



Birgit Lichtenau

# FELDENKRAIS

neue Übungen für Rücken und Schultern

TRIAS

## Inhalt der Audio-CD

01	Einführung	00:13
02	Hinweise zu den Übungen	01:40
	<b>Lektion 1:</b> Starker Beckenboden, bewegliche Lendenwirbel	
03	Teil 1	06:45
04	Teil 2	06:36
	<b>Lektion 2:</b> Geschmeidige Schultern und Brustwirbel	
05	Teil 1	11:47
06	Teil 2	12:58
	<b>Lektion 3:</b> Zusammenspiel von Rücken und Schultern	
07	Teil 1	05:25
08	Teil 2	09:23
	<b>Gesamtlaufzeit:</b>	54:52

## Eine Lern-Methode, die auch therapeutisch wirksam ist

---

Moshe Feldenkrais verstand seine nach ihm benannte Methode als eine Form effizienten Lernens. Sie lässt sich aber auch bestens therapeutisch einsetzen, was ich selbst in aller Deutlichkeit erfahren durfte.

Ich hatte Feldenkrais jahrelang als Basis für eine bessere Bewegungsqualität im Alltag und beim Praktizieren von Tai-Chi und Qigong genutzt. Anfang 2022 hatte ich einen Unfall mit zwei angebrochenen Wirbeln als Folge. Nach einer ersten Ausheilung der Brüche zeigte sich eine starke Einschränkung meiner Beweglichkeit. So war ich zum Beispiel kaum

fähig, mich nach vorne und hinten zu beugen oder meinen Kopf zu drehen. Mein Rücken fühlte sich stocksteif an. Doch schon etwa 20 Minuten Feldenkrais bewirkten eine deutliche Verbesserung, was mich trotz aller Vorerfahrung erneut sehr erstaunte. Eine Physiotherapie war nicht nötig, auch Schmerzen hatte ich keine.

Zu bedenken ist auch, dass der Unfall vermutlich noch mehr Schaden angerichtet hätte, wenn ich nicht dank Feldenkrais von vornherein sehr flexibel gewesen wäre, wodurch die massive Einwirkung abgefedert wurde.

## Zwei beliebte Themen: Rücken und Schultern

---

Da die Nachfrage nach Feldenkrais-Lektionen zu den Themen »Rücken« und »Schultern« sehr hoch ist, thematisiert das Hörbuch diese beiden Körperregionen mit neuen Bewegungsvarianten.

Aber auch Becken, Hüftgelenke und Nacken werden einbezogen, sodass dein gesamter Rumpf von den Übungen profitiert.

## Beckenboden-Training nach Feldenkrais-Art

---

Mit einem Training der Muskulatur im klassischen Sinn hat Feldenkrais nichts zu tun. Im Gegenteil: Die Muskeln sollen möglichst entspannt bleiben, um Körperwahrnehmung und Motorik zu verfeinern. Insbesondere die äußeren Muskelschichten bleiben entspannt, wohingegen innere Schichten, wie etwa die kleinen Muskeln an den einzelnen Wirbeln, durch die Übungen aktiviert werden.

Die Beckenboden-Muskulatur ist eine tieferliegende, innere Schicht, die eine aufrechte, entspannte Haltung fördert. Durch meinen Unfall wurde mir die Rolle der Beckenboden-Muskulatur erneut bewusst. Ihre Aktivierung war im Heilungsprozess für das Stabilisieren des Rückens und das Vermeiden von Schmerz sehr hilfreich. Daher habe ich Elemente von Beckenboden-Training nach »Feldenkrais-Art« in das Hörbuch aufgenommen.

## Ohne Anstrengung und ohne Korrektur – warum diese Übungen hilfreich sind

---

Feldenkrais-Lektionen wirken auf dein sensorisches und motorisches Nervensystem in einer Weise ein, die ein Loslassen ungünstiger Gewohnheiten ermöglicht. Es entwickeln sich neue Haltungs- und Bewegungsmuster, die mehr Wohlbefinden, Leichtigkeit und

harmonische Eleganz mit sich bringen. Ein Umlernen, das tiefgreifend und dauerhaft sein kann.

Eine wichtige Basis hierfür sind abwechslungsreiche Varianten, die entspannt, angenehm und mit gesteigerter Aufmerksamkeit ausgeführt werden.

Eine vielfältige, oft auch ungewöhnliche Koordination der Körperpartien verbessert das Zusammenspiel von Nervensystem, Muskulatur und Gelenken. Das wirkt einem einseitigen Gebrauch oder gar Verschleiß des Körpers entgegen. Durch die aufmerksame Entspannung beim Praktizieren wird der Körper fein-

fühliger und offen für Neues. Die liegende Position trägt zur Mühelosigkeit bei, zudem stärkt der Bodenkontakt das Gespür für den Rücken.

Körperregionen und Bewegungsabläufe, die gut gespürt werden, können besser genutzt, gesteuert und positiv verändert werden.

## Aufbau der CD

---

Das Hörbuch beinhaltet drei Lektionen von je ca. 15–30 Minuten Dauer, die in Rückenlage und Seitenlage ausgeführt werden.

**Lektion 1** stärkt die Beckenboden-Muskulatur und verbessert Entspannung und Beweglichkeit des unteren Rückens.

**Lektion 2** verbessert die Beweglichkeit von Schultern und Brustkorb.

**Lektion 3** fördert eine harmonische Koordination von Becken, Rücken, Schultern und Armen.