

Die Feldenkrais-Methode

Übung 4 „Das Schulterdreieck“

Beweglichkeit für Kopf und Schultern

- Wolldecke auf den Boden – vielleicht einfach gefaltet.
- An ein Ende ggfls. noch ein mehrfach gefaltetes Handtuch als Kopfunterlage.
- Auf den Rücken legen, 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 -?
- Handballen aneinander legen.
- Arme senkrecht zur Decke strecken.
- Das entstandene Dreieck entspannt und ohne Mühe nach rechts bewegen.
- Im nächsten Schritt die Hände nach links führen und hinterhersehen.
- Dabei rollt der Kopf nach links und zur Mitte zurück.
- Nun Kopf und Hände in entgegengesetzte Richtungen rollen.
- Jede der drei Übungen 10-20 Mal wiederholen.
- Dazwischen in Pausen der Bewegung nachspüren.
- Nun alle Übungen zur anderen Seite ausführen.