

Keine Angst mehr vor dem Fallen

Ein unterhaltsamer Leitfaden mit Lektionen der Feldenkrais-Methode

Fürchtest Du Dich davor, über etwas zu stolpern und Dich beim Hinfallen zu verletzen? Wie gelangst Du vom Stehen ins Sitzen und vom Sitzen ins Liegen und zurück? Hast Du Wahlmöglichkeiten? Wie kannst Du diese Übergänge leichter machen? Mit diesen sechs Lektionen der Feldenkrais-Methode kannst Du Deine Fallangst lindern...

1. Die tiefe Bauchmuskulatur

Wenn Du Dich besser rund machen kannst, wird es einfacher, weich zu Boden zu gehen und wieder hoch zu kommen. Du lernst in dieser Lektion, dass Du auf Deinem Rücken rollen und kreiseln kannst. Durch das Verlagern der Kontaktpunkte auf Deiner Rückseite wird Dein Brustkorb geschmeidiger und Rollen wird möglicher.

2. Judorolle 1

Wie kannst Du Deinen ganzen Körper organisieren, damit Dein Kopf im Falle eines Sturzes nicht auf dem Boden aufschlägt? Das ist der Inhalt dieser Stunde. Du schützt Deinen Nacken, indem Du die Beziehungen zwischen Deinen Körperteilen besser spüren lernst und Dein Gewicht anders verlagern kannst. Upside down, eine Stunde auf allen Vieren von unschätzbarem Wert.

3. Die Perlenkette

Durch dieses Bild wird das Bewegen der einzelnen Perlen Deiner Wirbelsäule erfahrbar gemacht. Dadurch wird Deine Wirbelkette geschmeidiger und kann Stöße und Stürze besser abfedern. Ein nachgiebiger Rücken kann sich besser zusammenrollen und wieder entfalten.

4. Die Ellenbogen nach vorne bringen

Die Arme sind beim Rollen und Fallen wie ein Sturzbügel beim Motorrad. Wenn Du zu Boden gehst, passiert Dir nichts, denn Deine Arme federn die Bewegungen ab. Dazu müssen die Arme gut mit dem Brustkorb verbunden sein, damit sie den Stoß abschwächen. Du kannst sie auch wie ein Rad benutzen und über sie rollen.

5. Mobile Stabilität

Wie kannst Du es Dir bequemer machen? In ungewohnten Positionen und während des Forschens. Umkehrbarkeit ist das Motto dieser Stunde auf Händen und Knien und in der Seitenlage. Wie in früheren Zeiten erinnerst Du Dich, Dein Gesäß als erstes zu mobilisieren. Am Ende hast Du an Stabilität gewonnen und bist gleichzeitig beweglicher.

6. Judorolle 2

Rollend kommst Du vom Sitzen zum Liegen und wieder zurück. Du nutzt Deine Beine als Hebel zum Steuern der Richtung. Orientierung spielt eine große Rolle. Du willst niemals feststecken. Das Vorwärts- und Rückwärts-Rollen sind identisch. Der erlernte Weg kann Dir im Alltag helfen, wenn Du zu Boden gehst und wieder aufstehen willst. Komme mit Hilfe eines weicheren Brustkorbs leichter und tiefer in die Hocke. Von da ist es nicht mehr weit zum Boden.