

Wim Luijpers • Rudolf Nagiller

# GENTLE MOVING

Bewegen nach Feldenkrais

*Mehr Lebensfreude  
im Alltag durch  
bewusstes Bewegen*

## INHALTSVERZEICHNIS

Die Autoren	4
„Wie gehfs, wie stehfs?“	7
Die Sprache bedient sich nicht zufällig dieser Bewegungsworte. Wir bewegen uns so, wie uns zu Mute ist. Umgekehrt geht es uns besser, wenn wir uns ausreichend und gut bewegen.	
<b>Millionär im Gläserheben</b>	<b>11</b>
Kleine Ursachen, große Wirkungen. Millionen Mal führen wir im Laufe der Jahre ein Glas zum Mund. Eine Banalität? Für den Körper nicht. Zusammengerechnet sind das nämlich schwere Fernlastzüge.	
Felden - WAS???	17
Feldenkrais! Das ist die Grundlage dieses Buches. Ein Lehr- und Lernsystem, mit dem wir lernen können, uns besser zu bewegen. Aber nicht durch neue Regeln, sondern durch körperliche Selbstfindung.	
<b>Unser Ich-Bild und seine Gewohnheiten</b>	<b>27</b>
Wir bewegen uns so, wie wir uns sehen. Fühlen wir uns alt, bewegen wir uns auch so. Feldenkrais hilft, aus dieser Falle herauszukommen, indem es das Ich-Bild verändert.	
<b>Von den Kindern lernen</b>	<b>31</b>
Kleine Kinder sind neugierig und bewegen sich gentle. Sie setzen den Körper so ein, wie er eigentlich gebaut ist. Der Sinn von Feldenkrais ist die Wiedererweckung dieser ursprünglichen Bewegungsneugierde.	
Extra: Wims persönliches Feldenkrais	34

<b>GENTLE MOVING befreit dich</b>	<b>39</b>
Es verbessert unser Leben, macht den Geist wach und spricht Sehnsüchte an. GENTLE MOVING ist Natur und natürlich. Letztlich macht es uns jünger, als wir zu sein glauben.	
<b>Feldenkrais-Schnupperkurs</b>	<b>43</b>
Jetzt ganz praktisches Hineinschnuppern in Feldenkrais, mit dem eigenen Körper. Mit Hilfe von genau beschriebenen Übungen die eigenen Bewegungen spüren lernen, sie beurteilen und Besseres suchen.	
<b>Große Helfer fürs Bewegungleben</b>	<b>53</b>
Ganz wichtige Grundregeln: Kreise statt Linien, Beckenarbeit, die Schwerkraft nutzen, körpernah arbeiten, sich dem Ziel zuwenden, ständig in Bewegung sein, immer Neues suchen.	
<b>Stehen lernen</b>	<b>65</b>
Der Mensch ist nicht zum strammen Stehen gebaut, er steht instabil und fällt leicht um. Daher Stillstehen vermeiden und durch bewegtes Stehen ersetzen. Also beim Stehen den Körper immer ein wenig bewegen. Und besser Gehen als Stehen.	
<b>Gehen lernen</b>	<b>69</b>
Kurze Schritte aus dem ganzen Körper. Nicht nur mit den Beinen gehen, sondern mit den Gebeinen. Mit der Wirbelsäule, dem Rücken und mit dem Becken. Wie die Models auf dem Catwalk.	
Extra: Unette aus Nairobi. Ein Gehwunder	<b>75</b>
<b>Sitzen lernen</b>	<b>79</b>
Sitzen ist unnatürlich, und wir sitzen viel zu viel. Daher weniger sitzen und beweglich sitzen, still sitzen ist passe. Es gibt keine Wunderstühle, höchstens der einfache Hocker oder noch besser ein Sitzball.	

Extra: **Der Beckenboden.** Von Gastautorin Benita Cantieni **83**

**Kleine Helfer für den Alltag** **87**

Helfer für Leute, die immer stehen oder sitzen müssen. Oder vom Sessel aufstehen und niedersetzen. Zu Boden gehen und aufstehen, etwas aufheben, Treppensteigen, etwas tragen, Hausarbeiten, telefonieren, PC-Arbeit, Auto fahren.

**Kleine Helfer beim Sport** **97**

Mit dem ganzen Körper golfen oder Tennis spielen, Rad fahren, **InLine** Skating, Nordic Walking, Schilanglaufen, Scooter oder Werfen. Wer nicht nur an Leistung denkt, hat mehr Freude.

**Kleine Helfer zum Entspannen** **103**

Lümmelübungen gegen Knigge, Überkreuzbewegungen, Entspannung für Nacken und Schultern, Augen und Unterkiefer. Wir brauchen Spannung und Entspannung.

Extra: **Der Bauchtanz. Bewegungswunder aus dem Orient** **111**

**Atmen ist Bewegung ist Atmen** **115**

Atmen ist Entgiftung und Sauerstoff, beides ist gleich wichtig. Alte Weisheiten aus dem Orient: Nasenatmen, Bauchatmen, Ausatmen. Atemübungen mit dem Yogi. Kleiner Sonnengruß.

Extra: **Rudis Lebensgeisterstunde** **125**

**Stress** **131**

Stress, das bedeutet nicht viel Arbeit, sondern es fühlt sich ein Mensch schlicht überwältigt. Körperlich führt das zu anhaltenden Muskelverspannungen und Verkrampfungen, bei vielen ein Dauerzustand. Kleine und Große Helfer gegen den Stress.

<b>GENTLE RUNNING</b>	<b>137</b>
Kaiserin Elisabeths imaginäres Lauschlösschen, in dem man das leichte Laufen lernen kann: Unterstützt von drei Großen Helfern und zwölf Kleinen. Die drei Hauptfehler der Läufer und was dagegen zu tun ist. Der Mensch ist ein Laftier, daher fühlt er sich nur wohl, wenn er sich regelmäßig bewegt.	
Extra: Sind Fitnesscenter gentle?	159
Dialog der Autoren	163
Bildnachweis	170