

Arme wie Flügel

Wer wünscht sich das nicht: mehr Leichtigkeit im Alltag oder besser noch: Fliegen können... Mit der Feldenkrais-Methode lässt sich diesem Traum ein wenig näher kommen. In acht Schritten...

Sich im Alltag wiederholende Bewegungen können Stress und Abnutzung hervorrufen. Und vieles machen wir mit unseren Händen und Armen. Ob wir stundenlang am Computer oder am Schreibtisch sitzen oder andere repetitive Tätigkeiten verrichten.

1. Die Glühbirne eindrehen

Nutzt Du möglichst viel von Dir, wenn Du mit den Armen agierst? Spüre die Verbindung Deiner Arme hinein ins Schulterblatt und in den Rumpf und lade ein Körperteil nach dem anderen mit ein in die Bewegung. Wie eine Spirale oder Kettenreaktion kann sich die Bewegung in Dir fortsetzen und Dich ins Rollen bringen.

2. Ganz einfach auf die Seite rollen

Erlebe die Auswirkung des Tuns in der Vorstellung. So bereitest Du die Bewegung auf der anderen Seite vor. Danach erforschst Du, wie es ist, beide Arme zu verlängern. Und zu guter Letzt darfst Du mit jedem beliebigen Teil von Dir beginnen, um auf die Seite und wieder zurück zu rollen.

3. Eine wohlige Rollkur

Wie rollst Du im Bett auf die andere Seite? Wir untersuchen, wie Du ohne Aufwand und ohne den Atem anzuhalten die Position verändern kannst. Welcher Teil von Dir beginnt? Wie ist die Sequenz der Bewegung? Am Ende ertastest Du den Raum hinter Dir, ohne zu fallen. Eine wohlige Rollkur.

4. Die Stunden der Sonnenuhr

Werden Deine Arme schwer, wenn Du gewisse Arbeiten, wie kehren, schaufeln oder tragen ausführst? Das muss nicht sein. Wenn Du die Verbindung Deiner Arme in den Rücken und in Richtung Deines Beckens spüren kannst, wird alles leichter von der Hand gehen.

5. Wechselspiel mit Armen und Beinen

Wünschst Du Dir mehr Reichweite über Deine Arme und gleichzeitig ein sicheres Gefühl, wenn Du verschiedene Tätigkeiten ausübst? Diese Lektion gibt Dir Aufschluss darüber, wie Deine Arme mit Deinen Beinen quer durch den Rumpf zusammenwirken. Aufrichtung ist die Belohnung.

6. Engelsflügel

Für viele von uns ist die Region um die Schulterblätter ein weißer

Fleck auf der Landkarte unseres Selbstbildes. Indem wir anfangen zu lernen, verschiedenen Muskelgruppen zu unterscheiden, bringen wir mehr Beweglichkeit und Atem in diese Bereiche. Kopf und Arme erlangen mehr Unabhängigkeit und lassen sich freier bewegen.

7. Chanukkia

Die Feldenkrais-Methode soll das Leben ein wenig angenehmer machen, sagte Moshe Feldenkrais. Diese Lektion wird es Dir leichter machen, Deinen Nacken hinten zu waschen oder Deine Zähne zu putzen. Alles, wozu Du Deine Arme rund um Dich bewegen musst, wird einfacher werden; denn Du hast mehr Licht in die schattigen Abschnitte rund um Deine Schulterblätter gebracht.

8. Arbeiten mit der dominanten Hand

In unserer aktiven Hand haben wir alle zu viel Anstrengung. Dies schränkt unseren Atem ein und führt zur Verkürzung der Wirbelsäule auf derselben Seite. Nur durch sehr langsames Bewegen der dominanten Hand können wir diese unnötige Anstrengung wahrnehmen und weglassen.