

Geleitendes für eine Feldenkrais-Stunde

... Wähle einen angenehm harten Boden (Matte, Teppich), möglichst keinen weichen (Matratze).

... Sollte das Bedürfnis nach einer Unterlage für den Kopf bestehen, dann wähle bitte ebenfalls etwas hartes; vielleicht ein Buch oder ein gefaltetes Handtuch, keinesfalls aber ein (weiches) Kissen. In Seitlage vielleicht ein gerolltes Handtuch.

... Mache stets soviel, wie angenehm ist. Die Bewegungen sind kein Training, sondern ein Messinstrument für das, was Du im Moment tust. Es geht um Wahrnehmung und nicht um Schweißperlen oder Schweinehunde.

... Tue nichts, was in irgendeiner Form Schmerzen bereitet. Wenn selbst das Hinlegen unangenehm ist, suche eine Position, die angenehm ist. Das kann bedeuten, in Rückenlage die Füße aufzustellen, sich auf die Seite zu rollen, oder statt auf dem Boden auf einem Stuhl zu sitzen. Du kannst auch variieren — oder sogar die Stunde nur in der Vorstellung machen und dir in angenehmer Position vorstellen, wie es sich anfühlen würde, die vorgeschlagene Bewegung zu machen. Zwischendurch die Stellung zu wechseln, zum Beispiel kurz vom Rücken auf die Seite zu rollen, ist ein schöner Perspektivwechsel. Schenke auch dieser selbst gewählten Bewegung Aufmerksamkeit.

... Verwechsele nicht „unangenehm“ (=blockierend) mit „ungewohnt“ (=herausfordernd, Lernmöglichkeit).

... Nimm dir ein Päuschen, wenn dir danach ist — auch, wenn ich es nicht ansage. Lege das Abspiegelgerät in Reichweite.

... Verzichte auf störende Klamotten. Schals, Gürtel, Brillen undsoweiter schränken hier und da Bewegung ein.

... Achte darauf, dass dir warm ist. Kälte gestattet Muskeln weniger Weichheit (=Länge) und lenkt unnötig ab.

... Habe mindestens 1 h vor Beginn nichts gegessen.

... Nimm dir am Ende Zeit, die Stunde zu verlassen und zurück ins Stehen zu finden. Respektiere die gemachte Erfahrung.

Und sonst so ?

... Ganz klar: je öfter wir uns bewusst bewegen, desto wahrscheinlicher ist es, dass unser Gehirn neue Ideen speichert.

... Es wäre schön, eine Stunde genau so noch einmal zu machen, wie wir sie schon einmal besucht oder „live“ erlebt haben. Allerdings haben sich die Umstände geändert, und sei es lediglich, dass die Stunde nicht mehr neu ist — respektiere die Bandbreite der Erfahrungen; was ist heute anders als beim letzten Mal? Und ist das dynamisch oder nur eine Nuance?

... Wenn nicht genug Zeit ist oder unterwegs die Lust ein bisschen flöten geht, ist es völlig in Ordnung, eine Stunde nicht ganz zu machen — es ist sogar gut, sie nach dem eigenen Gefühl zu gestalten, oder vielleicht nur bis zur Hälfte zu gehen.

... Wenn dir eine Bewegung ganz besonders gefällt oder dich interessiert, dann bleibe ruhig noch eine Weile dabei. Pausiere das Audio und probiere ein bisschen herum, suche Varianten, und beobachte, wie Du dies oder jenes machst.

... Nimm dir Zeit und Aufmerksamkeit für´s Tun. Ob es nun 90 Minuten sind oder bloß 20 oder 10 oder ob es beim Karottenschnibbeln ein Nachspüren von gestern Abend ist — es ist wertvoll, sich diese Räume zu nehmen und die Bewegung und das Gefühl dabei in Erinnerung zu rufen.

... Vielleicht klappt das am Anfang alles noch nicht immer selbstverständlich. Sei gewiss, dass jede Feldenkrais-Session besser ist als gar keine, und jede Minute in Gewährleistung des Augenblicks wunderbare Wirkung entfalten kann.

Diese Hinweise mögen die meisten Fragen vor einer ersten Feldenkrais-Stunde beantworten. Sie individuell anzuwenden und einzulösen bleibt deiner eigenen Verantwortung überlassen.