

Twisterlektion – leichter Skifahren, Tennispielen und vieles mehr!

Mit dieser Feldenkraislektion wird das Skifahren oder Snowboarden garantiert einfacher – Beim Tennisspieler wird der Bewegungsablauf der Vor- oder Rückhand erleichtert und auch Rückenschmerzpatienten profitieren von einer Entspannung verkraempfter Muskulatur im Rücken-Beckenbereich.

Wie du die folgende Lektion ausführst, ist von zentraler Bedeutung. Die Bewegung ist sehr einfach – sie einfach nur zu „tun“ ist auch nicht die Aufgabe. Die Aufgabe ist zu erspüren, **wie** du sie tust. Wenn du die Lektion als eine Art Training anschaust, wirst du keine Vorteile oder Erfolg haben. Kraft oder Dehnreize auszuüben wird dich in dieser Art Lektion auch nicht zu neuen Erkenntnissen führen.

Richte daher deine Aufmerksamkeit auf die **Qualität** und nicht die Quantität der Bewegung. In jedem Teil der Anleitung, verwende daher einen minimalsten und leichten Aufwand (achtsam wie z.B. in Tai Chi-Lektionen) – in englischer Sprache existiert für diese Art des Gebrauchs von sich selber das Wort „gentle“

Der Zweck dieser Art der Lektion ist es, dir bewusst zu machen was du noch nicht von dir selber weißt: die Art und Weise, in der du dich bewegst oder wie einzelne Teile deines Körper zusammenarbeiten als „Orchester“ einer ganzen Bewegung. Die meisten von uns sind sich eher der Tatsache bewusst was sie tun wollen und weniger wie sie etwas tun.

Mit den Feldenkrais-Lektionen ist es möglich, sich eigener eingefahrener Muster bewusst zu werden und ineffiziente oder schmerzhafte Bewegungen zu ändern.

Die Lektion enthält manchmal nicht nur Anweisungen sondern auch Fragen, um dir zu helfen dich zu konzentrieren. Bewege dich daher langsam genug, sodass du eigene Antworten finden kannst ohne diese zu werten. Sei neugierig und achtsam.



Entspannter Rücken mit dem Twister

Stehe kurz an Ort und drehe/twiste dich - schaue dabei 1-2x nach rechts über die Schulter und danach 1-2x nach links.

Merke Dir, wie sich dies anfühlt und ob es rechts und links Unterschiede gibt – ohne diese zu werten oder verändern zu wollen



Lege dich auf den Rücken wie im Bild. Nimm Dir einen Moment Zeit und achte wie du liegst. Der Kontakt - oder eben nicht Kontakt mit dem Boden gibt Dir dazu eine Rückmeldung.



Kreuze dein linkes Bein über das rechte Bein, lass den Fuss locker hängen, die Arme bleiben lang entlang dem Körper



Langsam lass die Beine ein wenig nach links sinken in Richtung des Bodens – und wieder zurück zur Mitte.

Wiederhole dies langsam ca. 5-10 Mal



d.h. nicht, dass du den Boden erreichen sollst, sondern lediglich dass du einige Zentimeter aus der Mitte heraus in Richtung links die Beine sinken lässt.

Wenn die Beine übereinander gekreuzt sind müssen sie sich weitgehend mit dem Becken gemeinsam bewegen. Das bedeutet, dass die Wirbelsäule rotieren muss, wenn du deine Beine senkst.

Die Bewegung findet jedoch nicht in der Lendenwirbelsäule statt, wie viele fälschlicherweise denken – diese ist dazu nicht geeignet.

Pause



Umarme dich - lege deine Hände locker in Richtung oder auf die Schulterblätter und drehe deine Schultern ein wenig nach links (ca. 5-10 x)



Die linke Hand am rechten Schulterblatt zieht dabei und hilft dir - hebe das rechte Schulterblatt dabei vom Boden weg

Lasse dabei die Knie in stehen, d.h. diese drehen nicht mit und zeigen Richtung Decke

Pause



Lege beide Hände auf deine Rippen, lass dabei die Ellbogen am Boden liegenDrehe erneut die Beine sehr langsam nach links (5-10x) und spüre wie deine Rippen diese Bewegung zulassen



die linke Seite sinkt mehr zum Boden hin, die rechten Rippen werden angehoben

Kannst du die Bewegungskette auch weiter entlang der Wirbelsäule nachspüren

Kannst du fühlen, wie sich das Gewicht auf deine linke Beckenseite verlagert, wenn deine Beine nach links sinken?

Pause



Strecke deine Arme aus, halte die Hände gegeneinander und führe die Arme einige Male ohne sie zu beugen leicht nach links



lass den Kopf einmal mitgehen, ein andermal in der Mitte

Achte wie die Twisterbewegung sich entlang der Wirbelsäule zwischen den Schultern und dem Becken anfühlt



Diesmal lass die Arme gegen die Decke gestreckt stehen und lass die Knie erneut nach links sinken

Findet auch eine Bewegung statt zwischen den Schulterblättern selber? (rechts und links)

Pause



Als letzte Variante heute – lege beide Hände unter deine Lendenwirbelsäule, die linke Hand über die rechte gelegt

lass erneut deine überkreuzten Beine ein paar Mal nach links sinken und führe sie wieder in die Mitte zurück

Ruhe einen Moment, dann komm langsam ins Sitzen und zum Stehen

Wie am Anfang:

Schaue einmal links über die Schulter und danach einmal nach rechts ist ein Unterschied von rechts zu links spürbar.

Wiederhole die Lektion auf der anderen Seite.