

Aufrichtung ohne Anstrengung

Leichter geht's mit der Feldenkrais-Methode – 12 Lektionen

Was wäre das für ein Leben - frei von Rückenbeschwerden, verkrampten Muskeln und Spannungskopfschmerz? Wenn Du längst vergessen hast, wie gut sich das anfühlt, dann hilft Dir dieser Podcast auf die Sprünge.

Die humorvoll angeleiteten Lektionen verhelfen geplagten Schreibtisch-Akteuren zu Leichtigkeit und Aufrichtung. Mit minimalem Aufwand lernst Du mühelos und kraftsparend Deine schlechten Haltungsgewohnheiten abzulegen. Wohlbefinden garantiert!

1. Vier Ecken

In dieser Lektion werden Bewegungen des Beckens und des Schultergürtels in unterschiedlichen Kombinationen erforscht. Es sind Bewegungen der frühkindlichen Entwicklung, welche die Basis für komplexere Handlungen wie Krabbeln, Aufsetzen oder Gehen bilden. Über die Reorganisation des Rumpfes werden grundlegende Funktionen verbessert, z.B. Aufrichtung, Gleichgewicht, Atmung oder Verdauung.

2. Beziehung der Beine zur Wirbelsäule

Was macht das Gehen leicht? Mit jedem Schritt findet eine Gewichtsverlagerung statt: Das Gewicht kommt auf einen Fuß, damit das andere Bein gehoben werden kann. Gleichzeitig wird der Gegendruck des Bodens durch das Skelett nach oben getragen und richtet uns auf. Diese Lektion erforscht die Bewegungen der Beine in Beziehung zur Wirbelsäule, dem Brustkorb und den Schultern.

3. Beugen und strecken

In dieser Lektion werden Beuge- und Streckbewegungen in Rücken- und Bauchlage erforscht. Das Zusammenspiel der Muskulatur an der Körpervorder- und -rückseite, die proportionale Verteilung von Kraft im gesamten Körper, die Unterstützungsfläche des Bodens sowie eine freie Atmung spielen eine entscheidende Rolle für die Empfindung von Leichtigkeit, Länge und Harmonie der Bewegung. Im Stehen wird die Wirkung dieser Lektion durch eine mühelose Aufrichtung und eine stabile, bewegliche Erdung erfahrbar.

4. Ellenbogen pressen

Die Schultern sind über Muskeln und Faszien mit dem Kopf, dem Brustkorb und der Wirbelsäule verbunden. Diese Anbindung ermöglicht differenzierte, kraftvolle und mühelose Bewegungen der Hände und Arme.

In dieser Lektion werden Bewegungen des Schultergürtels in Rücken- und Bauchlage erforscht und in Zusammenhang mit dem Becken gebracht.

5. Leichtes Drehen der Wirbelsäule

Die Verteilung einer Bewegung im Körper ist entscheidend für die Qualität einer Handlung. Mühelosigkeit und Effizienz stellen sich dort ein, wo wir als Ganzes beteiligt sind. In dieser Lektion wird die Drehung nach hinten erforscht. Wie kann die Bewegung über die ganze Länge der Wirbelsäule verteilt werden? Wie sind Augen, Kopf oder das Becken involviert? Welche Bedeutung hat der Atem für diese Bewegung?

6. Lockere Armkreise

Erlebe die Verbindung Deiner Arme über den Schultergürtel in den Brustkorb. Diese Unterstützung Deiner Arme aus dem

Rumpf gewährleistet eine Erweiterung Deiner Reichweite und ein sicheres Schwingen und Kreisen Deiner Arme. Ob Du nun Holz hackst, Tennis spielst oder ein Baby im Arm trägst ... Deine Arme sind getragen und Du trägst alles leichter.

7. Die Hüftgelenke klären

Freie Hüftgelenke erleichtern Bewegungen der Beine, des Beckens und des unteren Rückens, z.B. beim Bücken, Gehen, Treppensteigen oder Atmen. In dieser Lektion werden Bewegungen der Beine in den Hüftgelenken erforscht und in Beziehung zum Becken, dem Unterbauch, der Atmung und dem unteren Rückens erfahren.

8. Die Hüftgelenke befreien durch Halten des Fußes

Die Bewegungskette zwischen Fuß, Knie und Hüfte wird unter die Lupe genommen. Mit Deinem Wissen aus der vorangegangenen Stunde leitest Du über das Zusammenspiel Deiner drei Gelenke im Beimgang eine größere Bewegung ein. Das macht Dein Gehen am Ende angenehmer.

9. Neigen zu den Seiten

Diese heitere Lektion hält Überraschungen bereit: Das Seitwärts-Neigen ist eine Bewegungsrichtung, die zwar oft im Alltag auftaucht, uns aber nicht so bewusst ist. In der Stunde wird diese Bewegungsebene klar herausgearbeitet, so dass am Ende mehr Klarheit und Beweglichkeit entstehen.

10. Den Nacken befreien

In dieser Lektion in Bauchlage werden Drehungen der Wirbelsäule von den Beinen und dem Becken initiiert. Die Bewegungskette entlang der gesamten Wirbelsäule wird

erforscht und ausgeglichen. Dies wirkt sich positiv auf die Nacken- und Schultermuskulatur aus.

11. Der aufrechte Mensch

Gewinne eine gelöste Körperhaltung durch das angenehme Spreizen Deiner Rippen. Du lenkst Deinen Atem in die sich öffnende Seite. Deine Augen helfen Deinem Brustbein sich der Bewegung anzuschließen. Der weiche Brustkorb führt zu einem verlockenden Körper- und Lebensgefühl.

12. Beseelte Aufrichtung kommt von innen

Diese Stunde richtet sich an erfahrene Praktizierende. Sie verführt Dich dazu, die verschiedenen Abschnitte Deiner Wirbelschnur zu spüren. Mittels Bewegung, Phantasie und Kreativität schlüpfst Du in Dein Inneres. Im Liegen, Sitzen und Stehen erlebst Du das dynamisch aufstrebende Kraftfeld in Dir. Es kann sich so gut anfühlen und so leicht sein.

Diese Lektionen sind ein Live-Mitschnitte meiner Gruppenkurse. Die Audio-Dateien sind ausschließlich für private Nutzung bestimmt, dürfen nicht weitergegeben, veröffentlicht oder anderweitig verwendet werden. Alle Rechte bleiben bei Doris Dohse, Wiesbaden.

Adelheid-Seminarhaus – Schule für Aikido und Feldenkrais