

Leichtere Übergänge mit Feldenkrais

Sechs Lektionen für einen beweglicheren Alltag

In unserem Leben, in unserem Alltag, befinden wir uns permanent in Übergängen; von einer Handlung, Absicht oder Idee zur anderen, im Ein- und Ausatmen, oder von einem Gefühl und Empfinden zum anderen – immer ist ein Übergang mit Bewegung verbunden.

Wie gestalten wir diese Übergänge, zum Beispiel vom Sitzen zum Stehen, von der Hocke zurück zum Stehen oder von einem Schritt in den anderen? Und wie nehmen wir dabei unser Atmen wahr? In diesem großen Thema, wie wir uns durch das Alltägliche bewegen, biete ich variationsreiche Lektionen an, die hoffentlich ein größeres Spektrum erfahrbar machen, Übergänge zu gestalten.

1. Vom Klopfen zum Rollen

Der Übergang des Drückens mit dem Fuß Richtung Becken und Wirbelsäule sind der Refrain. In den Strophen dazwischen lernst Du mehr über die Beziehung zwischen Fuß und Knie, wie Dein Arm Deinem Kopf helfen kann, was Dein Becken mit der Handlung zu tun hat und übers nützliche Schieben der Rippen und das Gleitenlassen der Hand im Wechsel.

2. Das ganze Selbst

In diesen turbulenten Zeiten ist die Fähigkeit, die eigene Mitte zu finden, um in sich zu ruhen und von da aus handeln zu können, wichtiger denn je. Der Übergang vom Außen zu Dir mit Hilfe der Empfindung in Deinen Gliedmaßen und Deiner Mittellinie, macht es möglich, Deine Seiten auf unterschiedliche Weise zu koordinieren. Alles trifft sich in Deiner Körpermitte. Kraft und Aktion.

3. Rollen mit dem ganzen Selbst

Wie können unsere Gedanken und Intentionen in Handlungen umgesetzt werden? Wie oft kreieren wir unnötige Arbeit für uns selber? Indem wir herausfinden, wie wir Dinge beginnen, die wir tun, können wir unsere Effizienz erhöhen, unsere Unbequemlichkeiten verringern und ein Leben kreieren, das wir mehr mögen.

4. Vom Sitzen zum Stehen

Übergänge von einer Position zur anderen sind für viele von uns eine Herausforderung. Zum Beispiel das Aufstehen von einem Stuhl. Geht das mühelos vonstatten? Müssen wir uns dafür abstützen, hoch hieven oder sogar die Luft anhalten? Kann es einen fließenden Übergang geben, ohne sich zu verkürzen und den Kopf zu fixieren? Diese Lektion enthält alle Bestandteile für eine gut funktionierende Kommunikation zwischen Becken und Kopf.

5. Übergänge beim Atmen

Wie reagiert der Atem auf unseren Gemütszustand? Und wie können wir durch das Beobachten und Spielen mit dem Atem Einfluss auf unsere Verfassung nehmen? Durch das Einziehen und Weiten von Bauch und Brustkorb erweiterst Du Deine Atemräume und gewinnst mehr Einfluss auf den Atemreflex und diese unwillkürliche Bewegung.

6. Den Boden fegen

Der Übergang vom Sitzen ins Liegen und zurück bietet Gelegenheit an der Umkehrbarkeit der Bewegung zu feilen. Was braucht es noch, damit dieser Übergang fließend sein kann? Einen freien Nacken und Atem und Orientierung im Raum. Die Ressourcen dieser Lektion sind von unschätzbarem Wert für die Qualität Deiner Handlungen. Ein Jungbrunnen.