



## **Newsletter: März 2017**

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen

Nausikaa von Orelli wusste uns auf eine sehr konstruktive Art die neuesten didaktischen Franklin-Methode Prinzipien zu vermitteln und festigen durch einen aktiven Einbezug jedes einzelnen Kursteilnehmers. Am 20. Mai steht schon der nächste VFMS-Kurs in Bern vor der Tür mit dem Thema „Zusammenhänge vom Psoasmuskel, Zwerchfell und der Niere „.

Die Hauptversammlung des VFMS verlief sehr angeregt mit vielen Diskussionen. Ich habe die Freude Susanne Stoller als aktive Mitdenkerin neu an meiner Seite zu haben. Somit sind wir nun nun 3 Vorstandsmitglieder. Auf die Zusammenarbeit freue ich mich sehr. Das Kursprogramm für das Jahr 2018 steht und ist einzusehen auf der VFMS Homepage unter Angebote des Vereins. Hier könnten auch deine Kurse stehen unter Angebote der Mitglieder! Die nächste Hauptversammlung wird am 24. Februar 2018 stattfinden.

## **Protokoll der Hauptversammlung des VFMS vom 4. März 2017 in Zürich im Gym Puzzle, Walcheplatz 12, 8001 Zürich von 16.45 – 17.45h**

Anwesend: Helene Moser, Susanne Stoller, Margrith Gwerder, Nausikaa von Orelli, Rolf Läderach, Elisabeth Jörin, Schumacher Magdalena, Elisabeth Gattiker

Entschuldigt: Christina Ganz, Beatrice Schüpbach, Heidy Henseler, Ursula Gees, Priska Fechter, Annette Dibbern, Gabriela Koch, Marianne von Siebenthal, Susanna Augstburger, Silvana Lehmann

1. Begrüssung, Präsenzliste, Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der HV 2016, einstimmig angenommen
3. Abnahme des Jahresberichts 2016 der Präsidentin, einstimmig angenommen
4. Kenntnisnahme des Revisorenberichts, Abnahme der Jahresrechnung und Entlastung der Rechnungsstelle, wurde einstimmig angenommen
5. Genehmigung des Jahresbudget 2017, wurde einstimmig angenommen

6. Anpassung der Kursentschädigung für Kursleiter: Der Vorstand möchte eine angebrachte Kursentschädigung zahlen für die Kursleiter. Ein Tageskurs soll neu mit 1200.- SFr. entgeltet werden (Antrag des Vorstands), 1 Person dagegen, 3 Enthaltungen, 5 Personen dafür => angenommen
7. Anträge der Mitglieder
8. Verschiedenes; IAKA ([www.iaka.ch](http://www.iaka.ch)) passiv Mitgliedschaft ist eine sehr günstige und qualitativ hochstehende Möglichkeit um eine Berufshaftpflicht abzuschliessen, Elisabeth Jörin; wäre es möglich das Vereinsvermögen aktiv einzusetzen? Rolf Läderach; Vorschlag Summit in der Schweiz 2019. Susanne Stoller ist bereit Energie in den Verein zu geben und wird mit Helene Moser aktiv zusammen arbeiten.

Protokoll erstellt von Helene Moser, 4.3.2017

## VFMS Weiterbildungs-Programm 2017

- |                    |                                                                                                                                                    |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20. Mai 2017       | Helene Moser, Thema „Zusammenhänge vom Psoasmuskel, Zwerchfell und der Niere“ in Bern                                                              |
| 09. September 2017 | Hanna Kessler, Thema „Das kleinste Fitnessstudio der Welt: Theraband, Franklin-Bälle und Petflaschen“ in Bern                                      |
| 18. November 2017  | Brigitte Gertschen „Gesunder Darm – mehr Energie und Lebensfreude“ in Zürich                                                                       |
| 24. Februar 2018   | Nausikaa von Orelli, Thema „ Fuss – Knie - Becken“ in Zürich                                                                                       |
| 28. April 2018     | Helene Moser, Thema „Neueste Erkenntnisse der Beckenbodenforschung und dessen Integration in das Beckenbodentraining der Franklin-Methode“ in Bern |
| 15. September 2018 | Michaela Schausberger, Thema „Eine Dosis Lockerheit im Kopf“ in Bern                                                                               |
| 18. November 2018  | Brigitte Gertschen „Lockerer Kiefer – dynamischer Beckenboden!“ in Zürich                                                                          |

