

Zu Weihnachten gute Vorsätze verschenken.

Mit Feldenkrais beweglicher ins neue Jahr.

### **„Wer rastet der rostet“**

da ist etwas Wahres dran.

Wenn wir älter werden, müssen wir mehr machen,  
um unsere Beweglichkeit zu erhalten.

Diese 13 Lektionen bieten Dir Abwechslung im Ausführen vertrauter  
und weniger vertrauter Bewegungs-Abläufe. Raffiniert gestaltet, stellen Dich  
diese Feldenkrais-Stunden vor eine gesunde Herausforderung.  
Geeignet zum täglichen Hausgebrauch.

### **1. Mühelos drehen**

Wenn sich die Sonnenblume der Sonne zuwendet, dreht sie sich von der Wurzel bis zur Blüte. Ähnlich verhält es sich mit Bewegungen der Wirbelsäule. In dieser Lektion werden Drehbewegungen in Seitenlage erforscht und die Koordination zwischen Augen, Kopf, Armen und Rumpf verbessert. Du bewegst Dich leichter, kraftvoller und in einem größeren Ausmaß.

### **2. Koordination der Beuger und Strecker**

Eine klassische Lektion zur Verbesserung der Koordination von Beuge- und Streckmuskulatur. Wie in der vorangegangenen Lektion wird die Drehung der Wirbelsäule erforscht, diesmal über Bewegungen der Beine und Arme imitiert. Über die Drehung entsteht Länge im Rumpf, die im Stehen deutlich spürbar wird. Becken und Nacken werden freier, was sich in vielen alltäglichen Handlungen – wie Gehen oder Kopfbewegungen – erfahren lässt.

### **3. Mit Rollen fängt alles an**

Wusstest Du, dass Moshe Feldenkrais alle seine Workshops mit Stunden zum Rollen begonnen hat? Warum wohl? Weil der Boden wichtige Informationen an das Nervensystem liefert, die für Orientierung und Aufrichtung unverzichtbar sind. Durchlaufe dieses Stadium noch einmal und erlebe, wie Du durch das Verlagern Deiner Auflageflächen von Seite zu Seite rollen kannst.

### **4. Leichter nach oben schauen**

Findest Du Geld auf der Straße oder fallen Dir Antennen und Kamme auf den Häuserdächern auf? Schaust Du im Leben öfter zu Boden oder in den Himmel? Dieser Vorliebe kommst Du auf die Spur und lernst in dieser Lektion, wie auch nach oben gucken auf alle 24 Wirbel verteilt werden kann. Eine kleine Bewegung in vielen Gliedern der Kette schützt Deinen Nacken. Wertvoll!

### **5. Leichter nach unten schauen können**

Fortsetzung der letzten Lektion in der Rückenlage und im Sitzen. Vertiefe die Zusammenhänge von Becken und Kopf und wiederhole ohne zu wiederholen. Durch das Beginnen der Bewegung vom Becken aus, erlebst Du, wie es sich anfühlt, wenn der Kopf folgen darf und nicht immer vorangeht, vor allem nicht ohne Unterstützung Deiner großen starken Muskelgruppen rund ums Becken.

### **6. Drehen und Gegendrehen**

Du findest zuerst die stabile Seitenlage. Von dort aus, bewegst Du Dein Knie und Deinen Ellenbogen zuerst in die gleiche und danach in die gegenläufige Richtung. Wo im Rücken (auf welcher Höhe) findet diese Drehung statt? Du erfährst dadurch, wie Dein Rumpf diese Drehung beginnt, die im Bein und Arm sichtbar wird. Die Lektion schenkt Dir Länge und einen freieren Atem.

### **7. Ein geschmeidiger Brustkorb**

In dieser Lektion werden Bewegungen des Kopfes, der Arme und der Beine in Beziehung zum Brustkorb erforscht. Die Bewegungsfreiheit der Brustwirbelsäule und der Rippen in alltäglichen Handlungen wie sich bücken, drehen oder strecken ist von grundlegender Bedeutung und eine Qualität, die vielen Erwachsenen abhanden kommt.

### **8. Wippe in der Luft**

Wieder einmal erlebst Du, wie gut der Boden tut. Die Stütze auf der unteren Seite wird immer klarer. Die untere Seite immer aktiver. Du schärfst Deine Wahrnehmung in einer seltenen Ausgangslage. Eine umfassendere Wahrnehmung führt zu besserer Umsetzung Deiner Absichten. Im Feldenkrais und im Leben. Dein Rücken hilft, Dein Bein und Deinen Kopf zu bewegen.

### **9. Schulter- und Beckenkreise**

In dieser klassischen Feldenkrais-Lektion werden Bewegungen der Schulter und des Beckens erforscht, zueinander in Beziehung gebracht, respektive voneinander differenziert. Es sind Bewegungen, wie sie in der Fortbewegung im Krabbeln oder Gehen gebraucht werden, um schnell, ausgeglichen und kraftvoll vorwärts zu kommen.

### **10. Schnell ohne zu hetzen**

Du spielst mit dem Beugen der Hüften und Schultern. Durch immer schnellere Bewegungen, kannst Du latente Spannungen loslassen. Das Tempo wird gesteigert, so dass Du nicht mehr zählen kannst und es einem Zittern ähnelt. Der Atem ist Dein Qualitätsgarant. Die Funktion des proportionalen Beugens kann sich gleichmäßig von Kopf bis Fuß über Deine Länge verteilen.

### **11. Der Beinstreichler**

Eine lebenspraktische Lektion zum Entlanggleiten an den Beinen, um Dir die Strümpfe anzuziehen oder Deine Beine einzucremen. Im Stehen und in Rückenlage erforscht Du, wie Du leichter nach unten kommst, indem Du Deine Schultern bewegen lässt und Deinen Brustkorb nachgiebig machst. Unterschiedliche Richtungen des Berührens bringen allmählich alles von Dir mit ins Tun.

### **12. Beine nach innen kippen**

Die Beine spielen in ihrer Funktion als Fortbewegungsmittel und Stütze im Stehen mit dem Rumpf zusammen. Über die Bewegungskette reichen sie vom Becken durch die Wirbelsäule bis in den Brustkorb, in den Schultergürtel und den Kopf. Diese Beziehung wird erforscht, geklärt und verbessert. Die Beine können sich freier bewegen, Kräfte wie Gewicht und Schub können optimaler übertragen und Aufrichtung dadurch erleichtert werden.

### **13. Der Seestern**

Pulsierend, mit einer Handbewegung wie Medusas Tentakeln / Tintenfischarme drückst und hebst Du Teile von Dir, berührst Dein Gesicht und legst die Grundlage für die Qualität dieser Bewegungssequenz, die Dich letztendlich von der Seitlage auf den Rücken rollt.