

„Bewusstheit durch Bewegung“ **Im Spannungsfeld von Anforderungen, Bedürfnissen, Interessen und Genuss**

Kurs im Rahmen des Gesundheitszertifikats der UOS
SS 2019, Raum der Achtsamkeit.

Stefan Marco Schneider
stefschn@uos.de

www.whatmakesyoumove.org



In diesem Kurs unterrichte ich ein kompaktes Programm in der Feldenkrais-Methode Somatischer Körperarbeit (nach Thomas Hanna). Die aufeinander aufbauenden Übungen nennen sich treffend „Bewusstheit durch Bewegung“ – theoretische Schulung erfolgt hier immer im Kontext von körperlicher Erfahrbarkeit. Die Übungen schulen das Körpergewahrsein (body awareness) und ermöglichen das Entdecken leichter und genussreicher Bewegungsdurchführung. Die erlernten Bewegungen werden dir helfen, verschiedene körperliche Reaktionen auf Stress zu bemerken, und diesen Stressreaktionen mit Leichtigkeit zu begegnen und Spannungen zu lösen.

Übungen aus:

Thomas Hanna (1990). *Beweglich sein – ein Leben lang. Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit. Mit einem Übungsprogramm.* Kösel-Verlag München.

Original: *Somatics. Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health.* Addison-Wesley Publishing Company, USA.

Übungshinweise zu den Somatischen Übungen (aus T. Hanna):

1. Wenn du die somatischen Übungen machst besteht deine Aufgabe darin, deine Aufmerksamkeit auf die inneren, mit der Bewegung verbundenen Empfindungen zu lenken.
2. Übe idealerweise auf dem Boden auf einer Matte oder Decke liegend, in bequemer Kleidung und fern von allen Ablenkungen.
3. Mach die Bewegungen immer langsam.
4. Bewege dich behutsam und mit der geringstmöglichen Anstrengung.
5. Versuche nicht, irgendeine Bewegung zu erzwingen.
6. Die somatischen Übungen sind nicht schmerzhaft – das bedeutet, es ist ihnen eigen, dass man gar nicht erst in schmerzhaft Bereiche geht. Finde stattdessen die angenehme Bewegung durch Variationen, die dir möglich sind.
7. Sei beharrlich, geduldig, und voll positiver Erwartung.
8. Mach Pausen :)

Tägliche Übung – „Sich wie eine Katze strecken“

Komme auf dem Boden an. Spüre, welche Bereiche deines Körpers Kontakt mit dem Boden haben. Welche haben einen kleinen Abstand? Welche Bereiche verändern den Kontakt durch die Atmung?

1. Rückenstrecker

Liege auf dem Rücken, die Arme seitlich neben dem Körper ruhend. Stelle beide Beine auf.

Drücke dein Becken einige Male fester auf den Boden, um es deutlicher zu spüren.

5 x Während du einatmest, rolle dein Becken nach vorne, sodass das Steißbein näher zum Boden kommt. Der untere Rücken wölbt sich.

Lass das Becken zurückrollen, der untere Rücken legt sich flach gegen den Boden, lass den Atem ausströmen.

2. Rückenstrecker & Rumpfbeuger

Verschranke nun die Arme hinter dem Kopf, die Ellbogen locker gegen Zimmerdecke gerichtet, sodass du mit den Armen den Kopf heben kannst.

5 x Setze die Bewegung in 1. fort, aber diesmal, hebe den Kopf während du ausatmest, und spüre, wie der Rücken noch flacher an den Boden kommt, spüre wie sich deine Wirbelsäule sanft verlängert.

3. Rückenstrecker

Lege dich auf den Bauch, die linke Wange auf den rechten Handrücken (Blick nach rechts Richtung rechter Ellbogen), den linken Arm locker seitlich neben dem Kopf.

2 x Während du einatmest, hebe rechten Ellbogen, rechte Hand, Kopf und linkes Bein.

Lass alles wieder zu Boden kommen, während du ausatmest.

Mach es langsam, spüre die Spannungsveränderung im Körper beim Heben, und die Entspannung beim Lösen.

Nun blicke nach links, die rechte Wange auf den linken Handrücken.

