

CD 1	Erste Lektion: Sich beugen in Rückenlage	31:03 Min.
	Zweite Lektion: Arme und Hände rollen	21:04 Min.
CD 2	Dritte Lektion: Frei atmen	24:02 Min.
	Vierte Lektion: Sich drehen im Sitzen	16:52 Min.

© 2007 FVD FELDENKRAIS-VERBAND DEUTSCHLAND E.V.

Herausgeber: FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.

Jägerwirtstraße 3 | D-81373 München

eMail: info@feldenkrais.de | www.feldenkrais.de

Konzeptionelle Vorarbeit: Pauline Schneider

Konzept: Dr. Frank Höfer und Martina Bruseberg, Feldenkrais-LehrerIn

Text: Charlotte Rehbock-Walter, Feldenkrais-Lehrerin

Sprecherin/Textgestaltung: Ruth Geiersberger, Performerin, Feldenkrais-Lehrerin

Regie: Helga Siegle, Feldenkrais-Lehrerin

Titel-Grafik: Susanne Mertner, Feldenkrais-Lehrerin

Cover-Layout: Christina Schneider, www.bauwerk-design.de

Technik: Jörg Heinkel

ISBN: 3-937886-06-0



Lernen in Bewegung

Spannungen lösen – Stress bewältigen



Vier Feldenkrais-Lektionen (Doppel-CD)

FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e. V.



Mit diesen Feldenkrais-Lektionen erforschen Sie kleine, einfache Bewegungen, die nicht im Sinne einer gymnastischen Übung wiederholt, sondern mit zahlreichen kleinen Zwischenpausen achtsam erprobt werden.

Sie üben nicht eine Bewegung an sich, sondern Ihre Wahrnehmung, mit welcher Qualität Sie diese ausführen, wie gleichmäßig, langsam oder schnell. Sie werden dabei zunehmend leichtere Alternativen entdecken und die anfangs wahrgenommenen Grenzen erweitern sich, ohne dass Sie sich anstrengen.

Sie lernen, sich leichter zu bewegen. Sich angemessen zu bewegen ist wichtig für das eigene Selbstvertrauen und die Entwicklung eines positiven Selbstbildes. Sie schulen die Fähigkeit Ihres Nervensystems, sich wechselnden Anforderungen immer wieder neu anzupassen als wesentliche Voraussetzung dafür, den vielfältigen Belastungssituationen des Alltags zu begegnen. Sie lernen, auch in Stress-Situationen, überflüssige Spannungen aufzugeben, frei zu atmen und Ihr inneres Gleichgewicht wieder zu finden.

Bitte denken Sie daran: Bei allen Lektionen geht es darum, die Qualität der Bewegung zu spüren und wahrzunehmen. Es geht nicht darum, ein vorgegebenes Ziel zu erreichen.

CD 1 | LEKTION 1: Sich beugen in Rückenlage

Beugen ist eine grundlegende Bewegungsfunktion, die am Anfang der Bewegungsentwicklung steht. Sie erfahren, wie sich die Rückseite Ihres Körpers sanft verlängert und sich Verspannungen der Rückenmuskulatur lösen. Sie entdecken die neue Qualität einer aufrechten Haltung.

LEKTION 2: Arme und Hände rollen

In dieser Lektion erforschen Sie Bewegungen der Hände, Arme und Schultern und deren Zusammenhang mit anderen Bereichen Ihres Körpers. Sie lernen, wie die gesamte Wirbelsäule, der Kopf und das Becken stimmig mit den Schultern in Verbindung sind und sich Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich lösen.

CD 2 | LEKTION 3: Freies Atmen

Diese Lektion macht Sie mit Ihren Atemräumen und den Bewegungen von Rippen, Brustbein, Zwerchfell und Unterleib beim Atmen vertraut. Sie erfahren außerdem die beruhigende und kräftigende Wirkung einer tiefen, vollen Atmung.

LEKTION 4: Sich drehen im Sitzen

In dieser Lektion lernen Sie, Ihre Bewegung beim Umschauen nach hinten mühelos zu erweitern. Sie werden erfahren, dass sich ein Ziel durch das Finden von Alternativen leichter erreichen lässt als durch vermehrte Anstrengung.