

Feldenkrais-Podcast:

In zehn Etappen den Alltag und das Arbeitsleben erleichtern

In diesen Zeiten spüren wir umso mehr, wie unbeweglich wir (geworden) sind. Langes Sitzen im Home-Office, weniger Bewegung beim Sport ... Irgendwie ist auch unser Körper mit im Lock-Down. Höchste Zeit, für Erleichterung zu sorgen und für mehr Flow im Alltag. Der zehnteilige Feldenkrais-Workshop hilft dabei – nicht nur in Coronazeiten.

1. Geigende Arme

In dieser Lektion werden Bewegungen der kreuzenden Arme in unterschiedlichen Positionen erforscht. Wenn der Schultergürtel (Schulterblätter, Schlüsselbeine und Brustbein) und der obere Brustkorb (oberen Rippen und Brustwirbelsäule) sich an den Bewegungen der Hände und Arme beteiligen, verbessern sich „Hand“-lungen auf allen Ebenen. Hände und Arme werden leichter, Bewegungen differenzierter und freier. Durch die knöcherne Stütze des Rumpfes werden Muskelkräfte gleichmäßig verteilt und effizient genutzt. Dadurch werden auch langdauernde Handlungen wie Geige spielen, mit dem Pinsel malen oder die Tastatur des Computers bedienen anstrengungsfrei möglich.

2. Ausbalancierte Muskulatur für eine bessere Haltung

Um im Gleichgewicht zu bleiben, arbeiten alle Muskeln als Mit- und Gegenspieler zusammen. Wenn wir zu sehr nach vorne ausgerichtet sind – sei es, um auf den Bildschirm zu gucken oder um andere Aktivitäten auszuüben, sind wir zu sehr in Vorlage. Die rückseitige Muskulatur muss schwer arbeiten, damit wir nicht vornüber kippen, und unsere Vorderseite ist verkürzt und angespannt. Diese Lektion balanciert die Muskelspannung zwischen Beugern und Streckern aus und verhilft zu mehr Aufrichtung und Länge.

3. Let's twist again – koordinierte Augen

Fühlst Du Dich klein und kurz? Das Drehen um die vertikale Achse führt zu mehr Länge in der Wirbelsäule. Wenn wir Feinheiten entdecken und unterscheiden lernen zwischen den einzelnen Wirbeln, dann bringen wir mehr Beweglichkeit in die einzelnen Abschnitte der „Würdesäule“. Du lernst, Deine Augen mit dem Rest von Dir synchron zu bewegen – so können sie ihre Vorherrschaft auch mal sein lassen. Der Wechsel vom fokussierten Blick zum Schweben Deiner Augen führt zu einer weicheren Augenmuskulatur und zu einer geringeren Anspannung in der gesamten Muskulatur.

4. Über Dich hinauswachsen

Vieles drückt zur Zeit auf das Gemüt und belastet uns. Das führt dazu, dass wir uns gestaucht und klein fühlen. Wenn es uns gelingt, unser Skelett zu spüren, gibt uns das Halt und Urvertrauen (Stabilität). Entdecke, wie Du in Dir

selber – entlang Deiner Wirbelsäule – Länge erzeugen kannst mit Hilfe des Schiebens der Füße in den Boden. Erlebe die Kraftübertragung über Deine Knochen

für mehr Erdung und Leichtigkeit. Es geht darum, die Kraft aus dem Boden zu bekommen (Stütze und Antrieb).

5. „Tanden“ – Zur allgemeinen Erbauung

Finde Dein Kraftzentrum (Tanden) – mental und physisch. Werde ruhig und zentriert, indem Du Dich mit diesem Punkt Deines Körpers verbindest. Er kann Dir als Qualitätsgarant dienen. Denn, solange Du bei Deinem Atem im Unterleib bist, kann Dich nichts aus der Bahn werfen. Diese Anbindung an Deinen Körperschwerpunkt gibt Dir Gleichgewicht und lässt Dich stark und ausgeglichen sein.

6. Drehfreude ist Lebensfreude

Das Drehen um die eigene Achse ist einer der letzten Schritte, den wir in unserer Bewegungsentwicklung – hin zum aufrechten Gang – meistern. Und es ist leider eine der ersten Fähigkeiten, die nachlassen, wenn wir älter werden. Das muss nicht so sein, wenn wir einzelne Körperteile in Relation zueinander differenziert bewegen und somit mehr Beweglichkeit schaffen. Ein spielerisch raffiniertes Puzzle an Drehvariationen in Seitenlage hilft dabei.

7. Die Airport-Lektion

Diese Übungen erleichtern langes Sitzen – in Wartesälen und am Schreibtisch im Lock-Down. Sie sind auch unter dem Titel „Die-allein-zu-Hause-Stunde“ bekannt. Entdecke was Kopf und Becken verbindet und wie Du leichter aufstehen kannst! Dein Horizont hebt und weitet sich und Du wirst aufrechter. Dynamisches Sitzen ist die Folge.

8. Die Kurven der Wirbelsäule wieder herstellen

Kopf hoch – den Kopf über der Wirbelsäule zu tragen, ganz ohne Anstrengung: Das ist das Ziel. Dem Nach-vorne-Gebückten entgegenwirken, indem Du das Nach-hinten-Strecken häufiger gebrauchst.

9. Die Fahrstunde

Lerne, Deinen Kopf von Deinen Schultern und Deine Schultern von Deinen Händen zu differenzieren! Damit Du Dich bis ins hohe Alter gut umdrehen kannst. Nutze die Drehfähigkeit aller Deiner Wirbel. So behältst Du den Überblick – auch am Steuer.

10. Die T-Shirt Ausziehstunde

Übertrage die Qualität Deiner weichen Hände auf den ganzen Organismus! Komme vom Detail zu einer bedeutenden Alltagsbewegung, die Du immer wieder kreieren kannst! Koordiniere beide Arme und nimm Dein ganzes Selbst zu Hilfe, um Dir Kleidungsstücke mühelos über den Kopf zu ziehen!

Ein Podcast – 10 Etappen zu mehr Lebensqualität!