Von der Hüfte bis zur Sohle

diese 6 Einheiten befassen sich mit dem Zusammenwirken von den Fußgelenken, den Knien und den Hüftgelenken. Natürlich wird die Verbindung zum Rumpf nicht außer Acht gelassen. Du kannst damit nicht nur Deinen Gang verfeinern, sondern auch Schonhaltungen nach Unfällen und Verletzungen loswerden oder aber einfach an Deiner gesamten Bewegungsqualität feilen.

1. Das Gleiten der Beine
Diese Einsteiger-Lektion in Seitenlage ermöglicht es Dir, mit dem Vorgehen der Feldenkrais-Methode vertraut zu werden. Du erkundest in der Seitenlage das Gleiten des Schulter- und Beckengürtels, was zu einem leichteren Gehen führt.

2. Freies Becken – Freie Fußgelenke
In Rückenlage forscht Du an der Bewegungskette zwischen den drei Gelenken Deiner Beine. Wie kann die Arbeit gerecht zwischen ihnen verteilt werden, damit es keine Ermüdungs- oder Verschleißerscheinungen gibt?

3. Stabilität und Kraft finden
Wie stützen Dich die Knochen Deiner Beine? Nur, wenn diese Knochen gut angeordnet sind, hat Du die Muskeln der Beine fürs Balancieren frei. Wo hast Du die meiste Stabilität und Kraft? Unser Fuß muss sich unebenen Flächen anpassen können. Daran arbeitest Du in dieser Stunde.

4. Im Sitzen und Stehen das Gehen verbessern
Wie gut stehst Du auf einem Bein? Diese Bewegungen zeigen Dir, was im Rumpf passieren muss, damit Du Dein Gewicht verlagern kannst. Die Stunde hilft Dir, etwaiges Kompensieren, aufzugeben. Im Stehen erfährst Du die Auswirkungen Deiner Kopfbewegung auf Deine Fußsohlen.

5. Das Beugen der Beine erleichtern
Wenn im Alter die Fußgelenke steifer werden, geht das auf Kosten unseres Gleichgewichts. Durch das Verteilen der Bewegung kann ein Teil von Dir dem anderen helfen: Deine Fußgelenke Deinem Oberkörper und umgekehrt; Dein Oberkörper Deinen Beinen, besser zu beugen und zu laufen.

6. Leichte Beine
In dieser Feldenkrais-Audiolektion dreht sich alles um das Thema „Leichte Beine“. Unsere Füße und Beine tragen nicht nur das Körpergewicht, sondern leiten auch die Kraft des Bodens nach oben – über das Becken in den Rumpf. Der ganze Körper fühlt sich freier an.