

Feldenkrais-Lektionen, die Dich jünger aussehen und fühlen lassen...

... denn Lebendigkeit und Beweglichkeit tragen dazu bei, dass Du eine frische Ausstrahlung behältst und Dich den sich ändernden Umständen besser anpassen kannst.

1. Fundamentale Bewegungen des Kiefers oder Gesichts-Lifting

Behutsam erfährst Du, wie Du den Mund öffnest: Dass Deine Lippen, Dein Unter- und Oberkiefer, Deine Zunge und Dein Nacken dabei eine Rolle spielen. Die Stunde hat die Wirkung eines Gesicht-Liftings. Du fühlst Dich frei von Spannung und findest „neutral“ für Deinen Mund.

2. Unterscheidung zwischen Schulterblättern und Rippen oder Selbstbild erweitern

Wir entscheiden uns früh im Leben für gewisse Vorgehensmuster. Mit einer kleinen Erinnerung stehen uns alle anderen Muster aber weiterhin zur Verfügung. Diese Experimente laden Dich ein, Dein Selbstbild zu erweitern, indem Du mehr Unterscheidungsfähigkeit erlangst; in diesem konkreten Fall über die einzelnen Teile Deiner Arme. Der Nebeneffekt ist mehr Beweglichkeit und Flexibilität.

3. Rechts und links neigen oder ein weicher Brustkorb

Ein typisches Beispiel dafür, dass man einen Bewegungsablauf erst wirklich verstanden hat, wenn man ihn in allen möglichen Positionen ausführen kann, bietet diese Stunde. Seitliches Neigen, Rückenlage, Bauchlage, im halben Kniestand und im Stehen. Führt zu einem weichen Brustkorb.

4. Die Wirbelsäule drehen oder mehr Raum für die Bandscheibe

In dieser Feldenkrais-Lektion erforschst du Drehbewegungen entlang der gesamten Wirbelkette. Das kann zu einem ausgeglichenen Muskeltonus, mehr Raum für deine Bandscheiben, Länge entlang der Wirbelsäule und somit mehr Aufrichtung, Leichtigkeit und Beweglichkeit führen.

5. Der Seestern oder Verbindungen klären

Du bedienst Dich einer Bewegung Deiner Hand, um Dich zu stimulieren, einfache leichte pulsierende Bewegungen zu erforschen, selbst wenn diese zum Ende größer werden. Die Hebelwirkung zwischen den Körperteilen klären die Verbindungen zwischen den einzelnen Gelenken und entlang Deiner Wirbelsäule.

6. Die Hüftgelenke finden oder ein großes Becken

Kannst Du im Sitzen den unteren Rücken nach vorne und hinten wölben? Finde durch die Unterscheidung Deiner Beine vom Becken die Lage Deiner Hüftgelenke. Nutze den Puffer dieses großen Zahnrades, um gut und weiter vorne auf Deinem Becken zu sitzen und länger zu werden nach oben und unten. Diese Stunde macht Dich mit Deinem großen Becken vertraut.

7. Hand zur Ferse oder der kraftvolle Auftritt

Kennst du auch Menschen, die immer mehr schrumpfen? Dem können wir etwas entgegensetzen. Diese Stunde zeigt dir, wie du das Hüftgelenk streckst und die Leiste aufmacht, sodass du einen kraftvollen Antritt beibehalten kannst. Dein Fuß lenkt die Power zu deiner Hüfte, entlang deiner Wirbelsäule nach oben.

8. Atembewegung im unteren Bauch und Beckenraum oder die verbindende Kraft

Eine Einladung, den Atem als tragende, verbindende Kraft im eigenen Körper neu zu entdecken – differenziert, mühelos und lebendig. In ruhigen achtsamen Sequenzen erkundest du unterschiedliche Positionen – vom Liegen über das Knien bis zum Stehen.

9. Murmeln oder ein weiter Horizont

Kannst du dich leicht und geschmeidig drehen? Eine drehbare Wirbelsäule, gibt einen freien Kopf und einen weiten Horizont. Du erforschst ganz bequem in Rückenlage, wie du deinen Schultergürtel und Oberkörper drehen kannst und beziehst dabei dein Becken und die Füße mit ein.

10. Gehobener Brustkorb oder eine Krone tragen

Die vermehrte Ausrichtung nach vorne und unten im Alltag, lässt uns die Fähigkeit des Aufrichtens und Öffnens vernachlässigen. Durch das gezielte und koordinierte Bewegen in beide Richtungen, wird das Weiter- und Länger-Sein wiederentdeckt. Ganz so als trügest Du eine Krone.

11. Zwischen Füßen und Hüften unterscheiden oder besser stehen

Nach dieser Stunde wirst Du besser auf Deinen Füßen und Beinen stehen. Schon die Position des Vierfüßler-Standes verbessert Dein Gleichgewicht. Und sie ist prädestiniert dafür, die Zusammenhänge und Unterschiede in Deinen Hüften und dem Rest von Dir zu klären.