



## DEM KÖRPER

# FLÜGEL GEBEN

*Lernen in Bewegung - Klettern und die Feldenkrais-Methode.*

*Erforschen Sie neue Bewegungsabläufe und erweitern Sie Ihr Gespür. Dabei erwarten Sie überraschende Erlebnisse in unbekanntem Bewegungs-Spielräumen. Ausschlaggebend ist dafür nicht die Technik sondern die Selbstwahrnehmung.*



**Mag. Claudia Merkel,**

Referentin Spot Seminare

**A**ndrea atmet tief durch. Ihre Knie zittern leicht. Sie verlagert das Gewicht, tastet vorsichtig mit der Hand nach oben. Ist da ein Griff? **WO BITTE IST DA EIN GRIFF??** Andrea ist blind. Und es macht es nicht einfacher, dass sie gerade drei Meter über dem Boden im Toprope hängt. Und diese Route schaffen soll. Und das eigentlich blöd findet. Weil sie ja sehen kann. Nur jetzt gerade nicht. Weil ihre Augen verbunden sind. Und sie augenlos ihren Weg nach oben finden soll. **WO BITTE IST DA EIN GRIFF?** Und wie bitte soll das gehen, eine Route mit verbundenen Augen klettern, in der man sehend schon zu kämpfen hat? Was soll das wieder bringen?

### Die Sinnwahrnehmung erweitern

Jeder handelt - auf welcher Ebene auch immer - im Rahmen seiner Möglich-

keiten. Wie man (sich) wahrnimmt, hat entscheidenden Einfluss auf das Denken, Fühlen und Handeln. Das sagt nicht nur die Feldenkrais®-Methode, das war auch unser Ausgangspunkt für die Entwicklung eines Seminars im Rahmen der SPOT-Seminare: wie können dem Körper beim Klettern Flügel wachsen? Oder anders gesagt: wie trägt Feldenkrais® dazu bei, die jeweiligen eigenen Möglichkeiten beim Klettern zu erweitern? Die Feldenkrais® Methode regt dazu an, neue Bewegungsabläufe zu erforschen und die Selbst-Wahrnehmung zu erweitern: wie kann ich mich leichter und effektiver bewegen? Wie viel „Kraft“ brauche ich genau für diese Bewegung? Kann ich diese Bewegung auch anders machen? Das sind die Fragen, mit denen wir uns beschäftigen. Und das ist gar nicht so abwegig: Denn wir alle haben „gelernt“ für das, was wir tun, viel zu viel Energie aufzuwenden. Das fällt nicht so sehr auf beim Auf-

stehen, beim Gehen. Aber beim Klettern sehr wohl.

### „Dem Körper Flügel geben“

Das Ziel dieses Konzepts liegt nicht darin, neue Klettertechniken zu vermitteln. Im Gegenteil: Am Anfang geht es vor allem um Fragen wie: Wie viele Möglichkeiten gibt es für mich, zu stehen? Wie variabel kann ich einen Griff eigentlich belasten? Welche Positionen kann ich an der Wand in dieser Stellung einnehmen? Was passiert dann? Wie viel Kraft brauche ich für diese, wie viel für jene Bewegung? Wichtiger als der Blick nach außen (oder beim Klettern eben nach oben) ist hier der Blick nach innen, auf die eigene Wahrnehmung. Daher das blinde Klettern: Sobald unser meist benutzter und meist strapazierter Hauptsinn „Sehen“ ausgeschaltet ist, arbeitet der Körper mit einem anderen, erweiterten Sinnesfeld. Und nach kurzer



Unsicherheit spürt man, wie „die Sinne aufgehen“: Man streckt die Hand aus - und da ist ein Griff. Man setzt den Fuß an die Wand - und da ist ein Tritt. Sobald die Bewertung der Augen - was (angeblich) geht und was nicht geht - wegfällt, geht es plötzlich! Auch wenn vorher, beim sehenden Klettern, nichts mehr ging... Ein Überraschungsmoment für viele, auch für Andrea, damals, vor einem Jahr in der Villa Sonnwend. Vier Tage dauert der Kurs, der ein Kletterkurs der völlig anderen Art ist, mit einem völlig anderem Zugang: nicht Technik, sondern Wahrnehmen lautet die Devise.

