

Leseprobe aus: **Feldenkrais bei Schmerzen** von Carola Bleis.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle
Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Feldenkrais bei Schmerzen](#)



Carola Bleis

Feldenkrais bei Schmerzen

*Mit kleinen, feinen Bewegungen
Verspannungen lösen, die Körperhaltung verbessern
und das Wohlbefinden steigern*

 Schirner
Verlag

Inhalt

Einleitung.....	5
Mein Weg zu Feldenkrais	9
Feldenkrais – Was ist das?	12
Wer hat's erfunden?.....	12
Was ist das Besondere an Feldenkrais?	16
Welche Rolle spielen Wirbelsäule und Gelenke?	18
Bevor es losgeht.....	20

DER ÜBUNGSTEIL 23

Das Scanning oder die bewusste Körperwahrnehmung	24
---	-----------

Lektionen – ganz klassisch.....	29
Beugen und Strecken.....	30
Alles dreht sich, alles bewegt sich	36
Feine Bewegungen mobilisieren die Gelenke.....	43
Die Halswirbelsäule neu entdecken	48
Beinestreicheln tut dem Rücken gut.....	53

Lektionen – ganz entspannt	59
Sonnenstrahlen malen	61
Die Beckenuhr	65
Der sanfte Schulterkreis	71
So einfach entspannt sich die Halswirbelsäule.....	76

Lektionen – ganz dynamisch	81
Der Vierfüßlergang	82
Das Drehen um die eigene Achse	87
Vorwärts auf den Knien	92
Shorties – Mini-Lektionen für zwischendurch.....	100
Ein kleines Nein, ein kleines Ja	101
Die Hände drehen, die Arme schwingen	105
Eine kurze Umarmung	110
Kniependeln.....	114
Hüftpendeln.....	118
Bewusstes Atmen.....	122
Entspannte Augen.....	126
Entspannte Kiefergelenke.....	128
Nachwort.....	132
Über die Autorin.....	135
Bildnachweis.....	136

Einleitung

Wenn wir Schmerzen haben, wollen wir sie so schnell wie möglich loswerden. Das ist mehr als verständlich. Dennoch sollten wir sie nicht als Feind betrachten, den es zu bekämpfen gilt. Denn im Grunde wollen sie uns nichts Schlechtes – im Gegenteil: Unser Körper signalisiert uns durch sie, dass etwas in uns aus den Fugen geraten ist, was unserer Aufmerksamkeit bedarf. Sie sind ein Warnsignal, das uns auf eine Gefahr aufmerksam macht, und haben somit die Funktion, unser Leben und unsere Gesundheit zu schützen.

Schmerzen werden durch äußere Reize wie Druck, Hitze, Kälte, Dehnung und Verletzung oder durch krankhafte Veränderungen im Inneren des Körpers ausgelöst. Die Wahrnehmung erfolgt über Schmerzrezeptoren, die sich nahezu in allen Körpergeweben befinden. Werden diese Rezeptoren aktiviert, weil wir zum Beispiel auf eine heiße Herdplatte fassen, gelangt das Schmerzsignal über die Nervenbahnen in das zentrale Nervensystem, wo es verarbeitet und die entsprechende Reaktion eingeleitet wird: Die Hand schnell zurück. Das alles geschieht in Sekundenbruchteilen.

Die Beschwerden, auf denen in diesem Buch der Fokus liegt, betreffen den Bewegungsapparat, die Muskulatur, die Faszien, die Wirbelsäule und die Gelenke. Ihnen liegen häufig Fehlhaltungen, einseitige Belastungen oder degenerative Veränderungen in den Gelenken wie Arthrose zugrunde.

In vielen Fällen spielt aber auch eine psychische Komponente eine Rolle. So können unterschiedlichste Schmerzen eine Folge von Stress sein. Bei Beschwerden, die ein körperlicher Ausdruck länger andauernder psychischer Belastung und der daraus resultierenden permanenten Anspannung sind, kommt der Schmerz nicht in Form eines akuten Alarmsignals, sondern verstärkt sich stufenweise über einen längeren Zeitraum hinweg. Betroffene leiden häufig unter chronischen Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Fibromyalgie (Schmerzen am ganzen Körper in Verbindung mit Schlafstörungen und Erschöpfung).



