

## Bowen und Gentle Moving (basierend auf Feldenkrais)

in Verbindung mit der Bowen-Technik.



### **Birgitta Wiesbauer**

2-Tagesseminar

Vorraussetzung: keine

Seit 2009 arbeite ich mit der Bowen Technik in eigener Praxis. Bowen ist für mich als Therapeutin noch immer eine der effektivsten Methoden, die ich kennenlernen durfte. Nach meiner Erfahrung lassen sich akute Schmerzgeschehen im Bewegungsapparat mit Bowen schnell lindern. Ich konnte immer wieder beobachten wie Klienten nach einer Bowen Anwendung in einer sehr aufrechten, physiologischen Haltung meine Praxis verließen, jedoch bis zur nächsten Behandlung wieder in ihr altes Bewegungsmuster, welches für das Problem verantwortlich war, zurückgefallen sind.

Nach einem Besuch eines Lauf- und Geh- Seminars von Wim Luijpers stieß ich auf die Feldenkrais-Methode.

Ich beschäftigte mich intensiver mit dieser Methode und durfte eine Ausbildung bei Wim Luijpers zur Gentle Moving Trainerin absolvieren.

Wim Luijpers durfte Feldenkrais schon in seiner Kindheit kennen lernen, da sein Vater Feldenkrais-Lehrer war. Er hat Diplome der American Feldenkrais Gilde und des Institutes for Human Movement in den USA. Seine Leidenschaft ist das Laufen. Nach einigen Jahren im Spitzensport entwickelte er auf der Basis der Feldenkrais-Methode seine eigene Bewegungsschule. Er schafft es sehr klar und verständlich zu vermitteln was die Bodenarbeit eigentlich mit dem Laufen und dem Gehen zu tun hat.

Der Physiker Moshe Feldenkrais, welcher von 1904- 1984 lebte, gilt als der Begründer von der Feldenkrais-Methode. Er ging davon aus, dass der menschliche Körper so gebaut ist, dass dieser sich einfach, mühelos und ohne Verschleiß in der Schwerkraft bewegen kann.

Er entwickelte zwei Konzepte:

Erstens:

„Bewusstheit durch Bewegung“ wird in der Gruppe unterrichtet. Es werden Bewegungen angeleitet und parallel Fragen zur Wahrnehmung gestellt. Dies erfolgt alles spielerisch und ohne Erfolgszwang. Dabei kann ein vergnügliches Spielabenteuer entstehen, das in vielerlei Hinsicht der Art und Weise erinnert, mit der wir als Baby und Kleinkind gelernt haben.

Zweitens:

„Funktionale Integration“, hier handelt es sich um die Einzelarbeit, wo der Klient durch sanfte aber klare Berührung bewegt wird.

„...das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant machen“  
(Zitat Moshe Feldenkrais)

Feldenkrais ist eine Lehrmethode um Bewegungsmuster zu erkennen, zu erspüren welche Bewegungen sich leichter, einfacher, effektiver ausführen lassen. Erst wenn etwas ins Bewusstsein rückt kann ich etwas verändern.

Bewegungslernen beginnt im Säuglingsalter und sollte am besten nie enden. Wenn ich mehrere Möglichkeiten habe eine Bewegung auszuführen bin ich freier. Ich habe die Wahl, und je größer deine Auswahl an Möglichkeiten ist, umso mehr bist du Mensch. Sonst wären wir nur Maschinen. Sollte eine Bewegungsmöglichkeit ausfallen z.B. durch einen Unfall, gibt es immer noch andere Möglichkeiten.

Dir mehrerer Möglichkeiten bewusst zu werden ist auch ein Teil von Feldenkrais. Es gibt kein Richtig oder Falsch, sondern „wie fühlt sich die Bewegung leichter an“. Es geht immer wieder darum den Weg des geringsten Widerstandes zu suchen.

Nach der Ausbildung zur Gentle Moving Trainerin stand ich vor dem Dilemma „*Wie verbinde ich Bowen mit Gentle Moving*“. Anfangs trennte ich beide Formen. Entweder gab ich eine Bowen-Einheit oder eine Gentle Moving Sitzung. Es ergab sich aber aus der Praxis beide Methoden zu verbinden. Ich begann nach einer Bowen Anwendung kurze Bewegungsimpulse einfließen zu lassen. Die Ergebnisse waren verblüffend!

Wie Anfangs erwähnt kam es dadurch zu weniger Rückfälle in alte Bewegungsmuster wie auch zu weniger Rückfälle zu den Schmerzmustern. Meine Klienten fühlten sich beweglicher und entwickelten mehr Freude an der Bewegung. Das ist auch der Bereich den ich am meisten in der Ausbildung bei mir wahrgenommen habe. Die Wiederentdeckung an einer kindlichen Leichtigkeit und die Freude an der Bewegung.

