

PUBLIREPORTAGE

Beweglicher dank Feldenkrais® Methode

Wieder lernen, was wir als Babys konnten

Vor über fünfzig Jahren hat der Physiker Moshe Feldenkrais eine Lernmethode entwickelt, die Bewegung als Mittel für mehr Klarheit im Denken und Handeln nutzt. Die Wirkung ist vielseitig. Damit können chronische Verspannungen und Schmerzen behandelt und schädigende Bewegungen vermieden werden. Die Beweglichkeit von Körper und Geist wird verbessert.

Gehen, Sitzen, Liegen, Stehen – in jeder Position und beim Wechseln von der einen zur anderen geht es darum, die Balance zu halten. Wir laufen Gefahr, alltägliche Bewegungen aus Gewohnheit immer gleich zu machen, auch wenn diese schädlich sind. Doch je monotoner und repetitiver unsere Bewegungen sind, umso stärker wird unsere Beweglichkeit eingeschränkt. Denn was sich immer nach dem gleichen Muster wiederholt, wird so ins Gehirn eingraviert. Dadurch vernachlässigen wir Körperteile und vergessen Fähigkeiten, die für uns als Baby selbstverständlich waren. Die einseitige Belastung von Skelett und Muskeln führt zu Blockaden. Wir fühlen uns steif und verspannt und sind schnell aus der Balance.

Varianten statt Monotonie

Moshe Feldenkrais hat erkannt: Was sich im Laufe der Jahre im Gehirn eingepägt hat, kann durch bewusstes neues Lernen verändert werden. Für jede Aktivität sollen möglichst viele Bewegungsvarianten zur Verfügung stehen, damit wir uns den verschiedensten Situationen schnell anpassen können. Gedankenlos abgespulte stereotypen Übungen helfen nicht, viel-



Einzelstunde: Gezielt auf ein Problem eingehen.



Im Gleichgewicht in einer ungewohnten Position.

mehr müssen die Bewegungsvarianten bewusst wahrgenommen und so erlernt werden. Auf dieser Erkenntnis baut die Vielzahl der Übungen der Feldenkrais Methode auf, deren Wirkung inzwischen von anerkannten Neurologen bestätigt worden ist. Zertifizierte Fachleute sind im Schweizerischen Feldenkrais Verband SFV zusammengeschlossen. Dazu gehört auch Christiane Renfer, die in ihrer Praxis in Zürich-Höngg Gruppenunterricht und Einzelstunden anbietet.

Interview mit Christiane Renfer*

Frau Renfer, wie erklären Sie jemandem, der noch nie etwas von der Feldenkrais Methode gehört hat, was das ist?

Mit Fitnesstraining verbessern Sie Ihre Kraft und Ausdauer. Mit Feldenkrais lernen Sie, wie Sie Ihr Gehirn besser nutzen können, zum Beispiel, um die Bewegungen ökonomischer zu organisieren. Wer sich auf Feldenkrais einlässt, lernt durch feine, nicht anstrengende Bewegungen, wie erstarrte Verhaltens- und Bewegungsmuster flexibel gestaltet und dadurch Blockaden im Kopf und im Körper gelöst werden können. Die Feldenkrais Methode wird in Gruppen und Einzelstunden unterrichtet.

Was bringt mir Feldenkrais?

Stellen Sie sich ein Türschloss vor, das sich nicht öffnen lässt, obwohl Sie über den richtigen Schlüssel verfügen. Sie probieren Verschiedenes, entdecken Feinheiten, zum Beispiel, wie der Schlüssel eingesteckt und gedreht werden muss, damit Sie Zugang zum Raum erhalten. Feldenkrais ist der Schlüssel zu mehr Beweglichkeit, zu

erhöhter Sensitivität und eine gute Investition in die Gesundheit. Sie lernen, Ihre Ressourcen besser, das heisst ökonomischer zu nutzen. Auch durch einseitige Tätigkeit, Krankheit oder Unfall entstandene Asymmetrien lassen sich normalisieren. Sehr gute Wirkungen werden bei Menschen mit einer Skoliose – einer seitlichen Verkrümmung der Wirbelsäule – erreicht.

Gibt es Schnupperlektionen?

In einer einzigen Unterrichtsstunde kann die Bandbreite und Wirkungsweise der Feldenkrais Methode nicht erfahren werden. In der Regel wird Feldenkrais wie beispielsweise Yoga über längere Zeit praktiziert. Ich biete zum Kennenlernen Samstagskurse in Gruppen an. Diese sind aber keine Voraussetzung für die Teilnahme an wöchentlichen Gruppenlektionen. Einzelstunden werden ganz individuell gehandhabt. Sie sind abhängig von der Art des Problems. Übrigens ist Feldenkrais für Menschen jeden Alters geeignet, für Frauen ebenso wie für Männer.

Was erwartet mich im Gruppenunterricht?

