

## 360° Weitblick – vier Lektionen Feldenkrais für mehr Bewusstheit im Bewegen

Lass Dich überraschen, wie Deine Füße mit Deinem Kopf sprechen.

Weg vom automatischen Bewegen hin zur bewussten Entscheidung, wie Du durch die Welt gehen möchtest.

### 1. Der Fuß als Motor

Wie ein Baby sich abschiebt, durch das Nach-unten-Drücken und Verlängern der Beine, so erfährst auch Du die Kraft Deiner Füße in der angewinkelten Position. Du forschst mit derselben Abfolge in Bauch und Rückenlage. Der Atem und das Bild Deiner fünf Linien begleiten Dich, so als ob Du auf einer Wasseroberfläche treibst, schwerelos und getragen von der Welle. Ein Genuss.

### 2. Bewegungen des Fußgelenks

Eine ausgeklügelte Lektion, die das Thema in verschiedenen Lebenslagen erforscht. Denn, erst wenn Du es in unterschiedlichen Positionen machen kannst, bist Du HerrIn des Geschehens. Du findest Dich in Rückenlage, auf den Knien und im Stehen wieder. Du erfährst, wie Du das ganze Potenzial Deiner Füße nutzen kannst, um z. B. sicher auf einem Bein zu stehen.

### 3. Gleichgewicht und freier Nacken

Verbessere Dein Gleichgewicht und bekomme einen freien Nacken. Wie? Indem Du neue Bewegungen zu den Dir vertrauten hinzunimmst, so dass Dein Nervensystem Futter bekommt. Das erfrischt Dich nicht nur, es steigert auch Deine Stabilität und Drehfähigkeit. Wahlweise komplex mit Abstufungen.

### 4. Geöltes Gehen

In der lebensnahen Position des Stehens, werden die einzelnen Schritte zum geölten Gehen erfahrbar gemacht. Am Ende kann Dein Kopf in der Mitte bleiben, Dein Gleichgewicht hat sich verbessert und Du nutzt Deinen ganzen Apparat, um in ein schwingendes Gehen zu kommen. Erfordert Konzentration; eine Investition, die sich lohnt.