

Ganz ruhig werden – Nerven bewahren

Wer ist der wichtigste Mensch in Deinem Leben? Na, Du selbst! Deshalb ist es immer an der Zeit, sich selbst etwas Gutes zu tun. In diesen herausfordernden Corona-Zeiten mit all den beängstigenden Unsicherheiten, die so viel Flexibilität und Anpassung fordern, ist zum Beispiel ein beruhigtes Nervensystem äußerst förderlich.

Wie so oft kann die Feldenkrais-Methode dabei behilflich sein. In sechs Übungseinheiten (plus Bonus!) geht es in dieser Werkstatt darum, im Kontakt zu bleiben mit sich selbst, mit der eigenen Mitte. Wer um die eigenen Ressourcen weiß, der bleibt handlungsfähig – ohne sich ständig selbst zu stressen. Wer seinen Muskeltonus in den Händen reduziert, wer sich seines Atems bewusster wird, wer wacher im Hier und Jetzt präsent ist, der kann quälende Gedankenschleifen unterbrechen und der eröffnet sich neue Räume. Mit weniger Stress und mehr Qualität!

Das hilfreiche Sextett (plus Bonuseinheit):

1. Rollen mit dem ganzen Selbst

Es geht darum, genau hinzuspüren. Dann öffnen sich Horizonte. Das eigene Wahrnehmen wird aufgefächert: vom Detail zur Gesamtgestalt. Wir beginnen mit einer organischen kleinen Bewegung die an Ausmaß und Variantenreichtum gewinnt.

2. Weiche Hände

Auf unserer Körperkarte im Gehirn (Cortex) sind unsere Hände sehr präsent. Wenn es uns also gelingt, die Spannung – den Muskeltonus – in den Händen abzubauen, dann reduzieren wir automatisch unsere gesamte Körperspannung.

3. Rotation der Arme

Wenn wir erst einmal verstehen (und es eingeübt haben), dass unsere Hände und Arme in unmittelbarem Zusammenhang stehen mit unserer Bewegungsrichtung, dann können wir durch kleinen, feinen Gebrauch unserer Gliedmaßen auch die Qualität unserer Bewegungen insgesamt verfeinern.

4. Die Bewegung durchlassen

Erst, wenn wir erkennen, wie unsere einzelnen Teile miteinander verbunden sind, können wir verstehen, wie das Bewegen funktioniert – und nach und nach leichter und fließender werden kann. Erst dann vergeuden wir unsere Kräfte nicht, sondern können sie optimal in Bewegung umsetzen.

5. Leichtes Beugen

Unser Körper ist ein Gesamtkunstwerk. Jedes noch so kleine Teilchen hat seine besondere Funktion. Wenn wir das zum Beispiel erforderliche Zusammenspiel der Gelenke erforschen und verstehen, fällt uns das Bewegen insgesamt leichter. Denn: Es gibt keine unbeteiligten Teile in uns. Was wir nicht spüren, bewegen wir nicht. Solche unentdeckten – blinden – Flecke bremsen und erschweren das Bewegen. Wenn es uns gelingt, alles von Kopf bis Fuß in unser Bewegen einzubeziehen, wird das Tun kompletter, einfacher, eleganter. Anders gesagt: Leiden ist freiwillig! Du kannst etwas Besseres tun ...

6. Komfortable Arme

Ganz schön komplex unser Skelett. Eine Entdeckungsreise über die Bewegungsketten kann ganz neue Horizonte öffnen: Die Arme, gestützt vom Rücken, gewinnen vom Becken her Länge ... die starken, großen Muskeln mobilisieren unsere Kraft, damit die Ausläufer, unsere Arme, die feinmotorischen Aufgaben erledigen können.

Bonus: Freies Becken

Kleine Bewegungen können große Effekte haben: Es ist verblüffend, mit welcher einfacher Übung wir das Gewicht unserer Kraftstation – Becken – in ganz ungewohnter Konstellation erleben. Manchmal kann es so leicht sein, etwas Schweres anzugehen ... Keep swinging!