

Wege aus der Angst

Eine Feldenkrais-Werkstatt in vier Etappen

Krisen, Stress und Traumata wirken auf unseren Körper und unser Selbstbild. Die Feldenkrais-Methode kann uns helfen, nach traumatischen Erfahrungen wieder eine Empfindung von Ganzheit zu erlangen, uns Halt geben und für eine innere Ordnung sorgen.

1. Die Bauchatmung

Hier geht es darum, dass Du Dich mit Deiner tiefen Bauchatmung verbindest. Wenn Du mit Deinem Unterbauch in Kontakt bleibst, kann Dich nichts aus der Ruhe bringen. Bewegung dient hier als Ablenkung, damit Du wahrnimmst, wann Du die Anbindung an Dein „Tanden“ (drei bis vier Finger unterm Bauchnabel) verlierst. Die Bewusstheit steht im Vordergrund. Alles andere ist sekundär.

2. Die Zunge

Sie ermöglicht es Dir, den Mund leichter aufzumachen. Falls Du mit dem Kiefer knirschst oder die Zähne stark aufeinander drückst, helfen einfache Bewegungen mit Deiner Zunge, diese Spannungen zu lösen. Dein Gesicht wird weicher. Dein Nacken freier. Dein Ausdruck menschlicher.

3. Den Kopf frei bekommen

Um zu überleben, müssen wir den Überblick bewahren. Das geht nur, wenn wir alle Sinne gut nutzen und der Kopf frei beweglich ist. Wieder dient Dir Dein Atem für die Feinabstimmung und zur Mustererkennung. Du vertiefst das Erlernte aus der ersten Lektion. Du entdeckst nicht nur, ob Du die Luft anhältst, sondern wann. Nach dem Aus- oder dem Einatmen?

4. Die Beine zum Bauch hochziehen

Eine unterhaltsame Stunde. Nutze das Beugen vom Rumpf, um Deine Gliedmaßen zu bewegen. Wir sind alle mehr im Beugeschema (rund und nach vorne gerichtet). Wenn wir das gut und gleichmäßig über unser ganzes Selbst verteilen, wird alles anstrengungsloser und die Gegenrichtung wird zunehmend verfügbarer.