

Horizonte auf Augenhöhe 2

Finde Gleichgewicht, indem Du Deine Instabilität erhöhst.
(expandierst)

Entdecke in fünf Feldenkrais-Lektionen, dass es zu jeder Bewegung eine Gegenbewegung in Deinem Skelett gibt: Ob es das Wenden des Kopfes ist oder eine Armbewegung. So verhinderst Du, dass Du aus Dir heraus kippst und fällst.

1. Beten (1) – Verbindung beider Körperhälften durch das Zusammenbringen der Hände

Diese Stunde hat keinen religiösen Hintergrund. Sie beschreibt nur die Position Deiner Hände vor Dir. Es geht darum, in eine Art Meditation oder Flow zu kommen, bei dem Du Dich im Ganzen spürst. Ein Zustand, der uns im Alltag seltener gelingt. (Rückenlage und Sitzen)

2. Beten (2) – Gewinn an Größe und Ausdruck

Mit spielerischen Elementen steigert diese Lektion Dein Raumgefühl. Sich Raum zu nehmen, Raum zu haben, linker Hand, rechter Hand, nach oben und unten, ist wohltuend und hat eine positive Auswirkung auf Dein Auftreten. Du bist sichtbar und hast eine getragene Ausstrahlung.
(Sitzen und Rückenlage)

3. Oberste Wirbelsäule in Beziehung zum Becken

Hier erfährst Du nicht nur, wie Du mühelos vom Stuhl aufstehen kannst, sondern auch, wie Du ein Empfinden für Deine oberste Etage, die obersten Halswirbel, entwickelst. Mit Hilfe des Atmens durch die Nase, wird da oben gelüftet, so dass Dein Kopf leicht und frei sein kann. (Sitzen und Rückenlage)

4. Ohren – Der Kanal zum Außen

Eine phantasievolle Lektion, bei der Du mit den Ohren pinselst und tönst, während Du einen Finger in den Gehörgang steckst. All diese Experimente führen dazu, dass Du einen hoch erhobenen Kopf bekommst und Dich drehen kannst, ohne kleiner zu werden. (Sitzen und Gehen)

5. Von Kopf bis Fuß – die vorprogrammierte Verbindung

Noch einmal zurück zum Anfang, auf den Boden, mit Schub und Gewichtsverlagerung stimulierst Du Deinen Bewegungsapparat. Dieser Weg ist in unserem Gehirn gebahnt, weil wir ihn viel benutzen. Die Bewegung gießt sich entlang Deiner Knochen von unten nach oben.
(Rückenlage)