



SCHULTER & NACKEN 1

FELDENKRAIS | Freiheit in Schultern, Armen & für ein freieres Atmen | 1

SELBSTCOACHING

Stell dir selber eine Lieblingsfrage – oder eine Frage, die dir jetzt nützlich erscheint. Was fällt dir ein dazu?

Diese Feldenkrais Übung wird auf dem Boden liegend ausgeführt, auf einer bequemen Unterlage.
Bei Bedarf eine feste Kopfunterlage verwenden (gefaltetes Badetuch, ev. Buch darunterlegen).

Ausgangs Pos.	Liegend. Flach ausgestreckt auf den Rücken, Beine und Arme entspannt ausgestreckt. Falls flaches Liegen Unwohlsein bereitet, können beide Beine angestellt werden.
Bodyscann	Wie liegt der Hinterkopf auf dem Boden auf, wo hat er Bodenkontakt? Den Kopf rollen: 2-3 x nach rechts und zur Mitte zurück dann nach links und zur Mitte zurück rollen dann 2-3 x nach rechts über die Mitte nach links hin und her.
Eigenwahrnehmung	<i>Wie ist die Auflage des Rückens, ist sie grossflächig, oder ist der Rücken mehrheitlich in der Luft (nur an ein, zwei Punkten aufliegend)? Wie ist die Auflage von Hinterkopf Armen Schultern Hüften Füssen? Wie fühlen sich die einzelnen Körper-Bereiche an, rechts & links? Wo hat's mehr Spannung?</i>
Pausen	Nach jeder Sequenz entspannen, sich ausstrecken, in sich rein spüren und vergleichen, was sich allenfalls verändert hat und wohin die Gedanken wandern.
Anstrengung	Ist die Übung zu anstrengend? Weniger oft wiederholen, mehr Pausen machen, Bewegungen noch kleiner und langsamer ausführen, es soll sich angenehm anfühlen.
Bei Schmerzen	im Lendenbereich: Noch kleinere, langsamere Bewegungen und noch weniger machen!
Moshé Feldenkrais	<i>Jede Bewegung soll immer im Rahmen des Möglichen sein.</i>

„Auch das Gegenteil ist richtig“. Es gibt kein „Richtig oder Falsch“ für die Umsetzung der Übungen.

Jeden Bewegungsschritt langsam und achtsam je 10–15 x ausführen. Nach jeder Sequenz 1. – x, pausieren.

Grund Position

Ausgestreckt, flach auf den Rücken liegen. In den Pausen entspannt ausgestreckt liegen.

1. Ausgestreckt auf dem Rücken liegen. Arme liegen neben dem Körper, beide Beine sind ausstrecken. Zuerst bewusst ausatmen: Sich gedanklich dabei vorstellen, dass der Bauchnabel die Wirbelsäule berühren könnte. Mehrmals, langsam und bewusst gut durchatmen.
*Sind die Rippen auf der rechten & linken Körperseite beim Atmen spürbar?
Kann man von innen den Atem über die Rippen gleiten lassen | sich dies vorstellen?*
 2. Rechte Hand auf die linke Schulter legen, oder in die Nähe. Die Schulter leicht abtasten.
Wie fühlt sich die linke Schulter an, hart, weich, was ist spürbar? Sind der grosse Schultermuskel, Anfang und Ende vom Schlüsselbein, die Spitze vom Schulterblatt spürbar/vorstellbar?
Rechte Hand auf der linken Schulter ruhen lassen. *Wie weit ist der rechte Ellbogen von der Brust entfernt?*
Linke Hand unter die rechte Achselhöhe bringen, wo die Muskeln spürbar sind (wie eine Umarmung).
Hände mit möglichst wenig Kraft, möglichst bequem in dieser Position halten.
Die rechte Hand mit den Fingerspitzen/Fingern, links Richtung Boden bringen, wie oder um den Boden zu berühren und wieder zurück. Die Bewegung nach und nach LANGSAM ausdehnen bis ev. der Boden berührt werden kann.
Wie weit kann sich die rechte Hand nach links bewegen, ab wann rollt der Kopf mit, ab wann hilft die rechte Schulter mit? Wie ist die Bewegung in Brustkorb und Taille spürbar, gibt die Nackenmuskulatur nach? Wieviel Spannung ist vorhanden?
 3. Rechtes Bein aufstellen. Rechten Fuss vom Boden wegdrücken bzw. sich vorstellen den Fuss in den Boden hinein zu drücken.
Das Becken rollt | kippt dabei leicht nach links, das rechte Bein bleibt ruhig stehen, das rechte Knie zeigt Richtung Zimmerdecke.
Wie ist die Bewegung des rechten Beins spürbar? Wann genau rollt das Becken etwas nach links, wie verhält sich die linke Körperseite dabei, was ist spürbar?
-



Den rechten Fuss umplatzieren, mal weiter weg vom linken Bein | näher beim linken Bein.

Die Bewegung zuerst ganz langsam, dann auch mal schneller ausführen.

Wo ist es schwer, wo ist es leicht den Fuss vom Boden wegzudrücken resp. reinzudrücken? Was fühlt sich besser | gut an?

