

## **Glücksgefühle durch eine neue Leichtigkeit**

Nicht Frühjahrsmüdigkeit, sondern Frühlingserwachen: durch neue Erfahrungen. Mit der Feldenkrais-Methode herrscht Hochkonjunktur in Deinen Synapsen. Auch für Neueinsteiger. Kultiviere Deine Fähigkeiten und genieße die Ausschüttung der Glückshormone, wenn Du Erfolgserlebnisse verbuchen kannst, weil Bewegungen immer besser und leichter werden. 10 Lektionen, die hinführen zu einer neuen Leichtigkeit.

### **1. Den Kopf heben**

Kannst Du im Liegen einfach so Deinen Kopf heben, um Ausschau zu halten? Oder machst Du das nicht mehr, weil er sich so schwer anfühlt? Mit den Strategien der Feldenkrais-Methode zeigt Dir diese Paradestunde, wie es immer einfacher wird, den Kopf zu heben. Du findest die Stütze dafür im Brustkorb und verteilst die Arbeit und das Gewicht des Kopfes auf mehr von Dir.

### **2. Länge und Fäuste**

Als Anti-Schrumpfstunde und Osteoporose-Vorbeugung bezeichne ich diese Stunde gerne. Sie ist anspruchsvoll. Bezüglich der verdrehten Positionen, dem Vorstellungsvermögen und dem Wahrnehmen und Tun mehrerer Bewegungen gleichzeitig. Erstaunlich wie ein weiter Mund und ein Lächeln Dir dabei helfen, Länge zuzulassen und mit langem Atem zu sein.

### **3. Die Arme vor der Brust verschränkt**

Schon die Ausgangssituation lässt staunen, wie verdrahtet wir sind in unseren bevorzugten Mustern. Am Anfang geht nicht viel, aber langsam wird man über Umwege dahin gelotst, mehr von sich mitzubeneutzen. Vor allem den Hüften fällt eine tragende Rolle zu. Sie schieben und verlängern und ermöglichen so erst die Nachgiebigkeit weiter oben in den Armen und Schultern.

### **4. Der obere Brustkorb**

Kommst Du nur schwer mit Deinen Händen hinten auf den Rücken, um Dich einzucremen oder Dir den BH zuzumachen? Diese Lektion wird es Dir leichter machen. Die Bewegungsfreiheit der Arme hängt in hohem Maße von den Schultern und dem Brustkorb ab. Beteiligen sich Schultergürtel, Wirbelsäule und Brustkorb an der Bewegung, werden Ausmaß und Qualität von Handlungen leichter und effizienter.

### **5. Beine kippen in Rückenlage**

Hebt die Stimmung und Deinen Brustkorb: Die Organisation des Rumpfes ist von zentraler Bedeutung für die Beweglichkeit von Händen und Armen, Schultergürtel, Nacken, Kopf, Beinen, sowie für die Atmung und Stimmgebung. Gehen, greifen, sich bücken, drehen – jede Handlung des Alltags wird leichter, kraftvoller und effizienter, wenn sich Becken, Wirbelsäule und Brustkorb daran beteiligen!

### **6. Kopf durch das Fenster in Bauchlage**

Dieser Klassiker lehrt Dich die Zusammenhänge zwischen der Ausrichtung Deines Gesichts und der Gewichtsverteilung im Becken. Durch das Experimentieren mit dieser Alligator-Bewegung bekommst Du Leichtigkeit und Anmut, als ob Du Dich im Schlamm bewegtest. Du erforscht die effektivste Stützposition Deiner Arme, um die Kraft vom Boden in Bewegung umzuwandeln.

### **7. Kopf gegenläufig**

Wie wichtig es ist, immer wieder etwas Neues zu tun, zeigt Dir diese Stunde. Einige Körperteile benutzen wir im Alltag immer zusammen, so dass es erstmal holprig wird, wenn wir diese eingeschliffenen Muster entkoppeln. Wie das Drehen von Kopf, Augen und Schultern. Mehr Leichtigkeit, Anmut und Beweglichkeit sind die Belohnung.

### **8. Kopf durch das Fenster in Rückenlage**

Du bist nie zu alt, etwas Neues zu lernen ... oder Du begibst Dich – oder nur einen Teil von Dir – in ungewohnte Positionen und findest Neuland vor, musst Dich neu orientieren und sortieren. Diese Lektion bietet einen Nährboden für die Organisation in Dir. Es wird sich für einige anfühlen, als wären sie das allererste Mal mit der Hand an dieser Stelle ... sei gespannt und mache nicht zu viel.

### **9. Babyrollen**

Fühlst Du Dich auch manchmal unbeholfen, wenn Du auf dem Boden Deine Position veränderst? Diese Lektion lehrt Dich, den Boden als Bewegungsfreund anzunehmen und Dich wie ein runder Zylinder – und nicht wie eine eckige Schachtel – von Seite zu Seite zu rollen. Eine starke Kontrolle des Rumpfes mit einer Kooperation der Gliedmaßen, die aber unabhängig voneinander agieren.

### **10. Kopf heben**

In dieser Lektion wird der Kopf mit Hilfe der Arme in Rücken- und Bauchlage gehoben. Dabei wird erforscht, wie Beine, Becken und der Rumpf die Bewegung unterstützen und erleichtern können. Ein weiterer Aspekt liegt in der Beziehung zum Boden und der Möglichkeit, sich in unterschiedlichen Körperbereichen abzustützen. Insgesamt wird die für diese Bewegung erforderliche Kraft gleichmäßiger verteilt und das Heben des Kopfes dadurch erleichtert. Im Stehen zeigt sich dies durch eine mühelosere Aufrichtung und mehr Bewegungsfreiheit des Kopfes.