

Feldenkrais-Lektionen:

Keine Angst mehr vorm Fallen – den Boden zum Freund machen

Dieser Tag vermittelt Dir mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und darauf, dass der Boden trägt. Du lernst, wie Du ein Fallen in ein Rollen umwandeln kannst und was es braucht, um erst gar nicht ins Fallen zu kommen. Für alle, die sich den Boden zum Freund und nicht zum Feind wünschen.

### 1. Einleitung

Mit der Feldenkrais-Methode lässt sich der Angstreflex beim Fallen überwinden. Wie gelingt das?

### 2. Von Seite zu Seite rollen

Du wirst eingestimmt zu beobachten, wie Du mit Deiner Achtsamkeit verfährt. Einfache Bewegungen in der Seitenlage bringen mehr und mehr von Dir mit ins Ausführen einer Handlung. Die Gewichtsverlagerung führt zu einem Rollen von einer Seite zur anderen. Die Vorstufe und der Anfang vom Fallen.

### 3. Zum Boden gleiten

Du erfährst, was Du intuitiv machst, wenn Du zu Boden gehst. Von ganz unten erforscht Du, wie Du diesem Angstmuster entgegenwirken kannst: Indem Du immer nur so weit gehst, von wo aus Du noch zurück kannst. Anstatt zu fallen, bewegst Du Dich: im Brustkorb, mit Kopf und Becken.

### 4. Die Bereitschaft zu bewegen

Wie die kleinen Kinder, die zuerst den Po heben und alles aus der Mitte heraus machen, bringt Dich diese Stunde dazu, dies wiederzufinden und Deine schweren Körperteile leichter zu mobilisieren. Am Ende ist beides möglich: Das Becken schiebt die Hände oder die Hände ziehen das Becken.

### 5. Neutralität in Bewegung

Erst wenn wir eine Bewegung in allen möglichen Positionen ausführen können, haben wir sie integriert. Und sie ist jederzeit abrufbar. Ein gemütlicher Ausklang und Anreiz weiterhin (auch) alleine zu forschen.