

Von Sinnen - Kopf hoch (Teil 2)

Nochmal vier Lektionen, um von den Füßen bis zum Kopf leichter und eleganter im Leben zu stehen.

Außerdem zeigen diese Übungen, wie humorig Feldenkrais sein kann. Eine vergnügliche Optimierung für das Bewegen im Alltag.

1. Die Fußkanten - Vom trinkenden zum stehenden Fuß

Boostere Dein Gleichgewicht auf höchstem Niveau. Verbessere Deine Statik, indem Du die Dynamik Deiner Innenfüße (wieder)findest. Du gewinnst einen freien Kopf, durch die unabhängige Bewegung Deines Kopfes vom Ein- und Auswärtsdrehen der Füße. Wenn Du über den Vorderfuß läufst, längt sich Dein Hüftgelenk und Du wachst. Herrlich anspruchsvoll und variantenreich.

2. Die Beckenschraube - Drehungen zum Separieren auf dem Stuhl

Mit Hilfe dieser Lektion wirst Du Deinen Horizont weiten und erhöhen. Deine Füße werden leicht und Dein Brustkorb und Kopf steigen nach oben. Ohne Mühe. Nur durch ein Gewahr werden der Kufen und Äste Deiner Sitzhocker. Diese Verschraubung in Deinem Becken erzeugt Länge durch Drehen Deiner Wirbelsäule. Belebend, spannend und durchaus komplex.

3. Kardinale Kopfrichtungen - Kopf hoch

Viele Menschen empfinden den Kopf als schwer. Bevor Du den Kopf verlierst, finde seine Wurzeln in Deiner Brustwirbelsäule. Kopfbewegungen in verschiedenen Lebenslagen bilden den Weg durch diese Lektion. Somit erfährst Du am eigenen Leib, was von Dir in welcher Position Deinen Kopf stützt. Du lernst, Deinen Nacken zu schützen und beugst Verschleisserscheinungen vor.

4. Zungenspiel und Gaumenfreuden mal anders

Erweitere Dein Gefühl für den Mund und Kopfraum durch Unterscheidung und Differenzierung. Die Verbundenheit Deiner Augen mit der Bewegung Deiner Zunge wird durch das ungewohnte Zusammenspiel dieser Sinnesorgane noch freier und feingängiger. Die Zunge, eine wahre Verwandlungskünstlerin, lehrt Dich erhobenen Hauptes zu tönen. Spaßig und wohltuend.