## Über den Zaun geschaut

Die **Feldenkrais-Methode** ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren, welches nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais (1904–1984) benannt ist. Feldenkrais lehrte, dass sich durch die Schulung der kinästhetischen und propriozeptiven Selbstwahrnehmung grundlegende menschliche Funktionen verbessern, Schmerzen reduzieren lassen und dies allgemein zu als leichter und angenehmer empfundenen Bewegungen führt. Dabei orientiert sich die Feldenkrais-Methode am so genannten „organischen Lernen“ wie es in der „normalen“ Entwicklung vom Baby zum Kleinkind stattfindet und von dem Feldenkrais aufgrund seiner Beobachtungen und Studien annahm, dass sich dieses Lernen auch über die Kindheit hinaus fortsetzen lässt. (Siehe auch „Neuronale Plastizität“).

Feldenkrais entwickelte seine Methode in zwei unterschiedlichen Techniken, die er „Funktionale Integration“ (engl. *Functional Integration*) und „Bewusstheit durch Bewegung“ (engl. *Awareness through Movement*) nannte. Funktionale Integration kann als eine Interaktion zwischen „Lehrer“ und „Schüler“ beschrieben werden, die häufig nonverbal auf der körperlichen Ebene stattfindet. „Bewusstheit durch Bewegung“ wird dagegen in Gruppen unterrichtet, wobei der „Lehrer“ die „Schüler“ verbal durch strukturierte Bewegungsexperimente führt und deren Aufmerksamkeit durch Wahrnehmungsfragen lenkt.

Moshé Feldenkrais war Ingenieur, Physiker und daneben 20 Jahre lang auch Judolehrer. Er war Mitbegründer des *Jiu-Jitsu Club de France*, des ersten Judo-Clubs in Europa. Feldenkrais schrieb mehrere Bücher über Judo und Jiu-Jitsu, wovon das letzte, – so sein Lehrer Koizumi – bereits zeigt, dass er Judo als Wissenschaftler begriff. Koizumi schreibt: „He has studied and analysed Judo as a scientist in the light of the laws of physics, physiology and psychology [...] and he reports the results to the scientific mind of our time.“

1940 musste Feldenkrais vor den Nazis aus Paris nach Schottland fliehen, wo er von der britischen Admiralität zusammen mit anderen als wichtig erachteten Wissenschaftlern an einem geheimen Ort versteckt wurde. Um sich die Zeit zu vertreiben, informierten die

Wissenschaftler einander in Vortragsabenden über die Themen, an denen sie arbeiteten. In diesem Rahmen hielt auch Feldenkrais Vorträge, in denen er „einen neuen Ansatz [propagiert], das menschliche Gehirn anzuregen und weiterzuentwickeln und zwar durch geradezu lächerlich-einfache und unscheinbare Bodenübungen. Aber seine provozierenden Thesen sind neurophysiologisch sehr fundiert, überzeugend und reichen vom menschlichen Lernen, über die Rolle der Schwerkraft, der Entstehung der Angst, von menschlicher Sexualität bis zur besonderen Rolle des Gleichgewichtsorgans und zu einem neuen Begriff menschlicher Reife.“ Diese Vorträge veröffentlichte Feldenkrais 1949 unter dem Titel *Body and Mature Behavior. A Study of Anxiety, Sex, Gravitation, and Learning*. Spätestens ab diesem Zeitpunkt begann Feldenkrais, seine eigene Methode systematisch zu entwickeln. Der Vergleich zwischen *Higher Judo: Groundwork* und *Body and Mature Behavior* zeigt deutlich den Bezug der Methode zum Judo, offenbart aber auch den Grad an Generalisierung, mit dem Feldenkrais dieses aus seinem spezifischen Kontext loslöste und verallgemeinerte.

Feldenkrais nahm drei Wochen Unterricht bei Heinrich Jacoby, der über ihn notierte: „Trotz großer körperlicher Gewandtheit, Kraft, Courage repräsentiert Dr. F. weder in seiner Sprechweise noch in seiner Bewegungsqualität das, was er 'theoretisch' als wünschenswert formuliert. Aber er ist sehr bereit, das selber zuzugestehen, bereit, zu probieren und infrage zu stellen.“ Feldenkrais beschrieb seine Begegnung mit Jacoby ähnlich offen: „Ich war ein Athlet von einigem Ruf und kräftig gebaut. Jacoby war ein kleiner, beinahe schwächlicher Mann, der, wie er mir erzählte, erst im Alter von sieben Jahren gehen gelernt hatte. Er war bucklig, bewegte sich aber mit großer Anmut.“

