



Feldenkrais Bewegungslektionen Bibliothek

Liste chronologisch, Stand Aug 2023

Beckenboden Beckenuhr

Wirbelkette

20211111

Wir experimentieren mit Beckenbodenspannung und -entspannung sowie Beckenbewegungen, sodass die Muskeln im Beckenraum wieder gut miteinander arbeiten. Mit dieser Spannung arbeiten wir uns weiter die Rücken hinauf sodass jede Person selbst die Rückenmuskeln entspannen kann.

Seestern längt Beine und Arme

20211209

Wir verlängern unsere Arme und Beine auf dem Rücken. Wo kommt die Länge her? Wie bewegen alle anliegenden Körperbereiche? Wir aktivieren und koordinieren Muskeln in unserer Mitte, die sonst wenig beachtet sind.

Verdrehen und Atmen

20220112

Ein Einführungsstunde mit einem Klassiker! Wir maximieren die Drehbewegungen im Rumpf – eine verdrehte Stunde, die garantiert mehr Länge und Weite im Brustkorb entstehen lässt.

Anemone auf der Seite

20220119

Eine grundlegende Stunde zum Zusammenziehen & Expandieren der Wirbelsäule mit der Kraft des Beckens. Richtet auf, gibt Kraft und koordiniert Beuger und Strecker im Rumpf, Beinen und Nackenbereich.

Kraft im Becken zentrieren

20220126

Oft ist im Brustkorb viel Spannung. In dieser Stunde nutzen wir ein paar Tricks, um mehr Bewegung zwischen die Rippen zu bekommen für eine freie Atmung und eine starke Körpermitte. In dieser Stunde machen wir auch ein Geh-Experiment im Stehen.

Eine Ebene die den Körper teilt

20220203

Eine eher meditative Stunde zum Finden der inneren Auf- und Ausrichtung. In unserem Körperbild ist oft unklar, wo unsere Mittellinie ist. In dieser Stunde suchen wir diese Linie und erkunden, wie sie sich in den Raum vor uns fortsetzt.

Sich eindrehen in Seitlage

20220210

Wie fühlt es sich an, wenn sich alle Rippen und Wirbel der Wirbelsäule mit drehen wollen? Wir nutzen eine klassische Bewegung in der Seitenlage, um uns mit feldenkraischer Art ohne Dehnung komplett einzudrehen.

Atemwippe

20220217

In dieser Stunde benutzen wir die Bewegungen unseres Zwerchfells um im Brustkorb und Bauchraum Spannungen zu lösen. Das ermöglicht eine Atmung frei von Gewohnheiten. Es gibt viele Theorien dazu, wie man richtig Atmen sollte. Im Feldenkrais suchen wir die Atemräume, die uns eine freie Bewegungsvielfalt in der jeweilige Position ermöglichen.

In Bauchlage den Kopf heben

20220310

Um den Kopf nach hinten zu bringen, nutzen wir oft zu viel Kraft im Nacken und Rückenbereichen, die nicht dafür geeignet sind. In dieser Stunde erkunden wir auf dem Bauch, wie es sich anfühlen kann, aus der Mitte und wirklich frei den Kopf nach hinten bewegen zu können.

Die vier Stützpunkte des Körpers

20220317

Im Vierfüßler nutzen wir Variationen im Heben und Verlagern über unseren „vier Füße“, um eine neue Stabilität in Schulter- und Hüftgelenken zu finden, sowie uns über die Wirbelsäule ein mehr durch die Tiefenmuskulatur getragenes Gleichgewicht zu erarbeiten.

In Bauchlage die Mitte finden

20220324

In dieser Stunde nutzen wir Bewegungen in Hüftgelenken, Becken und Brustkorb in der Bauchlage, um den Raum hinter uns klarer wahrzunehmen. Dies ändert einiges in Aufrichtung, Atmung und Gleichgewicht.

