

# Ins Zentrum: Beckenboden, Unterbauch, Lendenwirbelsäule, Hüftgelenke

## Moshe Feldenkrais on Well-Being:

### „becoming comfortable in uncomfortable situations“

*"..that's why you have to complicate the movement; do it until we can, at least for a few seconds, be concerned with **our entire well-being** and nothing else in the world. And once, when we get that kind of feeling that we are actually the most important thing in our world, then we will go back and face that world in which we are nothing at all, but we will feel it. We will face it with our own power, with our own dignity, with our own belief that we are worth something that we are part of..."*

M. Feldenkrais, Amherst, June 10, 1981

## Mach's dir gemütlich mit dem Unbequemem

Dies ist es, weshalb wir eine Bewegung verkomplizieren; mach sie solange bis du, wenigstens für einen Moment nur, mit deinem **eigenen Wohlsein** beschäftigt bist und mit nichts anderem auf dieser Welt. Und wenn wir dann in dieses Gefühl eintauchen, dass wir das einzig Wichtige in diesem Moment in unserer eigenen Welt sind, dann gehen wir wieder zurück nach aussen und merken, dass wir nichts sind, aber wir fühlen es auch. Wir fühlen es mit unserer ganzen Kraft, mit unserer Würde, mit unserm Glauben, dass wir es wert sind, ein Teil des Ganzen zu sein....

## Der **Beckenboden (BeBo)** > reagiert auf Stress mit Spannung!

- Zusammenarbeit mit ganzem Stabilisierungssystem (tiefe Bauch-, Rücken- Hüftmuskeln Zwerchfell)
- Stütze und Bewegung für Innere Organe (Verdauungsorgane, Genitalien, etc. )

**Vorbereitung:** Platz am Boden für ausgesteckte Arme und Beine; 2 Dosen oder Flächen à 500gr

### 1. **Rückenlage**, Beine lang oder aufgestellt:

- Wahrnehmen: Auflage, Kontaktpunkte, Gewicht, Druckstellen, A-/Symmetrie, Beckenboden; wie geht es mir jetzt (emotional)
- Ertasten der Knochen des Beckens (seitliche Schaufeln, Kreuzbein hinten, Sitzbeine unten, Schambein vorne; Bauchbereich, Taille , Gesäss, Beckenboden zwischen den Beinen)
- 3 mal tief atmen und beobachten, ob der BeBo sich dabei bewegt.
- In Vorstellung: Linie Schambein-Steissbein vor und zurückmalen; dann quer von Sitzbein zu Sitzbein
- BeBo spannen/einziehen und loslassen: wie geht das? Wie stark fühlt sich das an? Atmung?

### 2. **Rückenlage:** Beine hüftbreit aufstellen, linkes Bein ruhig:

- rechtes Knie kippt nach rechts - zurück: Gewichtsverlagerung Fuss, Becken?
- plus Kopf rollt nach rechts - zurück
- plus rechte Hand macht Faust, wenn Kopf und Knie zur Mitte kommen mit Ausatmen – öffnet wenn Kopf und Knie nach rechts gehen mit Einatmen: was geschieht zwischen den Beine rechts/links mit BeBo, Genitalien, Haut, Muskeln?
- Pause Vergleich rechte – linke Seite: Wahrnehmung: flacher, leichter

