

Bewustzijn in bewegen: een wereld van verschil

Gedurende alle Feldenkrais lessen is het belangrijk dat je alle bewegingen heel langzaam maakt.
Langzame en vriendelijke bewegingen.

Laat het nooit een beweging worden die pijnlijk is. Doe dan minder, en misschien nog minder dan dat. Je kunt de beweging zelfs denken en zelfs dan zal je merken dat er verbetering optreedt in je bewegingspatroon.

Beweging 1

Merk op waar je eigenlijk je gewicht draagt? Hoe is je ademhaling? Hoe is de houding van je hoofd? Hoe is het contact van je voeten met de grond?

Ga nu wat meer voor op de stoel zitten, zodat je rug vrij is van de leuning.
Voel hoe je gewicht in deze positie rust? Hoe is je ademhaling? Waar staan je voeten? Heb je je voeten nodig om te zitten?

Breng nu je gewicht wat naar voren en naar achteren en vraag je af wanneer je buik het meest vrij voelt, het minst gespannen? Misschien ontdek je dat je met verschillende delen van je zitvlak de stoel raakt. In welke houding gaat het ademen het makkelijkst? Hoe is de houding van je armen en handen? Waar bevinden ze zich? Hangen ze naast je lichaam of rusten ze op je bovenbenen? Voelen ze los en ontspannen? Zijn ze onbeweeglijk of bewegen ze juist mee als je de beweging maakt?

Eerste ontdekkingen, onverschillig welke leiden al tot meer bewustzijn, tot duidelijker waarnemen van je gewicht en daardoor van jezelf.

Neem eerst even een korte pauze en laat je gewicht weer even tegen de leuning rusten.

Beweging 2

Als je nu weer loskomt van de leuning zodat je vrij zit en je gewicht voelt draai je zonder spanning je hoofd van links naar rechts.

Vindt je dit een beweging die makkelijk voor je is? Gaat het naar 1 kant misschien makkelijk dan naar de andere kant? Tot waar voel je deze beweging? Tot waar in je lichaam voel je deze beweging: is dit alleen in je nek of ook in andere delen?

Blijf nu met je hoofd weer in het midden en merk, als je zo vrij zit, waar je ademhaling als beweging voelbaar is?

Neem weer even een korte pauze en laat je gewicht weer even tegen de leuning rusten.

Pauzes zijn noodzakelijk om te leren. Ze scheiden de bewegingen van elkaar en geven je de gelegenheid om te voelen.

Beweging 3

Til nu uw rechterarm voor u op tot schouderhoogte.

Let er op dat de arm niet gebogen is maar open in het ellebooggewricht, zonder de arm stijf te houden.

Tilt nu dezelfde arm op met een stijve hand? En til nu de arm op met een slappe hand.

Voelt u het verschil in kwaliteit bij het optillen van de arm in de verschillende houdingen.
Zo ziet u dat u verschillende mogelijkheden heeft om uw arm op te tillen.

Het ervaren van verschillende mogelijkheden geeft de vrijheid tot het maken van keuzes.

Laat daarna uw beide handen op uw bovenbenen rusten en daarna opzij hangen.
Voelt u verschil tussen uw linker- en uw rechterkant?

Beweging 4

Til nu uw rechterarm voor u op tot schouderhoogte en draai uw hoofd, ogen en arm naar rechts – zover als dit moeiteloos en zonder forceren gaat.

Het doet er niet toe hoever u komt maar blijf daar een poos en kijk dan naar het punt op de muur dat in het verlengde van uw arm ligt. Onthou dit punt, dit is uw oriëntatiepunt.

Herhaal deze beweging een paar maal.

Let op de kwaliteit van deze beweging. Is deze vloeiend of schokkerig.

Hoe is uw ademhaling?

Hoe is uw mond?

Rust even uit met je rug tegen de stoelleuning.

Beweging 5

Til de rechterarm weer op. En als u die nu naar rechts draait, ga dan met uw ogen en hoofd naar links.

Forceer niets en hou het los en makkelijk.

Wees ervan bewust dat de teruggaande beweging ook een beweging is.

Herhaal deze beweging een aantal malen.

Laat uw armen even rusten op uw bovenbenen en herhaal nu de eerste beweging.

Uw rechterarm, hoofd en ogen bewegen naar rechts.

Gaat de beweging nu makkelijker? Vloeiender? Hoe is het met uw oriëntatiepunt op de muur?

Komt u iets verder?

Rust even uit.

Beweging 6

Zit u voor op de stoel? Bent u zich bewust van uw voeten? Waar rust uw gewicht?

Voelt u het contact met de grond en met de stoel?

Maak dan nog eens de draaibeweging en beweeg nu met uw arm naar rechts, volg met uw ogen uw hand en draai uw hoofd naar links.

Zie dat dit waarschijnlijk een kleinere beweging is. Maak deze beweging ook niet groot.

Ga met uw arm niet verder dan dat uw ogen uw hand met een zachte blik kunnen blijven volgen.

Herhaal deze beweging een aantal keren.

Hoe is uw ademhaling?

Hoe voelt uw gezicht? Kunt u deze beweging maken zonder uw onderkaak aan te spannen?

Hoe ligt uw tong in uw mondholte? Hoe is uw voorhoofd?

Rust even uit.

Beweging 7

Herhaal nu nog eens de beweging van het begin. Til uw rechterarm voor u op tot op schouderhoogte en beweeg uw arm, hoofd en ogen naar rechts.

Hoever kunt u nu moeiteloos draaien.

Is er iets veranderd in de kwaliteit van de beweging? Is er iets veranderd in de kwaliteit van de teruggaande beweging?

Wat kunt u nu van de omgeving waarnemen?

Kunt u nu de manier waarop u draait als prettiger ervaren?

Rust even uit

Beweging 8

Herhaal nog eens de beweging naar rechts.

Herinner uw oriëntatiepunt. Misschien merkt u dat u er bij iedere draai aan voorbij gaat. Of misschien merkt u dat u wat minder ver komt dan eerst.

Misschien was de grens die als eerst grens diende niet uw echte grens.

Beweeg nu een aantal keer heen en weer tussen het oude en het nieuwe punt. Een nieuw verworven stukje vrijheid.

En bedenk wat er eigenlijk verhinderde om de draai zo te doen als u nu doet?

Laat uw arm even zakken en neem waar hoe uw linkerkant en hoe uw rechterkant voelt.

Merkt u verschil?

Zo ja, waar vooral voelt u deze verschillen?

Hoe liggen uw armen en handen als ze op uw bovenbenen rusten?

Hoe voelen uw armen en handen als ze langs uw lichaam hangen?

Schenk eens aandacht aan uw rechter- en linkerschouder?

Hoe draait uw hoofd in beide richtingen?

Ontdekken van verschillen is meer bewustzijn. En een veranderd lichaamsbeeld is een veranderd zelfbeeld.

Ga staan en voel hoe u staat. Is er verschil tussen links en rechts. Als u achterom wil kijken kijkt u dan eerst naar links of naar rechts.

Doe een paar stappen. Hebben uw voeten ook iets meegekregen van deze beweging?

Doe ook een paar passen achteruit. Merk op over welke schouder u het liefst achterom kijkt?