Alles in unserem Körper spielt zusammen. Wussten Sie, dass zum Beispiel der Auslöser von Rückenbeschwerden nicht unbedingt in dem schmerzenden Bereich selbst liegen muss, sondern auch in einer verspannten Muskulatur im Becken oder in den Fußgelenken zu finden sein kann? Oder dass mögliche Ursachen von Migräne hochgezogene Schultern und eine verspannte Nacken- oder Kiefermuskulatur sind?

Betrachten wir die Zusammenhänge anhand eines Beispiels genauer: Eine bewusste tiefe Atmung ist nicht nur wichtig, um unseren Körper ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen. Das zeigt sich daran, dass eine ungenügende Atemtiefe mitunter zu Verdauungsproblemen führt, denn die Auf-und-ab-Bewegung des Zwerchfells beim Atmen ist wichtig für die Mobilisierung aller Bauchorgane.

Wenn wir dauerhaft flach atmen, kann das zudem die Beweglichkeit unserer Rippengelenke reduzieren. Steife Rippengelenke schränken die Atmung weiter ein und haben einen negativen Effekt auf die Rückengesundheit, was sich meist durch Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im mittleren Rücken, also im Bereich der Brustwirbelsäule, äußert. In der Folge bewegen wir uns verstärkt aus dem unteren Rücken heraus, was dazu führt, dass der Bereich der Lendenwirbelsäule überlastet wird und uns dementsprechend Probleme bereitet.

Bei Beschwerden ist es daher ratsam, nicht allein das Symptom in den Fokus zu nehmen, sondern den Blick zu erweitern und den Körper als Einheit zu betrachten.

Die Feldenkrais-Methode ist aus genau diesem Bewusstsein heraus entstanden. Sie ist eine ganzheitliche Bewegungsthe-

rapie, bei der davon ausgegangen wird, dass die ausgeführten Übungen auf das gesamte Körpersystem wirken, wodurch es aktiviert und geheilt wird. Zudem führt sie dazu, dass wir uns unseres Körpers, unserer Bewegungen und unserer Atmung bewusster werden. Wir bemerken dann eher, wann wir die Schultern hochziehen, die Nackenmuskulatur anspannen, mit den Zähnen knirschen, flach atmen und – ganz wichtig – wann wir eine Pause benötigen.

**Pausen sind ein fester Bestandteil von Feldenkrais
und entscheidend, wenn es um die Erhaltung
der Gesundheit geht.**

Mein Weg zu Feldenkrais

Als ich als junge Frau meine Arbeit als Physiotherapeutin begann, wollte ich am liebsten jedem Patienten seine Beschwerden mit der ersten Behandlung nehmen. Das stellte ich mir damals ganz einfach vor, denn schließlich hatte ich zahlreiche Techniken gelernt, die man bei den unterschiedlichsten Krankheitsbildern anwenden konnte. Wie bei einem Kochrezept: Man nehme folgende Zutaten, ein wenig von diesem und jenem Gewürz, und das Ergebnis war eine leckere Speise. Übertragen auf die Physiotherapie bedeutete das: eine Massage, eine Bewegungsübung, etwas Fango – und Schulterschmerz ade.



Nach relativ kurzer Zeit stellte ich jedoch fest, dass die Arbeit mit und an Menschen nicht so einfach war wie gedacht, denn dasselbe »Rezept« führte nicht immer zum gewünschten Ergebnis, sprich der Gesundung. Bei zehn Patienten mit dem gleichen Beschwerdebild ergab dieselbe Therapiemethode mindestens fünf unterschiedliche Ergebnisse, die sowohl in (Teil-)Erfolgen als auch in Misserfolgen bestanden.

Es war mir ein Rätsel. Wie konnten die Resultate dermaßen voneinander abweichen? Es gab sogar Patienten, bei denen eine Behandlung zunächst die gewünschte Wirkung zeigte, nur eine Woche später aber scheinbar keinen positiven Effekt mehr hatte: Weder verschwand der Schmerz, noch ließ er nach, oder er trat an einer anderen Körperstelle auf.

Viele Weiterbildungen später begriff ich: Wir Menschen sind ganz unterschiedlich, und zwar sowohl in unserer Konstitution, also in dem, was wir von Geburt an in uns tragen, als auch in der Art und Weise, wie wir unser Leben gestalten. Zahlreiche Faktoren wie unsere Arbeit und unser soziales Umfeld beeinflussen unseren Organismus. Sogar die Jahreszeiten spielen eine Rolle, zum Beispiel neigt die Muskulatur im Winter, wenn es draußen kalt ist, eher dazu, zu verspannen.

