

Feldenkrais - Die Schultern im Alltag entspannen

(Transfer zur Außenrotation der Schulter/Rundrücken vermeiden)

- Jede Übung ein paar mal langsam und kontrolliert ausführen.
- Zwischen den Übungen 1.1 und 1.2.eine Pause machen – Arme locker hängen lassen.

Die Arme im Sitzen oder Stehen drehen und den Kopf dazu senken und heben

Ausgangsposition

Arme auf Schulterhöhe anheben,
Hände locker in „Anhalterposition“.



Übung 1.1

Beide Arme/Schultern gleichzeitig
nach unten drehen, den Kopf dabei
senken - der obere Rücken wird
rund. Daumenstellung!



Die Drehung führt von der Faust, durch den
Unterarm, Oberarm und dem
Schultergelenk bis zum Schulterblatt und
Schultergürtel!

Übung 1.2

Beide Arme/Schultern gleichzeitig
nach oben drehen, die Augen und
den Kopf dabei zur Decke heben -
der Brustkorb hebt sich ebenfalls.



Den Kopf behutsam nach oben heben, als
ob er aus dem Schultergelenk nach oben
gedreht wird.

Die Arme im Sitzen oder Stehen entgegengesetzt drehen



Übung 2

Beginne aus der Ausgangsposition gleichzeitig entgegengesetzt den einen Arm nach oben (hinten) und den andern nach unten zu drehen. Daumenstellung!

- Wohin würde sich der Kopf drehen, wenn man es zulassen würde?
- Arme auf Schulterhöhe halten!
- Die Bewegung bis zu den Schulterblättern lenken („Handtuch zwischen den Schulterblättern auswringen“).



Übung 3

Den Kopf mit in die Bewegung nehmen – der Blick stets auf den nach oben gedrehten Daumen richten.



Übung 3.2

Das Gewicht des Körpers jeweils leicht in die Richtung des aufgerichteten Daumens verlagern.



Übung 3.3

Das Gewicht des Körpers jeweils leicht in die Richtung des aufgerichteten Daumens noch stärker verlagern – die Ellbogen können sich nun bei der Bewegung leicht beugen.



Übung 4

Kurze Pause evtl. Rücken im Wechsel rund und gerade machen oder Kutscherhaltung (im Sitzen).

- Zwischen den Schulterblättern ist die Wirbelsäule oft steif und passiv, daher gern im Alltag stets mit diesen Bewegungen „spielen“ (keine Dehnung, sondern weiche und fließende Bewegungen machen).



So lassen sich die Schultern im Alltag entspannen!