

Feldenkrais zur allgemeinen Erbauung

Lektionen, zur Stärkung der Widerstandskraft, für heitere Gelassenheit und innere Weite.

Kraftnahrung für Leib und Seele mit den neuen Stunden in Bewusstheit durch Bewegung:

1. Kraft und Größe aus dem Tanden

Moshé Feldenkrais betonte immer wieder die Bedeutung des Beckens für die Aufrichtung und Bewegungsorganisation und entwickelte viele Lektionen zum Thema Tanden. In dieser Lektion finden die Bewegungen in der Seitenlage statt. Über die Harmonisierung von Beugung und Streckung entwickelt sich Kraft aus dem Becken sowie eine Länge durch den gesamten Rumpf. Dies kann im Stehen als mühelose Aufrichtung und Größe wahrgenommen werden.

2. Anmut versus Anstrengung

Den Unterschied machen der angemessene Kraftaufwand und das Timing. Bringe mehr von der Qualität, die Du bei Deiner Lieblingsbeschäftigung hast, mit in Dein tägliches Tun. Überlasse dem Boden Dein Gewicht, sodass Du nicht unnötig arbeitest. Nimm wahr, wann Du Dich selber unter Druck setzt und schätze diese Entdeckung um es künftig mehr und mehr abzulegen. Lerne Dich schnell zu bewegen ohne zu hetzen. Diese Stunde ist ein echtes Schmankerl.

3. Bewusstheit für den Atem – der goldene Schlüssel

Der Atem ist Ausdruck unserer Verfassung. Mit Hilfe Deiner Aufmerksamkeit entdeckst Du zuerst, wie Du atmest. Im Anschluß experimentierst Du mit verschiedenen Atemlängen, Unterbrechungen und Steuerung Deines Atems. Du erlaubst dem Atem sich in alle Richtungen auszudehnen, gewinnst an Atemräumen und verhinderst unnötige Einschränkungen und starre Gewohnheiten.

4. Längen statt „Stretching“

Entwickle Freundlichkeit im Umgang mit Dir selber und lerne Dir zuzuhören. So entdeckst Du ungewollte Haltemuster und Spannungen in Dir, die Du anhand von Übertreibung loslassen lernst. Eine mobile Aufmerksamkeit macht Deine Erfahrungen lebendig und frisch. Erlange Deine volle Länge, indem Du Deinem Gewebe, den Muskeln, den Bändern und dem Rücken gestattest, sich zu weiten.

5. Optionen kreieren

Wir alle haben gut funktionierende Muster. Solange diese nicht zwanghaft werden, können wir uns auf sie verlassen. Wir brauchen aber auch Nahrung für unser Gehirn in Form von Veränderung und Neuem. Im englische gibt es den Ausspruch: „A change is as good as a rest“. Erlebe die erfrischende und positive Auswirkung, indem Du Deine Augen von Deiner Kopfbewegung separierst und danach die

Zusammenarbeit noch besser läuft.

6. Befreie Dein Becken

Für einen federnden Schritt und mehr Wohlbefinden in Deinem Becken sorgt diese Stunde. Indem Du Dein Becken gezielt bewegst, bringst Du mehr Klarheit in diese Körperregion. Unbewusste Kontraktionen des Anus oder der Bauchmuskulatur führen zu Einschränkungen der Mobilität. Wenn Du da loslassen kannst, wird Dein Gang fließender und all Deine Bewegungen effizienter.

7. Wo die Beine ins Becken münden

Das ist eine Schlüsselstelle, für die Kraftübertragung und die Aufrichtung. Wieso können viele Erwachsene nicht mehr bequem auf dem Boden sitzen? Weil wir die Fähigkeit einbüßen, auf den Sitzhöckern nach vorne zu rollen. Indem Du Dein Becken und Deine Beine in ungewohnter Manier gleichzeitig bewegst, entdeckst Du den Weg zum komfortablen Sitzen; auch mit langen Beinen.

8. Streckung

Fundamentale Bewegungen für Haltung und Aufrichtung. Eine Lektion in Bauchlage und Sitzen. Erfahre, wie es einfacher wird nach oben zu schauen, wenn Du die Bewegung über mehr von Dir verteilst. Erforscht wird in diesem Zusammenhang auch die Rolle der Augen. Anhand des Atems erlebst Du, wie Gewohnheiten untersucht und Erkenntnisse gewonnen werden.

9. Beugen und Strecken

Finde heraus wie Du lernst und wie Du – für nicht veränderbar gehaltene – Bewegungen selbst in kurzer Zeit verbessern kannst. Nähere Dich einer optimalen Bewegung an, indem Du Dich für das „Wie Du Dich bewegst“ interessierst und nicht wieweit Du damit kommst und was sein soll. Das Spiel mit Deinen Strukturen bringt Dich auf den Weg. Entdecke das Offensichtliche.

10. Schwünge zum Hinsetzen mit Heben des Kopfes

Wie kannst Du mühelos vom Liegen ins Sitzen kommen? Der Schlüssel dazu ist das Senken des Brustkorbs zum Boden. Du hilfst Dir dabei mit Deinen Händen und drückst die Rippenbögen nach unten. Mit einem weichen Brustkorb kann man so ziemlich alles machen. Sich falten, beugen, rollen und ganz besonders gut durch- und aufatmen.

11. Rollen

Rollen als früher Entwicklungsschritt in der Bewegungsentwicklung. Ein Verlagern von Gewicht, eine Veränderung im Raum lehrt Dich eine umkehrbare Bewegung auszuführen. Du schaukelst Deine Masse in kontrollierten Schritten von einer Seite zur anderen und dabei wirst

Du immer durchlässiger, sodass die Bewegung an Leichtigkeit und Qualität gewinnt. Unschlagbar eben mäßig.

12. Vokale Integration – Zungenspiel und Gaumenfreuden mal anders

Erweitere Dein Gefühl für den Mund und Kopfraum durch Unterscheidung und Differenzierung. Die Verbundenheit Deiner Augen mit der Bewegung Deiner Zunge wird durch das ungewohnte Zusammenspiel dieser Sinnesorgane noch freier und feingängiger. Die Zunge, eine wahre Verwandlungskünstlerin, lehrt Dich erhobenen Hauptes zu tönen. Spaßig und wohltuend.