

Feldenkrais Methode®  
Nancy Aberle  
Mittelstrasse 20  
8008 Zürich  
Fon/Fax 044 381 30 78  
mail@feldenkrais-nancy-aberle.ch



## **Ein paar grundlegende Prinzipien der Feldenkrais Methode®**

Nancy Aberle - Februar 2010

Basierend auf Vorträgen von Moshé Feldenkrais, Anat Baniel und Nancy Aberle

Wenn wir Feldenkrais-Bewusstheit durch Bewegungs® Lektionen machen, können wir lernen, uns auf neue Art und Weise zu bewegen. Ein kognitives Verständnis der Prinzipien der Feldenkrais Methode® kann den Lernprozess noch wirksamer machen. Nachfolgend werden ein paar der grundlegenden Konzepte vorgestellt, mit denen Sie während der Lektionen und im Alltag experimentieren können.

Die Feldenkrais Methode® basiert auf der Fähigkeit des Nervensystems, neue Lösungen für Bewegungsprobleme zu finden. Die zentrale Absicht dieser Lektionen ist das Lernen. Wir können lernen, Unterschiede in der Bewegung zu bemerken, aufmerksamer zu sein, und zu spüren, was einfach ist und was nicht. Diese Aufmerksamkeit kann unser Nervensystem und unsere Bewegungsorganisation verbessern.

Dr. Moshé Feldenkrais hat Bewegung auf diese Weise betrachtet: Bewegungen sind nicht richtig oder falsch, aber es gibt für jede Person eine optimale Art und Weise sich zu bewegen. Jeder Mensch hat seinen Körperbau und eine ganz eigene Vorgeschichte. Frühere Verletzungen, Operationen, Behinderungen, aber auch kulturelle und geschlechtsspezifische Unterschiede beeinflussen unsere Bewegungen und unsere Vorstellung darüber, wie wir uns bewegen sollten.

### **Zwei Merkmale optimaler Bewegung sind die Effizienz und die Umkehrbarkeit der Bewegung.**

Um optimale oder ideale Bewegungen zu beschreiben, hat Feldenkrais zwei Konzepte aus der Physik und dem Judo übernommen: den minimalen Aufwand und die Reversibilität. Ein Gesetz aus dem Judo lautet: "Das Prinzip der maximalen Effizienz bei minimalem Aufwand". Es wäre theoretisch möglich, Bewegungen zu messen und die verschiedenen Kräfte zu berechnen, um zu sehen, ob sich eine Person wirklich mit minimalem Aufwand bewegt. Aber das wäre zu viel Mathematik und es hilft ausserdem niemandem, sich leichter oder schmerzfrei zu bewegen. Wir können hingegen einfach die Qualität der Bewegung beachten und uns fragen, ob eine Bewegung sich leicht und sicher anfühlt.

Wenn wir etwas tun möchten, gibt es viele verschiedene Wege, uns und unsere Haltung zu organisieren. Wenn eine Bewegung schlecht organisiert ist, dann wird nur ein Teil der Energie in Bewegung umgewandelt. Bei einer effizienten Bewegung gibt es keine verschwendete Energie. Sich so zu bewegen ist ganz leicht.

Reversibilität ist auch ein wichtiges Merkmal einer idealen Bewegung. Die Bewegung kann an jeder Stelle und in jedem Moment angehalten und umgekehrt werden. Wenn wir zum Beispiel beim Aufstehen aus dem Bett einen gewaltigen Schwung benötigen und im Falle eines Stopps zurückplumpsen würden, dann wäre das keine umkehrbare Bewegung. Wenn wir aber aus dem Bett rollen wollen, können wir unsere Absicht noch ändern ohne zurückzuplumpsen und uns einfach wieder umkehren. Das ist eine umkehrbare Bewegung.