Streichend von der Seite zum Rücken rollen

20220428

Mit eher großen Bewegungen streichen wir über den Boden, suchen die Verbindungen in den restlichen Körper, sodass die Bewegung langsam und angenehm wachsen kann. Dabei nutzen wir unsere Länge, den Boden und unser Gleichgewicht um ins Rollen zu kommen.

Babyrollen

20220505

Wir spielen mit dem Gleichgewicht durch das Rollen von der linken auf die rechte Seite. Diesmal indem wir die Hände am Knie haben. Es gibt viele kleine Tricks zu entdecken, die die Bewegung am Ende fließender, angenehmer und eleganter werden lassen, sodass wir uns – wie oft auch Kinder – mit allen unseren Fasern und mit Freund bewegen können.

Sich beugen und strecken auf der Seite

20220512

In der Seitenlagen erkunden wir, wie die Bewegungen der Arme und Beine in die Wirbelsäule übergehen. Daraus formt sich im Laufe der Stunde eine angenehme, grundlegende Gesamtbewegung aus Zusammenziehen und Ausdehnung.

Durch Beugen den Boden finden

20220609

Wenn die Wirbelsäule sich in der Rückenlage komplett rundet, kann mit Hilfe des Bodens eine neue Stabilität und Aufrichtung entdeckt werden. Ein Klassiker in der Feldenkrais-Bibliothek!

Die Beine miteinander verbunden kippen

20220616

Auf dem Bauch erkunden wir die Bewegung der Hüftgelenke, Wirbelsäule in Verbindung mit den Armen und Kopf. Die Stunde startet mit kleinen Bewegungen und geht mit der Zeit in eine größere Dynamik über, sodass über das Becken gerollt wird. Der Brustkorb wird beweglich.

Stützen in Bauchlage

20220616

Diese Stunde beschäftigt sich mit der Weiterleitung der Kraft von der Hand über die Arme in den Brustkorb und Nacken. Eine Forschungsreise für die Kraft über die Knochen in die Wirbelsäule.

Seitsitzwechsel mit Armschwung

20220622

Im Sitzen auf den Boden finden wir eine schwungvolle Bewegungen, um die Sitzposition zu wechseln. Dabei bauen wir die Wahrnehmung Stück für Stück auf, sodass die Arme, der Kopf mit den schauenden Augen und die Rippen die Bewegung unterstützen.

Die rollende Fäuste längen

20220630

Die Kraftverbindung von Beinen zu den Arm wird gesucht in einer schönen Gesamtbewegung auf dem Rücken mit rollendem Becken. Die Stunde ist eine Einladung um zu suchen, welche Spannung wir überhaupt brauchen um zu stehen oder uns zu bewegen.

Rhythmisch Atmen

20220914

In dieser Stunde dreht es sich um die Frage: Wie hängen deine Atmung, deine Armbewegung und das pulsieren deines gesamten Körpers zusammen? Im Suchprozess verbessert sich die Atmung und Körperbereiche werden weich.

Fliegen in Bauchlage

20220922

Dies ist eine sehr spielerische Stunde auf dem Bauch. Erst bewegen sich nur die Finger im Kleinen, bis dieser Impuls den gesamten Arm erfasst und du in der Bauchlage fliegst.

Armkreis mit Druckwelle

20221006

In dieser Stunde nutzen wir den Boden als Stütze. Dies beruhigt und lässt Alltagsspannungen weggleiten. Darauf aufbauend dürfen die Bewegungen größer werden in der selben Qualität.

Doppelte Ringe bewegen

20221013

Lass dich überraschen was passiert, wenn du zwei imaginäre, große Bälle zwischen Armen und Beinen halten wirst und diese gegeneinander bewegst. Alles wird bewegt von den Füßen bis zu den Augen.

Mit den Füßen den Kopf heben

20221020

In dieser Stunde starten wir klein von den Füßen. Wir folgen den kleine Bewegungen von den Fußgelenken und Zehen über das Becken bis hoch zum Kopf und den Augen!

Auf dem Stuhl beugen und neigen

20221110

Im Sitzen auf dem Stuhl haben wir oft viel mehr Spielräume als gedacht. Die Bewegungsexperimente in dieser Stunde lassen sich gut in den Alltag mitnehmen, um eine neue Aufrichtung zu finden.

