

Liebe Leserin, lieber Leser,

tut Ihr Rücken weh? Fühlt sich Ihr Nacken-Schulter-Bereich unangenehm verspannt an? Seit Neuestem zwickt auch das Knie, die Hüfte oder der Kieferbereich schmerzt? Schmerzen, Unbeweglichkeit, Verspannungen, Verhärtungen können uns das Leben ganz schön schwer machen.

Sie haben sich nun entschlossen, Ihre Beschwerden anzugehen. Sie suchen nach einer Lösung, sind bereit, Ihrem Körper etwas Gutes zu tun, möchten aber kein hartes sportliches Training absolvieren, bei dem Sie Ihren Körper strapazieren oder verbiegen müssen? Bei Feldenkrais-Übungen geht es nicht darum, bis an die Schmerzgrenze zu trainieren. Feldenkrais heißt: langsame, kleine, achtsame Bewegungen, bei denen Ihr Körper seine alte Beweglichkeit wieder »lernt«.

Jeder kann mit den Übungen aus diesem Buch arbeiten. In langsamen Bewegungen und einfachen Schritten lernen Sie, Ihren Körper wieder besser wahrzunehmen, ungünstige Bewegungsmuster zu erkennen und günstigere, schmerzfreiere Varianten zu entwickeln. Achtsam und ohne Anstrengung lernen Sie, sich leichter, freier und ökonomischer zu bewegen, indem Sie mehr auf das »Wie« der Bewegung achten.

Bei Feldenkrais geht es um spielerisches Lernen und Erfahren. Dadurch können Sie verhärtete Muskeln, blockierte Gelenke lösen. Und darüber lockern Sie nicht nur die physischen »Verspannungen« auf, sondern auch geistige Gewohnheitsmuster. Spannungen der Muskulatur und des Nervensystems regulieren sich.