

Kraft aus der Körpermitte

12 Lektionen Feldenkrais für mehr Bewusstheit im Bewegen. Neue Freiheiten entdecken vom Scheitel bis zur Sohle.

1. Becken kippen

In dieser Lektion werden Bewegungen des Beckens im Sitzen und in der Rückenlage geklärt. Du lernst, das Becken in allen Ebenen zu lenken und von Bewegungen der Beine sowie des Rückens zu unterscheiden. Falls es Dir schwerfällt, die Beine seitlich abzulegen, kannst Du Kissen oder Decken unter den Knien verwenden, um die Beine zu stützen.

2. Leichter bücken

Es ist eine wahre Freude, Babies dabei zu beobachten, wie sie liegend am Boden mit ihren Füßen spielen, die Füße mit den Händen greifen, dabei rollen und die Position verändern. Als Erwachsene wird der Weg von den Händen zu den Füßen nicht nur länger, sondern für viele auch beschwerlicher. Bücken oder Schuhe anziehen wird dadurch zu einer Herausforderung. In dieser Lektion wird die Beziehung zwischen Hand und Fuss erforscht und die damit verbundenen Bewegungen in den Hüftgelenken, der Wirbelsäule, dem Schultergürtel und dem Kopf geklärt.

3. Einfacher drehen

Diese Lektion erleichtert Dir das Drehen im Schultergürtel, Brustkorb und in den Rippen. Im Verlauf der Stunde entdeckst Du, wie Dir die Füße eine Hilfe sein können und diese Spirale des Drehers bis zu Deinen Fussgelenken reicht.

4. Freie Hüften

In dieser Lektion nimmst Du die Hand zu Hilfe, um Bewegungen des Beckens besser zu spüren. Unser Selbstbild ist rund um die Hüften und Oberschenkel längst nicht so klar, wie in den Händen. Zunehmend steuerst Du Dein Becken in alle Richtungen und erfährst die Verbindung in den Rumpf hinein. Ein geschmeidiger Gang und freiere Hüftgelenke sind das Resultat.

5. Spannungen abgeben

Erlebe den Zusammenhang zwischen Bewegen, Spüren, Fühlen und Denken. Jede Handlung besteht aus diesen vier Dimensionen. Du lernst, Dich über Bewegung wahrzunehmen; Beziehungen der einzelnen Körperteile in Dir herzustellen und unnötige Spannung und Arbeit aufzugeben. Eine einfache, tief gehende Lektion.

6. Ein komfortabler Rücken

Welche Bausteine gehören dazu, damit Du bequem an Deine Füße kommst, um Dir die Schuhe an- und auszuziehen? Lerne die Bewegungskette fürs Beugen kennen, damit Bücken weiter möglich bleibt. Ein Klassiker.

7. Den Kopf schwingen

Leidest Du unter Nackenbeschwerden? Diese Stunde klärt die Verbindung der Kopfbewegung zu Deiner Wirbelsäule und Deinem Rücken. Nur wenn dort auch eine Gewichtsverlagerung stattfindet, kann Dein Kopf leicht und sicher in alle Richtungen bewegt werden. Im Sitzen und auf den Knien erforscht Du diese Zusammenhänge.

8. Ein 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.

9. Gehen 1

Diese Lektion findet in Seitenlage statt. Du kannst Dir bei Bedarf eine Kopfunterlage vorbereiten. Die Beine sind funktional über das Hüftgelenk mit dem Rumpf verbunden. Wenn sich Becken, Wirbelsäule und Brustkorb an einer Bewegung beteiligen, wird diese leichter und kraftvoller.

In dieser Lektion wird die Bewegung der Beine in Verbindung zum Rumpf, dem Schultergürtel und dem Kopf erforscht.

10. Die Beine mit dem Rumpf verbinden

Hier werden Bücken und Gehen leichter gemacht. Deine Füße tragen zum einfachen Beugen bei. Denn sie verteilen dieses Bewegungsmuster über Deine ganze Länge. Gleichzeitig bereitest Du Deine - Dich tragenden - Füße auf alles vor, was unter und über ihnen geschieht. Für leiseres weicheres Gehen und ein besseres Gleichgewicht.

11. Kiefer

Vielen Menschen leiden unter chronischen Kiefer- und Nackenverspannungen, die sich auf Funktionen des Alltags, die Atmung, Verdauung und das emotionale Gleichgewicht auswirken können. In dieser Lektion werden Bewegungen des Kiefers erforscht und in Beziehung zu Kopf, Becken und Aufrichtung gebracht.

12. Gehen 2

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.