



## **„Mit Feldenkrais die Rolle entdecken“ – eine erste Annäherung**

anlässlich der 2. Pilates-Convention des Deutschen Pilates Verbandes

am 20.-21.09.2008 in Darmstadt

**Welch schöner Gedanke, die Beweglichkeit des eigenen Körpers mit fortschreitendem Alter erhalten und sogar verbessern zu können! Wohl jeder empfindet die Aussicht auf ein Nachlassen der Bewegungsmöglichkeiten, der Koordinationsfähigkeit und Kraft als bedrückend. Und vielfach regt sich der Wunsch, etwas gegen diesen Rückgang zu tun, wenn man nur wüsste, wie?**

Die Veranstaltung „Mit Feldenkrais die Rolle entdecken“ zeigt Möglichkeiten auf, wie sich dieser Wunsch erfüllen lässt.

Die Feldenkrais-Methode ist benannt nach Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984). Der promovierte Physiker, Sportler und Wissenschaftler (vor allem in den Bereichen Hirnforschung, Anatomie, Physiologie, Pädagogik und Bewegungsentwicklung) war Pionier in der Erforschung der Möglichkeiten der Potentiale zur persönlichen Entwicklung und Entfaltung durch „Bewusstheit durch Bewegung“. Durch seine Methode können Bewegungen neu gelernt werden. Die Feldenkrais-Methode ist nicht als Gymnastik, sondern als eine Lernmethode zu verstehen. Es geht dabei um die „Entdeckung des Selbstverständlichen“, das zu erkennen, was man tatsächlich tut, wie man sich bewegt. „Geübt“ wird nicht die Bewegung an sich, sondern die Wahrnehmung: Wie mache ich diese Bewegung – wie schnell, wie langsam, mit welchem Kraftaufwand, wie harmonisch?

Nicht Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer oder Koordination werden geübt, sondern es wird mit der Ausführung alltäglicher Bewegungen wie z. B. das Liegen, das Sitzen, das Stehen oder das Gehen experimentiert und mittels Aufmerksamkeit die Bewegungswahrnehmung unterschieden. Nicht kraftvolle, sondern quasi „intelligente“ Bewegungen können gelernt werden, die den „Nebeneffekt“ haben können, dass Sie Ihre Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination verbessern.

In diesem Prozess der Herstellung und Verbesserung menschlicher Leistungsfähigkeit ist die Arbeit mit der Rolle ein Hilfsmittel, das Dr. Feldenkrais gerne benutze, um leichte, fließende, mühelose Bewegungen spürbar werden zu lassen. Die „Magie der Rolle“ entfaltet sich durch



---

eine neugierige Annäherung der TeilnehmerInnen im unterschiedlichen Gebrauch der Rolle. Sie fordert und fördert, auf die ihr eigentümliche Art und Weise, die Auseinandersetzung des menschlichen Nervensystems mit der Schwerkraft. Die durch Fragen gelenkte Aufmerksamkeit, verbessert beim Experimentieren mit der Rolle das Bewegungsgefühl und somit jegliche Bewegungsqualität. Nicht „Was ich auf/mit der Rolle tue“, sondern „Wie ich was auf/mit der Rolle tue“ steht im Vordergrund. Durch die der Rolle eigentümliche Instabilität schafft sie mehr und mehr Stabilität bei gleichzeitiger Beweglichkeit und wirkt sowohl auf eine Verbesserung der Aufrichtung des Menschen (den aufrechten Gang), als auch auf das allgemeine Wohlbefinden.

Lernen ist im Sinne von Dr. Feldenkrais, ein „Üben“ mit Bewegungen ohne zu wiederholen. Bewegungen und Berührungen, die mit Aufmerksamkeit begleitet werden, sind daher ein bedeutender Schlüssel für Gesundheit und Kreativität.

Die Wirkung der Rolle durch wahrnehmendes Bewegen verbessert meines Erachtens die Qualität der Pilates-Trainer in der Präsentation und Anleitung der Pilates-Übungen und somit die Qualität und Zufriedenheit ihrer Kursteilnehmer. Mit meinem Beitrag möchte ich einen Impuls geben, durch gemeinsam Erlebtes in einen Dialog mit dem Deutschen Pilates Verband zu treten.

Ich hoffe, Ihnen „neue Horizonte“ zu eröffnen und vor allem Ihre Neugierde zu wecken.

Für weitere Informationen zur Feldenkrais-Methode besuchen Sie die Website des Feldenkrais-Verbandes Deutschland e. V. unter: <http://www.feldenkrais.de>. Meine Arbeitstexte sowie Informationen über meine Leistungen und Angebote sind über die folgenden Adressen abrufbar: <http://www.matthias-riessland.de> und <http://www.feldenkrais-praxis.com>.

Darmstadt, 20.09.2008

Dr. Matthias Rießland