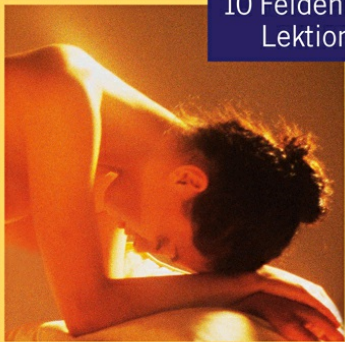


# Entspannung für Schultern und Nacken

10 Feldenkrais-  
Lektionen



Günther Bisges

Wenn Sie möchten, rutschen Sie ein wenig nach hinten und lehnen Sie sich an.

● Setzen Sie sich dann wieder nach vorn und halten Sie dieses Mal Ihre linke Hand so vor Ihrem Gesicht, dass Sie in Ihre linke Handfläche wie in einen Spiegel schauen. Drehen Sie jetzt mit dem fixierten »Handspiegel« einige Male nach rechts und wieder zurück nach vorne. (→ Abb. 1) Was ist anders am Drehen in dieser Konstellation? Was bewegt sich jetzt nicht (wenn Sie auf den fixierten linken »Handspiegel« schauen!)? Und was möchte sich jetzt im Drehen und Schauen mitbewegen? Machen Sie wieder eine kurze Sitzpause.



Drehen Sie mit dem linken »Handspiegel« nach rechts, halten Sie den linken Arm in dieser Stellung und schauen Sie mit Kopf und Augen zu Ihrer linken Schulter und wieder zurück in die linke Hand. (→ Abb. 2) Wechseln Sie einige Male zwischen diesem Schauen hin und her und machen Sie dann wieder eine kurze Pause im Sitzen.

Drehen Sie mit dem linken »Handspiegel« nach rechts und lassen dieses Mal nur Ihre Augen nach links, in Richtung linke Schulter schauen. Schauen Sie einige Male hin und her, während Kopf und »Handspiegel« in gleicher Orientierung bleiben. Bringen Sie alles wieder nach vorn, zur Mitte zurück, legen Sie die linke Hand wieder auf den linken Oberschenkel und drehen Sie jetzt noch einmal nach rechts. Was hat das Kopf- und Augenspiel am Drehen verändert? Wohin hat sich Ihr Orientierungspunkt verlagert? Was kann leichter drehen? Machen Sie eine kurze Pause im Sitzen und spüren Sie nach, wie sich Ihre Gewichtsverteilung auf den beiden Sitzbeinen im Sitzen verändert hat.

Und wie fühlt sich der Raum um  
Sie herum an?



● Setzen Sie sich wieder nach vorn auf die Stuhlkante und schieben Sie Ihr linkes Knie ein wenig nach vorne, in der Verlängerung Ihres linken Oberschenkels und wieder zurück. Ihre Füße bleiben am Boden stehen, und die Hände können auf den beiden Oberschenkeln ruhen. (→ Abb. 3) Wie bewegt Sie diese linke Knieverlängerung? In welche Richtung? Was machen Sie mit Ihrem Becken dabei? Mit Ihrem Rücken?

Schauen Sie jetzt noch einmal nach rechts und nach hinten und vergleichen Sie, was sich verändert hat: Ist das Drehen und Schauen leichter und weiter geworden? Wissen Ihr Rücken und Becken schon etwas besser, wie Sie