

Den Boden bereiten für einen weiten Horizont

Mit der Feldenkrais-Methode anders stehen und neu sehen lernen

Erlebe die Dynamik der Füße in Bezug zu Deiner Aufrichtung, den Augen und Deiner Art, Dich fort zu bewegen. Die befreiende Wirkung auf Kopf, Nacken und Schultergürtel ist erstaunlich, wenn wir präzise mit den Füßen arbeiten.

1. Aktive Füße

Nimmst Du Deine Füße eher passiv wahr? Oder sind sie lebendig und geben Dir Energie und Aufrichtung? Den zweiten Weg schlägst Du in dieser Lektion ein. Du aktivierst Deine Füße durch das Beugen der Fußgelenke und verlängerst Dich in Deinem Skelett. Nichts muss unnötig arbeiten; die elastische Dynamik fließt entlang Deiner innersten Strukturen. Eine Wohltat von Kopf bis Fuß.

2. Mobile Hüften

Die kleinen Anfangsbewegungen mögen sich zu Beginn oft wie abgetrennt anfühlen. Am Ende einer Lektion sind sie leicht, weil sie verbunden sind mit dem Rest Deines Skeletts. Wenn Du zwischen gut eingespielten und ungewohnten Abläufen hin und her wechselst und danach wieder zum Vertrauten zurückkehrst, sind die Pferde losgelassen. Es läuft wie geschmiert und von alleine.

3. Der Fuß und seine Bewegungen im Raum

Prädikat anspruchsvoll bis sehr komplex, da Du keine visuelle Referenz hast. Der Fuß ist hinter Dir im Raum in Bauchlage und Du erforscht seine zahlreichen Bewegungsmöglichkeiten. Dabei musst Du Dich auf Deine sensorischen Empfindungen verlassen. Die Ferse steht im Vordergrund. Die Bewusstheit für und das Stehen auf den Fersen gibt Dir Rückhalt und Aufrichtung.