

Die Kraft des Beckenbodens

Unsere Bewegungs- und Haltungsmuster - auch die unangemessenen und ineffektiven - haben wir erlernt und unserem Nervensystem sozusagen einprogrammiert. Dabei sind unsere körperlichen Muster mit bestimmten Gedanken und Gefühlen untrennbar verbunden.

Bei Stress, Angst oder Bedrohung reagieren wir unwillkürlich mit dem Schutzreflex, einer Kontraktion der Beugemuskeln an der Vorderseite des Rumpfes und des Beckenbodens. Dies ist vergleichbar mit dem Sichducken und Zusammenziehen, das bei Tieren auftritt, wenn sie erschrocken oder verängstigt sind: Sie ziehen sich in sich selbst zurück, werden kleiner, angespannter und weniger sichtbar, so als wollten sie sich dadurch schützen, indem sie zu verschwinden versuchen.

Ist der Beckenboden verkrampft, blockiert er die nötigen Beckenbewegungen und schränkt eine sinnvolle Gewichtsübertragung des Rumpfes auf die Beine ein. Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenke werden unnötig belastet, die Bewegungen wirken oft hölzern und steif. Schultern, Nacken und Kiefer können schmerzhaft verspannen. Der Körper verliert die Verbindung zum Boden – was sich auf unser gesamtes Wohlbefinden auswirkt.

Durch gezielte Wahrnehmung des Beckenbodens im Kontext von Feldenkrais Lektionen können wir Bewegungs- und Haltungsmustern auf die Spur kommen und zu einem elastischeren und kraftvollen Beckenboden finden.

Samstag : 26.01.2019

14-17 Uhr

60 Euro

Kirsten Jacobs

Feldenkrais Mitte

Schönhauser Allee 177, 10119 Berlin

Anmeldung gern unter:

mail@kimjacobs.de oder 030/49853591