Der rechte Fuss bleibt bequem auf dem Boden stehen.

- a) Die Zehen nach aussen drehen | dann nach innen drehen.
- b) Die rechte Ferse nach aussen drehen | dann nach innen drehen.
- c) Abwechselnd Ferse | Vorderfuss | Innenkante | Aussenkante mehr in den Boden drücken.

Zuerst die Bewegung ganz langsam ausführen, dann auch mal schneller.

Welche Bewegung mit dem Fuss fällt leicht, welche ist schwieriger | unbequemer. Wie fühlen sich die rechte | linke Seite vom Fuss an?

Wie fühlt sich der rechte Fuss an? Wie im Vergleich zum linken Fuss?

Wie fühlen sich das rechte Bein und die rechte Hüfte an? Wie im Vergleich zu links?

4. Die rechte Hand auf die linke Schulter legen. Die linke Hand unter die rechte Achsel legen. Den rechten Fuss aufstellen.
 - a) Die rechte Hand über die Rippen zum Boden führen und zurück, dazu den rechten Fuss in den Boden drücken (der Fuss bleibt auf dem Boden stehen), das rechte Knie zeigt Richtung Decke.
 - b) a) ... und den Kopf und das Becken dabei nach links mitrollen zu lassen.
 - c) a) ... und den Kopf dabei nach rechts rollen lassen.
Wie ergänzen sich diese beide Bewegungen – langes Greifen der Hand nach links und das Abdrücken des rechten Fusses. Wie ist dies koordinierbar, zusammen, einzeln? Wie ist das Skelett verbunden, was ist spürbar?
 - d) a) ... die linke Hand über die Schulter Richtung Boden führen und zurück. Den Kopf dabei nach rechts rollen lassen.
 - e) a) ... Gegenbewegung: Beim Greifen nach links, den Kopf mitrollen lassen.
Wie sind Brustbein, Brustkorb, Rippen, Wirbelsäule beim Rollen des Kopfs spürbar?
Kopf nach links und rechts rollen.
Wie weit ist das Rollen des Kopfs in den Brustkorb hinein spürbar?
5. Die gleichen Übungen 1 – 4 mit der linken Körperseite ausführen.
Vergleichen, wie fühlen sich die rechte und linke Körperseite an? Was geht leichter, schwerfälliger? Wo zieht es die eigene Aufmerksamkeit im Körper oder Gedanken hin? Wie fühlt sich der Atem an? Was hat sich allenfalls verändert?
6. Beide Füsse aufstellen. Arme verschränken wie vorher, die eine Hand liegt auf der Schulter, die andere Hand liegt unter der Achsel, ein Arm liegt auf dem anderen (Umarmung).
Wie fühlt es sich an so dazuliegen? Wo liegen Hinterkopf | Schultern | Hintere Rippen | Rücken | Becken deutlich spürbar auf dem Boden auf?
 - a) Mit dem rechten Fuss in den Boden stossen (der ganze Fuss hat Bodenkontakt), die rechten Hand nach links in Richtung bzw. zum Boden bringen.
 - b) Mit dem linken Fuss in den Boden stossen (der ganze Fuss hat Bodenkontakt), die linke Hand nach rechts in Richtung bzw. zum Boden bringen.
 - c) Die Bewegung a) und b) abwechselnd rechts und links ausführen (Schaukelbewegung).
 - d) Die Bewegung a) und b) abwechselnd rechts und links ausführen: Den Kopf dabei in die entgegengesetzte Richtung rollen (Kopf rollt nach rechts beim Bewegen der linken Seite und umgekehrt. Beide Knie zeigen Richtung Zimmerdecke.
7. Ende der Lektion: Ausstrecken, entspannen, ausruhen. *Vergleichen: Vorher | Nachher. Bodyscann, siehe 1. Seite.*
8. Aufstehen: Zur Seite rollen, Schwerpunkt auf die Bewegung des Beckens legen: Sich bewusstwerden, wie und wo genau der Körper auf der Seite aufliegt.
Ins Sitzen kommen, innehalten. *Wie verhalten sich Schulter und Kopf dabei?*
Ruhig aufstehen und in sich hineinhorchen. *Wie steht man da, was hat man für eine Haltung, wie ist das Gleichgewicht im Stand?*
 - a) Rechten Arm langsam rechtwinklig nach vorne ausstrecken (wie greifen) und wieder zurück ziehen.
 - b) Rechten Arm rechtwinklig halten, langsam etwas drehen, in beide Richtungen. *Wie erfolgt die Drehung?*
 - c) wie a) und b) Linker Arm nach vorne strecken ...
 - d) Abwechselnd links | rechts. *Wie erfolgt die Drehung?*

Den Kopf ganz langsam und achtsam drehen, nach rechts und links.
Wo schaut man genau hin, welchen Radius hat man?
Wie dreht der Schultergürtel, wie hängen die Arme?
9. Langsam Herumgehen.
Wie fühlt sich das Gehen an, wie ist die Körperhaltung, wie hängen die Arme? Wie ist das Atmen?