
■ Die Kraft der bewussten Bewegung

Aufstehen kann so einfach sein. Mit einer eleganten Drehung erhebt sich der Feldenkrais-Lehrer Sebastian Mayer vom Boden. Man muss weder besonders beweglich noch trainiert sein, um es ihm gleichzutun. Eine geschickte Bewegungsabfolge (...) verwandelt einen Akt schwerfälligen Sich-Hochhievens in eine federleichte Aufwärtsspirale.

Wer sich auf Feldenkrais einlässt, wird noch mehr solch überraschender Bewegungsmöglichkeiten finden. „Es öffnet sich ein ganz neuer Raum, in dem sich der Einzelne entdecken kann“, sagt Mayer (...) Denn im Laufe unseres Lebens speichert der Mensch eine Vielzahl von Bewegungsmustern. Ob wir aufstehen, uns setzen, uns hinlegen oder eine Gabel zum Mund führen: das fein abgestimmte Zusammenspiel von Nervensystem, Muskeln und Skelett läuft automatisch ab, ohne dass wir darüber nachdenken müssen. Die geniale Lernfähigkeit des Körpers hat jedoch Schattenseiten. Sie beschränkt die Haltung und Bewegung auf Bekanntes und manchmal sogar auf Schädliches. (...)

Wer Feldenkrais praktiziert, wird sich der eigenen Gewohnheiten bewusst und entdeckt neue Varianten. (...) „Wir arbeiten mit vielen Varianten einer Bewegung“, erklärt Mayer. Indem der Lernende den Feinheiten jedes Bewegungsablaufs nachspürt, intensiviert sich die Wahrnehmung für den eigenen Körper. (...)