Charlie Brown und sein Nacken

20221208

Charlie Brown sagte einmal „Um richtig traurig zu sein, musst du auch den Kopf hängen lassen.“ In dieser Lektion darf auch der Kopf hängen gelassen werden, um dann wieder eine gut gestützte Position auf der Wirbelsäule im Nacken zu finden.

Beckenuhr

20230111

Für die Beckenbeweglichkeit und Feldenkrais-Arbeit eine ganz grundlegende Stunde, die es auch in Physiotherapie und Hebammenarbeit als Exportschlager geschafft hat. Ein Stunde, die immer wieder neue Impulse geben kann für Beckenbeweglichkeit und den Zugang zum Beckenraum in allen Lebenslagen und Positionen.

Drehung mit fixiertem Kopf

20230119

Normalerweise bewegen wir nur den Kopf auf dem Körper. In dieser Lektion drehen wir es um und der Körper bewegt sich sehr achtsam unter dem Kopf. Dadurch darf die Stütze des Kopfes und seine Verbindungen in den restlichen Körper nochmal neu erfahren werden.

Perlenkette der Wirbelsäule, simple

20230126

Wie die Perlen einer Kette sitzen die Wirbel aufeinander. In dieser Lektion erkunden wir die Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule Perle für Perle und starten leicht.

Kniewechsel

20230202

Dies ist eine sehr spielerische Stunde mit einem oft schon sehr „gedehntem“ Thema. Mit den Händen an den Füßen kannst du den Spielmodus anschalten und Beine sowie Hüftgelenke in Koordination mit dem Oberkörper entdecken. Lass dich überraschen, wohin es dich führt.

Den Kiefer vom Becken bewegen

20230309

Diese Stunde ist im ersten Teil eine Einführungsstunde für Kieferwahrnehmung und -bewegungen. Sie wird mit der Zeit komplexer und sodass auch die Kopfbewegung in Verbindung mit dem Becken eine Rolle spielt. Sie lädt zum Wiederholen ein :)

Kardinale Bewegungen des Kopfes

20230316

Die Wahrnehmung der Kopfposition im Raum und der Bewegungen, die wir mit dem Kopf machen ist oft sehr Lückenhaft. In dieser Stunde nutzen wir drei Achsen, um dies klarer werden zu lassen.

**Perlenkette der Wirbelsäule,
Schultern und Nacken**

20230511

Wie die Perlen einer Kette sitzen die Wirbel aufeinander. In dieser Stunde nutzen wir die Kraft des Beckens, um vor allem den oberen Wirbel- und Schulterbereich weicher sowie stabiler werden zu lassen.

Gerade hochrollen zum Sitzen

20230608

Eine bewegte Stunde in der wir mit dem Gleichgewicht spielen! Im Fokus steht dabei die Verbindung von Beinen und Armen. Wie diese Verbindung helfen kann das Gewicht zu verlagern, in Zeitlupe sowie im dynamischem Schwung, erkunden wir in dieser Lektion.

Leichte Arme

20230622

In dieser Stunde liegen wir in verschiedenen Positionen auf dem Boden und lassen die Arme kreisen. Wir nutzen ein paar Tricks und es wird leichter und leichter. Eine bewegte Stunde mit viel Bodenkontakt.

Arme streichen und knoten

20230629

Durch ungewöhnliche Bewegungen lassen sich oft neue Möglichkeiten finden. Diese Stunde hat drei Abschnitte in denen wir jeweils die Schulterblätter und Rippen tanzen lassen, um dann im letzten Abschnitt ganz neue, ungewöhnliche Positionen für die Arme zu finden.

Die Außenkanten der Füße
20230706

Die Füße und der Kopf sind sehr stark in unserem alltäglichen Leben miteinander koordiniert. Finde heraus, wie du sie neu verbinden kannst und was auf dem Weg zwischen Füßen und Kopf sich dafür noch dazugesellen will.