

Nur ein Viertelstündchen

7 kurze Lektionen Feldenkrais – „Von Kopf bis Fuß“

Diese Staffel an kurzen Feldenkrais Einheiten erlaubt dir, sie in den Pausen oder als tägliche Routine einzuflechten. Auch ideal als Erstlingserfahrung mit der Methode und somit als Geschenk zum Kennenlernen.

Es gibt keine Ausrede mehr, den Zeitumfang betreffend. Denn: Wer rastet, der rostet ...

„Gib mir nur ein Viertelstündchen, um mich vorzubereiten“, sagte schon Mephisto in Goethes Faust.

Was Du beachten solltest:

- ° langsam bewegen – damit du spüren kannst, WIE du dich bewegst, während du dich bewegst
- ° alle Bewegungen behutsam und fließend machen
- ° bleib immer unter deinen Grenzen – gehe nicht bis zum Ende deiner Möglichkeiten
- ° mache jederzeit Pausen, auch bevor ich dazu einlade
- ° wenn etwas nicht einfach ist: kleiner und weniger machen oder sogar nur in der Vorstellung

Die kurzen Lektionen:

#### 1. Entspannte Augen (Sitzen)

Hier wechselst du zwischen einem weichen und einem gerichteten Blick und erforschst die Zusammenhänge zwischen deiner Art des Schauens, deinem Atem und deinem Gang.

Am Ende gibt es noch eine Übung für zwischendurch: das Palmieren deiner Augen.

#### 2. Ein lockerer Kiefer (Rückenlage oder Sitzen)

Wenn du Verspannungen oder Schmerzen in deinem Kiefer hast, wirst du feststellen, dass die ungewöhnlichen Bewegungen in dieser Lektion dir dabei helfen, die Bewegungen deines Kiefers angenehmer zu machen und seine Beweglichkeit zu vergrößern.

#### 3. Für deine Schultern (Sitzen)

Diese Lektion wird dir dabei helfen zu sitzen, ohne Stress und Anspannung in deinen Schulter-Nacken Bereich anzusammeln. Verspannungen in Schultern und Nacken entstehen häufig durch falschen Gebrauch unserer unteren Körperhälfte. Mache deshalb alle Lektionen dieser Serie.

#### 4. Rückenschule à la Feldenkrais (Rückenlage)

Ein biegsamer Rücken kann sich beugen, strecken, drehen und seitlich neigen. Durch das Aktivieren der Bauchmuskeln, entlastest du deinen

Rücken, was zu einer wohltuenden Länge in deinem Rücken führt. Und du verlernst nicht, wie du dich rund zusammenrollen kannst.

#### 5. Elvis the pelvis (Rückenlage)

Das Rollen deines Beckens löst Verspannungen in deiner Rückenmuskulatur, denn diese Bewegung spielt sich entlang deiner Wirbelsäule ab. Du kannst das Gewicht des Beckens nutzen, um Schub und Zug zu erzeugen und den großen Muskeln im Rücken eine Auszeit gönnen.

#### 6. Balsam für Hüfte und Knie (Stehen)

Die Beziehung von Hüften zu Knöcheln und Knien ist uns oft nicht deutlich bewusst. Wenn ein Teil in seiner Beweglichkeit eingeschränkt ist, führt das oft zu einer Beeinträchtigung der anderen beiden.

#### 7. Füße und Atem (Rückenlage)

Bringe das Beugen und Strecken deiner Füße in Übereinstimmung mit deinem Ein- und Ausatmen. Eine beruhigende und meditative Einheit, die von Feldenkrais als „Allheilmittel“ angepriesen wurde. Am Ende erlebst du, wie die Bewegung bis zum Kopf gelangen kann.