

Beweglicher in Körper und Hirn mit der Feldenkrais-Methode

„Ein Faß mit Boden“ Beckenboden-Intensivtag

Wir erforschen die Doppelrolle des Beckenbodens. Öffnen und Schließen zur rechten Zeit – und rechtzeitig. Beuge vor und steigere Deine Lust und Power durch ein gesteigertes Verständnis dieser innersten und untersten Schicht. Es gibt spannende Experimente von „Schwanz einziehen“ bis „Entenpopo“.

Wir sammeln wertvolles Wissen und entdecken ganzheitliche Bewegungsabläufe, um die Körpermitte in Spannung zu bringen.

1. Die Hüftgelenke kennenlernen

Fühlst Du Dich kraftvoll im Becken? Oder ist Dein Motor aus? Ist dieser Bereich „Terra incognita“? Finde die Power-Position in Deiner Mitte; im Zusammenwirken von Bein und Becken im Hüftgelenk. Gewinne Länge im Sitzen. Beame Dich nach oben, wie mit Hilfe eines Blasebals. Aufrichtung ohne Anstrengung wird möglich. Du wirst bequemer auf dem Boden sitzen können.

2. Die Schichten des Beckenbodens

Du erfährst mehr über die drei Muskelschichten. Ihren Sinn und Zweck – und wo genau sich diese unterschiedlichen Etagen befinden. Du hörst von Reflexpunkten im Körper, mit deren Hilfe die jeweiligen Muskelgruppen leichter aufgespürt werden können. Welchen Einfluss hat der Beckenboden auf Deine Haltung? Wir machen Experimente zwischen „Schwanz einziehen“ und „Entenpopo“.

3. Die drei Öffnungen

Fische nicht länger im Dunkeln. Mache Dir diverse Analogien im Körper zunutze, um den Beckenboden anzutriggern. Spiele mit den drei Öffnungen* und dem vorderen und hinteren Teil Deines Beckenbodens. Und wenn unser Verstehen in eine Gesamtgestalt eingebettet ist, wird diese Lektion zu einem organischen Erlebnis.

*Bei Männern befindet sich an der Stelle der Vagina der Hodenansatz.

4. Auf den Pobacken gehen

Bauch, Beine, Po - aber mit Köpfchen und Verstand. Erlebe, wie Du durch das Anspannen der Pobacken wachsen kannst. Wie Du diese großen Muskeln gezielt zum Einsatz bringst. Spielerisch, kraftvoll und lebendig erforscht Du eine neue Fortbewegungsart. Diese Lektion schließt den Bogen und führt das Thema der ersten Lektion weiter. So wird der Beckenboden zum Fass mit Boden ...