

Weltweite Anerkennung und Forschung der Feldenkrais Methode Nancy Aberle – März 13. 1999

Es gibt keine spezifische Bevölkerungsgruppe, die mehr von dieser Methode profitieren könnte als eine andere. Die Methode ist weltweit bekannt und wird überall mit Erfolg angewendet. Das Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil benutzt die Feldenkrais-Methode® als etablierten Teil seines Rehabilitations- und Heilungsprogramms. In Italien hat eine Stadtbehörde ein Programm genehmigt und finanziert, das älteren Menschen und Schulkindern unentgeltlich Feldenkrais®-Bewegungslektionen anbietet. Die Mitglieder der San Francisco Symphony haben während mehrerer Jahre an einem Programm teilgenommen, um Verletzungen, die durch wiederholte Bewegungen verursacht werden, vorzubeugen und ihr allgemeines Funktionieren zu verbessern.

Es wird geschätzt, dass zwischen 96 und 98% der Gehirnaktivität während der wachen Zeit damit beschäftigt ist, Bewegung zu organisieren und wahrzunehmen. Bewegung ist vermutlich der direkteste Zugang zu unserer Gehirntätigkeit. Jede Bewegung ist in Wirklichkeit das Resultat einer unermesslichen Anzahl winziger Bewegungen, direkt und indirekt durch unser Gehirn geregelt. Die Muskeln kontrahieren und entspannen sich und erlauben uns, aktiv zu werden. Wenn wir allerdings die Art und Weise, wie wir uns bewegen, verbessern wollen, liegen wir falsch, wenn wir uns auf unsere Muskeln konzentrieren, denn die Muskeln tun nur das, was das Gehirn ihnen sagt. Die Befehle, die das Gehirn den Muskeln gibt, müssen verändert werden. Sobald das Gehirn dem Muskel neue Befehle gibt, bewegt dieser sich in einem neuen Muster. Wenn dies ein verbessertes Muster ist, wird schliesslich das Ergebnis immer besser sein. Wir werden fähig sein, die Bewegungen zu machen, die wir machen wollen und zwar auf die Weise, wie wir sie tun wollen.

Die heute den Wissenschaftlern verfügbare Technologie erlaubt es, biologisch messbare Erklärungen für die Art und Weise wie das Gehirn funktioniert, zu entwickeln. In den letzten zehn Jahren haben Neurologen in den Universitäts-Laboratorien und in den Medizinischen und Pädagogischen Fakultäten Studien durchgeführt, die die Prinzipien, die dieser Methode zugrunde liegen, unterstützen. Die wissenschaftliche Forschung hat gezeigt, dass die physische Gestalt des Gehirns eines Babys durch die Erfahrung geformt wird. Nachdem ein menschliches Wesen geboren worden ist, ist das Gehirn eifrig daran, täglich Billionen von synaptischen Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu konstruieren. Von der Geburt bis ungefähr zum zwölften Lebensjahr reorganisiert sich das Gehirn mit einer gewissen Leichtigkeit. Wenn wir bereit sind zu lernen, bleibt uns diese Plastizität des Gehirns das ganze Leben lang erhalten.

Die Plastizität des menschlichen Hirns befähigt es, sich durch seine Reaktion auf seine Umgebung konstant physisch und chemisch zu verändern. Viele Forscher, die die motorische Koordination und die menschliche Entwicklung studieren,

betonen diese auf dem dynamischen System basierenden Entwicklungsmodelle. Wenn ein Kind neue Lösungen für die von der Umwelt gestellten Aufgaben findet, kann sich das Nervensystem reorganisieren. Es sind die wiederholten Zyklen von Wahrnehmung und Aktion, die neues Lernen mit sich bringen. Wenn die Funktion des Lernens an sich gestört ist, kann der Verlust enorm sein, und es ist schwierig, dies in späteren Jahren nachzuholen. Kinder und Erwachsene können dank der Feldenkrais Methode in ihrem fortwährenden Lernprozess unterstützt werden.

„Wir beheben keine Probleme; wir trainieren die Menschen zu wissen, was sie spüren und zu wissen, was sie mit diesem Wissen tun. Auf diese Weise lernen sie, das Gefühl zu benützen, um Wahrnehmung und Aktion zu organisieren.“
(Anat Baniel)

Dr. Moshé Feldenkrais sagte, dass seine Arbeit den Menschen helfe, „Absicht in Aktion umzuwandeln“.