2 x Während du einatmest, hebe linken Ellbogen, linke Hand, Kopf und rechtes Bein.

Spüre die Verbindung diagonal durch den Körper, löse, spüre die Entspannung.

4. Rumpfbeuger

Drehe dich wieder auf den Rücken. Fasse das linke Knie mit der linken Hand, die rechte Hand hält den Kopf.

3 x Atme aus, und bewege das linke Knie und den rechten Ellbogen und Kopf aufeinander zu.

Spüre die diagonale Verbindung durch die Anspannung der Bauchmuskulatur. Spüre wie dein Rücken loslassen kann, und dadurch die Bewegung weiter erleichter.

3 x Nun die andere Seite: Fasse das rechte Knie mit der rechten Hand, die linke Hand hält den Kopf, bring rechtes Knie und linken Ellbogen zusammen, und löse wieder.

5. Twist / Rotation des Rumpfes

Liege auf dem Rücken, die Arme nun rechtwinklig vom Körper liegend. Stelle beide Beine auf.

3 x im Wechsel links-rechts:

Lass die Knie nach links sinken, während du ausatmest. Der linke Arm rollt dabei auf dem Boden nach unten, der rechte Arm nach oben, der Kopf dreht nach rechts.

Während du einatmest kommen die Knie wieder nach oben, die Arme rollen in die Ausgangslage.

Lass die Knie nun nach rechts sinken während du ausatmest, die Arme rollen weiter, nun der rechte nach unten, der linke nach oben, der Kopf rollt nach links.

Spüre die Rotation, Twist, oder spiralförmige Verwindung des Körpers. Stelle dir vor, zwei Sanfte Hände eines Riesen wringen dich wie einen Waschlappen ,)

6. Beine & Rumpf

Liege auf dem Rücken, die Arme wieder seitlich neben dem Körper, die Beine lang.

Lass bei den folgenden Bewegungen die Schultern locker auf dem Boden liegen. Spüre wie sich dein Rumpf je nach Bewegung unterschiedlich seitlich hebt, wölbt und dreht, lass diese Bewegung zu, sodass die Bewegungen geschmeidig werden.

3 x Rechtes Bein: Hebe die rechte Fußsohle im Wechsel nach links oben, strecke das Bein wieder aus, dann hebe die rechte Fußsohle nach rechts oben, strecke das Bein wieder aus.

3 x Dasselbe mit dem linken Bein.

3 x Im Wechsel: Bringe beide Fußsohlen zusammen, Knie auseinander („O-Beine“), mach die Beine wieder lang, bringe beide Knie zusammen, Fußsohlen nach außen („X-Beine“), mach die Beine wieder lang.

3 x Ziehe beide Knie abwechselnd nach links, mach die Beine wieder lang, und dann nach rechts („Skifahren“). Spüre wie sich dein Rumpf im Wechsel nach links und rechts dreht.

Spüre, wie präsent deine Beine jetzt sind, und spüre nach, wie die Bewegung der Beine im Allgemeinen den Rumpf involviert.

7. Rotation, Schulter, Nacken, Kopf, Augen

Sitze seitlich, das linke Bein seitlich vor dem Körper, nach rechte Bein nach hinten abgewinkelt, sodass deine linke Fußsohle am rechten Knie anliegt. Stütze dich auf deinen linken Arm, die rechte Hand liegt auf der linken Schulter.

3 x Drehe Rumpf, Schultern, Kopf nach links, und komme wieder zurück zur Mitte.

3 x Bleibe nach links gedreht, drehe nur den Kopf zurück zur Mitte, und wieder nach links.

3 x Nun drehe Kopf und Rumpf gegenläufig – Kopf nach links, Schultern und Rumpf nach rechts / Kopf nach rechts, Schultern und Rumpf nach links.

3 x Bleibe nach links gedreht. Hebe nun den Kopf zur Zimmerdecke, während die Augen zum Zimmerboden gehen.

Senke den Kopf zum Boden, während die Augen hoch zur Zimmerdecke gehen.

Exploriere, spüre, finde Wege, diese Bewegung leicht und angenehm zu machen.

Wechsle nun den Sitz (L-R vertauscht), und führe die Bewegung in die andere Richtung aus.