



Hinweise zur Ausführung von Feldenkrais Gruppenlektionen

Die Lektionen sind auf Schweizerdeutsch und – wie in meinen Gruppen – nutze ich ein wertschätzendes ‚du‘ kein ‚Sie‘ in der Anleitung von Bewegungen und Beobachtungen.

Für viele ist eine rein verbale Bewegungsanleitung ungewohnt. Lassen Sie sich deshalb vor allem bei den Live-Aufnahmen Zeit, setzen Sie sich nicht unter Druck. Fehler zu machen ist in Ordnung. Ich bin mir sicher, mit der Zeit werden Sie es schätzen, keinem Modell nacheifern zu müssen!

Sollte Ihnen eine Bewegung Schmerzen verursachen, versuchen Sie, ob diese durch kleinere und langsamere Ausführungen weniger werden. Schmerzen sind ein Warnsignal und sollten nicht ignoriert werden. Bewegungsvorstellung (mental) – ohne physisches Ausführen – ist dann eine Möglichkeit, die Sie anwenden können.

Bei Unsicherheiten kontaktieren Sie mich oder die Gesundheitsfachperson, Ärztin Ihres Vertrauens. Ich übernehme keinerlei Haftung für Resultate.

Was benötigen Sie dazu?

Kleidung

Es ist keine spezielle Kleidung notwendig. Bequeme nicht einengende Kleidung ist von Vorteil. Es ist unwahrscheinlich, dass Sie aufgrund der Lektionen ins Schwitzen kommen. In der Regel eignet sich deshalb die normale Alltagskleidung.

Material für Lektionen im Sitzen

Am einfachsten sind die Lektionen auf einem Stuhl mit fester, waagrechter Sitzfläche auszuführen.

Material für Lektionen im Liegen

Angenehm ist es, auf einer Matte, Decke oder einem Teppich auf dem Boden zu liegen. Ein Bett mit fester Matratze kann eine Alternative sein, wenn es schwierig ist, sich auf den Boden zu legen.

Ein gefaltetes Frotteetuch kann bei Bedarf als Kopfunterlage dienen. Ein Kissen ist nicht geeignet, da es zu weich ist und Bewegung ausbremst.