

Die Feldenkrais-Methode

Übung 5 „Rollen wie ein Bär“

Massage für Kreuz und Becken

- Woldecke 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 -?
- Die Knie mit den Händen von außen umfassen.
- Mit der Kraft der Arme die Knie zehnmal nach außen und wieder zur Mitte ziehen.
- Knie geöffnet lassen.
- Aus dieser Position nach links rollen, indem man das Bein nach links zieht.
- Becken, Oberkörper, Kopf & rechtes Knie folgen der Bewegung, bis man auf der linken Seite liegt.
- Ausruhen.
- Aus dieser Position das rechte Knie, wiederum mit der Kraft der Arme, nach rechts ziehen und bis in die Rückenlage mit geöffneten Knien weiterrollen.
- Knie weiter nach rechts ziehen, bis man auf der rechten Seite liegt.
- Ruhen.
- Die Übung so oft wiederholen, wie es angenehm ist.