

Die Schultern befreien

Wenn das doch leichter ginge, die Arme über den Kopf zu recken, ohne dass es in den Schultern zieht und zwickt ... Mit dem Podcast „Die Schultern befreien“ aus der Feldenkrais-Methode lässt sich das erreichen. Ein Erfolgserlebnis in vier Einheiten:

Durch ihre große Beweglichkeit sind Schultern und Arme angewiesen auf Unterstützung bei der Kraftübertragung in die zentraleren Regionen des Körpers. Erst dann kann Leichtigkeit und Präzision in alltäglichen Bewegungen entstehen. Nacken und Brustkorb bekommen mehr Raum, Lasten werden gut verteilt und unnötiger Kraftaufwand vermieden.

1 Die Windmühle

Du wirst eingestimmt, Unnötiges wegzulassen, den feinen Unterschied zwischen gestreckt und lang wahrzunehmen. Du erspürst den Unterschied von Wollen und Geschehenlassen. Du beginnst, leise statt laut mit Dir zu verfahren. Entdecke, wo Deine Hand (in Dir) beginnt: in der Schulter, im Rücken oder gar im Hüftgelenk? Allmählich nimmt die Lektion Fahrt auf, bis es luftiger und leichter wird, Wind zu machen.

2 Verschränkten Hände auf dem Bauch

Die Länge Deiner Wirbelsäule ist die Hintergrundmusik dieser Lektion, bei der es darum geht, welche Schlüsselrolle Deine Schulterblätter in der Verbindung Deiner Arme zum Rumpf spielen. Du lässt Deine Schulterblätter unabhängiger von den Rippen werden, wodurch sie sich viel leichter anfühlen und die Last von ihnen genommen wird. Diese Stunde verleiht Flügel. Vielleicht bist Du nicht mehr ganz dieselbe Person wie vorher.

3 Die Sphinx

Eine herausfordernde Paradedstunde der Feldenkrais-Methode. Wünschst Du Dir mehr Klarheit in / zwischen / rund um Deine Schulterblätter? Wusstest Du, dass Du Deinen Brustkorb von Deinen Schulterblättern getrennt bewegen kannst? Diese Fähigkeit bringt Dir mehr Freiheit, beschert einen längeren Nacken und schützt Handgelenke, Ellenbogen und Schultern vor Überbeanspruchung und Verletzungen.

4 Borei oomorei mit den Händen

... ist der Originaltitel dieser Lektion: Weil hier, wie beim jüdischen Gebet auf die Hände geschaut wird während man die Arme einwärts und auswärts dreht. Viele Deiner Alltagsbewegungen bei denen Du Deine Arme gebrauchst, werden effizienter und ausdrucksstärker, wenn Dir das Zusammenspiel Deiner Arme, Schulterblätter, Kopf und Rumpf vertrauter wird.