

FELDENKRAIS-VERBAND
DEUTSCHLAND (FVD)

Übungsprogramme auf CD
mit 70 Minuten Laufzeit
▶ kostenlos online
auf GU-Balance.de

FELDENKRAIS

Leichtigkeit
und Kreativität
durch Bewegung



GU


Feldenkrais
Methode FVD

- 5 Geleitwort des FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e. V.
- 6 Veränderung ist möglich. Vorwort von Prof. Dr. Gerald Hüther

BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

- 10 *Warum Feldenkrais?*
- 10 So wirkt Feldenkrais
- 11 Die Entwicklung der Methode
- 14 *Bewusstheit als Schlüssel zur Veränderung*
- 14 Bewegung ist nicht nur Bewegung
- 16 Lernen findet in jedem Alter statt
- 20 Feldenkrais in der Praxis
- 25 *Üben mit Buch und CD*
- 25 Gut zu wissen
- 28 *Der Bodyscan*



LEICHT UND SPIELERISCH ZUM ZIEL

- 32 *Den Fuß einfädeln*
- 32 Vorbereitung
- 32 Ein Bein ohne Anstrengung aufstellen
- 35 Das Becken rollen
- 36 Die Hand zum Fuß bewegen und den Kopf rollen
- 37 Die Hand zum Fuß bewegen und den Kopf neigen
- 39 Das Rollen und Gleiten des Kopfes verbinden
- 40 Stock zwischen Hand und Fuß
- 41 Zurück zum Anfang



IM KÖRPER VERBINDUNG SCHAFFEN

44 *Die Fäuste rollen*

- 44 Vorbereitung
- 44 Die Arme im Liegen nach unten rollen
- 47 Die Arme im Liegen nach oben rollen
- 49 Die Arme im Sitzen drehen und den Kopf dazu heben und senken
- 50 Das Zusammenspiel umkehren
- 51 Die Arme im Liegen entgegengesetzt rollen
- 52 Arme im Liegen rollen und Knie dazu sinken lassen
- 54 Im Sitzen die Arme entgegengesetzt drehen
- 56 Die Arme im Kniestand drehen
- 58 Die Arme im Kniestand entgegengesetzt rollen
- 60 Vergleich mit der ersten Bewegung
- 60 Im Stehen die Arme entgegengesetzt drehen:
Fechten

UNGEWOHNT BEWEGUNGEN NUTZEN

64 *Schreiten wie ein Tiger*

- 64 Vorbereitung
- 64 Das Becken im Vierfüßlerstand sinken lassen
- 66 Das Becken sinken lassen und den Unterschenkel nach innen drehen
- 70 Ein Bein nach hinten überkreuzen
- 72 Für Fortgeschrittene: Ein Bein hinten überkreuzen und sich hinsetzen
- 73 Das Bein nach vorn kreuzen
- 73 Ins Schreiten kommen
- 74 Vorwärts auf allen vieren
- 75 Noch mal den Seitsitz probieren



76 *Zum Nachschlagen*

- 76 Register
- 78 Bücher & Adressen,
die weiterhelfen

BEWUSSTHEIT ALS SCHLÜSSEL ZUR VERÄNDERUNG

Erst wenn Ihnen wirklich bewusst ist, was Sie tun, finden Sie einen Weg, das zu verändern. Hier ist kein angelesenes Wissen in Ihrem Kopf gemeint, sondern ein Erfahrungswissen, das von Kopf bis Fuß in Ihnen steckt – ein körperliches, somatisches Wissen.

BEWEGUNG IST NICHT NUR BEWEGUNG

Bewegung ist absoluter Bestandteil des Lebens. Im allgemeinen Sprachgebrauch ist mit »Bewegung« jedoch häufig speziell sportliche Bewegung gemeint. Dabei wird übersehen, dass alles, was man tut, immer, in jedem Moment, durch Bewegung geschieht.

Während Sie diesen Text lesen, bewegen Sie Ihre Augen, Sie stehen, sitzen oder liegen und halten das Buch in der Hand. Gleichzeitig verlieren Sie nicht das Gleichgewicht, halten sich gegen die Schwerkraft aufrecht, nehmen Hintergrundgeräusche wahr, spüren, ob sich jemand in Ihrer Nähe aufhält, fühlen und denken, denn Sie haben ja einen Grund, warum Sie das Buch in der Hand halten, und Sie wollen verstehen, was Sie lesen. Ohne dass Ihr Körper dabei von Kopf bis Fuß tätig ist, wäre das nicht möglich, obwohl Sie sich

dabei wahrscheinlich nicht sonderlich angestrengt oder »bewegt« vorkommen.