### ***Methode***

Die Methode basiert auf Judo, auf der künstlerischen Körperschulung der 1920er Jahre sowie auf Erkenntnissen der manuellen Medizin. Im Mittelpunkt der Methode stehen Bewegungsmuster, die den Lebensalltag eines Menschen prägen, und die Möglichkeiten, diese angemessen zu variieren. Sie möchte den Menschen befähigen, über die Wahrnehmung von Bewegungsabläufen seine Bewusstheit zu erweitern und größere sensomotorische Differenziertheit zu erlangen. Nachteilige Bewegungsmuster sollen gelöst und neue Bewegungsalternativen aufgezeigt werden. Auf diese Weise kann er schließlich

besser erkennen und verstehen, wie er sich selbst wahrnimmt und im täglichen Leben organisiert. Beschwerden werden zu entsprechenden Bewegungsmustern zurückverfolgt und Defizite möglichst durch andere, neu erkannte Bewegungsmöglichkeiten überbrückt. Indem sich der Lernende über das eigene Tun bewusst wird, entsteht neue Beweglichkeit für Körper und Geist.

Die Methode findet insbesondere zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen in der Rehabilitation und beim Abbau von fehlerhaltungsbedingten Schmerzen Anwendung. Ihrem Konzept nach können jedoch Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen von ihren Möglichkeiten profitieren. Sie soll geistige und körperliche Frische bis ins hohe Alter erhalten helfen. Auch kann sie beispielsweise für Musiker, Tänzer, Sportler und andere an Bewegung Interessierte von Nutzen sein.

Moshé Feldenkrais ging davon aus, dass menschliches Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Bewegen niemals isoliert anzutreffen sind, sondern gemeinsame „Zutaten“ menschlichen Handelns seien. Bewegung war für ihn Ausdruck der ganzen Person und schien ihm der am besten geeignete Ansatzpunkt, um Verbesserungen zu erreichen. Entscheidende Idee war für ihn dabei die menschliche Fähigkeit zur Selbsterziehung, einer Erziehung, die nicht durch äußere gesellschaftliche Umstände bedingt ist, sondern von den Wünschen und Möglichkeiten des Individuums ausgeht. Die Fähigkeit des Menschen der Selbstreflexion, also sich über das, was man tut, bewusst zu sein, bezeichnete M. Feldenkrais als Bewusstheit. Bewusstsein wäre demzufolge die Wahrnehmung seiner Selbst in zeitlicher und räumlicher Orientierung, der Schlaf hingegen das Lösen des Bewusstseins aus der räumlichen und zeitlichen Struktur.

### ***Kontext***

Bei der Entwicklung seiner Methode wurde Feldenkrais unter anderem von Gustav Fechner, Frederick Matthias Alexander, Gerda Alexander, Georges I. Gurdjieff, Émile Coué, Milton Erickson, William Bates, Milton Trager, Heinrich Jacoby und Kanō Jigorō beeinflusst. Neuere Bewegungs- und Wahrnehmungskonzepte wie Semota basieren ebenfalls auf theoretischen Grundlagen der Feldenkraispädagogik.

Da sich die Methode nur teilweise als Therapierichtung begreift und ein komplexes Menschenbild zugrunde legt, stellt sich zudem die Frage nach angemessenen Beurteilungskriterien und einer entsprechenden Methodologie. In verschiedenen medizinischen Feldern (z. B. in der Rehabilitation, in psychosomatischen Kliniken wie auch in der Traumatherapie) unterstützen Feldenkrais-Pädagogen die Heilung. Sensomotorisches Lernen geschieht hierbei durch Bewusstwerden von Bewegungsabläufen.

Wissenschaftliche Untersuchungen konnten die therapeutisch vorhergesagten Wirkungen nur teilweise belegen. Zugleich gibt es einen umfangreichen und wachsenden Korpus an Einzelfallstudien (Kasuistiken) und wissenschaftlichen Arbeiten. Feldenkrais-Arbeit verbessert Atmung und Haltung, steigert das allgemeine Wohlbefinden und erleichtert chronische Schmerzzustände. Sie wird in der Rehabilitation bei Behinderung eingesetzt, nach Unfällen und im Alter. Ferner sollen die erlebten motorischen Lernerfahrungen auch die seelische und geistige Mobilität steigern.

Text aus Wikipedia

**Auf Wiedersehen in einer der nächsten Fortbildung**