



Die Feldenkrais-Methode

8 Lektionen mit Gabi Yaron

Was ist die Feldenkrais-Methode?

Die Feldenkrais-Methode beruht auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems. Die Fähigkeit des Nervensystems neue Verknüpfungen im Gehirn aufzubauen ist elementarer Bestandteil jeder echten Veränderung. Daraus ergeben sich die breit gefächerten Anwendungsmöglichkeiten der Feldenkrais-Methode in Arbeit, Beruf und Schule, im Gesundheitswesen, Kunst, Sport und Wissenschaft.

Wer war Gabi Yaron?

Gabi Yaron (1923–1995) lernte als Musikerin 1958 Moshé Feldenkrais kennen und wurde seine Schülerin. Sie arbeitete mehr als 20 Jahre mit Feldenkrais zusammen und leitete die erste Ausbildung in der Feldenkrais-Methode in Deutschland. Gabi Yaron war bekannt für ihre spielerische Leichtigkeit, Genauigkeit und eine unerschöpfliche Kreativität im Unterrichten. Wer ihren Stil kennt, wird auf diese Lektionen gespannt sein.

Gabi Yaron wuchs deutschsprachig in Siebenbürgen/Rumänien auf und lebte viele Jahre in Israel. Ihr klares Deutsch erfährt dadurch Anleihen hebräischer Grammatik. Der gesprochene Text bekommt so neben der klaren Struktur auch eine poetische Offenheit, die „Feldenkrais-Erfahrene“ für sich nutzen können. Neueinsteiger in der Feldenkrais-Methode mögen das ab und an als Lücke in der Beschreibung empfinden. Hier gilt es entspannt zu bleiben und die vorgeschlagenen großen Beziehungen im Körper weich herzustellen.

Die Lektionen wurden in einem Tonstudio aufgenommen. Neben Gabi Yaron wirkten noch zwei erfahrene FELDENKRAIS® Practitioner mit, die sie während der Aufnahmen anleitete. Dadurch ergibt sich die an dem Bewegungsfluss orientierte, langsame Sprechweise. Zuweilen gibt es eine Anmerkung, die sich direkt an die vor ihr am Boden Liegenden richtet.

Auch weniger Erfahrene können die CDs gut nutzen. Wenn Sie aufgefordert werden, eine Grundhaltung einzunehmen, die ihnen Mühe bereitet, wählen Sie für sich eine einfachere Variante. Wenn z.B. angeregt wird, die Hand an den Fuß zu nehmen und Sie erreichen bequem nur den Unterschenkel, so ist diese Variante für Sie möglich, angemessen und richtig.

Bewusstheit durch Bewegung

Bewusstheit durch Bewegung ist eine Anwendungsform der Methode, bei der Bewegungen verbal angeleitet werden. Dabei wird eine Bewegung auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen, teils ungewohnten Variationen erforscht. Das gibt dem Nervensystem die Gelegenheit, feine Unterschiede wahrzunehmen und im Erspüren Alternativen zu erkennen. Das heißt, Sie ahmen nicht „richtige“ Bewegungen nach, sondern werden herausgefordert, auf spielerische Weise Lösungen für freiere Bewegungen zu finden.

Die Lektionen auf dieser CD können Sie ohne Vorkenntnisse auf einer Matte in einem warmen Raum auf sich wirken lassen. Wann immer Sie aus Interesse für eine Bewegung mehr Zeit brauchen, halten Sie die CD an und forschen Sie für sich weiter.



Die acht Lektionen sind aufeinander abgestimmt und werden zunehmend anspruchsvoller. Daher ist es sinnvoll, bei der ersten Lektion zu beginnen. In jeder Lektion werden Sie eingeladen, zu experimentieren und neue Lösungen für einen leichteren Weg zu finden. Nehmen Sie sich dazwischen und danach immer wieder Zeit, nachzuspüren und zu beobachten, welche Veränderungen Sie im Vergleich zu vorher wahrnehmen können.

Lassen Sie sich offen auf neue Erfahrungen ein und vermeiden Sie es, das Übungsprogramm einfach abzuspuhlen oder zu ehrgeizig zu sein. Achten Sie vor allem auf den Grad der Leichtigkeit, mit der Sie Ihre Bewegungen ausführen können.

Wir wünschen ihnen viel Freude an Ihrem leichten Bewegungsfluss!

1. Lektion **Rollen mit angewinkeltem Knie**

In der Rückenlage werden in einfacher Weise die diagonalen Beziehungen im Körper wahrnehmbar. Zugleich wird in dieser Lektion ein Loslassen und Entspannen in den Hüftgelenken und um die Schulterblätter herum angeregt. Das kann Ihr Atmen beeinflussen. Möglicherweise empfinden Sie nach der Lektion ihre Füße klarer ausgerichtet, sich selbst aufgerichteter und Ihr Gehen angenehmer.