Je mehr ich mich mit Ganzheitlichkeit beschäftigte, desto klarer wurde mir auch, dass Heilung nicht allein in den Händen des Therapeuten liegt, sondern der Mitarbeit des Patienten bedarf. Dieser muss spüren, was ihm guttut und was nicht. Denn nur in Absprache mit ihm kann der Therapeut die Behandlung immer wieder entsprechend dessen aktuellen Bedürfnissen und Befindlichkeiten anpassen.

Bewusstheit hilft uns, gesund zu werden und es zu bleiben. Wir können uns besser wahrnehmen und spüren, ob wir etwas gut vertragen oder nicht, was unter anderem auch eine wichtige Rolle bei der Ernährung spielt.

All diese Erfahrungen haben mich zu Feldenkrais geführt. Die Methode unterstützt das bewusste Wahrnehmen, das Ausprobieren, das Dazulernen sowie die Beweglichkeit von Körper und Geist.

Überzeugen Sie sich selbst. Finden Sie die Lektionen, die Ihnen aktuell am besten helfen, Ihre Beschwerden loszuwerden, und die Sie dabei unterstützen, auf allen Ebenen mobil und vital zu bleiben.

Bewahren Sie sich Ihre Neugierde, und erforschen Sie spielerisch, was Ihnen guttut – immer wieder neu.

Feldenkrais – Was ist das?

Wer hat's erfunden?

Ihren Namen verdankt die Methode Dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984). Ein Knieleiden und die damit einhergehenden Schmerzen und Bewegungseinschränkungen brachten den anerkannten Physiker, der lange Zeit ein enger Mitarbeiter des französischen Wissenschaftlers Frédéric Joliot-Curie war, dazu, die menschliche Bewegung und die damit verbundene Anatomie und Biomechanik zu studieren.

Als erfolgreicher Judokämpfer – Dr. Feldenkrais war Träger des schwarzen Gürtels – galt sein Interesse seit Langem dem bewussten Einsatz von ökonomischer Bewegung: Mit minimalem Krafteinsatz das Optimum erreichen, den Körper fordern, aber nicht überfordern, mit Leichtigkeit zum Ziel ...



Das ausgewogene Zusammenspiel von Muskulatur, Nervensystem und Psyche bestimmt die körperliche Mobilität eines Menschen. Je bewusster wir uns bewegen, desto einfacher, effektiver und gesünder können unsere Bewegungen werden. Auch im Bereich der Schmerztherapie spielt Bewusstheit eine wesentliche Rolle, denn nur, wenn wir die Übungen bewusst ausführen und wahrnehmen, wie sie sich auswirken, können wir erkennen, ob sie uns guttun oder nicht, und sie entsprechend fortführen, abwandeln oder eine Alternative wählen.

Dr. Feldenkrais entdeckte bei der Erforschung der meist festen Bewegungsmuster, die wir mit der Zeit entwickeln, dass das menschliche Gehirn über nahezu unendliche Ressourcen verfügt, die wir bei Weitem nicht ausschöpfen. Uns steht eine Vielzahl von Aktionsmöglichkeiten zur Verfügung, die wir nutzen könnten, wenn wir die Ressourcen unseres Körpers bzw. bestimmte Areale im Gehirn mobilisieren würden. Überanstrengungen und Überlastungen könnten wir damit leichter ausgleichen oder sogar vermeiden, und zwar nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf geistiger Ebene. Das war Dr. Feldenkrais' Idee. Daran forschten er und seine Mitarbeiter viele Jahre lang. Auch heute noch wird die Feldenkrais-Methode von Trainern beständig weiterentwickelt.

Durch die ungewohnten Bewegungen, die bei Feldenkrais ausgeführt werden, entstehen neue Verschaltungen im Gehirn. Dadurch wirkt die Methode zusätzlich wie eine Art Gehirnjogging.

Das Aktivieren ungenutzter Potenziale kann dabei helfen, Bewegungen ökonomischer und leichter werden zu lassen. So können wir uns mit wenig Kraftaufwand bewegen. Das lässt uns weniger schnell ermüden. Die Beweglichkeit erhöht sich, denn wir nutzen sie vielfältiger. Und dies wiederum hilft, lange gesund, fit und beschwerdefrei zu bleiben.

Das heißt, Feldenkrais versetzt uns in die Lage, unsere Energie angemessen und effizient einzusetzen. Dadurch sind die Bewegungen ausgewogen, wir sind weder über- noch unterfordert.

