

## Ein Prozess der Selbsterkenntnis

Gnothi seauton – Erkenne dich selbst: So heißt die Inschrift am Apollotempel von Delphi; es ist eine Botschaft der „Sieben Weisen“. Viele Lektionen in der Feldenkrais-Methode unterstützen diesen Weg der Weisen und führen in einen Prozess der Selbsterkenntnis.

So wie die folgenden 9 Anleitungen:

### 1. Die Gürtel drehen

Ein Einstieg in den Umgang mit sich selbst. Wie gestalten wir den Übergang zur inneren Einkehr? Mittels Achtsamkeit und Bewegung wanderst Du mit Deinem Bewusstsein entlang verschiedener Verbindungen im Körper. Und entdeckst dabei mit fokussierter Achtsamkeit, gelassenem Gewähr-Sein und freundlicher Absicht einen Zugang zu Deinem Selbst.

### 2. Geölte Hüftgelenke 1

Diese Lektion bringt Leichtigkeit und Beweglichkeit in Deine Hüftgelenke. Gewonnene Qualität in einem verbesserten Gang, Erleichterung im Sport und anderen Aktivitäten, leichteres Sitzen und mehr Beweglichkeit im unteren Rücken und Deinem Becken. In der Rückenlage und Bauchlage findest Du die Verbindung von Hüften und Skelett.

### 3. Geölte Hüftgelenke 2

Um die Eindrücke zu speichern und sie jederzeit wiederzufinden, erforscht Du dasselbe Thema in der Seitenlage. Wie setzt sich das Gleiten der Beine in den Hüftgelenken fort in die oberen Regionen? Die Bewegung schraubt sich durch Deine ganze Länge und Du gewinnst engagierte Wirbel-Mitglieder in jeder Bewegungsrichtung. Das führt am Ende zu mehr Geschmeidigkeit.

### 4. Die Sonnenuhr

Deine Arme strahlen die verschiedenen Uhrzeiten auf Deiner Sonnenuhr an. Das wirft keine Schatten, sondern bringt Erleuchtung, was die Verbindung Deiner Arme über Deinen Schultergürtel in Deinen Rumpf betrifft. Am Ende machst Du mit dem Arm einen Bogen um Dich herum und entdeckst, wie Du Deinen Arm aus der Körpermitte sicher und frei bewegen kannst.

### 5. Die Wange am Boden

Sitzt Dir etwas im Nacken? Oder kennst Du das Gefühl beim Umdrehen, zum Beispiel beim Einparken, eingeschränkt zu sein? Diese Lektion sorgt für einen freien Nacken. Du lässt den Kopf liegen und bewegt von unten her alles drumherum. Dabei entdeckst Du die Drehmöglichkeiten Deiner Wirbelsäule in alle Richtungen. Ein besonderer Leckerbissen ist der Twist gegen Ende der Stunde.

## 6. Wie beuge und strecke ich mich besser

Nicht „Hau den Lukas“, aber sehr nah dran an dieser schwungvollen Armbewegung, hilft Dir der Armkreis, um eine geschmeidige Wirbelsäule zu erlangen. Von oben und von unten werden alle 24 Wirbel zum Beugen und Strecken eingeladen. Ein besonderes Schmankerl ist die Unterscheidung der Bewegung Deines Kopfes von der Deiner Schultern. Die Lektion kann Dein Schwimmen, Rudern und andere Aktivitäten erleichtern, bei denen Du die Arme in einer Rotation um Deine Achse benutzt.

## 7. Der Dreifuß

Erlebe das Zusammenspiel zwischen Fuß-, Knie- und Hüftgelenken. Du lernst, den gesamten Bewegungsapparat besser zu nutzen. Die Beweglichkeit Deines Fußes führt zu mehr Gleichgewicht und zur Anpassungsfähigkeit Deiner Füße an verschiedene Untergründe. Dann bettest Du das Kippen der Beine in ein Rollen zur Seite ein, wobei Du mit der Reihenfolge variiert, welcher Teil des Körpers die Bewegung einleitet.

## 8. Eincremen

Ist es beschwerlich für Dich, Deine Füße zu greifen? Nicht nur das Eincremen der Beine, auch das Bücken und Sich-dem-Boden-Nähern wird dank dieser Stunde einfacher. Du liegst auf dem Rücken und streichst an Deinen Beinen entlang und Du erforscht, wie Du Dir selbst die Sache erleichtern kannst, indem Du mehr von Dir mit einbeziehst. Im Yoga heißt diese Stellung: „Happy Baby“!

## 9. Die Knie zum Bauch ziehen

Die finale Stunde der Serie: Elemente werden wiederholt und in einem harmonischen Ganzen verbunden. Bauchlage und Rückenlage wechseln ab. Auf allen Vieren fährst Du Dein Bein unter Dir aus und ziehst es näher heran. Dein ganzer Rücken ist gefragt und Bewegung in Deinen Rippen macht die Endvariante erst möglich.

Gesammelte Erkenntnis: Nimm alles mit in Deinen Alltag und in Dein Leben!