

Die Feldenkrais-Methode

Übung 1 „Die Beckenuhr“

Elastizität für den Rücken

- Lege eine Wolldecke auf den Boden – vielleicht einfach gefaltet.
- Lege an ein Ende ggfls. noch ein mehrfach gefaltetes Handtuch als Kopfunterlage.
- Auf dem Rücken liegen, Beine stehen hüftbreit und angewinkelt.
- Nimm wahr, wie Du liegst – Kopf – Rücken – Becken – Beine – Füße – Arme – Hände.
- Spüre wo die Kontaktpunkte zum Boden sind – am Kopf – Rücken
- Hat das Becken auch Kontakt – und wenn ja, wie viel?
- Hat der untere Rücken auch Kontakt -?
- Stell dir vor, Du liegst auf einem auf dem Boden gemalten Zifferblatt.
- Dein Becken liegt im Mittelpunkt dieses Zifferblattes und 12 Uhr ist bei den Füßen.
- Liegt das Becken gut auf dem Boden.
- Das Becken langsam von zwölf Uhr Richtung sechs Uhr rollen.
- Dabei hebt und senkt sich der untere Rücken.
- Bewegungen so groß machen, wie es mühelos möglich ist, und immer kleiner werden lassen.
- Die Bauchmuskeln locker lassen.
- Ruhen.
- Kopf leicht nach links und rechts rollen.
- Ruhen.
- Nun das Becken von 3 nach 9 Uhr hin & her rollen.
- Mal hat die eine, mal die andere Beckenseite Bodenkontakt.
- Immer kleiner werden lassen, in der Mitte zur Ruhe kommen.
- Ruhen.
- Nun das Becken erst im, dann gegen den Uhrzeigersinn rollen.
- Dazwischen pausieren und der Bewegung nachspüren.
- Ruhen
- Kopf von 3 nach 9 Uhr hin & her rollen.
- Becken von 6 nach 12 Uhr rollen.
- Kopf von 6 nach 12 Uhr rollen.
- ... von 5 nach 11 Uhr ...
- ...
- Mit der Nasenspitze kleine Kreise in die Luft malen.
- ... Links und rechts herum.
- Nun wieder die entspannte Ausgangs-Rückenlage ein und entspanne.
- Spüre nach, wie Du liegst – Kopf – Rücken – Becken – Beine – Füße – Arme – Hände.
- Spüre wo die Kontaktpunkte zum Boden sind – am Kopf – Rücken
- Hat das Becken auch Kontakt – hat es mehr Kontakt als zu Beginn?
- Hat der untere Rücken auch Kontakt – hat er jetzt mehr Kontakt als zu Anfang?
- Entspanne noch ein wenig.
- Setzt Dich nun ohne Hast langsam auf.
- Warte bis sich Dein Blutkreislauf und dein Blutdruck angepasst hat und stehe dann auf.
- Damit ist die Übung beendet. Vielen Dank für Deine Teilnahme!