Auch eventuelle Defizite, wie sie durch Krankheiten entstehen, können ausgeglichen werden, denn durch Bewegungsvielfalt werden neue Areale im Gehirn aktiviert, die dabei helfen, die Beweglichkeit wiederzuentdecken. Schmerzen, die durch einen erhöhten Muskeltonus entstehen, wie zum Beispiel der weitverbreitete Spannungskopfschmerz, kann vorgebeugt werden. Oder sie werden durch die entspannenden Feldenkrais-Lektionen wieder aufgelöst.

Dass wie bei Dr. Feldenkrais die eigenen Beschwerden der Anstoß zur Entwicklung einer neuen Therapieform waren, ist übrigens kein Einzelfall. So entstand beispielsweise die Bindegewebsmassage, wie sie heute noch praktiziert wird, weil die Physiotherapeutin Elisabeth Dicke durch Durchblutungsstörungen ausgelöste Schmerzen in den Beinen hatte und daraufhin Techniken erfand, mit denen sie sich selbst therapierte. Sebastian Kneipp entwickelte seine weltweit bekannte Kur aufgrund seiner Lungenerkrankung.

Schmerzen können also durchaus zu Entwicklung und Fortschritt führen. Dennoch dürfen sie kein Dauersignal sein. Daher nutzen Sie die wirksame Bewegungsmethode von Dr. Feldenkrais, die sowohl bei akuten Beschwerden hilft, aber vor allem auch durch ihre entspannende und die Beweglichkeit erhaltende Wirkung der Vorbeugung dient.

Was ist das Besondere an Feldenkrais?

Das aufmerksame Wahrnehmen des eigenen Körpers und das spielerische Experimentieren mit der Bewegung stehen im Vordergrund.

Bei Feldenkrais geht es nicht um ein »richtig« ausgeführtes Trainingsprogramm oder gar um das Einüben bestimmter Bewegungsabläufe, sondern um das Wahrnehmen des eigenen Körpers, um ein In-Gang-Setzen fein abgestimmter Bewegungsabläufe, um die Stimulierung der Gelenke, der Muskulatur und des Nervensystems auf besonders sanfte Art. Im komplexen Alltagsgeschehen sind sanfte Bewegungen ein wichtiger Ausgleich.

Es ergibt sich ein physiologisches und ökonomisches Muskeltraining. Dieses führt auf einfache Weise zum Erfolg. Bei Feldenkrais steht die körperliche und geistige Beweglichkeit im Fokus. Der Körper hat entsprechend Zeit, die bewusst erfahrenen Bewegungen neu zu integrieren. Dabei werden das Gehirn und das Nervensystem aktiviert.

Bei Feldenkrais trainiert jeder auf seinem Fitnesslevel, daher ist die Methode für jeden und in jedem Alter geeignet.

Gefragt ist ein individuelles Bewegungslernen – das Entdecken der eigenen Möglichkeiten. Hierüber entwickelt sich körperliche und geistige Fitness.

Je feiner die Bewegung, desto größer ist der Lerneffekt für unser Gehirn und unseren Körper und damit die Umsetzung in Beweglichkeit. Feldenkrais macht es möglich, die vielen un-

genutzten Potenziale, die wir in uns haben, zu entdecken. So können wir die gesamte Beweglichkeit, die in uns steckt, nutzen.

Ein Beispiel: Wenn Sie zu einer Fünf-Kilogramm-Steinplatte, die Sie in der Hand halten, noch eine Perle dazugeben, werden Sie deren zusätzliches Gewicht nicht spüren. Halten Sie allerdings eine Feder und geben eine Perle hinzu, wird Ihnen dieses Mehr durch nur eine Perle durchaus deutlich. Ein feiner Impuls erreicht Muskulatur und Nervensystem.

Weniger ist mehr – diese Aussage ist bei Feldenkrais von großer Bedeutung. Durch dieses Wissen ist es uns möglich, Ressourcen, über die jeder von uns zur Genüge verfügt, zu erhalten, wiederzuentdecken und optimal zu nutzen.

Die mit Bewusstheit ausgeführten feinen Bewegungen sorgen für eine Aktivierung unseres Gehirns. Das ist der Schlüssel zu körperlicher und geistiger Fitness. Harmonische Beweglichkeit und geistige Aktivität sind ein Anti-Aging-Faktor, denn es ist seit längerer Zeit bekannt, dass körperliche und geistige Mobilität dem allgemeinen physiologischen Alterungsprozess entgegenwirkt und uns somit jung erhält.

