

Die Feldenkrais Methode

(OdA KT anerkannte Methode der Komplementär Therapie)

Kurzinformationen für Kliniken, Ärzte/Ärztinnen, Physio-/ Ergotherapeuten/-therapeutinnen und weitere Interessierte aus dem medizinischen Bereich.

Kurzbeschreibung & Wirkung von Feldenkrais

Die FELDENKRAIS® Methode basiert auf menschlichen Lernprozessen. Sie nutzt Bewegung als Schlüssel, um Handlungsspielräume und damit Lebensqualität zu erweitern. Den gewohnten Bewegungsmustern werden Alternativen angeboten, inhärente Lernprozesse integrieren diese zu einem erweiterten Repertoire. Dies sorgt für eine verbesserte Koordination der einzelnen Gelenke in einem Bewegungsablauf und führt zu Bewegungsfreiheit, Leichtigkeit und reduziert Schmerzen. Kraft kann effizienter eingesetzt und Überbelastungen vermieden werden.

Formen

Einzelstunden (Funktionale Integration, FI) mit sanfter und präziser Berührung oder auch unter verbalen Anleitungen werden ganz individuelle Bewegungszusammenhänge und deren Variationen erforscht. Bewegungsmuster werden bewusster, Alternativen verfügbar und im Wechsel von präziser Detailbetrachtung und gesamter Funktion zu einem erweiterten Repertoire für den Alltag integriert.

Gruppenstunde (Bewusstheit durch Bewegung) Grundlage sind die von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelten ca. 600 Lektionen. Teilnehmende werden angeregt, mit Bewegungsabläufen neugierig zu experimentieren. Die feinen, wohl strukturierten Bewegungen einer Stunde ermöglichen mehr Leichtigkeit, ein erweitertes Bewegungsrepertoire, schmerzfreiere Bewegungen und einen wachen, frischen Geist.

Mögliches Setting/ Aufbau

Klienten beginnen in der Regel im Einzelsetting, eine erste Standortbestimmung ist nach 3 bis 6 Stunden möglich. Über den weiteren Verlauf wird im Anschluss mit dem Klienten entschieden: Fortführung mit Einzelstunden (1-2 wöchentlich) oder/ und Gruppenstunde, auch in Mischformen. Die Arbeiten werden dokumentiert, fortlaufend überprüft und den Bedürfnissen angepasst.

Indikation/ Einsatzgebiete

- Neurologie: Multiple Sklerose, CVI, Hirnblutung, Schädelhirntrauma, Para-/Tetraplegie für Klienten jeden Alters
- Orthopädische oder rheumatologische Problematiken: Bewegungsschulung, Entlastung einzelner Gelenke
- Gleichgewichtsproblematik
- Sicherheit und Mobilität für Senioren
- Erweiterter Bewegungsansatz für "austherapierte" Klienten
- Verbesserung von Bewegungsabläufen im Alltag, Beruf, Sport, Freizeit, etc.
- Vorbeugung Burn-out/ Bore-out

Risiken

Da im Feldenkrais mit langsamen wohl dosierten Bewegungen ohne Kraftaufwand und immer im schmerzfreien Bereich gearbeitet wird, sind praktisch keine Risiken vorhanden.

Kontraindikation

Akute Traumata, gravierende psychische Störungen

Feldenkrais ist KEIN/E

- Entspannungsmethode
- Gymnastik, Stretching, Workout
- Meditation
- Konkurrenz zu Physio-, Ergotherapie, zur medizinischen Versorgung