Diese Freude möchte ich gerne weitergeben. Beweglichkeit wieder zu erlangen ist in jedem Alter möglich.

Worte eines 80jährigen Klienten: „Mit 80 bin ich zu dir gekommen, mit 70 gehe ich heim.“

Fallbeispiel:

Männlicher Klient 50 Jahre, sitzende Tätigkeit, zugewiesen von einem Manualmediziner nach mehreren Behandlungen.

Beschwerden: massive, jahrelange Schmerzen in der Halswirbelsäule, sehr hohe Spannung tastbar, Gewebe fast nicht verschiebbar. Nacken und obere Brustwirbelsäule fühlen sich wie ein Brett an. Schmerzen im Lendenbereich, eine Blockierung im rechten Iliosakralgelenk lässt sich feststellen.

Klient hat früher viel Sport betrieben, ist laufen gegangen. Kann schon längere Zeit wegen der Schmerzen keinen Sport mehr ausüben. Möchte sich aber gerne wieder mehr bewegen. Der Klient stellt mir ein Ultimatum. „Ich probiere es 10 Mal“

1. Sitzung: BRM, Atmung, obere Atemwege, Kreuzbein in Bauchlage. Am Ende der Behandlung führe ich sanfte Bewegungen am Nacken aus. Brustkorb ist sehr starr. Dadurch lassen sich Nacken und Kopfgelenk sehr schwer bewegen. Versuche Verbindungen zu schaffen. Vom Kopfgelenk zur Schulter und Brustkorb.

2. Sitzung: Schmerzen sind nach der Behandlung leichter geworden, jedoch heute wieder sehr stark. Taste immer noch sehr hohe Spannung im Nacken und Brustkorb. Führe die Griffe

BRM und hintere Oberschenkelmuskulatur aus. Bewege wieder mit der Gentle Moving Methode die Schulterblätter und gebe dem Körper Bewegungsimpulse um die Verbindung vom Becken zum Brustkorb und den Schultern zu spüren. Heute ist schon etwas mehr Bewegung möglich.

3. Sitzung: Reaktionen wie letztes Mal, die Schmerzen im Lendenbereich sind weg. Der Nacken ist nach wie vor schmerzhaft.

BRM, Atmung, Schulter, obere Atemwege

Arbeite mit der Gentle Moving Methode im Schultergürtelbereich, mobilisiere beide Schulterblätter bis sie sich wieder frei bewegen können. Das ist heute möglich, war in den ersten beiden Sitzungen wegen der starken Schmerzen nicht möglich. Verbessere die Drehfähigkeit der Wirbel im Bereich der Brustwirbelsäule. Erkläre die Funktion des Hüftgelenkes, jedoch mein Klient kann sich nicht vorstellen seiner Hüfte mehr Bewegung zu geben. Seine Aussage: „Schaut ja sehr komisch aus.“ Gebe ihm eine Übung für den Schultergürtel-Nackengebiet für zu Hause mit.

4. Sitzung: Am ersten Tag nach der letzten Behandlung hat er keine Schmerzen gehabt. Danach sind sie aber im Nacken wieder gekommen. Heute, eine Woche später nur mehr leichte Schmerzen.

BRM, M. rhomboideus, obere Atemwege, Kiefer (Kopf beginnt zu jucken)

Gentle Moving: Beginne in der Längsrichtung der Wirbelsäule zu arbeiten und eine Verbindung vom Kopf und Becken herzustellen. Klient spürt bei dieser Bewegung ein wechselhaftes Ziehen vom Lendenbereich zum 7 Halswirbel. Die gesamte Beweglichkeit ist heute viel besser. Die hohe Grundspannung in der Muskulatur hat sich um einiges verbessert.

Ich arbeite mit meinem Klienten auf diese Art zuerst im Wochenabstand weiter.

Danach verlängern sich die Abstände auf zwei, drei oder vier Wochen. Die Schmerzintensität im Nacken wird immer weniger. Nach acht Behandlungen kann er wieder leicht joggen.

Mittlerweile läuft er drei Mal die Woche. Er hat eine sehr aufrechte Haltung bekommen und Spaß daran seinen Körper auf die unterschiedlichsten Arten zu bewegen (auch sein Becken😊).

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass eine Bowen Anwendung durch einfließen lassen von Gentle Moving nicht gestört wird, sondern im Gegenteil, es zu einer schnelleren, dauerhaften Verbesserung der Beschwerden kommt.

Um diese Methode besser kennen und spüren zu lernen gibt es im Jänner die Möglichkeit einen zweitägigen Kurs über die Bowenakademie zu besuchen.