Auf der Suche nach dem, was funktioniert, ist Feldenkrais wie ein Coaching auf körperlicher Ebene.

**Traue keiner Idee,
die nicht in Bewegung entstanden ist!**



Das Scanning oder die bewusste Körperwahrnehmung

Das Scanning ist ein wesentlicher Teil von Feldenkrais. Je feiner Ihre Körperwahrnehmung ist, desto besser können Sie Fehlhaltung und Fehlbelastung vorbeugen, Stress abbauen sowie Schmerz reduzieren oder ihn sogar ganz auflösen. Beim Scanning werden Sie sich Ihres Körpers bewusst. So lernen Sie ihn immer besser kennen und wissen bald ganz genau, was Ihnen guttut oder wann Sie auch während Ihres Alltags Pausen brauchen, um Beschwerden erst gar nicht entstehen zu lassen.

Ganz gleich, ob Sie die Lektionen im Stehen, Sitzen oder Liegen ausführen, Sie nehmen ganz gezielt und bewusst Kontakt auf zu den Füßen, den Knien, den Oberschenkeln, dem Becken, der Wirbelsäule, dem Brustkorb usw., bis Sie am Kopf angekommen sind.

Vielleicht lassen Sie einfach einmal die Schultern kreisen, strecken die Arme oder bewegen die Fußgelenke.

Sie werden mit der Zeit ganz deutlich spüren, welcher Bewegungsausgleich Ihrem Körper guttut und wie Sie die einfachen Übungen in Ihren Alltag integrieren können. Es erwarten Sie unter anderem die sogenannten Shorties: Mini-Lektionen für zwischendurch (S. 100).

Denn es ist im Alltag und im Berufsleben gut, immer wieder einmal das Körperbewusstsein einzuschalten, um zu schauen, wo Ihr Körper einen Ausgleich gut gebrauchen könnte. Ob der Rücken sich während des Sitzens gerundet hat und sich jetzt einmal eine Streckung wünscht. Oder ob es den Beinen guttäte, einige Schritte auf und ab zu gehen.

Beginnen Sie die Lektionen am besten immer, indem Sie erst einmal bewusst Kontakt mit Ihrem Körper aufnehmen. Denken Sie daran: Es geht nicht darum, wie viel Sie tun, sondern darum, wie achtsam Sie es tun. Im Hier und Jetzt zu sein, lässt Sie zur Ruhe kommen, Körper und Geist können sich entspannen.

Wie Sie bereits wissen, hat Dr. Feldenkrais seiner Methode den Namen »Bewusstheit durch Bewegung« gegeben. Diese Bewusstheit ist der wesentliche Teil dieser Bewegungslehre und gleichzeitig der große Unterschied zu den meisten anderen Methoden.

Viele Lektionen werden in der Rückenlage ausgeführt, andere im Sitzen auf einem Stuhl, ein paar auch im Stehen. Häufig sind die Bewegungen sehr klein und ruhig im Ablauf. Die Augen können gern geschlossen werden, denn so wird der Praktizierende in seiner Körperwahrnehmung nicht abgelenkt.

Die Methode ist ganzheitlich, das heißt, selbst wenn ein sogenannter Schwerpunkt angegeben wird, ist doch stets der gesamte Körper einbezogen. Der erwähnte Körperschwerpunkt erhält in dem Fall lediglich die erhöhte Aufmerksamkeit. So ist eine Wirbelsäulenlektion unter Umständen genauso aktivierend für die Hüftgelenke – und umgekehrt.

Noch einmal zu Erinnerung: Alles in unserem Körper spielt zusammen. Und da alles mit allem in Verbindung steht – über die Körperbotenstoffe, die Nerven und nicht zuletzt über das komplexe Faszien-system –, kann Ihnen jede der im Folgenden

beschriebenen Lektionen helfen, Ihre Schmerzen zu reduzieren oder zu eliminieren. Probieren Sie es aus, und machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen. Es gibt bei Feldenkrais kein Richtig oder Falsch. Die Methode hilft Ihnen, sich selbst, Ihren Körper und Ihre Bedürfnisse kennenzulernen. Sie entdecken und entscheiden, was Ihnen guttut.

Allein schon das aufmerksame Beobachten des Körpers beim Durchführen der Lektionen kann einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben.

