

Begleitung und Unterstützung von Personen mit ME/CFS, Long Covid oder Fibromyalgie mit der Feldenkrais – Methode

Feldenkrais gehört zu den Somatischen Methoden. Es geht um die eigene Akzeptanz.
Darum, sich zu spüren, so wie es gerade ist, heute, jetzt.
Und von da aus in Bewegung zu kommen.
Denn Bewegung ist Leben. Leben ist Bewegung.

Typisch „Feldenkrais“ ist:

- Verbal angeleitete Bewegungen im eigenen Maß und in Ruhe zu folgen.
- Kleine, auch sehr kleine Bewegungssequenzen, manchmal nur ein paar Millimeter, immer orientiert am eigenen Wohlbefinden.
- Viele Pausen, das Nervensystem hat Zeit neue Impulse zu integrieren.
- Aufmerksam sein, möglichst keine Anstrengung. Sie lernen über Spüren – nicht über Kraft.
- Varianten statt Wiederholungen: Sie erforschen Möglichkeiten statt zu üben.
- Auf dem Boden zu liegen, nichts erreichen zu wollen: die Qualität des Weges ist das Ziel.
- Oder: Sie hören nur zu. Auch das ist im Feldenkrais ein Möglichkeit!

Feldenkrais ist kein Training.

Es ist lernen, spüren, entdecken – bei sich ankommen im Denken, Handeln und Fühlen.

Voraussetzung für die Teilnahme:

Sie sind an ME/CFS, Long Covid oder Fibromyalgie erkrankt.

Sie können sich bis zu 40 Minuten auf einer Matte, auf dem Boden, niederlassen.

Ort:

Praxis an der Remise / Silvio-Meier-Str. 9 / 10247 Berlin / www.praxis-remise.de

Maximale Teilnehmerzahl: 8

Wann:

Donnerstags / 17.00 – 18.15 Uhr

die nächsten Termine:

16.04. / 23.04. / 30.04.

21.05. / 28.05. / 04.06. / 11.06. / 18.06. / 25.06.

Kosten und Verbindlichkeit:

Sie melden sich für 4 Teilnahmen an und entscheiden, wie oft und wann Sie teilnehmen.

Die Gebühr dafür können Sie nach Selbsteinschätzung selbst wählen:

Mindestbeitrag: 30 € / Grundbeitrag: 40 € / Solidarbeitrag: 50 €

Solidarbeitrag: Unterstützen Sie andere Teilnehmende, indem Sie einen Beitrag leisten, der über den kostendeckenden Grundbeitrag hinausgeht.

Mindestbeitrag: Wenn der Grundbeitrag für Sie zu hoch ist.

Geld sollte kein Hindernis sein! Bitte sprechen Sie mich an!

Stundenstruktur:

Vor dem praktischen Teil ist Raum um innerhalb eines Gespräches den augenblicklichen körperlichen und psychischen „Zustand“ wahrzunehmen.

Nach dem Bewegungssequenzen auf der Matte erfolgt innerhalb der Gruppe ein kurzer Austausch über das Erlebte und möglichen Veränderungen.

Anmeldung:

Torsten Strauß / torstenstrauss@feldenkrais-seminar.de / 0173-2421956

Zu meiner Person:

Seit 20 Jahren bin ich Inhaber der „Praxis an der Remise“.

Meinen Schwerpunkt in der Arbeit sehe ich vor allem in der Frage, der wertschätzenden Haltung zur eigenen Person und zur Umwelt.

Berufliche Abschlüsse habe ich als Physiotherapeut, Feldenkraislehrer, Kinästhetiktrainer, Heilpraktiker, Diakon und als Coach/Gestaltberater.

folgendes aus: „Deutsche Gesellschaft für ME/CFS“

Pacing:

„Aus der Charakteristik der Post-Exertionellen Malaise (PEM) / deutsch: „nachfolgendes-anstrengungsbedingtes Unwohlsein“ leitet sich ab, dass ein schonender Umgang mit den eigenen Energieressourcen notwendig und Überlastung strikt zu vermeiden ist. Es gilt die Häufigkeit und Schwere der Crashes zu reduzieren. Dieses Aktivitäts- und Energiemanagement ist international unter dem englischen Begriff „Pacing“ bekannt (zu übersetzen etwa mit: „sich selbst das richtige Tempo vorgeben“)

Zentrale Botschaft des Pacing ist es daher, auf den eigenen Körper zu hören und innerhalb der eigenen Energiegrenzen zu bleiben. Es gibt keine harten Regeln oder „Fitness“-Ziele. Beim Pacing richtet sich stattdessen die Strukturierung der Aktivität streng nach den eingeschränkten körperlichen Energiereserven und Belastungsgrenzen der/s jeweiligen Patient*in. Im Idealfall können so die Erkrankten ihren Zustand auf einem gewissen Niveau stabilisieren und die Symptomlast reduzieren....

Folglich müssen Patient*innen lernen mit ihrer persönlichen Ausprägung der Post-Exertionellen Malaise angemessen umzugehen. Ziel dieses Lernprozesses ist es, durch Aktivitäts- und Energiemanagement den Alltag so zu gestalten, dass möglichst selten PEM auftritt und die Symptomlast möglichst gering bleibt....

Auch alles, was für Entspannung sorgt und dadurch das vagale („beruhigende“) autonome Nervensystem aktiviert, kann für (moderat) Betroffene hilfreich sein (von Atemübungen über Meditation bis zu Entspannungsübungen).“

Britische Gesundheitsbehörde NICE/ME/CFS-Leitlinie

„Energiemanagement [= Pacing] hilft Menschen mit ME/CFS zu lernen, die ihnen zur Verfügung stehende Energiemenge zu nutzen und gleichzeitig das Risiko von Post-Exertioneller Malaise oder einer Verschlimmerung der Symptome durch Überschreitung ihrer Grenzen zu verringern.“