

MEHR LEICHTIGKEIT UND SPASS BEIM SKI FAHREN MIT DER FELDENKRAIS METHODE

Iris Fleur

vom 31. Januar bis zum 3. Februar 2002

Im Skigebiet Les Contamines Monjoie in den Savoyer Alpen meldet man genügend Schnee. Die Organisatorin atmet auf. Die zwei sehnlichst erwarteten Skikurse können stattfinden. Mit Leichtigkeit und Spass über die Pisten schweben, ja das wollen wir lernen. Die « Romands » sind gespannt was uns Alex Küttel mit der Feldenkrais Methode beibringen will. Die Hälfte der Teilnehmerinnen kennt Alex schon vom Skiweekend 2001. Ihre Begeisterung war ansteckend. Dieses Jahr können wir bereits 2 Kurse anbieten.

Feldenkrais in Beziehung zum Ski laufen. Schon in meiner Ausbildung in Alpbach war ich sehr überrascht, wie meine neue Körperorganisation mein Ski fahren erleichterte. Unsere freien Tage verbrachten wir oft auf der Piste. Damals waren mir meine Fortschritte noch unerklärlich.

Nun kann es losgehen. Am Vorabend haben wir uns mit einer ATM *) vorbereitet und heute geht's weiter auf den Brettern.

Eine vergnügte Gruppe, strahlend blauer Himmel, Pulverschnee und wenig Fahrer auf den Pisten, die Voraussetzungen zum Lernen sind optimal. Die zweite ATM *) findet auf den Skiern auf einem flachen Schneestück statt. In seinem charmanten Französisch führt uns Alex durch zahlreiche Bewegungsdifferenzierungen. Ich entdecke, wie jede kleine Bewegung im Körper die Stellung und Form meiner Füße verändert, obwohl diese in wichtigen, starren Schuhen stecken. Jede Veränderung beeinflusst den Druck auf den Skiern sowie ihre Stellung. Aha, das muss der Schlüssel zum Ski fahren ohne Anstrengung sein.

Geduldig und wohlgelaunt führt uns Alex auf die Piste. Jetzt kommt Dynamik ins Spiel. Wie reagieren meine Bretter im Gelände? Wohin gleiten meine Skier, wenn ich mein Gewicht vor- oder rückverlagere? Was passiert wenn ich mich drehe? Wann und wo verspanne ich mich und ist dies wirklich nötig?

Jeder hat genug Zeit zum ausprobieren. Nach und nach wird's immer einfacher und leichter. Ich drehe meinen Kopf, und fließend überträgt sich diese Bewegung auf die Skis. Es fasziniert mich,

wie ich elegant um die Kurve komme. Eigentlich ist das alles ganz logisch, jedoch es zu erleben, ist ein wahrer Genuss.

Am Abend in der warmen Stube unseres heimeligen Chalets erleben wir nochmals eine ATM *). Danach geniessen wir unser gemeinsames Nacht-essen. Der Tag war lang und intensiv. Die Gruppe ist zufrieden und auch müde. Ich freue mich unter die Decke schlüpfen zu können.

Den ganzen folgenden Tag verbringen wir auf der Piste. Wir integrieren Gelerntes vom Vortag und Neues kommt dazu. Wir lernen von der Fahrt unverzüglich ins Stillstehen zu kommen. Auf der Piste gezielt reagieren zu können, ist eine Priorität. »L'intention devient action«. Ich fühle mich immer sicherer und ruhiger. So macht Ski fahren Spass.

Gegen 16 Uhr verabschieden wir unsere zufriedenen Kursteilnehmerinnen. Um 18 Uhr erwarten wir die nächste Gruppe.

Im zweiten Kurs sind wir insgesamt 10 Personen: 9 Frauen und unser Mann, Alex. Wir haben den gleichen Kursablauf gewählt. Ich habe das Privileg, dieselben Themen nochmals zu erfahren und zu vertiefen. Mit Freude stelle ich meine Fortschritte fest.

Was haben die anderen Teilnehmerinnen erlebt?

Vor allem die Leichtigkeit beim Ski fahren fällt ihnen auf. Einige staunen, keine Muskelschmerzen zu verspüren. Auch sind sie körperlich nicht müde. «Es braucht Konzentration seine Gewohnheiten zu ändern. Je nach Gefälle, Geschwindigkeit und Schneeverhältnissen fällt man schnell in den alten Trott», berichten andere.

Alle sind sich einig: Mit den neuen Erfahrungen ist Ski fahren einfacher und macht mehr Spass !

*) ATM = Gruppenunterricht (Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung® resp. Feldenkrais - Awareness Through Movement®)

SFV Journal - Nr. 11 Frühling 2002