Es ist inzwischen bekannt, dass wir mit der gelenkten Aufmerksamkeit auf ein Organ, ein Gelenk oder die Muskulatur dessen bzw. deren Leistungsfähigkeit tatsächlich steigern können. Dabei handelt es sich um einen ähnlichen Effekt, wie wir ihn zum Beispiel aus dem Autogenen Training kennen, wo allein durch Suggestion von Schwere und Wärme eine Entspannung erzielt wird – zwar braucht das eine gewisse Zeit des Übens, aber es funktioniert.

Die Lektionen werden nach Schwerpunkten unterschieden, wodurch verschiedene Partien im Körper Ihre Aufmerksamkeit bekommen.

Sie können eine Lektion auswählen, ohne der Reihenfolge in diesem Buch zu folgen.

Falls Sie die Lektion vor dem Ende unterbrechen oder abbrechen wollen, können Sie das selbstverständlich tun. Sie müssen sie nicht bis zum Ende ausführen. Falls Sie zu einem späteren Zeitpunkt auf eine Lektion zurückkommen möchten, ist es allerdings ratsam, sie dann wieder am Anfang zu beginnen.

Im Idealfall nutzen wir Sport und Bewegung, um etwas für die Gesunderhaltung unseres Körpers zu tun, also zur Vorbeugung. Das kann man gar nicht häufig genug erwähnen. Aber auch, wenn wir bereits Beschwerden und Schmerzen haben, können wir mit den sanften Bewegungseinheiten von Feldenkrais auf ganz einfache Art Abhilfe schaffen.

Wählen Sie nun Ihre Lektion. Viel Spaß dabei.



Lektionen – ganz klassisch

Für alle, die den Gelenken und der Wirbelsäule
ganz entspannt etwas Gutes tun wollen

Beugen und Strecken

- fördert die Beweglichkeit des Brustkorbs
- aktiviert die gesamte Wirbelsäule
- hilft bei Rückenschmerzen, die durch Verspannungen entstanden sind
- **Zeiteinsatz:** 10–15 Min.

Legen Sie sich bequem auf den Rücken. Die Beine sind gestreckt, die Arme liegen neben dem Körper. Spüren Sie die gesamte Rückseite Ihres Körpers. Nehmen Sie ganz bewusst die Beine, das Becken, den Rücken, die Schultern, die Arme und den Kopf wahr. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Wirbelsäule in der Mitte des Rückens. Bemerkten Sie, dass der mittlere Teil der Wirbelsäule, die Brustwirbelsäule, anders auf der Unterlage aufliegt als der untere Teil, die Lendenwirbelsäule?



Stellen Sie die Füße auf. Ziehen Sie dafür zuerst den rechten, dann den linken Fuß zu sich heran, und machen Sie anschließend zunächst das rechte, anschließend das linke Bein wieder lang. Wiederholen Sie das mehrmals. Variieren Sie dann den Ablauf, indem Sie zuerst den linken Fuß zu sich heranziehen und mal das linke, mal das rechte Bein zuerst wieder ausstrecken. Agieren Sie ganz bewusst.

Spüren Sie, wie die veränderte Position der Beine die Kontaktpunkte des Rückens zum Boden verändert? Wie sich mit aufgestellten Füßen die Lendenwirbelsäule mehr zum Boden senkt?



Lassen Sie die Füße auf dem Boden aufgestellt. Legen Sie die Hände unter den Kopf, die Ellenbogen zeigen zur Seite. Spüren Sie die Position der Hände, der Schultern und des Hinterkopfes.

Wie ist die Lage der Wirbelsäule am Boden? Spüren Sie die Mitte des Rückens?

Beginnen Sie, die Ellenbogen langsam vom Boden zu heben und wieder zu senken. Tun Sie das ganz bewusst, und spüren Sie dabei den mittleren Rücken und die Brustwirbelsäule.

Können Sie wahrnehmen, dass das Heben und Senken der Ellenbogen die Lage der Schulterblätter und des mittleren Rückens verändert?



Lassen Sie die Hände am Hinterkopf, und ziehen Sie die Ellenbogen zu sich heran, sodass sie zur Zimmerdecke zeigen. Heben Sie den Kopf langsam mithilfe der Arme an, dann lassen Sie ihn wieder zum Boden sinken. Gestalten Sie diese Bewegung so einfach, wie es geht.

Generell sind die Aktionen bei Feldenkrais möglichst ohne Anstrengung auszuführen.

Nehmen Sie wahr, wie die Halswirbelsäule und der obere Rücken daran beteiligt sind, wenn Sie den Kopf heben. Wie verändert sich die Auflage des mittleren Rückens in Verbindung zur Unterlage?

Wiederholen Sie das Anheben des Kopfes mehrmals.

