

Mehr Haltung, weniger Schmerz – der Rücken in Aktion

Zwölf Lektionen mit der Feldenkrais-Methode zum entspannteren Bewegen im Alltag

„Ich habe Rücken“, ist eine der neuen Gesellschaftskrankheiten, egal ob man eine sitzende, stehende oder gehende Tätigkeit hat. Das muss nicht sein. Erfahre, wie vielseitig Du Deinen Rücken bewegen kannst. Die Lösung liegt im variationsreichem Experimentieren und nicht im Aufbauen stärkerer Rückenmuskulatur.

1. Rollen

Welche Glücksgefühle für den erwachsenen Menschen! Sich in unterschiedlichen Positionen liegend wohl zu fühlen, fließende Übergänge zu finden, mühelos die Lage zu ändern. Als Kleinkind tun wir das vom Rumpf aus. Als Erwachsene eher von den Gliedmaßen aus, denn wir haben diese ursprüngliche Form des Beginns der Fortbewegung vergessen. Das kann man wieder neu lernen ...

2. Quer über den Rücken rollen

Erforsche eine weitere Variante von Seite zu Seite zu rollen. Denn wenn Du etwas, das Du bereits kannst, um eine andere Art bereicherst, bekommst Du mehr Wahlmöglichkeiten. Außerdem werden alle Stellen Deines Rückens stimuliert und massiert und Deine Faszien jubeln.

3. Die Kraft der Mitte entdecken

Die Beckenuhr eignet sich besonders gut, um die Wirbelsäule zu entlasten und die Beweglichkeit des Rückens zu verbessern. So können Schmerzen und Haltungsprobleme gelindert werden. Starker Rücken, ganz entspannt.

4. Beschwingter Rücken – beschwingtes Selbst

Lerne spielerisch, hindernde Bewegungsmuster wahrzunehmen, Alternativen zu entdecken und so eine ganz neue Geschmeidigkeit zu genießen. Kraft aus der Mitte muss nicht mit Anstrengung assoziiert werden, sondern hat mit Leichtigkeit und Eleganz zu tun. Leichte und stabile Beine, die bis in den Rücken hinein verbunden sind, sind das Resultat.

5. Wirbel für die Säule

Mit dieser Lektion lassen sich die beiden zentralen Fähigkeiten der Wirbelsäule trainieren: die Stabilität und die Beweglichkeit. Die unterschiedlichen Bewegungen der Wirbelsäule wie Beugung, Aufrichtung, Drehung und Neigung werden wiederentdeckt. Schmerzen und Haltungsprobleme werden gelindert.

6. Den Rücken schaukeln

Auf dem Boden liegend erforscht Du den Weg der Kraft von den Füßen über Deine Hüftgelenke, Dein Kreuzbein, die Wirbelsäule bis quer durch Deinen Brustkorb nach oben. Deine Knochen leiten den Schub nach oben und den Zug nach unten weiter. Mit jeder Variation wirst Du durchlässiger und zielst immer besser, um Kraft in Bewegung umzuwandeln.

7. Drehen in der Wirbelsäule

Wie drehst Du Dich in Deinem Bett auf die andere Seite? Kannst Du leicht über Deine Schulter schauen oder nach oben reichen? Alle diese Funktionen werden mit dieser Lektion leichter werden.

8. Mit dem Ellenbogen über das Knie beugen

In dieser Feldenkrais-Lektion nutzen wir den Boden und die Schwerkraft, um mehr Länge in der Rückseite der Beine, des Rückens und des Nackens zu finden. Das Ergebnis: freiere Hüftgelenke und mehr Leichtigkeit bei Bewegungen wie Bücken, ein Bein heben oder vom Stuhl aufstehen. Klingt das gut? Dann probiere es aus!

9. Schulter- und Hüftkreise

Diese Stunde erleichtert das Gehen, hilft beim Treppensteigen und beim Hochreichen, um etwas aus dem obersten Regal zu nehmen. Gemütlich in Seitenlage, erfährst Du, wie Dein Schulter- und Beckengürtel in alle Richtungen bewegen können und wie dies im Zusammenspiel Deinen ganzen Rücken mit einbezieht, so dass am Ende der Kopf leichter gehoben werden kann.

10. Die Perlenkette

Du kannst Deine Wirbelsäule als Stück bewegen oder aber wie die einzelnen Perlen auf einer Schnur aufgefädelt separat abheben. Dieses individuelle Ansprechen jedes Segments führt dazu, dass Dein Rücken voller aufliegt und Dein Nacken immer länger wird. Sich vom Kopf her zu beugen wird ebenso einfacher, wie das nach oben und hinten Schauen.

11. Drehen mit fixiertem Kopf

Dich auszuwringen wie ein nasses Handtuch und Dich in zwei verschiedenen Richtungen zu drehen, schenkt Dir Länge und ermöglicht es Dir, dass Du es auch bleiben kannst, egal auf welchem Bein Du stehst. Indem Du die Muskeln des unteren Rückens und die Bauchmuskeln nutzt, bewegst Du Deine Beine zur Seite und zurück. Ein langer Nacken ist das Resultat.

12. Die Fäuste rollen

Tust Du Dich schwer, die Arme über den Kopf zu nehmen? Hier erforscht Du, wie Dein Rücken helfen kann, mehr Beweglichkeit in den Armen und dem Schultergürtel zu bekommen. Sodass werkeln über Kopf, umarmen und feinmotorische Tätigkeiten mit den Händen leichter vonstatten gehen.