### **Das menschliche Gehirn kann eine fast unendliche Zahl Bewegungsabläufe formen.**

Wir sind nicht vorprogrammiert für absichtliche Bewegungen. Um absichtliche Bewegungen auszuführen, müssen wir diese zuerst lernen. Wir haben im Vergleich zu den Hirnzellen sehr wenige Muskeln im Körper. Wir besitzen ungefähr 800 Muskelgruppen, aber Trillionen von Hirnzellen. Die möglichen Verbindungen zwischen den Hirnzellen sind fast unendlich und ändern sich ständig. Wieso brauchen wir so viele Hirnzellen, wenn wir nur 800 Muskelgruppen haben? Wieso nicht nur 3000 Hirnzellen für 800 Muskelgruppen? Das wäre ausreichend, wenn wir in einer bestimmten Art und Weise vorprogrammiert wären, aber dies ist nicht der Fall. Menschen müssen lernen, sich zu bewegen, z.B. so grundlegende Bewegungen wie Rollen. Wenn zum Beispiel ein Baby nicht rollen kann, sieht man sehr deutlich, wie viel es lernen muss, um diese Bewegung ausführen zu können. Um rollen zu können, müssen wir lernen, unsere Augen zu koordinieren, unseren Kopf zu heben, das Gewicht zu verlagern, und das Gleichgewicht zu koordinieren, um mit der Schwerkraft umzugehen.

Wir erlernen fast alles. Wenn wir etwas nicht effizient gelernt haben, dann leiden wir später oft darunter. Viele von uns entwickeln mit der Zeit feste Organisationsformen und Gewohnheiten. Das heisst, wir drehen uns immer in der gleichen Weise oder wir führen eine Bewegung immer in der genau gleichen Art aus. Diese festgefahrenen Gewohnheiten belasten unsere Strukturen und beeinflussen unser Denken und unser Fühlen. Es kann so weit gehen, dass wir uns erschöpft fühlen oder Schmerzen verspüren und nicht wissen wieso. Erstaunlich oft braucht es dann einfach eine Veränderung in der Art, wie wir etwas machen, eine Veränderung in dem, was wir machen. Menschen können relativ einfach und schnell neue Bewegungsmöglichkeiten erlernen.

### **Das Gehirn, die Muskeln und die Knochen haben verschiedene Aufgaben.**

Grundsätzlich kann man sagen, dass es die Aufgabe des Gehirns ist, Ordnung in die Unordnung zu bringen. Die Aufgabe der Knochen ist es, das Gewicht zu tragen. Die Aufgabe der Muskeln ist es, uns zu bewegen.

Während einer Lektion können wir uns die Bewegungen merken, die unser Gehirn problemlos macht, und die Bewegungen, die nicht so leicht auszuführen sind. Fast jede Person kann mit einer Bewegungslektion anfangen und solche Unterschiede merken. Es stimmt, dass unsere Körperstruktur (Knochen, Gelenke, Muskelgruppen und Sehnen) mehr oder weniger in Ordnung sein muss, damit wir uns bewegen können. Es ist dann aber die Aufgabe des Gehirns, das auszuwählen, was wir brauchen, um eine gewünschte Bewegung oder Funktion auszuführen. Die Aufgabe des Gehirns ist es, die verschiedenen Körperteile in Bezug aufeinander in ununterbrochener und neuer Art und Weise zu bewegen. Um die Koordination zwischen dem Gehirn, den Knochen und den Muskeln zu optimieren, brauchen wir oft einen Lernprozess mit verschiedenen Variationen.

### **Ein gesundes Nervensystem hat die Fähigkeit mit Forderungen umzugehen.**

Die Fähigkeit, auf eine effektive Art und Weise auf Änderungen in unserer Umwelt zu reagieren, zeigt uns, wie gesund unser Nervensystem ist. Änderungen können das System unter Stress bringen. Aber die Fähigkeit, einen Schock zu absorbieren und weiterzumachen ist ein Massstab für ein gesundes System.