Machen Sie eine Pause in der Rückenlage. Die Beine sind gestreckt, die Arme liegen neben dem Körper.

Pausen sind bei Feldenkrais ein Teil des Bewegungstrainings und helfen dem Nervensystem und dem Gehirn, von der Bewegung zu profitieren.

Stellen Sie dann die Füße auf, und legen Sie die Hände unter den Kopf. Heben Sie den Kopf noch einmal mithilfe der Arme an. Spüren Sie, wie sich die Brust- und die Halswirbelsäule runden, wenn Sie Kopf und Oberkörper anheben, und wie sich der Rücken mehr auf der Unterlage ausbreitet, wenn Sie sich zurücklegen?

Beginnen Sie, während Sie den Kopf anheben, das rechte Knie in Richtung Kopf zu bringen. Kopf und Knie sollen sich nicht berühren, sondern sich lediglich annähern.

Denken Sie daran, dass es nicht um ein Muskeltraining im klassischen Sinne geht, sondern um ein feines Bewegungslernen für die Gelenke, das Gehirn und das Nervensystem. Arbeiten Sie darum möglichst ohne Anstrengung. Lassen Sie jede Bewegung von Kopf und Knie eine neue Bewegung sein.

Spüren Sie das Beugen und das Strecken, die im Brustkorb und in der Wirbelsäule entstehen, und wie dadurch die kleinen Wirbelgelenke in Bewegung geraten?



**Es kommt nicht darauf an, was wir tun, sondern,
wie wir es tun – nämlich am Besten immer bewusst.**

Machen Sie eine Pause in der Rückenlage. Die Beine sind gestreckt, die Arme liegen neben dem Körper. Spüren Sie den Rücken auf dem Boden.

Legen Sie dann noch einmal die Hände unter den Kopf, und stellen Sie die Füße auf. Welche Hand haben Sie spontan zuerst unter den Kopf gelegt?

Tauschen Sie die Hände einmal, und legen Sie die andere Hand zuerst unter den Kopf. Nehmen Sie wahr, wie solch eine kleine Veränderung in Ihrem gewohnten Bewegungsablauf eine Veränderung in der gesamten Körperwahrnehmung bewirken kann.

Heben Sie jetzt den Kopf mithilfe der Arme erneut an, und bringen Sie gleichzeitig das linke Knie dem Kopf entgegen. Sie entscheiden, wie groß diese Bewegung werden kann, aber denken Sie stets daran, Anstrengung zu vermeiden. Es darf eine ganz kleine Aktion sein, die Sie in mehreren Wiederholungen ausführen, um mit Ihrer Aufmerksamkeit den feinen Bewegungen in Brustkorb und Wirbelsäule zu folgen.

Spielen Sie mit dieser Bewegung, indem Sie sie mal größer und mal kleiner werden lassen. Und betrachten Sie mit Ihrem inneren Auge die veränderte Beweglichkeit im Rücken und im Brustkorb.



Beenden Sie die Lektion, indem Sie sich in der Rückenlage ausstrecken, die Arme neben dem Körper ablegen und die Wirbelsäule in ihrer gesamten Länge spüren. Beginnen Sie am unteren Ende, dem Steißbein, und wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bis zum Hinterkopf. Wie nehmen Sie die Auflagefläche der Wirbelsäule auf der Unterlage wahr? Wo gibt es einen Abstand zur Unterlage? Vielleicht im Bereich des unteren Rückens oder der Halswirbelsäule? Wo ist die Verbindung zur Unterlage deutlich spürbar? Vielleicht im Bereich des Beckens oder des mittleren Rückens?



Shorties – Mini-Lektionen für zwischendurch

Für alle, die eine kleine, bewegte Pause
einlegen wollen

Ein kleines Nein, ein kleines Ja

- entspannt den Nacken
- hilft gegen Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule
- gut bei Spannungskopfschmerz
- **Zeiteinsatz:** 3–5 Min.

Stellen Sie sich aufrecht hin. Besonders, wenn Sie überwiegend im Sitzen arbeiten, ist es hilfreich, sich zwischendurch immer wieder einmal zu erheben. Nicht nur der Bewegungsapparat, sondern auch das Herz-Kreislauf-System, die inneren Organe, das Gleichgewichtsorgan, die Atmung und vieles mehr profitieren durch diesen Stellungswechsel.