### Verbesserungen wie durch Zauberhand

So wird in erster Linie dem Fuß, dem Gehen an sich breiter Raum gegeben. Denn auch beim Klettern ist das „richtige“ Treten die Grundvoraussetzung: wo setzt dein Fuß auf, wenn du ihn einfach lässt? Außerdem geht's ganz stark um den Rhythmus: jede Wand, jede Route hat ihren eigenen Groove. Wie passt deiner dazu? In welcher Bewegung treffen sich die Rhythmen? Eines ist klar: Wer sich darauf einlässt, den erwarten spannende und überraschende Erlebnisse - in neuen oder veränderten Bewegungs-Spiel-Räumen. Und das Schöne: das Gefühl bleibt! Dass der Zugang zum Klettern ein anderer und die Klettertechnik selbst wie von Zauberhand besser wird - das ist dann eigentlich fast nur mehr Nebensache.

### Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais® macht bewusst, dass gut organisierte Bewegung und optimaler Kräfteeinsatz sich mühelos anfühlen, frei von Behinderungen sind. Überflüssige Kraftanstrengung verfehlt nicht

### WAS GUTE KLETTERER ANDERS MACHEN

Gute Kletterer zeichnen sich vor allem durch die Feinabstimmung ihrer Bewegungen aus, dadurch, dass sie irgendwie spüren, wie stark sie wo greifen, drücken, ziehen, pressen, wie sie hinsteigen müssen, dadurch, dass sie ihren Körper und sein Bewegungsspektrum viel genauer kennen als andere. Klettern hat in erster Linie mit Selbstorganisation des Körpers zu tun, mit Gleichgewicht, dem Spielen mit dem Schwerpunkt, mit Beweglichkeit und Bewegungsgefühl und mit einem hohen Maß an zeitlicher und räumlicher Koordination.

nur das Ziel, sondern bringt auch mit sich, dass die Bewegung als mühsam und ermüdend empfunden wird. Durch den dabei entstehenden erhöhten Druck in den Gelenken wird die Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Verletzungen und Verschleißerkrankungen wird so der Weg bereitet.

Bei „Dem Körper Flügel geben“ geht es nicht um neue, neuste Techniken, sondern ums Spüren - nicht nur der äußeren Gegebenheiten wie z.B. der Felsstruktur, des Griffs oder Tritts. Es geht auch um das Spüren in den Körper und in seine Möglichkeiten hinein, um den bewussten Umgang mit dem Körper, um das Spiel mit der Schwerkraft.



Es heißt, dass man auf eingefahrenen Geleisen an keinen neuen Bahnhöfen ankommt - neue Wege beschreiten heißt, etwas anders machen, sich neu organisieren, anders mit sich und den Herausforderungen umzugehen - vielleicht im Juni in der Villa Sonnwend?

## DEM KÖRPER FLÜGEL GEBEN



### KLETTERN UND SEINE MÖGLICHKEITEN DER INTENSIVEN KÖRPERERFAHRUNG

#### Termin:

Do. 23.06. bis So. 26.06.2005

„Wenn man weiß, was man tut, kann man tun, was man tun möchte.“ (Moshe Feldenkrais) Jeder handelt - auf welcher Ebene auch immer - im Rahmen seiner Möglichkeiten. Wie man (sich) wahrnimmt, hat entscheidenden Einfluss auf das Denken, Fühlen und Handeln. Viele Kinder und Jugendliche haben auf Grund mangelnder Bewegung jedoch (Bewegungs-) Defizite, die sie in ihren Kompetenzen einschränken.

#### Ort:

Windischgarsten (OÖ), Villa Sonnwend

*Beginn:* Donnerstag, 23.06.05, 14.00 Uhr

*Ende:* Sonntag, 26.06.05, 15.00 Uhr

### NÄHERE INFOS UND ANMELDUNG UNTER:

Tel.: +43-(0)512-59547- 73

[www.spot-seminare.at](http://www.spot-seminare.at)

### LITERATUR UND LINKS DIE BEWEGEN

Feldenkrais, Moshe: *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*. Suhrkamp 1987

Feldenkrais, Moshe: *Bewusstheit durch Bewegung*. Suhrkamp 1996

Hrovat, Thomas: *Eroberung des Unsichtbaren*. Das extreme Leben eines Kletterers. Ueberreuter 2001

Kraus, Werner (Hrsg.): *Moshe Feldenkrais 1904 - 2004*. Festschrift zum 100. Geburtstag. Eigenverlag des Instituts für Bewegungsmanagement

Russell, Roger: *Feldenkrais im Überblick*. Junfermann 2004

Shafarman, Steven: *Die Feldenkrais-Schule*. Heyne 1998

[www.bewegungsmanagement.com](http://www.bewegungsmanagement.com)

[www.feldenkrais.at](http://www.feldenkrais.at)

[www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)

[www.feldenkrais-wien.at](http://www.feldenkrais-wien.at)