

Horizonte auf Augenhöhe – vier Feldenkrais-Lektionen und ein Vortrag für eine bessere Aufrichtung

Der oberste Halswirbel und seine Verbindung zu Augen, Nacken und Aufrichtung.

Die Freiheit in der Bewegung des obersten Halswirbels hat Auswirkungen auf alle Gelenke, auf die Hüften und bis zu den Füßen.

Insbesondere auch auf unser Gleichgewichtsgefühl im Stehen und Gehen. Oft ist dieser oberste Bereich der Wirbelsäule, der Augen- und Ohrenraum nicht bewusst erfahrbar, wir machen uns kleiner und verlieren unseren eigentlichen Augen-Horizont.

1. Becken- und Kopffrollen - Freiheit für den Kopf

Das Leben ist Handlung, Bereitschaft und Aufrichtung. Deshalb starten wir im Stehen und spüren die einzelnen Körperteile übereinander. Im Liegen erforschst Du ganz in Ruhe die Beziehung zwischen Deinem Becken, dem Brustkorb und Deinem Kopf.

2. Das posturale System

Ein Vortrag über das Gleichgewicht, den aufrechten Gang und die Arbeit der feinen Muskulatur

3. Kopf- und Beckendrehung - Das gekrönte Haupt

Fühlst Du Dich gestaucht und klein? Das muss nicht sein. Diese Lektion zeigt Dir, wie Du Deinen Kopf schwebend in der Höhe haben kannst, getragen vom Brustkorb und dennoch frei. Bilder, wie Elefantenoohren und Kieferbügel rund um den Kopf, helfen Dir bei der Umsetzung und Orientierung.

Bonus-Übung: Die Differenzierung der Augen - Schaufensterbummel

Du kannst mit Deinem Blick am Schaufenster haften bleiben und dennoch geradeaus weitergehen. Oder jemanden anschauen und den Kopf frei bewegen. Stabilität und Gleichgewicht sind gegeben, wenn Deine Augen und Dein Kopf auch getrennte Wege gehen können.

4. Finger verschränkt auf der Brust - Der Brustkorbheber

Wir sind im Alltag sehr nach vorne ausgerichtet und das lässt oft die Schultern nach vorne hängen und schränkt die Drehfähigkeit des Kopfes ein. Bekomme mehr Raum und Luft vorne am Brustkorb, sodass Dein Hals mehr Platz hat und freier drehen kann. Der Kopf schwebt hoch!

5. Augenbinde im Stehen - Die Pferde aus dem Stall lassen.

Eine Lektion, die mit dem Gefühl des Sehens und Sich-Drehens spielt. Es zeigt sich, dass Deine Augenbewegung bis in Deine Füße hinein wirkt und Du die Verbindung zu den Beinen beliebig wechseln kannst. Ein freieres Umdrehen und ein sicherer Stand sind das Resultat.