Die Bewegungslektionen werden im Liegen, Sitzen oder Stehen nach mündlicher Anleitung durchgeführt. Jede Gruppenstunde ist eine in sich abgeschlossene Einheit. Dieser Rahmen ermöglicht es den Teilnehmenden, Bewegungsmuster bewusst wahrzunehmen und zu verbessern – beispielsweise das Zusammenspiel von Kopf, Brustkorb und Becken beim Gehen oder das Finden des Gleichgewichts in einer ungewohnten Position. Mitbringen müssen die Teilnehmenden

nichts – ausser der Neugier, mehr über sich selbst erfahren zu wollen.

Wann sind Einzelstunden angezeigt?

In einer Einzelstunde kann ich gezielt auf ein Problem eingehen. Das kann sinnvoll sein als Ergänzung zum Gruppenunterricht, aber auch wenn jemand nicht in der Gruppe teilnehmen kann.



* Christiane Renfer, zertifizierte Feldenkraislehrerin SFV

Behutsam beweglicher werden

Feldenkrais Gruppenunterricht «Bewusstheit durch Bewegung»

Samstagskurse

31.1./28.3.2009, 14–18 Uhr
Ort: Aikido Dojo, Limmattalstr. 140
8049 Zürich

Wöchentliche Gruppen

Mi 19 Uhr, Do 9 und 20 Uhr
Ort: Im Sonnegg, Bauherrenstr. 53
8049 Zürich
neu: Mo 10 Uhr, Ort: Aikido Dojo,
Limmattalstr. 140, 8049 Zürich

Feldenkrais Einzelstunden «Funktionale Integration»

Nach telefonischer Vereinbarung
Ort: Praxis, Limmattalstr. 209/213
8049 Zürich

Anmeldung

Christiane Renfer
Limmattalstr. 209, 8049 Zürich
Tel. 044 341 02 53 oder 078 771 12 82
www.feldenkrais-renfer.ch

Josef Kéri Zahnprothetiker

Neuanfertigungen und Reparaturen

Limmattalstrasse 177
8049 Zürich

Telefonische Anmeldung
044 341 37 97

Wir kaufen Autos

jeder Preisklasse!

Ab Jg. 98, Pw aller Marken und Art.
Sportwagen und Lieferwagen aller Art.
Werden abgeholt und bar bezahlt!

Tel. 044 817 27 26, Fax 044 817 28 41



Coiffeur

Michele Cotoia

Parrucchiere da uomo
Herren-Coiffeur
Limmattalstrasse 236
8049 Zürich-Höngg
Telefon 044 341 20 90
Parkplatz vor dem Haus

Dienstag bis Donnerstag:
8 bis 19 Uhr
Freitag (nur mit Reservation):
8 bis 19 Uhr
Samstag: 8 bis 16 Uhr

SVP



Diskutieren Sie mit
Roger Liebi, Stadtratskandidat SVP

Standaktionen mit Roger Liebi:

Samstag, **24. Januar**, 10 bis 12 Uhr, Migros Höngg

Öffentliche Veranstaltung mit Roger Liebi:
Donnerstag, **29. Januar**, 20 Uhr, «Mülihalde»

In den Stadtrat: Roger Liebi
Masseneinwanderung stoppen –
NEIN zur Personenfreizügigkeit

Informieren Sie
sich direkt
und persönlich

SVP

HÖNGGER JUGENDGOTTESDIENST FÜR 1.–3. OBERSTUFE

Sonntag, 25. Januar, 19 Uhr, ref. Kirche Höngg



Das «Musicalprojekt
Zürich 10»
präsentiert Songs
aus dem Musical

René Schärer, Pfarrer, 044 311 40 51, rene.schaerer@zh.ref.ch
Roland Gisler, Jugendarbeiter, 044 311 40 63, roland.gisler@zh.ref.ch

THEMA: PEACE

SKIKURS

für Anfänger in Höngg
nach der neuen Schweizer Einheits-Skitechnik
Auskunft erteilt
H. Leemann, Lehrer, Kürbergstr. 32, Tel. 67.114

Heinz P. Keller Treuhand GmbH

Heinz P. Keller, eidg. dipl. Buchhalter/Controllor

- Buchhaltungen und Steuern
- Firmengründungen und Revisionen
- Erbteilungen und Personaladministration

Limmattalstrasse 206, Postfach 411, 8049 Zürich
Telefon 044 341 35 55, Fax 044 342 11 31
E-Mail: info@hp-keller-treuhand.ch
www.hp-keller-treuhand.ch

Robert Stucki
med. Masseur SVBM FA-SRK

Massagepraxis Meierhof

Medizinische Lymphdrainage
und Kinesio-Tape

Limmattalstrasse 167
8049 Zürich

Telefon 044 341 94 38
Fax 044 340 02 28

E-Mail: massagemeierhof@bluewin.ch



NACHBARSCHAFTS- HILFE HÖNGG

Rufen Sie uns an.
Montag bis Freitag
9.00 bis 11.30 Uhr

NEUE einsatzfreudige
Mitglieder sind jederzeit
herzlich willkommen.



Die Schule für Menschen in
der zweiten Lebenshälfte

gratis Probestunde

Limmattalstr. 232, 8049 Zürich
www.landolt-computerschule.ch
dorothee.landolt@bluewin.ch

Tel. 079 344 94 69