## **Bewegung kann bewusst oder unbewusst, freiwillig oder automatisch sein.**

Wir alle führen bestimmte Bewegungen routinemässig aus. Diese Gewohnheiten sind wichtig; es wäre nicht möglich, ohne Gewohnheiten zu funktionieren. Es ist manchmal jedoch auch bereichernd, die Routine zu durchbrechen. Es ist ganz natürlich, dass Bewegungsmuster sich festfahren und sie gar nicht mehr bewusst bemerkt werden. Wenn wir zum Beispiel aufstehen, um unsere Hosen anzuziehen, müssen wir nicht jedes Mal überlegen, wie wir das Gewicht vom einen Bein auf das andere verlagern, um das Bein zu heben und die Hosen anzuziehen. Automatische Bewegungen sind in unserem Leben nötig, wir können nicht ständig lernen und alles neu entdecken. Gewohnheiten geben uns Platz zum Denken, während wir etwas tun, und wir müssen uns nicht ständig auf unsere Bewegungsabläufe konzentrieren. Wenn aber unsere festgefahrenen Gewohnheiten Schwierigkeiten oder gar Schmerzen auslösen, dann müssen wir darauf achten, was wir tun können, um uns wieder leichter und schmerzfrei zu bewegen. Wir brauchen unsere Bewusstheit, um die Bewegungen wieder frei wählen zu können.

Bewegung kann bewusst oder unbewusst, absichtlich oder automatisch sein. Zwang heisst, dass wir etwas machen, ohne dass Variationen erlaubt sind und wir nur auf ein Ziel fixiert sind. Neue Variationen und die Umkehrbarkeit der Bewegung sind das Gegenteil von Zwang.

## **Sich selbst wahrzunehmen und bewusst zu sein ist von zentraler Bedeutung.**

Wenn wir etwas an unseren Bewegungsabläufen verändern wollen, spielt in erster Linie die Selbstwahrnehmung eine zentrale Rolle. Keine Bewusstheit zu haben ist wie kein Gefühl zu haben. Unterschiede und Veränderungen können so nicht bemerkt werden.

## **Aufmerksamkeit ist wichtig, um differenzieren zu können und etwas zu lernen.**

Die Wahl zu haben, wie wir uns bewegen, erfordert Aufmerksamkeit und die Fähigkeit, Unterschiede zu erkennen. Wir brauchen neutrale Selbstbeobachtungen, ohne falsch oder richtig zu werten. Wenn wir uns selbst mit dieser Qualität wahrnehmen, entwickeln wir oft ein inneres Gefühl für das, was uns wohl tut und was nicht. Wir brauchen während der Lektionen Aufmerksamkeit, das Selbstbild und die Fähigkeit zu spüren, was angenehm ist. Wir lernen immer in Bezug auf unsere Erfahrung und das, was wir schon wissen und machen können. Manche Leute müssen während einer Bewegungslektion zuerst erfahren, wie es ist, weniger zu machen und sich selbst bewusst wahrzunehmen.

## **Durch das Differenzieren lernen wir, uns optimal zu bewegen.**

Während einer Bewegungslektion, kann eine Person sich bewusst oder unbewusst bewegen. Eine Person kann Unterschiede wahrnehmen oder nicht. In dieser Methode achten wir darauf, was wir mit den verschiedenen Körperteilen tun können, während wir eine bestimmte Bewegung ausführen. Diese Form, neue Möglichkeiten auszuprobieren, heisst „Differenzierung“. Durch Differenzierung lernen wir, die verschiedenen Körperteile jeweils leichter in Relation zueinander zu bewegen.

