

Moshé Feldenkrais

**Acht Lektionen in
Bewusstheit
durch
Bewegung**



Unterrichtet 1978 am
Théâtre des Bouffes
du Nord in Paris

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

diese acht Lektionen unterrichtete Moshé Feldenkrais 1978 für die Schauspieler des Théâtre des Bouffes du Nord in Paris, das von Peter Brook geleitet wurde.

Dieses Material wurde ursprünglich editiert und den französischen Practitionern aus Anlass des 30-jährigen Bestehens des Französischen Feldenkrais Verbandes im März 2017 überreicht. Wir freuen uns, dieses bisher unveröffentlichten Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung nun auch auf in einer englischen und deutschen Übersetzung anbieten zu können. Bereichert wird das Material durch die Original-Aufzeichnungen von Moshe Feldenkrais' Unterricht in Französisch.

Die Titel wurden den Unterrichtsstunden posthum gegeben. Zudem entspricht die Reihenfolge der Stunden nicht unbedingt der chronologischen Reihenfolge, in der Moshé Feldenkrais sie unterrichtet hat.

Diese Serie wird allen Feldenkrais Practitionern weltweit zur Verfügung gestellt, unabhängig von einer Verbandsmitgliedschaft.

Die Unterrichtsstunden, die Sie hier entdecken werden, wurden auf einem kleinen Tonbandgerät von Myriam Pfeffer aufgenommen. Die Tonbänder wurden dann von Sabine Pfeffer und Francois Combeau aufbewahrt und nachbearbeitet.

Aufgrund der schwierigen Aufnahmebedingungen waren bestimmte Stellen der Aufzeichnung voller Geräusche, manchmal auch gar nicht zu verstehen. Francois Combeau hat mit Hilfe eines Toningenieurs sechs dieser Kassetten von Nebengeräuschen gereinigt, um ein leichteres Hören zu ermöglichen. Diese sechs ersten Lektionen wurden dann von Mickaëlle Acke transkribiert, mit der Unterstützung von Vincent Vitte beim Korrekturlesen und Layouten der Endfassung.

Die Aufnahmen zweier weiterer Lektionen erhalten Sie im Originalzustand. Vincent Vitte hat versucht, sie schriftlich so nah wie möglich an den Worten Moshé Feldenkrais' wiederzugeben. Unverständliche Stellen sind durch Auslassungszeichen gekennzeichnet. Nichtsdestotrotz werden Sie Material für Entdeckungen und Erfahrungen vorfinden, die, wie wir hoffen, bereichernd sein können.

Stéphanie Ménasé hat alle acht Lektionen in Französisch nochmals überarbeitet.

Ben Parson, der Übersetzer der englischen Ausgabe, benutzte für die Übersetzung sowohl die Tonaufzeichnungen als auch das französische Transkript.

Monika Praxmarer hat die Lektionen ins Deutsche übersetzt. Anne Barthelmeß hat den deutschen Text lektoriert.

Patrick Gruner koordinierte die englische und deutsche Übersetzung, entwarf den Umschlag und hat die Transkripte in ihrer endgültigen Version editiert und formatiert.

Wir hoffen, diese Materialien bringen Ihnen viele Anregungen und Freude.

François Combeau und Sabine Pfeffer

Januar 2019

Die Beteiligten

Myriam Pfeffer war enge Mitarbeiterin von Moshe Feldenkrais und hat ihm bis zum Ende seiner Tätigkeit assistiert. Sie hat die FELDENKRAIS® Methode in den französischsprachigen Ländern Europas eingeführt. In Frankreich hat sie 15 Ausbildungsgänge durchgeführt und pädagogisch geleitet. Außerdem hat sie in zahlreichen Ausbildungen in Europa, Israel und den USA unterrichtet.

François Combeau unterrichtet seit über 40 Jahren Bewegung und Stimme. Seine Feldenkrais-Ausbildung hat er vor 30 Jahren in der ersten Pariser Ausbildung absolviert. Seitdem widmet er sich leidenschaftlich dem Unterrichten der Methode, in öffentlichen Gruppen genauso wie in professionellen. Als Trainer (seit 2008) teilt er seine Erfahrung vor allem in zahlreichen Advanced Trainings in Frankreich und im Ausland, mit dem Wunsch, die sensomotorische Besonderheit unserer Arbeit voranzubringen, weiterzuentwickeln und zu präzisieren. Mit einer Gruppe von Kollegen hat er 1987 den Französischen Feldenkrais Verband gegründet, dessen erster Vorsitzender er war, und die Fédération Internationale Feldenkrais (IFF). Als deren Präsident setzte er sich stark dafür ein, „Feldenkrais-Material“ zur Verfügung zu stellen, sowie die unterschiedlichen Verbände unter einem Dach zu vereinen.

Sabine Pfeffer wurde direkt von Moshe Feldenkrais ausgebildet, sie hat an seinem Unterricht in Israel und in den USA teilgenommen. Sie hat 15 Ausbildungen in Paris geleitet und im Wechsel mit ihrer Mutter, Myriam Pfeffer, unterrichtet. Seither ist sie eine der führenden Trainerinnen der Methode, die sie seit über 30 Jahren in Frankreich und auf der ganzen Welt unterrichtet.

