

Spontaneität und innere Ordnung – Die Feldenkrais-Methode in der Musik

H. Schmidt, Berlin

Zusammenfassung

Die Feldenkrais-Methode ist ein organischer, somato-psychischer Lernprozess zur Entwicklung des Bewegungs- und Handlungsspielraums und somit des persönlichen Potentials. Der Physiker Moshe Feldenkrais untersuchte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Sinneswahrnehmung, Denken und Fühlen und entwickelte eine Methode, die auf deren Wechselwirkung und der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems basiert (Plastizität des Zentralnervensystems). Sein Ansatz beruht darauf, die eigene Entwicklungsfähigkeit durch Bewegung zu nutzen. Das ist ein einfacher, leichter Weg, sich seiner eigenen Gewohnheiten bewusst zu werden und spielerisch Alternativen zu entwickeln. Der Anreiz einer größeren Bewegungsvielfalt liegen die dynamischen Beziehungen des Muskel-Nervensystems zugrunde.

Methodisch unterscheidet man zwei Arten der Feldenkrais-Arbeit:

- In Einzelstunden gibt der Feldenkrais-Pädagoge sensorische Informationen, indem er den Schüler mit leichter, sanfter Berührung bewegt. Das menschliche Nervensystem nimmt körperliche Veränderung wahr. Diese spezielle Art der Information kann dem einzelnen ermöglichen, seine Art sich zu bewegen bzw. den Selbst-Gebrauch neu zu organisieren. Feldenkrais nannte diese „eins-zu-eins“ Arbeit Funktionale Integration®.
- Die Arbeit in der Gruppe heißt Bewusstheit durch Bewegung®(ATM)¹. In einer ATM Lektion initiieren die Schüler die Bewegung selbst, sie werden dazu vom Lehrer verbal angeleitet. Die Idee ist der der Funktionalen Integration sehr ähnlich: die Bewegungen rufen Sinneswahrnehmungen hervor, die vom Nervensystem benutzt werden, um sich zu reorganisieren.

Schlüsselwörter

Bewusstheit durch Bewegung®(ATM) - Feldenkrais-Methode - funktionelle Integration® - Plastizität des ZNS - somato-psychischer Lernprozess

Summary

The Feldenkrais Method is an organic learning process. There are two forms of the work: In individual lessons the Feldenkrais practitioner gives sensory informations by moving the student with a very gentle touch. The perception of physical change is received and used by the human nervous system as information. This special kind of information can allow the particular individual to modify his/her way to organize movement or „self use“. Feldenkrais called this one-to-one form Functional Integration®. The group form is called Awareness Through Movement ®(ATM). In an ATM lesson, students initiate movement themselves according to the verbal instructions of the teacher. By this way the students discover their patterns of movement and their habits. The idea is very similar to the Functional Integration® lesson: the movement generates sensation which is used by the nervous system to reorganize itself.

Key words

Awareness through Movement®ATM - Feldenkrais Method - Functional Integration® - Somato-psychological learning process - Plasticity of ZNS

*„The Feldenkrais exercises are so ingenious and so simple.“
Yehudi Menuhin*

¹ ATM ist die Abkürzung von Awareness through Movement, dem englischen Begriff für Bewusstheit durch Bewegung (BdB), der auch im Deutschen häufig verwendet wird.