Die Körperwahrnehmung tritt in den Hintergrund

In unserer an intellektuellen Fähigkeiten orientierten Gesellschaft lernt man vorrangig, die Körperteile anatomisch zu benennen und den Körper nach äußerlichen Kriterien zu bewerten. Sie können die Hand vom Ellenbogen unterscheiden oder eine Fitnessübung perfekt nachturnen. Die Frage, *wie* man den Körper wahrnimmt oder *wie* man etwas genau tut, wird dabei in der Regel nicht gestellt, solange alles einigermassen funktioniert.

Hinzu kommt, dass unser Alltag meist keine sonderlich komplexen Bewegungsmuster und Reaktionen erfordert: Wir leben in einer DIN-genormten Umwelt, gehen vorwiegend über asphaltierte ebene Straßen und arbeiten immer weniger körperlich. Das meiste, was wir tun, ist geprägt durch ein automatisches

und gewohnheitsmäßiges Abspulen von routinierten Bewegungsabläufen.

Wir rosten langsam ein

So kommt es, dass das große und kreative ganzkörperliche Bewegungsrepertoire, das Kinder noch beim Spielen und Toben erwerben und einsetzen, sich nach und nach reduziert, weil es immer seltener überhaupt noch aktiviert werden muss, um ein Ziel zu erreichen. Manch einer hat dadurch vielleicht tatsächlich den Eindruck, dass er sich nur noch beim Sport bewegt. Oft fühlt man sich auch gar nicht mehr fähig zu bestimmten Bewegungen und reagiert daher immer weniger spontan auf Herausforderungen. Wann sind Sie das letzte Mal über einen Zaun geklettert oder auf einem Baumstamm balanciert?

Die Macht der Gewohnheit

Grundsätzlich sind Gewohnheiten und Automatisierung notwendig, um im Alltag schnell handeln und reagieren zu können. Wenn Sie als Fußgänger einem Auto ausweichen müssen, das auf Sie zurast, ist es sogar überlebenswichtig, dass Sie ohne großes Nachdenken auf automatisierte Bewegungsabläufe zurückgreifen können. Aber für Ihr Wohlbefinden ist es durchaus förderlich, mehr als eine Alternative zur Verfügung zu haben, damit Sie nicht abhängig von den routinierten Gewohnheiten werden, die sich irgendwann mal etabliert haben.

Einfach ungewohnt

Es gibt ein einfaches Beispiel, anhand dessen Sie verstehen können, wie stark eine Gewohnheit Sie beherrscht, obwohl es eine ganz simple Alternative gibt:

► Verschränken Sie Ihre Finger so, als ob Sie die Hände falten, um zum Beispiel zu beten. Nun nehmen Sie sie wieder auseinander und verschränken sie so, dass der andere Daumen an vorderster Stelle liegt, Sie versetzen also einfach nur die Finger um eine Reihe. **1**

Wie fühlt sich diese ungewohnte Version an? Fremd? Komisch? Ungewohnt? Sie haben einfach nur Ihre Hände auf eine alternative Weise verschränkt und sie nicht wie gewohnt zusammengelegt.





Die Hand zum Fuß bewegen und den Kopf rollen

• Track 4

- Stellen Sie wieder Ihren linken Fuß auf. Schieben Sie Ihren rechten Fuß unter Ihrem linken Bein durch, oder legen Sie ihn so in diese Richtung, wie es für Sie am angenehmsten ist.
- Schieben Sie Ihre linke Hand nach unten in Richtung Füße, und lassen Sie dazu gleichzeitig Ihren Kopf behutsam nach links rollen. **1** Vielleicht wird Ihr Kopf fast automatisch mit in die Bewegung gezogen, wenn Sie Ihre linke Hand nach unten schieben.

Wiederholen Sie die Bewegung einige Male. Beobachten Sie dabei, wie weit es für Sie angenehm ist, Ihren Kopf nach links zu rollen,

und gehen Sie nicht darüber hinaus! Versuchen Sie nicht, Ihren Fuß zu berühren – es geht nur um die Bewegungsrichtung, nicht um ein Ziel!

Wie bewegen sich Ihre Wirbelsäule und Ihr Schultergürtel zur Seite? Beobachten Sie auch, wie die eine Seite Ihres Brustkorbs lang wird, wie sich also Ihre Rippen öffnen, während sich die andere Seite verkürzt, die Rippen also ein wenig zusammengeschoben werden.

