

Feldenkrais

Eine Kurzlektion für Schultern und Nacken

Ihren Namen verdankt diese wirksame Methode Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984).

Ein eigenes Knieleiden brachte den anerkannten Physiker M. Feldenkrais dazu, menschliche Bewegungen und die damit verbundene Anatomie zu studieren. Dabei entdeckte er, dass der Mensch sich meist seiner festen Bewegungsmuster bedient, die er mit der Zeit entwickelt hat. Das Gehirn verfügt über unendlich viele Ressourcen, die wir bei Weitem nicht nutzen. Über sanftes Bewegungslernen ist es möglich, so Feldenkrais, Hirnareale zu aktivieren und Bewegungsvielfalt zu entdecken.

Je bewusster wir uns bewegen, umso einfacher und effektiver kann das Bewegen werden. Durch feines, ungewohntes Agieren entstehen neue Verschaltungen im Nervensystem. Dadurch werden Feldenkrais-Bewegungen zusätzlich zu einem Gehirnjogging. Auf körperlicher Ebene hilft es uns, lange gesund, fit und beschwerdefrei zu bleiben. Das heißt, die Feldenkrais-Bewegungslehre verschafft uns den Zugang, unsere Kraft und Energie angemessen einzusetzen. Dadurch ist die Bewegung ausgewogen, wir sind weder über- noch unterfordert.

Bevor Sie nun beginnen, stellen Sie sich bei Ihren Feldenkrais-Lektionen darauf ein, dass Sie sich entspannt bewegen dürfen. Aus dieser entspannten Art kann Ruhe für den Geist entstehen. Machen Sie es sich bequem, die Feldenkrais-Methode lädt Sie dazu ein. Suchen Sie sich einen Platz auf dem Teppich, einer Gymnastikmatte oder auf dem Bett. Für viele Feldenkrais-Lektionen eignet sich aber auch ein Stuhl. Dadurch wird es möglich, Ihre Bewegungen auch zwischendurch auszuführen und sie ganz einfach in Ihren Alltag zu integrieren. Ihre Kleidung sollte Sie nicht behindern, also bequem sein. Die Schuhe ziehen Sie aus, führen Sie die Lektionen am besten barfuß oder in Strümpfen aus.

Seien Sie achtsam mit sich und machen Sie so viele Pausen, wie Sie benötigen. Folgen Sie Ihrem eigenen Lerntempo. Bewegen Sie sich langsam und ohne Anstrengung. Diese Art der Bewegungen schützt Sie vor Verletzungen. Außerdem können Sie so besser wahrnehmen. Ruhen Sie sich zwischendurch immer wieder aus, Ihr Nervensystem braucht die Pausen, um die neuen Bewegungen zu integrieren.

Die bewusste Körperwahrnehmung ist ein wichtiger Begleiter bei Feldenkrais. Je feiner Ihre Körperwahrnehmung ist, desto besser können Sie sich vor Fehllhaltung und -belastung schützen. Beim Scanning machen Sie sich Ihren Körper bewusst. So lernen Sie ihn immer besser kennen und wissen bald genau, was Ihnen gut tut, oder wann Sie auch während Ihres Alltags Pausen brauchen. Die Methode ist ganzheitlich, d.h., selbst wenn ein „Schwerpunkt“ angegeben wird, ist doch stets der gesamte Körper einbezogen. Nur der erwähnte Körperschwerpunkt erhält erhöhte Aufmerksamkeit. So ist eine benannte Wirbelsäulenlektion unter Umständen genauso aktivierend für die Hüftgelenke, und umgekehrt.

Die Feldenkrais-Methode ist ein sehr sanftes Bewegungslernen, Überanstrengungen oder Verletzungen sind nahezu ausgeschlossen. Sollte Ihnen in dieser Hinsicht etwas auffallen, was Fragen aufwirft, wenden Sie sich an einen Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens.

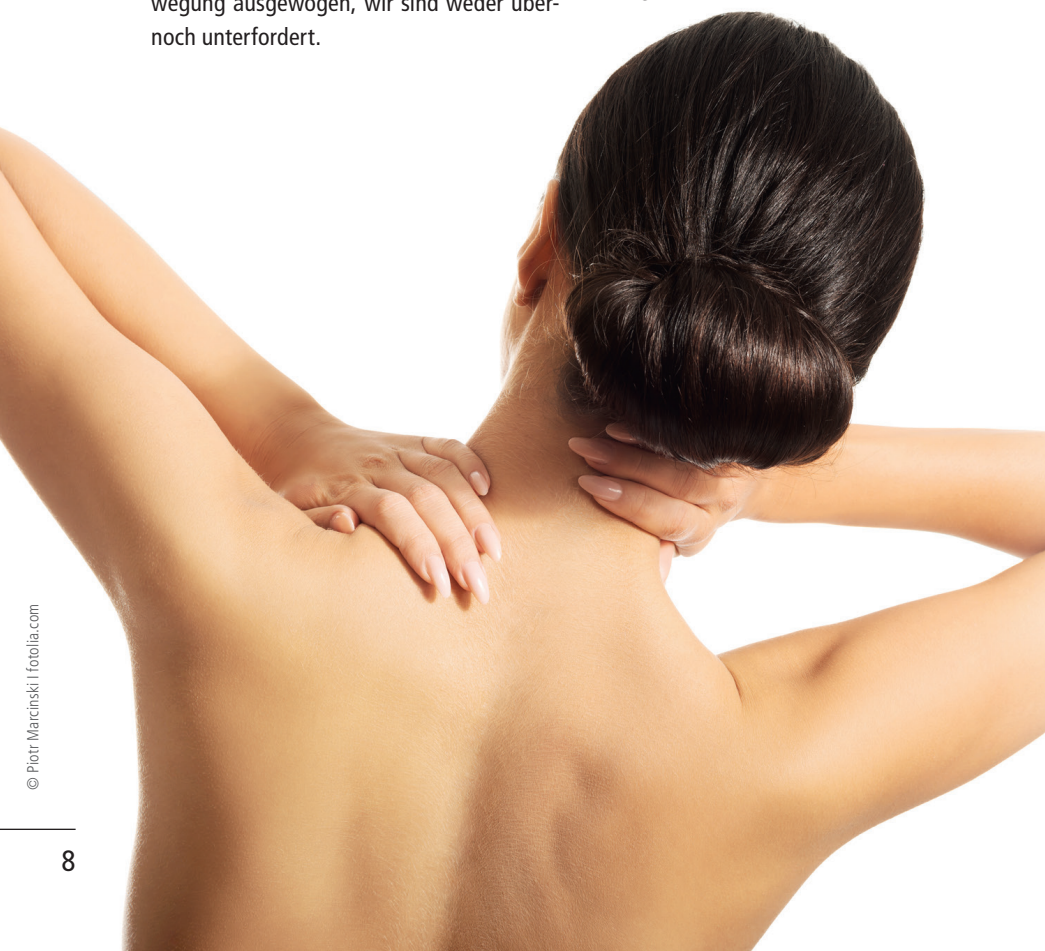
Es kommt nicht darauf an, was wir tun, sondern wie wir es tun!