Mickaëlle Acke war Yoga Professorin, als Sie 1982 Myriam Pfeffer bei einem Seminar in Nantes kennenlernte. Nachdem sie zahlreiche Workshops in Paris und der Normandie besuchte und mehrmals in die Ausbildung Paris I eingeladen worden war, meldete sie sich für die Ausbildung Paris II an, die sie 1991 abschloss. Sie ist sehr aktiv im Französischen Feldenkrais Verband und war seine Repräsentantin im EuroTab-Council von 1988 bis 2002. Im Jahr 2005 erhielt sie ihre Assistenz Trainer Zertifizierung.

Vincent Vitte ist Philosophiestudent und Schauspieler. Durch Sabine Pfeffer, die ihm Einzelstunden gibt, entdeckte er die Feldenkrais Methode. Sein reges Interesse gilt dem humanistischen Konzept des Einzelnen bei Moshé Feldenkrais, und er entdeckt mehr und mehr die Praxis und die Theorie der Methode, die er in Verbindung zu seinem Studium bringt. Er hilft Sabine Pfeffer bei ihrer Erforschung, indem er Aufnahmen von Myriam Pfeffer transkribiert. Außerdem korrigiert und ediert er Dokumente von Sabine Pfeffer für die Französische Feldenkrais Gemeinschaft.

Stéphanie Ménasé ist Feldenkrais Practitioner und Doktorin der Philosophie. Ihr beruflicher Hintergrund ist die Herausgabe von Texten in Humanwissenschaften. Als Tochter einer Feldenkrais Practitionerin besuchte sie häufig Feldenkrais Ausbildungsprogramme, zu denen sie von Myriam Pfeffer eingeladen wurde. Sie übte die Methode kontinuierlich aus, bis sie selbst 2012 die Feldenkrais Ausbildung am Pariser Institut „Accord Mobile“ erfolgreich abschloss.

Ben Parsons, in England geboren, lebte 12 Jahre in Genf, wo er Französisch lernte. Er lebt heute in Potsdam in der Nähe von Berlin, wo er als Feldenkrais-Practitioner arbeitet. Sein Tätigkeitsschwerpunkt liegt auf Arbeit mit behinderten Kindern.

Monika Praxmarer ist Feldenkrais Practitioner seit 2004 und arbeitet seither in eigener Praxis. Sie hat zwei Feldenkrais Ausbildungsprogramme in Berlin begleitet und arbeitet seit 2014 als Assistenztrainerin in Deutschland und Spanien. Monika hat 2013 das erste JKA-Training absolviert und einer ihrer Schwerpunkte ist die Arbeit mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen. Seit 2014 leitet sie das Feldenkraiszentrum Schöneberg in Berlin.

Anne Barthelmeß arbeitet seit 2012 als Feldenkrais Practitioner, durchlief 2014 die JKA Ausbildung und hat in Berlin ein Feldenkrais Ausbildungsprogramm begleitet. Neben einem therapeutischen Schwerpunkt und der Arbeit mit Kindern und Erwachsenen, bietet sie Feldenkrais auch lebensbedrohlich Erkrankten und Sterbenden an.

Patrick Gruner leitet seit 1993 ein Ausbildungsinstitut für Feldenkrais Practitioner in Deutschland. Er ist Trainer in der Feldenkrais Methode und unterrichtet in Feldenkrais Ausbildungsprogrammen in ganz Europa. Patrick ist im deutschen Feldenkrais Verband in mehreren Gremien zur Berufsausbildung für Feldenkrais Practitioner ehrenamtlich tätig und war maßgeblich an der Gründung des Deutschen TAB (Training Accreditation Board) beteiligt.

Inhaltsverzeichnis

Lektion #1: Pendel-Bewegungen des Kopfs	1
Lektion #2: Auf alle Vieren, Bewegungen zur Seite.....	9
Lektion #3: Bewegungen auf vier Punkten	17
Lektion #4: Ans Kinn greifen.....	25
Lektion #5: Der Fuß und seine Zehen	31
Lektion #6: Mit der Hand an den Fuß greifen.....	39
Lektion #7: Auf der Seite, Differenzierung, Verdrehung und Zenit.	49
Lektion #8: Zifferblatt in drei Positionen.....	67

Lektion #1: Pendel-Bewegungen des Kopfs

Länge der Aufnahme: 45 Minuten

1. Bitte setzen Sie sich und bringen Sie Ihre Beine in einen orientalischen Sitz (Schneidersitz), egal wie, aber bequem. Machen Sie es sich bequem, die Beine symmetrisch. Egal wie, aber mehr oder weniger symmetrisch, es sollte in erster Linie „bequem“ sein. Stützen Sie sich auf Ihre Hände hinter Ihnen auf dem Boden auf und versuchen Sie sehr sanft, den Kopf nach vorne zu senken und wieder zu heben.

