

Wenn Menschen älter werden, wird es immer wichtiger, ihren Körper effizient einzusetzen. Dazu gehören Qualität und Leichtigkeit in der Bewegung, Koordination, Gleichgewichtssinn, Kontrolle und Bequemlichkeit

Leider ist älterwerden für die meisten Menschen verbunden mit Steifigkeit und Schwäche. Tägliche Aktivitäten wie Gehen, Treppensteigen, der Weg zum Supermarkt werden immer schwerer.

Ältere Menschen brauchen, um dem entgegen zuwirken, die Möglichkeit, ihre Beweglichkeit zu erhalten, ihre Muskeln zu stärken und ihre Vitalität zu erhöhen.

Herkömmliche Strategien (Gymnastik, Fitneß) verlangen wiederum Anstrengung und Mühe, so daß dieser Mensch diese Übungen nicht gerne macht. Wenn jemand degenerative Gelenkprobleme hat, wird er nicht bereit sein für Joggen oder Hanteltraining.

Der Körper und die Fähigkeit, ihn zu gebrauchen, ist je nach Alter verschieden. Ein Teenager gebraucht seinen Körper anders als ein 30jähriger oder jemand im Alter von 50. Aber für die meisten Menschen ändern sich die Bewegungsgewohnheiten und - Muster mit zunehmenden Alter nicht. Sie benutzen ihr Leben lang das, was sie sich zwischen Geburt und ca. den ersten 12 Lebensjahren durch Selbststudium angeeignet haben. dabei entscheidet das Gefühl für Zufriedenheit: Kann ich das tun, was ich tun will, um das zu bekommen, was ich will.

Hat jemand Interesse an Sport, lernt er mehr. Die hier im Vordergrund stehende Leistung wird nicht der effektive Gebrauch des Körpers erreicht, sondern durch Einsatz von Kraft und Härte.

Wenn jemand durch sein Leben geht mit den Mustern und Bewegungen, die er entwickelt hat im Alter voll 3 Jahren, dann ist es nicht verwunderlich, wenn dieses Verhalten nicht mehr anwendbar ist für einen veränderten Körper.

Wenn die gelernten Bewegungsmuster nicht mehr so effektiv erscheinen, wird meistens der Kraftaufwand erhöht und das Muster wird beibehalten.

In den Feldenkrais- Lektionen wird die Erfahrung des Lernens aus der frühen Kindheit wiedergewonnen. Sie nutzen die Fähigkeit, die Bewegungen des Körpers zu organisieren. und zu kontrollieren, in Beziehung zu setzen zur Umgebung. Feldenkrais- Lektionen werden ohne Anstrengung ausgeführt, in einer komfortablen Situation. Das Messen der Leistung und der Ehrgeiz aus Sport und Gymnastik sind nicht gefragt.

Die Feldenkrais- Lektionen stellen einen außerordentlichen Exkurs dar, unsere Aufmerksamkeit zu lenken, uns bewußter zu werden, wie wir uns bewegen.

Feldenkrais hat den Prozeß des Aufmerksamseins systematisiert, - ein notwendiges Element im Prozeß von Wachstum und Veränderung

Feldenkrais geht davon aus, daß gute Bewegung kaum Kraft kostet, aber die meisten Menschen haben gelernt alles mit mehr Kraft und Anstrengung zu tun als eigentlich erforderlich ist.

Die Feldenkrais- Lektionen lassen uns bewußt werden, welche grundlegenden Muster wir haben, die Streß verursachen, und uns dann systematisch in einen neuen Gebrauch des Körpers zu führen mit viel weniger Kraft und Anstrengung.

Zum Beispiel strengen die meisten Menschen, besonders die Älteren, die Bauch und Nackenmuskel an, wenn sie vom Liegen zum Sitzen kommen wollen. Der Feldenkrais- Lehrer zeigt diesen Menschen, was sie tun, wo sie sich anstrengen, zeigt ihnen einen Weg auf, daß die Person lernt, neue Möglichkeiten zu finden, zum Sitzen zu kommen. Damit erhält er Wahlmöglichkeiten, sich die Möglichkeit auszuwählen, die an leichtesten, die ökonomisch ist.