

Aktiv und anstrengungslos

Dieser Workshop mit vier Lektionen der Feldenkrais-Methode gibt dir mehr Rückhalt und Integrität. Und er hilft dir, ganz bei dir zu sein. Du hast die Wahl, wieviel du im Außen oder in deinem Innen sein möchtest.

Wie stehen wir im Leben? Müssen wir immer wieder nach Entspannung suchen, um gleichzeitig aktiv und anstrengungslos zu funktionieren? Oder kann diese Ausgeglichenheit auch im Tun existieren.

1. Die Hände auf den Augen

Durch sanftes Bewegen deiner Füße, deines Beckens und deines Kopfes befreist du den obersten Halswirbel, sodass im Gehen alles übereinander schaukeln kann. Das Palmieren deiner Augen trägt ein Weiteres zur Entspannung bei.

2. Rolle zwischen den Beinen

Um Dich zu verbessern, musst Du lernen und nicht üben: Diese Lektion lehrt dich den Unterschied zwischen einer Gewichtsverlagerung und einer Rotation. Du wirst dich länger fühlen und schneller zielgerichtet beschleunigen können. (Du brauchst eine harte Rolle.)

3. Schub durch die Ferse

Wie ein Reptil katapultierst du dich vorwärts durch das Wasser. Du erfährst, wie wichtig deine Innen- und Außenkanten der Füße sind, wenn du dich anschieben willst. Der Antrieb kommt vom Fuß über die Hüfte in die Wirbelsäule und hebt den Kopf. Ein erhabenes Gefühl.

4. Becken rollen mit gekreuzten Beinen

Du greifst das Thema der ersten Stunde wieder auf. Die Verbindung vom Becken nach oben Richtung Kopf und nach unten Richtung Füße bringt eine wellenartige Bewegung zustande. Am Ende bist du auf- und abstrebend zugleich, präsent und voller Energie.