2. Lektion **Der Fuß kreist um das Knie**

Beim Gehen wird unser Kopf vom Fuß über eine lange Muskel- und Skelett-Kette getragen. Die großen Bewegungen des Fußes werden dabei über das Becken und den Rumpf so kompensiert, dass wir unseren Kopf in relativer Ruhe im Raum bewegen. Je ruhiger die Bahn des Kopfes ist, desto einfacher kann unser Nervensystem die von unseren Augen und Ohren erhaltenen Informationen verarbeiten. In dieser Lektion werden die Beziehungen zwischen unseren Füßen und unserem Kopf deutlich. Manche Teile der Lektion mögen eine Herausforderung für Sie darstellen. Bleiben Sie gelassen und wählen Sie – wenn Sie etwas als zu schwierig empfinden – für sich eine einfachere Variante.

3. Lektion **Schmetterling I**

In Rücken- und Bauchlage wird durch einfache Ellenbogenbewegungen die Mobilität der Schulterblätter angeregt. Dadurch werden auch die feinen Muskelstrukturen im Nacken und Hals differenziert und es kann sich bei Ihnen Entspannung im oberen Rücken einstellen.

4. Lektion **Schmetterling II**

In Rückenlage entwickeln Sie die Differenzierung zwischen Schulterblättern und Brustkorb weiter. Diesmal werden die Beziehungen zum Becken und Kopf mehr betont. Ihre Brustwirbelsäule kann beweglicher werden und Ihre Aufrichtung sicherer.

5. Lektion **Diagonale Verlängerung in der Bauchlage**

In der Rückenlage wird die Aufmerksamkeit auf die Atmung vom oberen Rachenraum bis in die Lungen und in den Brustkorb gelenkt. Zudem wird der Kopf achtsam nach rechts und links gerollt. Dadurch haben Sie einen Vergleich und können später entdecken, ob die Schulter-Nacken-Region diese Bewegung weicher und leichter durchführen kann. Die Ausgangsposition für diese Bewegungsentdeckungen ist die Bauchlage. Es werden Verbindungen vom Kopf bis zum Fuß hergestellt mit immer neuen Variationen. Die Veränderungen in den Atemräumen und die anschließende Flexibilität werden Sie vielleicht überraschen.



6. Lektion Was kann die Wirbelsäule in der Bauchlage?

In der Rückenlage wird die Aufmerksamkeit auf den Kontakt des Körpers zum Boden gelenkt sowie auf die Atmung: wie die Atemluft durch Mund, Rachen und Lungenraum strömt und ob Bewegung in den Rippen spürbar ist.

Die Ausgangsposition ist dann die Bauchlage, in der erst ein Bein seitlich angebeugt wird und die Arme neben dem Kopf aufgelegt werden. Es ist interessant, wenn der Kopf in dieser Ausgangsposition gehoben wird und mit immer neuen Bewegungsmöglichkeiten eingeladen wird, sich leichter zu heben und weicher und geschmeidiger zu drehen. Im Stehen können Sie dann die Unterschiede im Vergleich zu vorher genießen.

7. Lektion Von der Seitenlage zum Seitsitz

In der Rückenlage beginnen Sie die Aufmerksamkeit auf den Kontakt zum Boden zu lenken, den Kopf zu rollen und die Atembewegungen zu fühlen.

Ausgangsposition ist danach zunächst die rechte Seitenlage. Das rechte Bein wird nach vorne in Richtung Streckung gelegt und das linke Bein nach hinten gebeugt. In dieser Scherenposition wird der Oberkörper mit dem Kopf durch die Arme eingeladen in die Seitneigung zu kommen bis hin zum Seitsitz. Auch auf der anderen Seite werden diese Bewegungen wiederholt. Sie sind herausfordernd und daher ist es wichtig, dass Sie auf sich achten, Pausen einlegen oder sich sogar die Ausgangsposition erleichtern. Es lohnt sich, da danach möglicherweise alles länger und größer erscheint und der Atmung sehr viel mehr Raum zur Verfügung steht.

8. Lektion Stehen – eine Kunst, die man lernen kann

Diese Lektion wird im Stehen durchgeführt. In den Pausen wird hin und wieder im Liegen nachgespürt, sonst geschieht das Wahrnehmen im Gehen. Sie können sich natürlich mehr Zeit für das Nachspüren im Liegen einräumen.

Die Beine stehen mit etwas Abstand zueinander. Sie werden zunächst aufgefordert, die rechte Beckenseite etwas nach hinten zu bewegen. Die Veränderung geschieht, indem auch die Fußsohle gehoben werden soll, während die Ferse am Boden bleibt. Die Drehung der Ferse bis hoch zum Kopf bringt die Differenzierungen.

Die Kunst ist, mit den Variationen spielerisch umzugehen, das Gleichgewicht leicht und angenehm zu halten und dann die Veränderungen zu bestaunen.

Diese letzte Lektion im Stehen werden Sie vielleicht als ein Zusammenführen der vorausgegangenen Lektionen erkennen können.

FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.

Jägerwirtstraße 3, 81373 München,

Telefon: +49 (0)89 120 21 25-0, <https://www.feldenkrais.de>, E-Mail: info@feldenkrais.de

Text: Anna-Margareta Baur, Jan-Olav Hinz

Audiodigitalisierung und Bearbeitung: Claus-Jürgen Kocka

Gestaltung: Ralf Lindner, Wertarbeit, info@die-wertarbeit.de

Januar 2025: Konvertierung in mp3 Format: Digitalisierungs-Service Andreas Ortner, München