



Birgit Lichtenau

Feldenkrais

Entspannter Nacken –
bewegliche Schultern



TRIAS

aus: Lichtenau, Feldenkrais: Entspannter Nacken (ISBN 978-3-8304-6678-9) ©2012 Trias Verlag

Einführung

01	Trailer	00:21
02	Einführung	05:47

Lektion 1

03	Einstieg Lektion 1	02:40
04	Übung 1	04:02
05	Übung 2	03:14
06	Übung 3	02:02
07	Übung 4	05:07
08	Übung 5	04:46
09	Übung 6	05:00
10	Übung 7	04:28
11	Übung 8	00:27

Lektion 2

12	Einstieg Lektion 2	02:24
13	Übung 9	04:00
14	Übung 10	04:47
15	Übung 11	02:29
16	Übung 12	04:10
17	Übung 13	02:51
18	Übung 14	03:30
19	Übung 15	03:52
	Gesamtlaufzeit:	66:02



Einleitung

Verspannungen und Fehlhaltungen in Wirbelsäule, Nacken und Schultern sind weit verbreitet. Verfestigte Haltungsstrukturen lassen sich oft nicht durch angestregtes Muskeltraining auflösen. Echte Stärke braucht Flexibilität. Ein sogenannter starker Muskel muss also loslassen und entspannen können. Beweglichkeit erfordert aber ebenso eine gute Zusammenarbeit von Körper und

Geist, von Gehirn und Muskulatur, sowie ein effektives Zusammenspiel aller Körperteile. Lernen Sie mit diesem Übungsprogramm Schritt für Schritt, sich durch aufmerksam ausgeführte Bewegungen neu zu entspannen. Gerade in der heutigen, hektischen Zeit sind ein achtsamer Umgang mit sich selbst und die Erlaubnis zur Langsamkeit wohlthuend.

Wie diese CD aufgebaut ist

Mit diesem Hörbuch möchten wir Ihnen helfen, wieder zu neuer Beweglichkeit in Nacken und Schultern zu gelangen. Die CD ist in zwei Teile gegliedert und beginnt mit einer Wahr-

nehmungsphase im Liegen. Es folgt eine Anleitung zu Bewegungen im Liegen mit kleinen Entspannungspausen. Abgeschlossen wird jeder Teil durch eine Nachspürphase.

1. Teil: Lektion 1

Der erste Teil enthält einfache Kombinationen von Schulter-, Nacken- und Hüftbewegungen, um Nacken und Schultern zu lockern. Auch die Wirbel-

säule wird einbezogen. Es empfiehlt sich, die Übungen 1–8 als eine zusammenhängende Einheit durchzuführen.

2. Teil: Lektion 2

Der zweite Teil der CD verbindet die in Teil 1 geübten Elemente zu einer harmonischen Spiralbewegung der Arme. Am besten führen Sie die Übungen

9–15 als eine zusammenhängende Einheit durch. Zudem sollten Sie Teil 1 kennen, bevor Sie mit Teil 2 starten.

Wie kann ich diese CD für mich nutzen?

- Die CD beinhaltet eine zweiteilige Feldenkrais-Lektion. Teil 1 ist etwas einfacher und eine gute Vorbereitung auf Teil 2. Beginnen Sie also mit dem ersten Teil.
- Fühlen Sie sich nach dem Üben von Teil 1 wohl, schließen Sie Teil 2 an. Das kann unmittelbar nach dem ersten Teil oder auch am nächsten Tag oder einige Tage später sein. Lassen Sie aber nicht zu viel Zeit dazwischen verstreichen.
- Versuchen Sie, die nächsten Male diese Reihenfolge einzuhalten. Beginnen Sie mit Teil 1 und schließen Sie Teil 2 an – entweder sofort oder später.
- Wenn Sie geübter sind, können Sie nach Belieben Teil 1 oder 2 unabhängig voneinander praktizieren, so wie es Ihnen guttut.
- Führen Sie jeden Teil vollständig durch, also nicht nur einzelne Übungen. Jeder Teil ist eine geschlossene Einheit. Sie brauchen also in jedem Fall 30 Minuten Zeit, für beide Teile 60 Minuten. Die Gliederung in mehrere Tracks gibt Ihnen aber die Möglichkeit, bestimmte Abschnitte, die Ihnen besonders guttun oder die Ihnen noch nicht klar sind, zu wiederholen.

Wichtige Hinweise zum Ausführen der Lektionen

- Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden. Bewegungen, die Sie als schmerzhaft oder anstrengend empfinden, können Sie ganz reduziert oder nur gedanklich ausführen. Durch die gedankliche Vorstellung werden die entsprechenden Nervenverbindungen zwischen Gehirn und Muskeln gefördert. Mit der Zeit wird sich der Spielraum erweitern. Sie können dann auch größere Bewegungen genießen.
- Führen Sie die Lektion zu Beginn einmal in der Woche aus, vielleicht auch häufiger, wenn Sie Zeit dafür haben und es Ihnen Freude macht. Machen Sie jedoch keine Pflicht daraus. Wenn Ihre Bewegungen im Alltag leichter werden und Ihre Beschwerden nachlassen, können Sie größere Übungspausen einlegen.
- Praktizieren Sie in lockerer Kleidung, auf einer bequemen Decke oder Matte in einem ruhigen Raum. Als Kopfunterlage ist eine zusammengelegte Decke bestens geeignet, weiche Kissen und Nackenrollen sollten Sie nicht verwenden. Die Höhe können Sie individuell anpassen. Der Kopf sollte aber in Rückenlage nicht nach vorne oder hinten hängen. Sie sollten sich wohl im Nacken fühlen. Vielleicht empfinden Sie es auch ohne Kopfunterlage als wohltuend.
- Sie können die Augen während der Lektion nach Belieben schließen oder geöffnet lassen.
- Bei akutem Bandscheibenvorfall oder anderen starken Beschwerden sollten die Übungen nicht oder nur nach Absprache mit dem Arzt durchgeführt werden.

