

## Zurück zum Anfang

### Fünf baby-leichte Feldenkrais-Lektionen für mehr Beweglichkeit

Aber mit Respekt, denn Babies sind sehr gut organisiert: Bewegt sich doch immer das ganze Wesen aus seiner Mitte heraus. Etwas, das bei uns Erwachsenen in Vergessenheit gerät. Als Säugling kommen wir eingerollt auf die Welt. Wenn wir einige der menschlichen Entwicklungsschritte noch einmal durchlaufen, können wir Versäumtes nachholen und Vorhandenes ergänzen.

#### 1. Rollen wie ein Baby

Lerne, wie ausgeklügelt und kontrolliert Babies ihre Gewichtsverlagerung einleiten! Die Gliedmaßen erwirken ein Beugen und Strecken des Rumpfes. Durch dieses Verkürzen und Verlängern der Arme und Beine ist es möglich, hin und zurück zur Seite und sogar im Kreis zu rollen.

#### 2. Die Beine mit dem Rücken verbinden

Wie beugen wir die Knie im Stehen? Und wie im Gehen? Was vom Körper beteiligt sich an der Bewegung und was nicht? Durch gezielte Fragen nach aktiven und passiven Teilen von uns, bekommen wir mehr Einsicht in die Verteilung der Bewegung. Die Füße werden ins rechte Licht gerückt. Durch deren bewusste Teilnahme, erleichtert sich das Beugen. Der Gang wird weicher und leiser.

#### 3. Die Ellenbogen schnuffeln

Diese Lektion lehrt Dich, wie Du den Kopf frei bewegen kannst, wenn Du die unteren Etagen mit einbeziehst. Deine Nase gleitet entlang Deines Unterarms in Richtung Ellenbogen, bis Du daran schnuppern kannst. Das Ganze steigert sich zu einer ellipsenförmigen Bewegung Deines Kopfes, die bis zu Deinen Fersen reicht. Am Ende ist Dein Kopf besser gestützt und freier zugleich.

#### 4. Geschmeidiger Brustkorb

In dieser Feldenkrais-Lektion werden Bewegungen der Arme und Beine in Beziehung zum Rumpf erforscht und die Koordination verbessert. Dadurch können Bewegung und Kraft gleichmäßig verteilt und unangemessene Anstrengung verringert werden. Auch der Brustkorb wird beweglicher.

#### 5. Von Fuß bis Kopf

In dieser Lektion werden Bewegungen der Füße und Beine im Hüftgelenk erforscht und in Beziehung zu Bewegungen des Beckens, der Wirbelsäule, der Arme und Schultern sowie des Kopfes gebracht. Die Wirkung zeigt sich in Länge, Stabilität und Kraft im Stehen und Gehen.