- Machen Sie eine Pause.
- Schieben Sie die linke Hand nach unten in Richtung Füße, und lassen Sie nun dabei Ihren Kopf nach rechts rollen. **2**

Wiederholen Sie die Bewegung einige Male. Was ist anders, wenn der Kopf – bei der

gleichen Handbewegung – zur anderen Seite rollt? Erinnern Sie sich, dass Sie die Bewegung ganz klein ausführen dürfen, vor allem, wenn sie sich ungewohnt anfühlt.

➤ Ruhen Sie sich mit ausgestreckten Beinen aus und spüren Sie, wie Sie jetzt liegen.

Die Hand zum Fuß bewegen und den Kopf neigen • Track 5

➤ Stellen Sie jetzt einmal beide Füße auf, sodass beide Knie gebeugt sind.

➤ Neigen Sie Ihren Kopf und Schultergürtel nach links. Dabei schiebt sich der obere Abschnitt Ihrer Wirbelsäule in einem Bogen ganz weich zur linken Seite. Ihr Kopf gleitet

nach links, Ihre Nase zeigt dabei immer in Richtung Zimmerdecke. Ihre linke Hand wird dadurch fast automatisch von Ihrem Oberkörper nach unten geschoben. **1**

Wiederholen Sie die Bewegung einige Male.

➤ Neigen Sie Ihren Kopf und Schultergürtel nach rechts. Dabei schiebt sich der obere Abschnitt Ihrer Wirbelsäule in einem Bogen ganz weich zur rechten Seite. Ihr Kopf gleitet nach rechts, Ihre Nase zeigt dabei immer in Richtung Zimmerdecke. Ihre rechte Hand wird dadurch fast automatisch von Ihrem Oberkörper nach unten geschoben. **2**

Wiederholen Sie die Bewegung einige Male.

➤ Machen Sie eine Pause und strecken Sie Ihre Beine aus.



Im Sitzen die Arme entgegengesetzt drehen

- Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen oder aneinandergelegten Fußsohlen auf den Boden. Alternativ können Sie sich auf die vordere Kante eines Hockers oder Stuhls setzen. Machen Sie mit den Armen auch zwischendurch extra Pausen, wenn Sie sich angestrengt fühlen!
- Heben Sie die Arme und strecken Sie sie auf Schulterhöhe zur Seite aus. Drehen Sie

nun im Sitzen gleichzeitig entgegengesetzt den einen Arm nach oben, während Sie den anderen nach unten drehen. **1**

Wohin dreht sich Ihr Kopf mit, wenn Sie es spontan zulassen? Achten Sie darauf, dass sich die Arme wirklich auf Schulterhöhe befinden. Lenken Sie die Bewegung bis zwischen Ihre Schulterblätter, auch wenn sich die Situation nun verändert hat, weil Sie sitzen. Es ist so, als ob Sie ein Handtuch zwischen Ihren Schulterblättern auswringen.

Wiederholen Sie die Bewegung einige Male.



➤ Nehmen Sie den Kopf mit in die Bewegung, und wenden Sie Ihren Blick jetzt immer zu dem Arm, der sich gerade nach oben dreht. **2**

➤ Beginnen Sie, auch das Gewicht Ihres Körpers jeweils leicht in die Richtung des Arms zu verlagern, der sich nach oben dreht und dem sich der Kopf zuwendet. **3**

Verlagern Sie das Gewicht so, dass Sie es bis zu Ihren Sitzknochen spüren und sich das Gewicht jeweils bis zu Ihrem Gesäß zwischen rechts und links verschiebt. Wiederholen Sie die Bewegung einige Male.

➤ Ihre Ellenbogen können sich nun bei der Bewegung leicht beugen. **4**

Wiederholen Sie die Bewegung einige Male.

➤ Ruhen Sie sich in Rückenlage auf dem Boden aus.

DIE SCHULTERN IM ALLTAG ENTSPANNEN

Wenn Ihre Schulter-Nacken-Muskulatur tagsüber sehr angespannt ist, können Sie mit den Bewegungen im Sitzen spielen, die Sie hier kennenlernen. Suchen Sie niemals Dehnung, sondern bewegen Sie sich ganz weich und fließend. Zwischen den Schulterblättern ist die Wirbelsäule bei vielen etwas steif und passiv. Nehmen Sie diesen Teil bewusst in die Bewegung mit. Vielleicht hilft Ihnen die Vorstellung, dass Sie die Wirbelsäule mithilfe Ihrer Arme und Schultern erreichen. Drehen Sie also zuerst die Arme, bis die Bewegung in den Wirbeln ankommt, und nehmen Sie den Kopf entsprechend mit.

