

Aufrichtung im Aufwind 2

Mit vier Feldenkrais-Lektionen zum aufrechten Gang

Im Alter werden wir oft eher fester und unbeweglicher. Indem Du Dich auf Deine inneren Strukturen besinnst, findest Du Halt und Ruhe. Dies hilft bei Erschütterungen, Traumata, Verletzungen und den ganz normalen Alltagswirren.

In Richtung japanisch sitzen

Spüre die Verbindung von den Füßen übers Becken bis zum Kopf. Eine Wundertüte für Deine Füße und Deine Hüften. Du nutzt das Öffnen des Mundes und das Herausstrecken der Zunge, um entlang Deiner Wirbelkette Aufrichtung entstehen zu lassen. Eine vergnügliche Stunde, die spielerisch wichtige Zusammenhänge klärt und mit Überraschungen aufwartet.

Die Hüftgelenke längen (1. Teil)

Eine Power-Lektion, die Pilates-Lehrer erblassen ließe. Finde das Wiederlager im Becken und den Hüften, so dass Du Dein langes Bein ohne Mühe heben kannst. Dein Rücken bleibt am Boden und ohne Anstrengung, während Deine tiefen Strukturen arbeiten. Das Geschenk am Ende, lässt die Anfangsbewegung einfacher ausfallen. Deine Füße pflanzen sich in den Boden. Dein Kopf ist frei.

Die Hüftgelenke längen (2. Teil)

Diese, teils ungewohnten Bewegungen, erforschen den Spielraum Deiner Hüften nach außen und innen. Du beginnst zu spüren, dass Deine Beine funktional zu Deinem Brustkorb gehören. Du erlangst mehr Elastizität und Unterscheidungsfähigkeit rund um Deine Hüftgelenke, was gegen Arthrose wirkt und Dich länger geschmeidiger sein lässt. Eine Ölung für Deine Hüften.

Fuß auf dem Hocker

Wirkt fantastisch bei Gleichgewichtsthemen. Werde sesshaft in Deinem Becken und entdecke, wie Du eine Aufrichtung vom Kreuzbein in Richtung Kopf schicken kannst. Eine asymmetrische Position ermöglicht das Sich-Aufstellen in den Hüften. Diese Lektion verleiht Dir Antrieb und leichtes Gehen.