3. **Rückenlage:** rechter Arm steht über Schulter, Hand Richtung Decke; Beine aufgestellt
  - Arm neigt nach rechts und Hand öffnet sich – Arm kehrt zu r Mitte zurück mit Handschliessen und Ausatmen. Rechte Knie und Kopf machen mit: BeBo vor allem rechts? Bauch- Hüft- tiefe Rückenmuskeln?
  - Pause. Atmung rechts? Rippen, Taille, Becken, Hüft
4. **Rückenlage:** Beine aufgestellt, rechter Arm über Schulter gestellt, rechte Hand hält Büchse/Flasche
  - Rechter Arm mit Einatmung nach rechts: plus 10% Bauchmuskelspannung, plus rechtes Bein plus Kopf nach rechts: andere Wahrnehmung für BeBo?
  - Vom BeBo (mit Einziehen/Spannen) wird Arm und Bein zurück zur Mitte geholt
  - Pause: Auflage, Atmung, BeBo
5. **Rückenlage:** beide Beine aufgestellt, rechtes Bein ruhig
  - Linkes Bein geht nach links – zurück: linker BeBo?
  - plus Kopf nach links – zurück zur Mitte
  - plus Einatmen, wenn Bein und Kopf nach links – Ausatmen beim Zurückkommen
  - Pause in Rückenlage oder Seitlage
6. **Rückenlage:** beide Beine aufgestellt, linker Arm liegt nach links ausgesteckt am Boden:
  - Linke Hand schliessen und öffnen plus aus und einatmen
  - plus Arm zur Mitte heben mit Handschliessen und Ausatmen: Kopf/Bein kommen dazu
  - Dose/Flasche in linke Hand: linken Arm heben und ausatmen plus Kopf zur Mitte und Bein zur Mitte – zurück zur Seite: langsam = aktiviert mehr Muskeln (Hüft, Bauch, BeBo, Rücken)
  - Pause: Beckenschüssel (Knochen), Atmung in Becken und raus?
7. **Rückenlage:** beide Beine aufgestellt, je eine Dose/Flasche in Händen
  - Rechter Arm und linkes Bein und Kopf einmal mit Arm nach rechts, einmal mit Bein nach links; Atmung ein wenn zur Seite – aus wenn zur Mitte: leicht, spielerisch, einfach; BeBo?
  - Linker Arm und rechtes Bein desgleichen mit Kopf und Atem
  - Pause in Seitlage: Füllen und Leeren durch Atmung im Becken (Organe werden durch das Zwerchfell nach unten geschoben, so dass Becken auf und zu geht)
8. **Rückenlage:** beide Beine aufgestellt in jeder Hand Büchse/Flasche
  - Arme gehen auseinander, wenn Beine schliessen
  - Arme und Beine synchron: Wirbelsäule längt sich (nicht ins Hohlkreuz)
  - Pause: Atmung in Weite, Tiefe des Beckens und zu BeBo
9. **Rückenlage:** Beide Beine aufgestellt, in jeder Hand Büchse/Flasche
  - Arme und Beine öffnen und schliessen und atmen: BeBo-Muskeln ziehen ein beim Schliessen
  - Plus Kopf heben, wenn Beine zusammenkommen: BeBo- und Hals-Muskeln spannen
10. **Rückenlage:** Beine lang
  - BeBo einziehen/spannen: anders, stärker... als am Anfang
  - Eine Hand auf Bauch, eine Hand am BeBo > einatmen und weitern – ausatmen und zusammenziehen lassen; Handwechsel: Das Zwerchfell bewegt über die Bauchorgane den BeBo!
11. **Rückenlage:** Wahrnehmung des BEBo/Beckens; Auflage
  - Aufstehen
12. **Stand:** Füsse, Becken über den Hüftgelenken; Gefühl für Aufrichtung; emotionales Gefühl?

## **Im Nebel**

Seltsam, im Nebel zu wandern!  
Einsam ist jeder Busch und Stein,  
Kein Baum sieht den andern,  
Jeder ist allein.

Voll von Freunden war mir die Welt,  
Als noch mein Leben licht war;  
Nun, da der Nebel fällt,  
Ist keiner mehr sichtbar.

Wahrlich, keiner ist weise,  
Der nicht das Dunkel kennt,  
Das unentrinnbar und leise  
Von allen ihn trennt.

Seltsam, im Nebel zu wandern!  
Leben ist Einsamsein.  
Kein Mensch kennt den andern,  
Jeder ist allein.

*Hermann Hesse, 1905*