

# Rollenspiele

„Lass dich aus der Rolle fallen, damit du aus der Falle rollst.“  
(Alfred Kirchmayr, Psychotherapeut)

Und Dr. Moshe Feldenkrais sagt dazu: „Angst tritt ein, wenn wir zuinnerst wissen, dass wir keine Wahl haben – keine alternative Handlungsweise.“

Wie wir die Anzahl der Wahlmöglichkeiten erhöhen und die Bewegung häufiger umkehrbar machen, damit beschäftigen sich diese drei Lektionen der Feldenkrais-Methode. Aus Fallen wird Rollen und aus Rollen wird Bewegungen.

## 1. Kreise mit Knien und Armen

Mit starken Hebeln bekommst Du Deinen ganzen Rumpf ins Rollen. Mal von unten, mal von oben, so dass gegen Ende keine Körperregion mehr unbeteiligt ist. So kommst Du leicht vom Liegen ins Sitzen und zurück. Spektakulärer wird es, wenn Du zwischen der Kerze und dem Nach-vorne-Rollen wechselst.

## 2. Drehen im Sitzen

Die Vorbereitung für das Drehen in möglichst vielen Wirbeln. Das beinhaltet herausfordernde Differenzierungen der Augen-und-Kopf-Koppelung. Diese Lektion bereitet das Aufstehen in einer Spirale vor, was am wenigsten Muskelkraft benötigt und deshalb auch von Kleinkindern so gemacht wird.

## 3. Vom Bauch ins Sitzen rollen

Wieder nutzt Du den großen Hebel der Beine, um eine Drehung in Deiner Wirbelschnur zu erzeugen. Wenn Du nun Deine Hände nutzt und allmählich alles folgen lässt, schraubt Dich das – wie von selbst – hoch ins Sitzen. Finde den Hinweg über den Rückweg und entdecke, dass dies genau derselbe sein kann und weil Du mit der Schwerkraft gehst, um ein Vielfaches leichter.