

„Ein entspannter starker Rücken“ – in zwölf Lektionen (plus Bonusrunde)

„Ich habe Rücken“, muss nicht sein ..., wenn Du ausprobierst, wozu Dein Rücken fähig ist und dies mit wohlwollenden und behutsamen Bewegungen ausführst. Er wird es Dir danken und Du kannst wieder Dinge tun, die Du früher gerne gemacht hast oder die Du immer schon einmal machen wolltest. Eine Verbesserung des Sein-Zustands zeigt, dass Du es selber in der Hand hast, wie fit und geschmeidig Dein Rücken und Du bleiben.

1. Ein bequemer Rücken

Macht es Mühe, Deine Fußnägel zu schneiden? Oder kommst Du schwer runter zum Schuhe schnüren? Dann mache diese Lektion ab und an, und es wird Dir zunehmend leichter fallen, Dich zu bücken und Dich rund zu machen.

2. Drehen mit Leichtigkeit

War einparken schon mal leichter? Oder Dich nächtens im Bett auf die andere Seite zu rollen? Dann solltest Du diese Stunde öfter abrufen, denn sie zeigt Dir, in welchen Teilen Deiner Wirbelsäule Du Dich am meisten drehen kannst. Eine falsche Vorstellung beeinträchtigt Deinen Umgang mit Dir selbst. Wenn Du die Vorstellung berichtigst, nutzt Du mehr von Deinem vorhandenen Potenzial.

3. Schulter und Hüftkreise

Bist Du mit Deinem Gang unzufrieden? Findest Du Treppensteigen anstrengend? Möchtest Du leichter nach oben reichen können? Diese Lektion bietet die Voraussetzungen derlei Alltagsbewegungen zu erleichtern. Wie immer stehen Qualität und Koordination der Bewegung im Vordergrund.

4. Katze und Kamel

Hast Du Probleme beim langen Sitzen oder Stehen? Waren Aufstehen und Hinsetzen früher geschmeidiger? In dieser Lektion erfährst Du so manches über die Beweglichkeit der einzelnen Segmente Deiner Wirbelsäule. Der Gebrauch von Deinem Rücken, inklusive Kopf und Becken, wird gleichmäßig aufeinander abgestimmt, so dass Du nirgends zu viel oder zu wenig machst.

5. Den Rücken strecken

... um besser nach oben zu schauen oder zu greifen. Alltägliches wie Haare kämmen oder waschen wird einfacher, wenn Dein Rücken lang bleiben darf. Erlebe, wie durch eine kleine Bewegung überall, die Bewegungskette gleichmäßiger über Dein ganzes Selbst verteilt wird, so dass Du Kraft nicht mehr mit Anstrengung in Verbindung bringen wirst.

6. Der Beckenkompass

Läufst Du nicht rund? Wünschtest Du Dir mehr Leichtigkeit beim Bücken, Gehen, Tanzen? Entdecke Dein Becken als Motor, Deine Hüftgelenke als Kugellager und die Bedeutung eines beweglichen Beckens für intime Momente.

7. Die Beckenuhr

Klemmt es unterwegs zwischen Deinem Becken und Deinem Kopf? Finde Störendes, dass Du meistens selber verursachst, und lerne, es wegzulassen, damit Du den Bewegungsfluss nicht bremst. Nutze unterschiedliche Positionen, um die Uhr runder und geschmeidiger zu drehen. Praktische Variationen fürs Integrieren in den Alltag schließen die Lektion ab.

8. Beschwingter Rücken

Wie beschwingt Du sein kannst, wenn Deine Beine leicht schwingen, erlebst Du in dieser Stunde. Das Bein heben zur Seite macht den Anfang. Danach erforschst Du Deine verlängerten Rückenbeine. Die Stunde endet wie sie begonnen hat: mit beschwingten Rückenbeinen und einem beinbeschwingten Rücken.

9. Wirbelige Säule

Rezepte für Leichtigkeit und Länge werden verraten. Wirke dem Druck und Gefühl von Gestaut-Sein entgegen, indem Du Bilder einsetzt, die eine grandiose Wirkung auf Dein inneres Spannungsverhältnis haben. Sei durchlässig, vom Scheitelpunkt bis in die Fußsohlen. Du kannst diese kleinen Zaubereien unbemerkt überall anwenden.

10. Ein freier Rücken

„Mein Becken singt jetzt“, so die Aussage eines Kursteilnehmers ...; wenn Du also mehr Schwung in Deinen Hüften, Deinem Gang und ein freieres Gefühl in Deinem Rücken wünschst, gönne Dir diese angenehm leichte Lektion. Spielerisch tauschst Du, wo eine Bewegung beginnt und auf welche Zusammenhänge Du Deine Aufmerksamkeit legst.

11. Die obere Seite führt

... den Reigen der sich öffnenden Rippen an. Die Stunde beginnt harmlos und bekannt, entpuppt sich zu einer großen Bewegung des Arms im Raum, wobei die Kraft und die Länge aus dem Rücken kommen. Genieß es, Deinen Rücken zu weiten und mit Hilfe Deiner Beine zu massieren. Wer nicht genießen kann ist ungenießbar.

12. Der aufrechte Mensch

Reiß das Steuer herum. Mit dieser – nicht ganz einfachen – Lektion wirst Du Deine Wahrnehmung in Deinem Inneren mit der Empfindung Deiner äußeren Schale vergleichen. Du nimmst Bilder aus der Natur und Bewegungen aus der Evolutionsgeschichte zu Hilfe, um Aufrichtung zu erlangen.

13. Der aufrechte Gang

Hast Du Probleme mit den Schultern? Von „Frozen Shoulder“ bis hin zu dem Wunsch, irgendwann wieder eine Brücke zu machen, wie Du es als Kind tatest, dazu verhilft Dir diese Stunde. Sie ist eine Fortsetzung der Vorangegangenen und enthält neue Variationen. Außerdem lehrt sie Dich, wie mit Schwierigkeiten umgehen ... sicher und à la Feldenkrais.