Nehmen Sie ganz bewusst Ihren Körper wahr. Wenn Sie wollen, schließen Sie dabei die Augen. Spüren Sie zunächst beide Fußsohlen in Verbindung zum Boden. Sollte es Ihnen nicht möglich sein, barfuß zu stehen, nehmen Sie die Füße in den Schuhen wahr. Wie ist die Temperatur der Füße? Sind sie eher warm oder kalt? Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu den Fußrücken, dann zu den Knöcheln, weiter zu den Waden und zu den Knien.

Nehmen Sie danach beide Oberschenkel wahr, von den Knien bis hinauf zu den Leisten. Spüren Sie das Becken und den gesamten Rumpf bis hin zu den Schultern. Von den Schultern aus nehmen Sie bewusst beide Arme bis in die Fingerspitzen wahr. Haben Sie beide Arme locker neben dem Rumpf ausgestreckt?

Nehmen Sie dann die Halswirbelsäule wahr, den gesamten Nacken bis hinauf zum Hinterkopf. Sind die Schultern hochgezogen? Wie weit empfinden Sie den Abstand der Schultern zu den Ohren? Kommen die Schultern den Ohren sehr nah, oder sind sie locker nach unten gesenkt? Atmen Sie einmal tief ein und aus, danach gleichmäßig weiter.



Bleiben Sie aufgerichtet stehen, und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Halswirbelsäule. Beginnen Sie, den Kopf nach rechts und nach links zu wenden. Führen Sie die Bewegung ganz bewusst, entspannt, langsam und gleichmäßig durch. Lassen Sie das Drehen immer kleiner und auch ein wenig schneller werden, so, als würden Sie verneinend mit dem Kopf schütteln. Nehmen Sie die kleine, feine Drehung der Halswirbelsäule wahr.

Beenden Sie das Kopfschütteln, und gehen Sie ein paar Schritte durch den Raum.

Bleiben Sie aufgerichtet stehen, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit erst auf die Halswirbelsäule, anschließend auf das Kinn und das Brustbein.

Beginnen Sie, die Halswirbelsäule abwechselnd zu beugen und zu strecken. Das Kinn senkt sich dabei leicht zum Brustbein, bevor es wieder nach oben geht und sich dadurch der Hinterkopf dem oberen Rücken nähert. Führen Sie das Beugen und Strecken der Halswirbelsäule mehrmals aus, und richten Sie dabei Ihren Fokus auf diesen Bereich. Lassen Sie nach einigen Wiederholungen die Bewegung kleiner und etwas schneller werden, so, als würden Sie bejahend nicken. Spüren Sie, was das Auf und Ab des Kinns in der Halswirbelsäule und auch im Kiefer auslöst.



Beenden Sie das Nicken, und gehen Sie ein paar Schritte durch den Raum.



Bleiben Sie dann aufrecht stehen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich in dieser Position zu spüren. Richten Sie Ihre Wahrnehmung auf den Nacken, die Schultern und die Ohren. Nehmen Sie erst das rechte Ohr und die rechte Schulter wahr, dann das linke Ohr und die linke Schulter.

Neigen Sie nun den Kopf ein wenig zur linken Seite, wodurch sich das linke Ohr der linken Schulter nähert. Richten Sie den Kopf dann wieder auf, und machen Sie den Nacken lang. Neigen Sie nun den Kopf ein wenig zur rechten Seite, wodurch sich das rechte Ohr der rechten Schulter nähert. Wiederholen Sie mehrmals diese Bewegung,

die im alltäglichen Leben ein abwägendes Vielleicht signalisiert. Führen Sie sie langsam und bewusst aus, und bleiben Sie in einem Bewegungsausmaß von wenigen Zentimetern. Wenn Sie Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule haben, ist es besonders wichtig, sehr kleine, sanfte Bewegungen auszuführen.

Richten Sie sich zum Abschluss noch einmal auf. Gehen Sie dann wieder ein paar Schritte durch den Raum, und beenden Sie die Lektion.

Die Hände drehen, die Arme schwingen

- entspannt den Schulterbereich
- hilft gegen Schmerzen in den Schultern, den Armen und den Händen
- **Zeiteinsatz:** 3–5 Min.

Stellen Sie sich aufrecht hin, und nehmen Sie Ihren Körper wahr. Wie fühlen sich die Fußsohlen auf dem Boden an? Sollte es Ihnen nicht möglich sein, barfuß zu stehen, nehmen Sie die Füße in den Schuhen wahr. Verweilen Sie so für ein paar Atemzüge.

Gehen Sie dann ein paar Schritte durch den Raum.

