

## **Lasten leichter tragen**

In dieser Serie von Feldenkrais-Stunden erforschen wir, wie das Skelett so organisiert werden kann, dass Gewicht, das wir tragen, nicht zur Last wird. Wenn die zentrale Achse im Lot ist und unser Kraftzentrum rund ums Becken benutzt wird, können Arme und Beine frei sein und uns zur Kommunikation und Fortbewegung zur Verfügung stehen.

### **1. Die Armstütze**

Werden Dir schnell die Arme schwer? Vor allem, wenn Du überm Kopf agierst? Was ist der leichteste Weg nach oben? Und wie machst Du das? Schaust Du Deiner Hand hinterher? Diese und andere Fragen begleiten Dich beim Erforschen. Du beginnst zu spüren, wie Du Deine gesamte Muskulatur engagieren kannst, um Deine Arme als tragfähige Hebebühne zu gebrauchen.

### **2. Kopf heben leicht gemacht**

In dieser Lektion in der Seitenlage wird deutlich, wie Funktion und Struktur zusammenhängen. Das Gleiten der Arme und Beine unterstützen das Heben des Kopfes. Nicht einzelne Muskeln werden gestärkt, sondern die Fähigkeit - wie ein Baby in der Bauchlage - den Kopf mit Leichtigkeit oben zu tragen, gestützt von allem was darunter liegt. Ein Aha-Erlebnis im Verhältnis von Aufwand und Wirkung.

### **3. Den Arm zur Seite öffnen**

Was sparsam beginnt, entwickelt sich zu einem umfangreichen Netzwerk aus Körperteilen, die in Deinem Selbstbild immer präsenter werden. Durch diese Verbesserung Deines Selbstbildes, wird Deine Bewegung zunehmend einfacher und - ganz nebenbei - vergrößerst Du Deinen Drehradius. Ein Klassiker unter den Lektionen, nicht umsonst immer wieder gespielt.

### **4. Da-Vinci-Scan**

Das Ich-Bild ist bei vielen von uns kleiner und unvollständiger als es sein könnte. Diese Lektion des In-Beziehung-Setzens von Körperteilen und Abständen zueinander und in Relation zum Raum, erhellt und klärt die Wahrnehmung unseres Skeletts. Welche Grundposition wir einnehmen, ist kein Zufall. Es hängt von unserem Gebrauch im Alltag, von ästhetischen Vorstellungen und unserem Selbstbild ab.

### **5. Flexibler Brustkorb**

Wusstest Du, dass Du Deinen Brustkorb drehen, neigen und beugen kannst? Nur die Muskeln zwischen unseren Rippen halten diesen Korb zusammen – manchmal zu fest. Dass aber das Weiche soviel besser ist als alles Harte, das sagte schon Laotse: „Das Weiche besiegt das Harte, das Schwache triumphiert über das Starke.“ Trage selber dazu bei, dass Dein Brustkorb geschmeidiger und Du gleichzeitig beweglicher und stabiler wirst.