

Von Grund auf – Elf Basislektionen zum Vertiefen

Diese Feldenkrais-Lektionen erleichtern Dir die wichtigsten Funktionen des Alltags: wachsam durch die Welt zu gehen, sicher durch den Alltag zu kommen indem Du beweglich und stabil zugleich bist. So dass Du Dich wenden und drehen kannst, um zu tanzen und zu interagieren. Die Stunden helfen bei Bewegungseinschränkungen und Rückenschmerzen.

1. Freiere Hüften, leichtere Schritte – Spannung abbauen

In dieser Lektion erkundest Du in ruhigen, achtsamen Bewegungen den Zusammenhang zwischen Füßen, Hüftgelenken, Wirbelsäule und Kopf. Die Feldenkrais-Lektion lädt Dich ein, gewohnte Spannungsmuster zu erkennen und loszulassen. So kann sich Deine Bewegung freier organisieren – bis hin zum Stehen und Gehen, das sich am Ende oft leichter, verbundener und müheloser anfühlt.

2. Schulter- und Hüftkreise – bewegliche Gelenke

Diese Lektion in der Seitenlage hilft Dir beim Treppensteigen, Gehen und Greifen. Du mobilisierst Deine vier großen Gelenke indem Du sie in alle Richtungen bewegst. Dadurch wird die Bewegung langsam mit der Körpermitte verbunden und das erleichtert Dir viele Alltagstätigkeiten.

3. Drehung einleiten – anstrengungslos

Diese Lektion hilft, dass Du Dich auch im fortgeschrittenen Alter geschmeidig umdrehen kannst. Du nutzt das Verdrehen vom Kopf her, lädst dann den Brustkorb und Oberkörper mit ein, so dass Du Dich immer mehr Verwinden kannst. Eine Spirale von oben nach unten. Ganz ohne Anstrengung, wird Dein Drehen umfassender und angenehmer zugleich.

4. Hinausreichen – präzise und mühelos

Durch diese Lektion können alltägliche Bewegungen wie das Greifen nach einem Glas, kraftvolle Bewegungen wie beim Tennisspielen oder auch feine, virtuose Bewegungen wie das Streichen von Violinseiten müheloser und präziser werden.

5. Twist in Rückenlage – geschmeidiger denn je

Fällt es Dir schwer, Dich umzudrehen? Beim Einparken oder wenn Du ein Geräusch hinter Dir hörst? Diese Stunde schenkt Dir mehr Drehfähigkeit in Wirbeln und Rippen, die sonst still bleiben oder sich als Grüppchen zusammen bewegen. Dies verleiht Dir mehr Geschmeidigkeit und Länge bei alltäglichen Drehbewegungen.

6. Der hängende Flügel – ein Evergreen

Der Seitsitz, zeigt deutlich, wie rasch sich der Drehradius erweitern kann. Ohne Anstrengung und ohne langes Üben; nur durch erhöhte Aufmerksamkeit und präzise Unterscheidung einzelner Körperteile. Ein Evergreen und beliebtes Paradebeispiel, das zeigt, wie's funktioniert.

7. Hüpfen für Anfänger – sicherer Gang

Bist Du wackelig auf den Beinen? Diese abwechslungsreiche Stunde „macht Dir Beine“; sie bringt Beweglichkeit in Deine Füße. Dein Gang wird sicherer, denn durch mehr Flexibilität in den Füßen, verbessert sich dein Gleichgewicht. Federn und Springen werden leicht und geben Dir Schwung.

8. Hände auf den Augen – entspannter Hals

Durch sanftes Bewegen Deiner Füße, Deines Beckens und Deines Kopfes befreist Du den obersten Halswirbel, sodass im Gehen alles übereinander schaukeln kann. Das Palmieren Deiner Augen trägt ein Weiteres zur Entspannung bei.

9. Dreh Dich und versteh' Dich – mit offenem Herzen

Drehen ist die Basis für Aufrichtung und Wendigkeit. Diese Lektion unterstützt dich dabei, nichts von deiner Drehfähigkeit einzubüßen und bis ins hohe Alter den Überblick zu behalten. Die perfekte Drehung – körperlich, geistig und seelisch – für freies Handeln und ein offenes Herz.

10. Drehen in Rückenlage – entspannte Lenden

Diese Lektion ist komplex, aber nicht kompliziert. Sie spricht alles an; von Kopf bis Fuß. Das Aufdröseln der einzelnen Bereiche der Wirbelsäule bringt Dir mehr Länge und entlastet Deine Lendengegend. Außerdem sorgt sie für mehr Beweglichkeit im oberen Brustkorb, so dass Du einem Rundrücken entgegenwirken kannst.

11. Vom Sitzen zum Stehen – geschützter Rücken

Tust Du Dich schwer im Sitzen eine Serviette vom Boden aufzuheben? Diese Lektion wird Deinen Alltag erleichtern: Sitzen ist eine Aktivität und doch können viele Menschen nicht länger und schon gar nicht ohne Lehne bequem sitzen. Diese Stunde bietet Schutz vor und Hilfe bei Rückenschmerzen.