

FELDENKRAIS - ATM

Ganzer Körper | Gleichgewicht | Entspannung | Sich erden

SELBSTCOACHING

Auch das Gegenteil ist richtig.

Diese Feldenkrais Übung wird frei stehend ausgeführt, möglichst auf hartem Untergrund.
Variante im Sitzen und Liegen (mit angestellten Beinen) sind möglich (siehe Ende der Übung)

Für	Freiheit in den Schultern, Armen und in der Atmung
Bodyscann	Wie ist die Körperaufrichtung? Den Kopf langsam 2-3 x nach rechts und zur Mitte und dann nach links und zur Mitte drehen, dann langsam hin und her, 1-2x. Wie ist die Anspannung im Rücken, was ist zu spüren? Wie locker steht man da? Wie fühlen sich Bauch, Becken, Hüfte, Oberschenkel, Unterschenkel und die Füße an? Wo hat es Spannung, wo fühlt es sich locker an? Ist mehr Gewicht auf einem Bein/Fuss? Sind beide Arme gleich schwer?
Pausen	Nach jeder Sequenz erfolgt eine kurze Atem-Pause, entspann dich dabei, vergleiche.
Zu anstrengend	Mehr Pausen, Bewegungen so langsam und klein wie möglich, dass es angenehm bleibt.

Mache jeden Bewegungsschritt je 10–15 x

„Die Bewegung soll jeweils umkehrbar sein“.

Jede Bewegung soll gemäss Moshé Feldenkrais immer im Rahmen des Möglichen sein.

**Ausgangs Pos. Idealerweise zu Beginn ohne Schuhe. Später auch mit Schuhen möglich.
Bequem hüftbreit frei im Raum stehend, beide Füße locker auf dem Boden, Arme entspannt hängen lassen. Die Bewegungen bitte sehr langsam und achtsam ausführen.**

1. Rechten Fuß langsam auf die Fuss-Aussenkante rollen, einen Moment dort verharren, sehr langsam wieder in Ausgangsposition zurückrollen. 2-3x durchatmen, wiederholen.
2. Rechten Fuß langsam auf die Fuss-Innenkante rollen, einen Moment dort verharren, sehr langsam wieder in Ausgangsposition zurückrollen. 2-3x durchatmen, wiederholen.
3. Rechten Fuß auf die Fuss-Aussenkante rollen, einen Moment dort verharren, langsam zurückrollen, weiter bis auf die Innenkante rollen, dort einen Moment verharren, Fuß langsam in Ausgangsposition zurück rollen. 2-3x durchatmen, wiederholen.
4. ... Gleiches mit Linkem Fuss ...
5. Mit beiden Füßen gleichzeitig langsam auf die Fuss-Aussenkanten rollen, einen kurzen Moment dort verharren und wieder gleichzeitig langsam beide Füße in die Grundposition zurückrollen. 2-3x durchatmen, wiederholen.
6. Mit beiden Füßen gleichzeitig langsam auf die Fuss-Innenkanten rollen, einen kurzen Moment dort verharren und wieder gleichzeitig langsam beide Füße in die Grundposition zurückrollen. 2-3x durchatmen, wiederholen.
7. Abwechselnd mit beiden Füßen zusammen langsam nach rechts aus die Fusskanten rollen, kurz inne halten und langsam wieder zurück zur Mitte rollen. 2-3 durchatmen, wiederholen.
8. ... gleiches nach links....

FELDENKRAIS - ATM

Ganzer Körper | Gleichgewicht | Entspannung | Sich erden

9. Zehenballen des rechten Fußes stärker in den Boden drücken, rechte Ferse soll sich kaum vom Boden anheben, wieder langsam loslassen, der Fuss bleibt auf dem Boden stehen. Durchatmen, wiederholen.
10. Rechte Ferse stärker in den Boden drücken, Zehen und Zehenballen halten entspannt Bodenkontakt, Fersendruck wieder langsam nachlassen. Durchatmen, wiederholen.
11. Abwechselnd rechte Zehenballen langsam in den Boden drücken, wieder entspannen und rechte Ferse in den Boden drücken, Fuß wieder entspannen. Durchatmen, wiederholen.
12. ... gleiches mit Linkem Fuß ...
13. Mit beiden Füßen gleichzeitig die Zehenballen langsam in den Boden drücken, die Fersen bleiben möglichst (nahe) am Boden, langsam wieder zurück zum ruhigen Stand. Durchatmen, wiederholen.
14. Mit beiden Füßen gleichzeitig die Fersen in den Boden drücken, die Zehen und Zehenballen bleiben entspannt und halten Bodenkontakt, dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Durchatmen, wiederholen.
15. Beide Fuss-Sohlen zusammen langsam nach innen auf die Fusskanten bewegen und wieder zur Mitte zurück. Durchatmen, wiederholen.
16. Beide Fuss-Sohlen langsam auf die Fusskanten nach außen bewegen und wieder zur Mitte zurück. Durchatmen, wiederholen.
17. Zuerst einen Fuss, dann beide Füße kreisen lassen: Beide Füße sehr langsam im Kreis nach Außen, über die Fußballen nach Innen bewegen und dann über die Fersen zurück zum festen Stand. Durchatmen, wiederholen.
18. Zuerst einen Fuss, dann beide Füße kreisen lassen: Beide Füße sehr langsam im Kreis nach Innen, über die Fersen nach Aussen bewegen und dann über die Zehenspitzen zurück zum festen Stand. Durchatmen, wiederholen.

Bodyscann, siehe 1. Seite.

Ende Lektion Sich bewusstwerden, wie man genau da steht: Was fühlt sich schwer, was leicht an?
Hat sich an der Haltung im Körper etwas verändert?
Gehen: Hat sich im Gang etwas verändert? Fühlen sich beide Beine/Füße gleich schwer/locker an? Ruhig umhergehen und in sich hineinhorchen. Auch mal rückwärts gehen. Zwischendurch auch mal die Richtung wechseln.

Varianten **Die gleiche Übung kann sitzend (harter Stuhl| Hocker) ausgeführt werden, die Füße haben dabei bequem Bodenkontakt, die Kniekehlen sind frei beweglich.**
Ev. ein Buch, hartes Kissen oder eine gefaltete Decke unter die Füße legen.
Wie genau sitzt man da? Bodyscann.

Die gleiche Übung kann auf dem Rücken liegend ausgeführt werden.
Zuerst flach auf den Rücken liegen, Beine flach ausgestreckt, Arme seitlich am Körper.
Wie genau liegt man da? Bodyscann: Wo hat der Körper Kontakt zum Boden, wo nicht?
Beide Beine aufstellen, Füße locker etwa hüftbreit auf dem Boden.