Versuchen Sie, während Sie die Bewegungen machen, zu spüren, wie die verschiedenen Körperteile sich in Bezug aufeinander bewegen. Die Lektionen sind oft ein Rätsel für das Nervensystem. Um neue Lösungen für solche „Bewegungsprobleme“ zu finden, müssen Sie differenzieren können. Sie können neue Möglichkeiten ausprobieren und selber merken, ob es leichter geht. Sie können Ihre Bewegungen anders organisieren. Es sind oft die kleinen Unterschiede in der Art und Weise, wie wir etwas machen, die eine grundsätzliche Verbesserung in unser tägliches Leben bringen.

**Strengen Sie sich weniger an, verstärken Sie Ihre Sensibilität, nehmen Sie kleine Unterschiede wahr und lernen Sie zu lernen.**

Dr. Feldenkrais hat gesagt, dass je weniger Anstrengung wir brauchen, desto höher unsere Sensibilität ist. Wir müssen Unterschiede wahrnehmen können, um etwas zu lernen. Wenn wir Unterschiede nicht bemerken können, dann lernen wir nicht.

Machen Sie die Bewegungen langsam und achten Sie darauf, ob Sie sich dabei anstrengen. Wir können Anstrengung wahrnehmen, bevor etwas weh tut. Sobald Sie merken, dass Sie sich dabei anstrengen, haben Sie die Wahl, die Kraft anders zu dosieren. Die Fähigkeit sich selbst wahrzunehmen und die Bewegung anzupassen kann immer weiter entwickelt und präziser werden.

**Weber/Fechner Prinzip: „Je intensiver der Reiz, desto weniger sind die kleinen Unterschiede wahrnehmbar.“**

(1801-1877, Gustav Theodor Fechner, Philosoph, Physiker und Psychologe)  
(1795-1878, Ernst Heinrich Weber, Physiologe)

Dieser Grundsatz trifft auf alle unsere Sinne zu: „Je intensiver der Reiz, desto weniger sind die kleinen Unterschiede wahrnehmbar.“ Stellen Sie sich zum Beispiel vor, dass wir uns in New York City befinden. Wir stehen auf der Broadway Avenue und es ist sehr laut. Wenn ich ganz leise reden würde, wäre meine Stimme nicht wahrnehmbar. Der Reiz wäre zu intensiv, um diesen Unterschied wahrzunehmen. Der zusätzliche Reiz (meine Stimme) wäre zu schwach, um den Unterschied zu merken. Aber wenn es ganz ruhig wäre, könnte ich ganz leise sprechen und Sie könnten mich gut hören.

Oder stellen Sie sich vor, dass wir in einem Zimmer sind ohne Licht. Würde ich eine Kerze anzünden, würden Sie es sofort merken. Falls der Raum schon mit 40 Kerzen beleuchtet wäre, würden Sie es nicht wahrnehmen. Unsere Sensibilität oder Fähigkeit, Unterschiede wahrzunehmen, steht im Verhältnis zur Intensität des Reizes im Hintergrund.

Versuchen Sie, während der Bewegung zu spüren, wie viel Kraft Sie einsetzen. Merken Sie sich, wie viel Kraft Sie brauchen und versuchen Sie, mit weniger Kraft auszukommen. Sie können die Bewegung vergrößern und das Resultat verstärken, ohne mehr Kraft aufzuwenden. Machen Sie die Bewegungen und stellen Sie neutrale Selbstbeobachtungen an. Moshé Feldenkrais sagte: "Nur wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen."

