

Feldenkrais und Yoga

Was, wie, wann, warum und letztendlich

Moshé Feldenkrais wurde einmal nach dem Unterschied zwischen seiner Methode und Yoga gefragt, angeblich antwortete er darauf mit folgender Aussage:

„...die beiden (Methoden) sind exakt gleich, nur habe ich das gemeinsame Thema für Euch vorgekaut.“

Tatsächlich sind beides Trainingsmethoden. Sie fördern mehr Bewegungsmöglichkeiten, unterstützen Bewegungsfunktionen, verhelfen zur Entspannung und führen zu einem besseren Wohlfühl, lindern Schmerzen und stärken insgesamt den Körper und seine Funktionen.

Feldenkrais als Methode, die u.a. den Weg der Bewegung durch Bewusstheit erforscht, macht es leichter und verständlicher wie man Yoga übt und erleichtert es, Fortschritte zu machen.

Die Feldenkrais-Schule als klärende Methode zu nutzen, verbessert unsere Fähigkeiten zur Koordination und bestärkt das Bewegungsgefühl. Wir führen dadurch Yoga-Übungen mit mehr Leichtigkeit durch. Offen und spielerisch beim Erforschen und Spüren, bereichern wir gleichzeitig unsere Möglichkeiten, entdecken neue Potentiale und lernen uns selbst im Lauf eines kreativen Prozesses besser kennen.

In der Feldenkrais-Methode gibt es mehrere Wege etwas über sich zu lernen, zu entdecken z.B. durch rhetorische Fragestellungen. Z.B., Wie sitze ich eigentlich? Wie ist die Stellung meines Beckens? Wo spüre ich mein Atmen? Nach ein paar Bewegungssequenzen aus einer Feldenkrais-Stunde, kann man ganz neue Erfahrungen machen, was dann sofort in eine Yoga-Übung übertragen werden kann. Die Bewegungsabläufe sind jetzt leichter.

Z.B. bei Kreuzschmerzen hilft eine sehr sanfte Technik aus der Feldenkrais-Trainingsmethode, nämlich die Arbeit mit der Vorstellung bevor man einen Bewegungsablauf macht. Selbst wenn man gerade Schmerzen hat, sich aber trotzdem bewegen will, dient die Vorstellung in solchen Situationen den Yoga-Übungen sehr gut, denn in der Imagination ist alles möglich. Durch die positive, mental erlebte Erfahrung können Teilnehmer/innen im Rahmen seiner/ihrer Möglichkeiten nun die Bewegung entweder real durchführen oder als im Geiste ausgeführten Ablauf.

Letztendlich lässt sich sagen: neue Erfahrungen, neue Erkenntnisse und neue Motivation sind in jeder Hinsicht ein Gewinn!