

DE FELDENKRAIS METHODE

1. Oorsprong:

Dr. Moshe Feldenkrais (1904 - 1984) ontwikkelde vanaf de dertiger jaren zijn methode om menselijke bewegingspatronen te optimaliseren. Als fysicus en oprichter van de eerste judoschool in Parijs verdiepte hij zich in de functie van het zenuwstelsel, in het bijzonder met betrekking tot het bewegen van mensen. Daarbij was zijn persoonlijke ervaring, een ernstige en langdurige knie-blessure, de directe aanleiding. Hij leerde zichzelf weer lopen zonder pijn.

2. Beschrijving van de therapie

In het dagelijks leven zijn wij bezig met wát we doen, zonder ons te realiseren hòe we dat doen. De Feldenkrais methode leert je jouw eigen bewegingen met aandacht te volgen en te ontdekken hoe je efficiënter, vloeiender en - binnen je eigen mogelijkheden- kunt bewegen. Het inzicht dat de mens, tot op hoge leeftijd, in staat blijft tot het ontdekken en gebruiken van nieuwe mogelijkheden, vormt een belangrijk aspect van de methode. Hij leert ons, omdat de mens een ondeelbare eenheid van lichaam en geest is, een verandering in de manier van bewegen samengaat met een verandering van denken en voelen. En omgekeerd, anders over jezelf gaan denken, doet je anders bewegen. Het is geen therapie, maar een LÉÉR-METHODE. Geen pasklare oplossingen maar het faciliteren van omstandigheden waarbinnen mensen zélf ervaren, zélf leren en zélf veranderen.

Dit leerproces vindt plaats in individuele- en/of groepslessen.

3. Voor welke klachten/aspecten van Parkinson werkt het specifiek

Feldenkrais is een methode, die het mogelijk maakt de kwaliteit van bewegen te verbeteren. Centraal staat het verband tussen beweging, houding, ademhaling, zenuwstelsel en spierspanning. Het is geen methode specifiek alleen voor Parkinsonpatiënten, iedereen kan er baat bij hebben.

4. Effectiviteit en veiligheid

Feldenkrais is een veilige methode om te komen tot een beter lichaamsbesef en een betere lichaamsgevoelens. De stichting Innovatief Onderzoek en onderwijs van Complementaire Behandelwijzen (IOCOB) vermeldt dat men de waarde van Feldenkrais zelf zal moeten onderzoeken en verleent geen stoplicht, omdat onderzoek naar de effecten van dit soort methoden op een traditionele manier vrij moeilijk is.

5. Behandelaars

Behandelaars of practitioners hebben verschillende achtergronden. Vaak zijn het fysiotherapeuten of Oefentherapeuten Mensendieck of Cesar. Ze zijn te vinden op de website van de Nederlandse Feldenkrais Vereniging. Per provincie zijn er grote verschillen in het aantal behandelaars. Midden-Nederland is goed voorzien, maar in Zeeland, Groningen, Overijssel en Drenthe zijn er weinig tot géén (Friesland). Namen van behandelaars die ervaring hebben met Parkinson kunt u verkrijgen bij het secretariaat van de Parkinson Vereniging.

6. Vergoeding door verzekeringsmaatschappijen

De Feldenkrais methode wordt niet vergoed uit het basispakket. Er zijn verzekeraars die een gedeeltelijke vergoeding bieden uit de aanvullende verzekering (alternatieve therapieën), als de therapeut aangesloten is bij een erkende beroepsvereniging. Het is raadzaam om navraag te doen bij uw ziektekostenverzekeraar.

7. Aanvullende opmerkingen

Er is veel onderzoek gedaan, te vinden via de website van de Nederlandse Feldenkrais Vereniging en de International Feldenkrais Federation (IFF), maar er is geen onderzoek bekend specifiek gericht op Parkinson.

8. Verder lezen: links naar websites

<http://www.feldenkrais.nl>

http://www.psychfysio.nl/nieuws/3_07_1.html

<http://www.iocob.nl/lichaamswerk/feldenkrais-therapie.html>

<http://www.iocob.nl/lichaamswerk/feldenkrais-voor-stabiliteit-bij-ouderen.html>