Übung: Halswirbelsäule und Schultern entspannt bewegen, Dauer ca. 15 Minuten

Legen Sie sich auf den Bauch. Ihre Handrücken geben Sie unter Ihre Stirn. Dabei zeigen die Ellenbogen zur Seite. Welcher Handrücken ist direkt unter Ihrer Stirn? Nehmen Sie die Position, in der Sie liegen, aufmerksam wahr. Beginnen Sie, Ihren Kopf ganz sanft von Seite zu Seite zu drehen. Ohne Anstrengung bewegt sich der Hinterkopf von rechts nach links und zurück. Die Stirn rollt auf dem Handrücken hin und her.

Spüren Sie die Drehung, die in der Halswirbelsäule durch das Rotieren des Kopfes entsteht. Machen Sie eine Pause, legen Sie dabei Ihren Kopf auf eine Seite und die Hände neben den Körper.

Kommen Sie zurück in die Ausgangslage. Legen Sie Ihre Hände unter die Stirn. Tauschen Sie die Hände dieses Mal. Legen Sie die „zweite Hand“ unter Ihre Stirn.





Beginnen Sie mit dem „Rollen“ des Kopfes. Folgen Sie dieser Bewegung mit Ihrer Aufmerksamkeit. Wo in Ihrer Wirbelsäule ist diese einfache Bewegung zu spüren? Machen Sie eine kurze Pause.

Begeben Sie sich wieder in die Ausgangsposition, dieses Mal ist der „gewohnte“ Handrücken unter Ihrer Stirn. Beginnen Sie den rechten Ellenbogen vom Boden zu heben und wieder zum Boden zurückzulassen. Tun Sie das mehrmals und beobachten Sie, ob Ihr Kopf durch das Anheben des rechten Ellenbogens eine Bewegung beginnt. Gestalten Sie das Heben des rechten Ellenbogens unterschiedlich. Mal heben Sie minimal ab, dann besonders hoch usw.

Machen Sie eine Pause, drehen Sie Ihren Kopf auf eine Seite, legen Sie die Arme neben den Körper. Kommen Sie in die ursprüngliche Aus-

gangslage und führen Sie nun die vorherige Bewegung aus. Dieses Mal jedoch mit dem linken Ellenbogen. Machen Sie eine kurze Pause.

Nehmen Sie die Ausgangsstellung wieder ein. Tauschen Sie noch einmal die Hände. Legen Sie die „zweite Hand“ unter die Stirn. Heben Sie im Wechsel den rechten und den linken Ellenbogen auf und lassen ihn zum Boden zurück. Ist es Ihnen möglich, mit dieser einfachen Ellenbogenbewegung Ihren Kopf in Bewegung zu bringen? Versuchen Sie es. Ein sanfter Schwung mit den Ellenbogen, und der Kopf dreht ohne Anstrengung zur Seite und zurück. Tauschen Sie noch einmal die Hände und fahren Sie mit der Bewegung fort. Machen Sie eine kurze Pause.

Begeben Sie sich in die Ausgangslage. Die Hände unter der Stirn, die Ellenbogen zur Seite.

Die Knie beugen Sie, sodass Ihre Fußsohlen zur Zimmerdecke zeigen. Die Fußinnenkanten berühren sich. So beginnen Sie, beide Füße in kleinen Pendelbewegungen von Seite zu Seite gehen zu lassen. Spüren Sie der Bewegung, die dadurch in Ihrer gesamten Wirbelsäule entsteht, nach.

In welcher Weise drehen Sie Ihren Kopf dazu? Probieren Sie es aus. Lassen Sie eine einfache und harmonische Bewegungsfolge entstehen. Versuchen Sie, diese Übung täglich durchzuführen.

Ich wünsche Ihnen beste Gesundheit!

Carola Bleis

Bewegungstherapeutin,
Feldenkrais-Lehrerin,
Autorin zahlreicher Gesundheitsbücher

info@carolableis.de