**Langsamkeit und Bewusstheit können überflüssige Aktivität im Gehirn reduzieren.**

Während der Lektionen machen wir oft langsame Bewegungen. Wir brauchen Zeit, um alles wahrzunehmen und vielleicht etwas Neues zu spüren, zu lernen oder zu machen. Es braucht Zeit, die Idee der Bewegung zu verstehen und zu assimilieren; es braucht Zeit, um etwas wahrzunehmen und sich selbst zu organisieren. Machen Sie Wiederholungen und versuchen Sie die Bewegungen jedes Mal leichter zu machen. Machen Sie ab und zu eine kurze Pause zwischen den Bewegungen. Dies gibt dem Nervensystem die Zeit, um herauszufinden, wie viel Kraft die Bewegung braucht. Wenn wir die unnötigen Anstrengungen auf ein Minimum reduzieren, dann reduzieren wir auch die überflüssige Aktivität im Gehirn. Wenn wir uns sanft, langsam und ohne Anstrengung bewegen, ist die Bewegung effizienter und wir können wahrnehmen, wie viel Kraft wir brauchen. Machen Sie Pausen, bevor Sie ganz müde sind. Es ist nicht immer angenehm, so viel wahrzunehmen. Nehmen Sie sich Zeit, um nach so viel Selbstbeobachtung auszuruhen.

## **Eine optimal organisierte Bewegung ist angenehmer auszuführen.**

Das Gefühl von Wohlbefinden und Leichtigkeit ist der beste Massstab für eine optimale Bewegung. Wenn eine Bewegung unangenehm ist, dann machen wir sie nicht so, wie wir sie im Moment machen sollten. Lernen Sie sich in einer Art und Weise zu bewegen, dass es keine Störung in der Leichtigkeit der Bewegung gibt und auch keine Störung zwischen Absicht und Tat. Wir können nämlich eine Art innere Autorität oder Kontrolle der Bewegungsqualität entwickeln.

Wir können uns grundsätzlich einfach einmal fragen: Ist die Bewegung angenehm? Kann ich sie angenehmer machen? Halte ich meinen Atem an? Presse ich meine Kiefer aufeinander? Sind meine Hände verkrampft? Brauche ich meinen ganzen Körper, um die Bewegung so leicht wie möglich zu machen? Ist die Bewegung umkehrbar? Habe ich die Freiheit, eine Bewegung zu stoppen, umzukehren oder sie in eine andere Richtung zu machen? Unser Nervensystem kümmert sich intuitiv oder automatisch um Dinge, die wir kognitiv nicht verstehen müssen. Unser Nervensystem misst laufend die Kräfte, die auf uns wirken, und die verschiedenen Abstufungen der Anstrengung. Wir müssen zum Beispiel nicht bewusst verstehen, wie die Schwerkraft auf uns wirkt, um sitzen, rollen, stehen oder gehen zu können. Aber wir können unserem Nervensystem die nötige Information geben, um diese Aufgabe noch leichter auszuführen. So können wir auch lernen, im täglichen Leben kraftvolle Bewegungen einfacher und leichter zu machen.

## **Variieren Sie die Art, in der Sie sich bewegen. Brauchen Sie Ihre Vorstellungskraft.**

Die Lektionen können uns Informationen für unser Nervensystem geben, wenn wir unsere Bewegungen variieren. Spielen Sie mit der Art und Weise, wie Sie sich bewegen. Experimentieren Sie mit kleinsten Bewegungen. Sollten Sie aber Schmerzen verspüren, variieren Sie die Bewegung und wiederholen Sie die schmerzende Bewegung nicht. Experimentieren Sie dann stattdessen damit, wie Sie die Bewegung initiieren und wie Sie sie weiter organisieren, so dass sie sich leicht und angenehm anfühlt. Sie können sich die Bewegung auch nur in Gedanken vorstellen und so den Weg entdecken, wie Sie sie ohne zusätzliche Anstrengung oder Schmerzen ausführen können. Diese Vorstellungskraft zu entwickeln, kann von jedem von uns erlernt werden.

## **Brauchen Sie ein Konzept aus der Physik: Die Kraft im richtigen Verhältnis zu verteilen. Auf Englisch heisst es: „even distribution of effort“**

Jeder Körperteil von uns hat bei Bewegungsausführungen eine Aufgabe. Wenn eine Bewegung ideal ausgeführt ist, nimmt der ganze Körper teil. Es ist nicht so, dass alle Muskeln sich gleichzeitig zusammenziehen, sondern je nach Bewegung, die wir ausführen, werden gewisse Körperteile eingesetzt, andere nicht. Es ist so, dass die Muskeln, die das Becken mit den Beinen und das Becken mit dem Rumpf verbinden, die kürzesten, dicksten und kräftigsten sind. Mit den Extremitäten können wir sehr differenzierte Bewegungen machen und die Muskeln sind sehr fein.