2



3



4





UNGEWOHNTTE BEWEGUNGEN NUTZEN

Viele Feldenkrais-Lektionen beschäftigen sich mit frühkindlichen Bewegungsmustern. Manche Menschen haben Bausteine der motorischen Entwicklung übersprungen und erhalten so die Gelegenheit, diese Erfahrung nachzuholen. Es ist jedoch auch ein Weg, Ihre Bewegungsmöglichkeiten jetzt, als erwachsene Person, auf spielerische Weise zu verbessern, ohne viel nachdenken zu müssen.

SCHREITEN WIE EIN TIGER

In dieser Lektion experimentieren Sie mit einer Bewegung, bei der Ihr Knie im Vierfüßlerstand das andere Bein vorn oder hinten kreuzt. Lassen Sie sich überraschen, welche weiteren ungeahnten Möglichkeiten sich daraus ergeben. Sie können so vor allem die Beweglichkeit von Hüftgelenken, Becken und Wirbelsäule zusammen mit dem Brustkorb erkunden. Lernen Sie gehirngerecht durch eine vergnügliche Herausforderung.

Vorbereitung • Track 18

- Gehen Sie ein paar Schritte durch den Raum und beobachten Sie, wie es sich anfühlt. Wie spüren Sie beim Gehen den Kontakt Ihrer rechten und linken Fußsohle mit dem Boden? Wie reagiert Ihr ganzer Körper bei jedem Schritt?
- Legen Sie sich auf den Rücken. Spüren Sie den Kontakt Ihrer Körperrückseite mit dem Boden. Wie liegen Beine, Becken und Rücken auf? Beobachten Sie Wirbelsäule, Rippen, Schulterblätter, Arme und Kopf.

DIE HANDGELENKE ENTLASTEN

Wenn Ihre Handgelenke im Vierfüßlerstand schmerzen, können Sie sich mit den Handballen auf ein gerolltes Handtuch oder ein Buch stützen und probieren, ob Ihnen das Entlastung bringt.

Legen Sie selbstständig Pausen ein, wenn Sie bemerken, dass Ihre Handgelenke oder Knie darunter leiden. Quälen Sie sich auf keinen Fall!

Das Becken im Vierfüßlerstand sinken lassen • Track 19

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Stellen Sie Ihre Knie etwa hüftbreit auseinander, und legen Sie die Fußrücken auf dem Boden ab. Stützen Sie Ihre Hände senkrecht unter den Schultern auf. **1**
- Senken Sie Ihr Becken langsam so nach hinten unten, als ob Sie sich auf Ihre Fersen setzen wollten. Ihre Hände bleiben dabei fest auf dem Platz stehen. **2**

Senken Sie das Becken dabei nur ein wenig in Richtung Fersen und beobachten Sie, was dabei in Ihrem Rücken geschieht. Wie spüren Sie Ihre Wirbelsäule? Können Sie die Bewegung vom Becken ausgehen lassen, oder schieben Sie eher von den Armen her? Wiederholen Sie die Bewegung einige Male.

- Lassen Sie nun auch den Kopf sinken, wenn Ihr Becken nach hinten unten sinkt. **3**

1



2



3



4



Wiederholen Sie die Bewegung einige Male. Beobachten Sie, in welcher Form sich Ihre Wirbelsäule dabei bewegt. Rundet sie sich? Oder entsteht so etwas wie ein Hohlkreuz? Achten Sie darauf, das Becken nur so weit sinken zu lassen, dass keine unangenehme Spannung in den Kniegelenken entsteht.

► Stellen Sie nun die Beine eng zusammen, sodass sie sich berühren. Senken Sie das

Becken, und lassen Sie Ihren Kopf gleichzeitig sinken. 4

Spüren Sie der Bewegung der Wirbelsäule nach, und wiederholen Sie die Bewegung einige Male. Versuchen Sie sich vorzustellen, dass zuerst das Becken zu sinken beginnt und dann Wirbel um Wirbel in die Bewegung folgen. Beobachten Sie, dass Ihr Rücken nicht aus einem Guss gemacht ist.

FELDENKRAIS – MEHR GESUNDHEIT, BEWEGLICHKEIT UND KREATIVITÄT IM LEBEN



- ▶ Hinderliche Gewohnheiten ändern, körperlich und geistig entspannter und flexibler werden und dadurch Schmerzen und Stress auflösen.
- ▶ »Das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant machen.«
(Moshé Feldenkrais).
- ▶ Auf der CD: Drei Einsteiger-Lektionen, die dabei helfen, die Selbstwahrnehmung und Koordination zu verbessern.

Das optimale Multimedia-Paket
für zu Hause und unterwegs



WG 462 Entspannung

ISBN 978-3-8338-4857-5



9 783833 848575



PEFC
PEFC/04-31-1459

€17,99 [D]

€18,50 [A]

www.gu.de

G|U