

## Aufrichtung im Aufwind

Mit vier Feldenkrais-Lektionen zum aufrechten Gang und zum stabilen Stehen mit Rückgrat

Im Alter werden wir oft eher fester und unbeweglicher. Indem Du Dich auf Deine inneren Strukturen besinnst, findest Du Halt und Ruhe. Dies hilft bei Erschütterungen, Traumata, Verletzungen und den ganz normalen Alltagswirren.

### 1. Hände an Beinen seitlich rollen

Diese Stunde lädt dazu ein, Gewicht nach hinten abzugeben, in den Rücken und in den Boden. Minimale Gewichtsverlagerungen helfen, Aufrichtung und Länge zuzulassen. Dein Bauch und Dein Rücken haben Ferien und müssen gar nicht aktiv werden, während Du ein Gefühl für Deine tiefen Schichten bekommst. Ruhe und Stille können einkehren.

### 2. Moderates Rollen

Ein Quell an Lebendigkeit. Zurück zum Ursprung. Was Babies noch können, bevor sie mehr ins Außen gehen und in die Orientierung mit der Umgebung kommen. Innen gut sortiert. Anstrengung ist immer in den äußeren Strukturen. Das ermüdet. Dem wirken wir mit dieser moderaten Rollstunde entgegen. Sie macht uns unseren Kern bewusst und ein kontrolliertes Bewegen möglich.

### 3. Becken auf dem Ball und auf Forschen auf allen Vieren

Entdecke den Unterschied zwischen Arbeit in den großen Muskeln Deines Rumpfes und der Kraftübertragung entlang Deiner Wirbelkette. Vom Becken bis zum Kopf werden alle Regionen neu organisiert. Dein Bauch kann nach hinten fallen. Der Kopf wird ohne Anstrengung gehoben. Finde die volle Unterstützung Deiner Innenverbindung von den Füßen bis zur Krone.

Forsche am selben Thema in einer anderen Lebenslage. Zwischendurch kurz auf allen Vieren. Finde einen ausgeglichenen Grundtonus in der Rumpfmuskulatur. Mit lächelnden Sitzhöckern sinken Deine Oberschenkel tief in Deine Hüftgelenke und ermöglichen eine aufstrebende Kraft nach oben, im Gegenzug zur Erdanziehung. So wird Längenwachstum ganz einfach.

### 4. Arme vorne verschränkt

Diese Lektion öffnet und hebt Dir den oberen Brustkorb. Die ganze Röhre Deines Rumpfes folgt dem Nach-vorne-Gehen des Ellenbogens und durch die Verschraubung gewinnst Du Länge und Weite. Am Ende hast Du einen Schwanenhals. Eine raffinierte Stunde, bei der man in die letzten entfernten Winkel vordringt. Tipps fürs gute Sitzen und ein Trick zum Aufstehen bilden den Abschluss.