Wenn wir eine Bewegung machen und die Kraft durch den ganzen Körper gleichmässig verteilt ist, dann produzieren die Muskeln in der Mitte des Körpers mehr Kraft als die in den Extremitäten. Sie führen den proportional grössten Teil der Bewegungen durch. Wenn der Körper gut organisiert ist, dann arbeiten die rekrutierten Muskeln im gleichen Tempo und mit der gleichen Stärke. Es gibt kein Körperteil, das sich schneller oder kräftiger kontrahiert als das andere.

## **Die Hauptverbindung im menschlichen Körper ist diejenige zwischen Kopf und Becken.**

Unser Kopf ist sozusagen „das Fenster zur Welt“. Durch ihn, bzw. mit den Augen, dem Geruch und dem Gehör nehmen wir die Aussenwelt wahr. Die Kommunikation mit unserer Umgebung findet über den Kopf statt. Bei jeder Bewegung ist das Becken wichtig. Die stärksten Muskeln in unserem Körper sind mit dem Becken verbunden. Ein Klavierspieler führt beim Spielen eine Menge präziser und differenzierter Bewegungen mit den Händen aus; das Becken muss aber ständig involviert sein, um die Bewegungen in den verschiedenen Richtungen zu koordinieren.

Versuchen Sie, während Sie in diesen Lektionen die Bewegungen machen, zu spüren, wie die Körpermitte ihren proportionalen Anteil der Arbeit macht.

## **Stellen Sie sich die Wirbelsäule als dynamische Verbindung zwischen Kopf und Becken vor.**

Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass es normalerweise keinen Schmerz gibt, wenn diese dynamische Beziehung zwischen Becken und Kopf gut organisiert ist. Stellen Sie sich Ihren Körper als Skelett vor und beobachten Sie die Bewegungen des Skeletts. Lassen Sie die Knochen das Gewicht tragen. Lassen Sie die Muskeln ihre Arbeit machen. Das Gehirn ist zuständig dafür, dies in einer effektiven Art zu machen, und unsere gelernten Grenzen zu umgehen.

Spüren Sie, wie die Wirbelsäule auf die Bewegung des Beckens reagiert. Das Ziel ist, dass Sie schrittweise lernen, chronische und automatische Muskelverspannungen, die Sie vielleicht bis jetzt gar nicht bewusst bemerkten, zu beseitigen. Erst wenn Sie merken, dass eine Störung vorliegt, können Sie die Bewegung besser organisieren und so vielleicht die Störung beseitigen.

## **Je weicher der Brustkorb ist, desto einfacher gelingen viele Bewegungen.**

Damit die Bauchmuskeln und die Rückenmuskeln optimal funktionieren, muss der Brustkorb ganz locker und weich sein. Je weicher er ist, desto weicher ist auch der Bauch und desto leichter ist es für den Rücken, an kraftvollen Bewegungen teilzunehmen.

Wenn wir den Bauch immer eingezogen haben, behindern wir den Einsatz des Rückens. Das Gehirn ist nicht in der Lage, die Rückenmuskeln voll zu nutzen. Aber es sind diese Muskeln, die hauptsächlich mit der Schwerkraft umgehen müssen. Spielen Sie mit dem Gleichgewicht zwischen den Bauchmuskeln und den Rückenmuskeln. Wenn wir auf dem Rücken liegen und eine symmetrische, kraftvolle Bewegung mit den Bauchmuskeln machen möchten - z.B. in der Rückenlage den Kopf heben - müssen die Rückenmuskeln länger werden. Wenn wir auf dem Bauch liegen und die aufrechte Muskulatur brauchen - z.B. beim Kopfheben - müssen die Bauchmuskeln bereit sein, länger zu werden.

