

Der Boden ist mein Freund

Diese vier Feldenkrais-Lektionen laden Dich ein, in Deine Bewegungs- und Lebensqualität zu investieren.

Wenn Du sicher zum Boden kommen möchtest, musst Du wissen, wie Du aufstehst. Die einfachste Art hoch und runter zu gehen, ist eine spiralförmige Bewegung, bei der Dein Becken niemals stoppt. So wie es kleine Kinder machen, die sich auf einmal im Sitzen wiederfinden.

1. Vom Sitzen zum Boden und zurück

Lerne den Unterschied zwischen einem Lernprozess und einem einfachen Bewegung kennen. Ein Kriterium für eine gut organisierte Bewegung ist, wenn sie umkehrbar ist. Du kannst jederzeit anhalten, zurückgehen, weitergehen oder etwas anderes machen. Orientierung im Raum und das Bewegen gemeinsam mit anderen spielt eine Rolle und macht Dich Herr/Frau Deines Tuns. Intention und Handlung werden eins.

2. In der Spirale vom Bauch zum Sitzen

In dieser Stunde zäumst Du das Pferd von hinten auf. Du leitest die Drehung mit den Beinen ein. Dieser große Hebel lädt Deine Wirbelsäule allmählich ein und am Ende schaust Du Deinen Füßen hinterher, so wie ein Hund seinem eigenen Schweif nachjagt. Das spult Dich nach oben in einer kontinuierlichen runden Bewegung. Am Ende geht's rundherum mit zwei Möglichkeiten zur Richtungsänderung.

3. Drehen im Sitzen

Du erforscht die Zusammenhänge von Drehungen. Alles von Dir trägt zu einer optimalen Umverteilung der Bewegung bei: die Füße, die Hüftgelenke, die Wirbelkette und der Kopf mit den Augen. Eine Seite führst Du wirklich aus. Auf der zweiten Seite experimentierst Du mit der Vorstellung. Im Verlauf dieser Lektion spürst Du: Es gelingt, sich um einiges weiter drehen zu können.

4. Vom Sitzen ins Stehen in der Spirale

Wie ein Kleinkind ohne Kraft in den Armen und Beinen und ohne kräftige Muskeln, erlernst Du diese Art des Aufstehens in der Spirale. Das ständige Drehen des Beckens schraubt Dich nach oben, mit freiem Kopf und fließendem Atem. Die Bewegung durchdringt Dich und Du lernst von Dir selber und hast diese Ressource ein Leben lang, um mühelos aufzustehen und zu Boden zu gehen.