Die Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode ist nach dem israelischen Physiker Dr. Moshe Feldenkrais (1904–1984) benannt. In diese Bewegungslehre flossen sein Wissen über östliche Übungssysteme wie Zen und Judo ein sowie wissenschaftliche Erkenntnisse der Physik, der Neurophysiologie und über die Funktionsweise des menschlichen Gehirns. Er entwickelte zahlreiche Lektionen für alle Gelenke und Bewegungsfunktionen des Körpers. So konnte er seine durch eine Knieverletzung eingeschränkte Gehfähigkeit wiederherstellen und arbeitete seither weltweit erfolgreich mit Menschen aller Fähigkeitsgrade, vom Behinderten bis zum Leistungssportler.

Dr. Moshe Feldenkrais versteht seine Methode nicht als Therapie, sondern als Lernprozess, durch den ungünstige Gewohnheiten in Haltung und Bewe-

gungsweise tiefgreifend verändert werden. Im Mittelpunkt steht dabei die aufmerksame, bewusste Wahrnehmung von Bewegungsabläufen. Durch sie können wir selbst steuernd in die Bewegung eingreifen. Zudem erkannte er, dass muskuläre Strukturen eng mit Gefühls- und Denkmustern verknüpft sind. Die Verbesserung von Bewegungsmustern stellt also eine gute Basis für positive Veränderungen im emotionalen und mentalen Bereich dar. So wird die Feldenkrais-Methode auch in psychosomatischen Kliniken und bei Lernstörungen von Kindern eingesetzt, aber auch zur Steigerung von Effizienz, Körperausdruck und Körpergefühl bei Sportlern, Schauspielern, Künstlern, Musikern und Therapeuten.

Wenn du weißt,
was du tust,
kannst du tun,
was du willst.
Beweglichkeit
startet im Gehirn.

Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984)

Wie erlernen Sie die Methode?

Lernen mit der CD

Die Lektionen auf dieser CD verbessern wichtige, grundlegende Bewegungsfunktionen. Sie können damit ohne Vorerfahrung eine sehr gute Basis für Ihre Haltung und Bewegungsweise schaffen. Eine gute Ergänzung

ist die zweite CD von Birgit Lichtenau aus dem TRIAS-Verlag zum Thema Rücken und Hüftgelenke. Nähere Informationen dazu finden Sie unter www.feldenkrais-cd.de oder www.medizinverlage.de.

Lernen in einem Kurs

Die Methode lässt sich am besten in einem Kurs unter der Leitung eines qualifizierten Feldenkrais-Lehrers erlernen. Kurse werden von Bildungseinrichtungen und Volkshochschulen angeboten. In einigen physiotherapeutischen und ergotherapeutischen Pra-

sen, Kurkliniken, psychosomatischen Kliniken und in der Rehabilitation wird Feldenkrais ebenso angewandt. Die Methode ist sehr vielfältig und bietet zahlreiche Lektionen für alle denkbaren Bewegungsmöglichkeiten.

Qualifizierte Lehrer finden Sie unter anderem bei

Feldenkrais Verband Deutschland e.V.
Jägerwirtstr. 3
81373 München
Tel. 089 / 523 101 71
www.feldenkrais.de

Bei Fragen zur CD oder zu Kursen können Sie sich an die Autorin Birgit Lichtenau wenden:

www.feldenkrais-cd.de
lichtenau@feldenkrais-cd.de

Feldenkrais Network International e.V.
Tempelhofer Ufer 16 a
10963 Berlin
Tel. 030 / 91 68 97 30
www.feldenkraisinternational.de



Die Autorin Birgit Lichtenau aus Regensburg ist Lehrerin für Feldenkrais, Tai-Chi und Qigong. Sie wurde von der International Feldenkrais Federation ausgebildet. Seit 1992 leitet sie zahlreiche Kurse an Bildungsinstituten und in eigenen Räumen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Programmplanung: Sibylle Duelli

Produktion: Robert Schoen
Aufnahme, Mischung und Mastering:
Bergler-Audio, Berlin
Sprecherin: Irina Salkow
Trailer: Andrea Müller-Dosch

Musik: Tobias Unterberg

Umschlaggestaltung: Cyclus · Visuelle
Kommunikation, 70186 Stuttgart

Umschlagfoto vorn/innen: F1online

© 2012, 2009 TRIAS Verlag in MVS
Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co.KG
Oswald-Hesse-Str. 50
70469 Stuttgart

Satz: Cyclus · Media Produktion,
70186 Stuttgart
Produktion: b & b Datadesign GmbH,
Olpe-Biggesee

ISBN 978-3-8304-6678-9

Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden von der Autorin und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



TRIAS

www.trias-verlag.de

aus: Lichtenau, Feldenkrais: Entspannter Nacken (ISBN 978-3-8304-6678-9) ©2012 Trias Verlag