## **Spiralbewegungen sind die schnellsten und effizientesten und erzeugen auch grosse zentrifugale Kräfte.**

Wir wandern einen Moment in die Tierwelt ab. Tiere stehen fast immer auf, indem sie sich winden, in einem Kreis hochkommen oder rollen. Unabhängig von unserem Alter können die meisten Menschen lernen, einfach vom Boden oder vom Bett aufzustehen.

## **Ausruhen ist wichtig für unser Nervensystem und unsere Bewegungskoordination.**

Jetzt, wo wir lernen, unsere Bewegungen besser zu organisieren, können wir nach einer Bewegung auch besser entspannen. Hunde und Katzen machen es vor. Aus dem Stand können sie hoch springen oder schnell laufen. Im Moment aber, in dem sie sich hinlegen, liegen sie normalerweise ganz flach auf dem Boden. Wenn wir Menschen etwas tun, hat unser Nervensystem die Tendenz, es weiter zu tun, obwohl wir damit eigentlich schon abgeschlossen haben. Wenn wir uns zum Beispiel auf den Rücken legen, dauert es oft eine Weile, bis sich die aufrechte Muskulatur im Rücken lockert. Die Muskeln machen die Arbeit weiter, obwohl es in dieser Stellung nicht mehr nötig wäre. Das Nervensystem braucht manchmal Zeit, um das Gewicht im Liegen abzugeben. Deswegen sind die Pausen zwischen den Bewegungen sehr wichtig. Wir müssen aufhören, um wieder anfangen zu können.

Eine optimale Bewegung bedeutet, die Muskeln nur dann anzuspannen, wenn es nötig ist. Die Herausforderung besteht darin, mit der Schwerkraft umzugehen, ohne sich übermässig anzustrengen. Wenn wir das gelernt haben, verschwinden viele Schmerzen. Sobald der Schmerz verschwindet, können wir wieder das tun, was wir in unserem täglichen Leben wollen, unter anderen kraftvolle Bewegungen. Wir können wieder lernen, die Knochen zu benutzen, um unser Gewicht zu tragen, und die Muskeln, um uns so zu bewegen, wie wir wollen. Unser Gehirn kann unsere Bewegungen wieder mit Leichtigkeit koordinieren.

## **Wenn Sie einen neuen Bewegungsablauf gelernt haben, müssen Sie denn nicht immer wiederholen.**

Sie können die Bewegung nochmals durchdenken, sie ein- oder zweimal durchführen und das neue Gefühl dabei spüren. Feldenkrais hat entdeckt, dass man gar nicht in der Position sein muss, in der man gerade eine Bewegung lernt. Man kann zum Beispiel im Liegen lernen auf den Füßen zu stehen und leichter zu gehen. Im Liegen kann man für das Gehirn die Bedingungen schaffen, die notwendig sind, um etwas Neues zu lernen in Bezug auf das Sitzen, Drehen, Stehen usw.

## **Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie beim Experimentieren mit neuen Bewegungen etwas verwirrt sind.**

Verwirrung ist eigentlich eine gute Lernbasis, da Gewohnheiten dabei in den Hintergrund treten.

## **Lernen kann man sofort. Feldenkrais hat entdeckt, dass Veränderungen sofort stattfinden können, wenn Informationen brauchbar präsentiert werden.**

Kleinkinder lernen beispielsweise neue Bewegungen, die früher für sie schwierig oder gar unmöglich waren, sobald sie die notwendigen Informationen haben. Dann können sie Neues ausführen, als ob sie es schon immer getan hätten.

## **Schlaf ist ein guter Begleiter während des Lernprozesses.**

Deshalb: Nehmt euch in diesem Prozess genug davon und viel Spass beim Lernen.