshé Feldenkrais benannte Methode ist eine körperbezogene und ganzheitliche Lernmethode, die direkt am Nervensystem arbeitet. Sie zielt darauf ab, die Selbstwahrnehmung zu schulen und das Körpergefühl zu verbessern. Eingefahrene Bewegungsmuster, wie sie fast jeder Mensch hat, können zu körperlichen Beschwerden und Schäden führen. Diese werden aufgedeckt und durch spielerisches Experimentieren entdeckt man Bewegungs- und Handlungsalternativen, die neue Freiräume schaffen. Jeder Mensch kann lebenslang lernen.

auf. "Die starke Spannung im gesamten Oberkörper zeigt sich vor allem im Schultergürtel indem die Schulterblätter nach hinten-unten gehalten werden." Zusätzlich fällt ihr auf, dass mein Rumpf in sich verwrungen und oberhalb des Beckens seitlich aus der Senkrechten verschoben ist.

"Den Ursprung von Fehlhaltungen kennen wir selten", so die Expertin. "Oft sind sie aus Schonhaltungen entstanden, oder aus Anleitungen wie: ,Setz dich gerade hin, Brust raus, Schultern zurück.!" Also heißt es nun für mich: die einseitige Belastung und die Spannungen allmählich zu verändern, damit ich auch weiterhin schmerzfrei reiten kann.

Bei der Feldenkraismethode wird nicht direkt mit dem problematischen Bereich begonnen. "Bei Aline haben wir zunächst die Bewusstheit der Atmung erhöht", erklärt Corinna Mrositzki, "Dadurch werden die

Rippen und Schulterblätter beweglicher, der Brustkorb weicher und flexibler. So kann die Reiterin wieder ins Lot geraten." Wir beginnen mit einigen Trockenübungen auf dem Holzpferd (siehe Kasten Seite 23). So lernt mein Nervensystem neue Möglichkeiten von "gerade sitzen" kennen.

uhe und mühelos

führt werden

Die Seele reitet mit

Anschließend ist Therapiepferd Mashoub mein vierbeiniger Lehrer. Und das macht er wirklich gut. "An seinen Reaktionen während der Stunden kann ich sehr genau ablesen, wie es um die Klienten bestellt ist" sagt die Trainerin. "Häufig kommen die Klienten wegen ihrer körperlichen Anliegen, den weitaus größeren Anteil machen allerdings die eher seelischen, psychischen Themen aus. Gerade die weitverbreiteten Erschöpfungszustände aufgrund des Umgangs mit Stresszuständen führen viele Interessenten zu uns."

Und auch ich kann mir vorstellen, dass meine Körperhaltung mein "Innenleben" widerspiegelt. Ich bin generell ein Mensch, der sehr viel mit sich selbst ausmacht und dazu neigt, den gesamten Körper anzuspannen, ohne es bewusst zu realisieren. Auf dem Pferderücken hingegen fühle ich mich wie in einer anderen Welt. Hier kann ich mich auf das geführte Loslassen von Corinna einlassen. Sie führt Mashoub durch den Wald, während mir die Wintersonne auf die Nase scheint.

Bei der Übung "Hände zum Himmel" wandert meine Hand mit der Innenfläche zum Körper gerichtet langsam vom Bauchnabel aufwärts, dicht am Körper entlang Richtung Himmel. "Man kann sich dabei vorstellen, am Mittelfinger sei ein Faden befestigt, der die Hand hochzieht", beschreibt Corinna Mrositzki die Übung. "Der Ellenbogen zeigt solange es die Schwerkraft erlaubt und anbietet nach unten. Irgendwann oberhalb des Kopfes spürt der Reiter dann, das die Hand sich langsam nach außen drehen möchte, bis der Arm dann irgendwann ausgestreckt ist die Aufmerksamkeit kann währenddessen in die Rippen geschickt werden, um zu spüren, wie sich die Rippen voneinander entfernen." Zusätzlich kann ich dabei die Atmung gezielt in die gestreckte Seite schicken.

Angebote für das Nervensystem

So wie mein Arm hochgewandert ist, kommt er wieder zurück, langsam und mit dem inneren Auge beim Geschehen im Rippenbereich, bis die Hand am Oberschenkel kurz zur Ruhe kommt – dann beginnt die Bewegung erneut. Wichtig dabei ist, sich Zeit zu lassen und Neugier zu entwickeln, wann sich der Arm zum Beispiel drehen möchte. Jedesmal suche ich aufmerksam einem noch müheloseren Weg. In einer kurzen Pause vergleiche ich die "bearbeitete Seite" mit der anderen. Ich fühle, dass die Seite entspannter und länger ist und ich sie bewusster als zu Beginn wahrnehme. Ich genieße das Gefühl.

Doch wie ernst ist mein 'Sitzproblem? "Grundsätzlich würde ich nie von hartnäckigen Problemen sprechen, die es umzuprogrammieren gilt - dies widerspricht der Feldenkrais-Methode zutiefst", betont die Expertin. "Da wir nie wirklich wissen, wie das Bewegungsmuster entstanden ist und welchen Sinn es einmal für das Nervensystem gemacht hat, respektieren wir zunächst mal den momentanen Zustand ohne ihn zu bewerten oder zu dramatisieren. Wir machen ihn bewusst und beginnen dann, dem Nervensystem solange Angebote in Form von alternativem Bewegungserleben zu machen, bis es einen Sinn ergibt sich von den alten Mustern zu lösen." Wie lange der Lernprozess dauert ist von Mensch zu Mensch verschieden. Bei der Feldenkrais-Methode wird auf die lebenslange Lernfähigkeit des Menschen gesetzt, nicht auf Manipulation und Programmierung. Hilfreich kann auch eine begleitende Korrektur des Trainers sein, wenn das Selbstbild des Reiters extrem von der obiektiven Draufsicht abweicht.

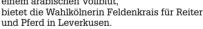
Eine Stunde beginnt oft mit einem sogenannten Bodyscan, er schult die Körperwahrnehmung und erleichtert es, Veränderungen im Laufe der Lektionen zu bemerken. Dabei nutzen Menschen verschiedene Wahrnehmungskanäle: Manche spüren gut über Gewicht, manche eher über Länge – es gibt nicht die "richtige" Wahrnehmung, denn man muss nicht auf eine bestimmte Art spüren.

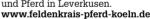
Bewegliche Gehirne

Mittlerweile habe ich schon mehrere Stunden auf Mashoubs Rücken verbracht, die Augen geschlossen, gespürt und das Gefühl danach genossen. Diese Art der Körperschulung ist eine ganz besondere Ergänzung, die ich jedem, der neugierig ist, nur ans Herz legen kann. Vielleicht gehört ein wenig umdenken dazu, aber wie sagte Moshé Feldenkrais so schön: "Was mich interessiert, sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne."

UNSERE EXPERTIN

Corinna Mrositzki ist Practitioner Feldenkrais-und-Pferd, ausgebildet und lizensiert seit 2009 durch das Institut FreiRaum. Außerdem ist sie Geländerittführerin und Diplom-Geographin. Mit ihrem Therapiepferd Mashoub einem arabischen Vollblut,







1/3 HOCH **IM ANSCHNITT**