

## Übung des Tages 11.05.2020

Titel/Thema der Übung(en): Mobilisation Wirbelsäule nach Feldenkrais

Name ÜL: Marliese Stein

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
<b>Einstieg</b>	HKL in Schwung bringen/  Gelenkigkeit herstellen	⇒ Erwärmung mit Musik: auf der Stelle gehen, erst bewusst die Fußsohlen abrollen, dann zügiger, wechselweise Knie heben, (jedes 3. Mal/jedes Mal) anfersen, beim Gehen mit den Schultern rück- u. vorwärts rotieren, wenn möglich Arme rotieren  ⇒ Im Stehen dehnen 2x nach oben und nach unten, alle Ziffern auf dem Zeigerblatt, um die Hüfte dehnen, Arm hinter den Kopf dehnen, Hände hinterm Rücken zusammenführen (...)	<i>Bringe dich körperlich und geistig in die Bereitschaft, die Übungen durchzuführen.</i>  <i>Du benötigst: einen Stuhl oder Hocker</i>
	Grundposition Aktiver Stand hinter dem Stuhl/Hocker	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwas mehr als schulterbreit hin, im „durchlässigen“ Stand (die Knie sind entriegelt). Die Hüfte steht gerade und das Brustbein ist angehoben. Blick nach vorne. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), d.h. Muskeln in Bauch, unterem Rücken und Gesäß etwas anspannen.	
<u>Übung:</u> UHU	Test 1	Lass die Schultern tief und entspannt, nimm den rechten Arm vorne lang bis auf Schulterhöhe hoch, Handinnenfläche zeigt nach unten, Hand ist gestreckt, stabilisiere dein Becken und dreh den Oberkörper mit dem langen Arm und dem Kopf nach rechts (Schulterblick), schau deiner Hand hinterher und fotografiere mit deinem inneren Auge, was du sehen kannst.	<i>Variante im „aktiven Sitz“ auf Stuhl/Hocker möglich/ Übe ganz langsam/alle Übungen sollten ohne Schmerz ausführbar sein. Passe die Übungen deinem Atemrhythmus an.</i>
<u>Übung:</u> Kopf seitlich abknicken	Variante 1	Nacken ist lang, hebe den rechten Arm über Kopf und lege die Hand auf dein linkes Ohr, ziehe nun dein rechtes Ohr Richtung rechte Schulter und bring den Kopf wieder in die Mittelposition. Die Nasenspitze bleibt vorne, deine Hand übt nur leichten Druck aus	<i>Übe 10-15x <b>sehr</b> langsam ohne Schmerz, nicht vergessen ruhig weiter zu atmen und zu lächeln!</i>
<u>Übung:</u> In den Spiegel schauen	Variante 2	Nimm den linken Arm nun hoch, schau in deine Handinnenfläche (Spiegel), die Hand ist waagrecht und die Fingerzeigen nach rechts, das Becken ist fest, rechte Hand ist auf rechtem Oberschenkel, Spiegel und Oberkörper nun weit nach rechts drehen und zurück	<i>Übe 10-15x <b>sehr</b> langsam, ohne Schmerz.</i>

<u>Übung:</u> Knieschieber	Variante 3	Setze dich nun in den aktiven Sitz auf den Stuhl/Hocker, die Hände sind locker auf den Oberschenkeln, schiebe nun dein linkes Knie langsam nach vorne und zurück	<i>Diese Übung muss <b>im Sitzen</b> ausgeführt werden. Übe 10-15x <b>sehr langsam</b> ohne Schmerz</i>
<u>Übung:</u> Uhu	Test 2	Wiederhole nun die Übung „Uhu“, dreh den Oberkörper mit langem rechten Arm nach rechts und schau, wie weit du nun nach hinten sehen kannst. Nimm wahr, dass eine bessere Drehung im Hals-/Oberkörperbereich möglich ist.	<i>Übe wieder ganz langsam.  Alle Übungen nun mit der anderen Seite ausführen.</i>

Moshe Feldenkrais (1904-1984) war Ingenieur, Physiker und Judoka. Er beschäftigte sich mit der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems und Gehirns. Dabei entdeckte er verblüffende Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Die Feldenkrais-Methode wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele und bringt den ganzen Menschen in Bewegung. Durch die oben beschriebene Übung wird die Halsmuskulatur gedehnt, Schulter, Becken, Oberkörper und Wirbelsäule werden beweglicher. Jeder von uns hat ein bestimmtes Bewegungsmuster. Ändert man es ein wenig, sind viele Bewegungsabläufe oft einfacher zu gestalten.

⇒ Wer beweglich ist, hat mehr vom Leben!