

Noch mehr Weitblick

Es ist nicht gesagt, dass wir mit der Zeit schrumpfen müssen.

Wir können dem aktiv entgegenwirken: mit ausgewählten Feldenkrais-Lektionen!

Mit diesem Quartett bekommst Du ein paar Mittel an die Hand, wie Du selber in Dir auf angenehme Art und Weise Länge produzieren und beibehalten kannst.

Fünf-Linien-Atmung

Allein der Fluss Deines Atems sorgt für Aufrichtung in Deiner Haltung. Du musst gar nichts dafür tun. Nur achtsam beobachten, wie Dein Zwerchfell (Atemmuskel) nach oben und unten schwebt, wenn Du ein- und ausatmest. Fülle und Weite rundherum machen Dich lang und voll.

Das diagonale Image

Plagen Dich Rückenschmerzen? Diese Stunde unterstützt Dich darin, Dein Rückgrat zu finden. Indem Du die Anbindung Deiner Beine zu Deinem Rumpf erspürst, entlastest Du die Streckmuskeln und findest eine innere natürliche Aufspannung– so, als ob alles vom Hinterkopf hinunter hängt.

Die Füße als Motor für einen freien Nacken

Du erfährst in dieser Lektion wie Deine Fußgelenke Deinen Nacken freier machen können. Wie ein Baby beugst Du die Füße und kriechst nach vorne. Die Füße sind der Motor. Dein Nacken kann ganz entspannt bleiben. Dein Kopf ist frei zum Riechen, Hören und Sehen.

Tritt auf der Seite

Wenn die Hüfte klemmt oder Du Mühe hast beim Gehen, ist diese Lektion empfehlenswert. Denn die Zusammenhänge von Ferse zur Hüfte werden beim Schieben des Beins nach vorne und hinten spürbar. Von zart und klein bis zu schwungvoll und ausladender werden Deine Kicks immer genußvoller und effektiver.