Nicht nach hinten, nur bis zu dem Punkt, wo Sie begonnen haben, den Kopf zu senken. Senken Sie den Kopf und heben Sie ihn sehr behutsam wieder.

Diejenigen, die nicht verstanden haben, was „auf orientalische Weise sitzen“ heißt, schauen Sie bitte auf die anderen. Überkreuzen Sie die Beine, auf die eine oder andere Weise, gut oder schlecht, aber überkreuzen Sie sie.

Machen Sie mit dieser Bewegung weiter: den Kopf senken und wieder heben. Während Sie das tun, beobachten Sie, was passiert im Bauch? Wenn Sie den Kopf senken, atmen Sie ein oder atmen Sie aus? Was machen Sie? Und niemand soll sagen: Ich weiß schon, was man tun muss! Beobachten Sie einfach, ob Sie ausatmen oder einatmen.

Bleiben Sie mit dem Kopf unten, so nach unten gesenkt. Das Kinn wird mehr oder weniger auf der Brust liegen oder auf der Kehle, das spielt keine Rolle.

Bleiben Sie einen Moment so.

2a. Versuchen Sie jetzt sehr sanft, den Kopf nach rechts zu neigen, als wäre er ein Pendel, das vor Ihnen hin und hergeht. Versuchen Sie den Kopf zu senken und dann nach rechts zu führen. Der Kopf hängt nach unten, um sich auf der rechten Schulter abzulegen, und kommt dann auf dem gleichen Weg zurück, auf der gleichen Bahn. Senken Sie den Kopf jetzt wie ein Pendel, heben Sie ihn nicht, lassen Sie ihn auf die rechte Schulter rollen.

Langsam, denn es ist ein großer Unterschied, ob man den Kopf wie ein Pendel nach rechts rollen lässt oder ob man ihn hebt und nach rechts führt, das ist nicht das gleiche. Also, man macht es über vorne.

Und noch mal, kommen Sie auf dem gleichen Weg zurück und machen Sie so weiter, bis der Kopf sich auf die Schulter legt, langsam, und gehen Sie wieder zurück. Nehmen Sie die gleiche Bahn zurück.

Es gibt Leute, die einfach nicht verstehen. Aber langsam, wenn Sie tun, was ich Ihnen sage, bewegt sich das Kinn nicht nach rechts und links! Es geht nach unten ... Und die, die es nicht verstehen, sollen versuchen zu sehen, was die anderen machen. Die Mehrheit versteht. Machen Sie weiter.

2b. Machen Sie weiter mit dieser Bewegung, um den Kopf zu senken, und gehen Sie dann auf die gleiche Weise nach links.

Der Scheitelpunkt des Kopfes beschreibt einen Kreisbogen mit dem tiefsten Punkt vorne, dann geht er hoch nach rechts, dann hoch nach links. Machen Sie es sehr genau, nicht schnell, sondern sehr behutsam. Es geht nicht darum, das Gesicht nach rechts oder nach links zu drehen, es geht nicht darum, dass Gesicht zu drehen. Es geht darum, den Kopf schwingen zu lassen, als wäre er ein Pendel.

Ich weiß nicht weshalb, aber es fällt mir schwer zu zusehen, wenn ich Leute sehe, die es nicht schaffen, das zu tun, was man gesagt hat und die ein Beispiel brauchen. Aber Imitation ist die primitivste Art zu lernen, die primitivste Art. Sogar einem Affen, einem Hund, einem Bären kann man durch Imitation beibringen zu tanzen, aber man kann es ihm nicht erklären. Aber das Vorrecht des Menschen ist es zu fragen: „Verstehe ich, was ich gehört habe, tue ich, was ich gehört habe?“ Das ist das Vorrecht des Menschen, das ist etwas anderes! Wenn ich sage: Man muss den Kopf sinken lassen und dann müssen Sie ihn nach rechts drehen, und dann macht jemand d a s, was macht er dann? Also muss man es ihm zeigen. Das bedeutet, dass man sich auf das kindliche oder animalische Niveau der Imitation herablassen muss!

Es geht darum, den Kopf nicht nach rechts zu drehen, es geht darum, den Kopf zu senken, bis er am tiefsten Punkt ist und ihn dann schwingen zu lassen, um rechts wieder hoch zu gehen, und Sie sehen, die Nase bewegt sich überhaupt nicht! Und von dort gehe ich noch tiefer hinunter und komme wieder hinauf und das macht auch noch anderswo etwas als im Kopf.

Also: diejenigen, die nicht verstanden haben, die alles möglich machen: d a s oder d a s ...

Es sind nur noch vier oder fünf, die damit weitermachen, also werde ich nicht mehr unterbrechen.

3. Also senken Sie den Kopf nach vorne und lassen Sie den Kopf schwingen, wie schon gesagt, nach rechts und nach links und plötzlich – geben Sie darauf acht – wenn der Kopf in Richtung rechte Schulter schwingt: Auf welcher Pobacke spüren Sie einen stärkeren Druck? Und was machen die Schultern und vor allem die Wirbelsäule? Genau in der Mitte zwischen den Schultern, was macht sie da?

Wenn man den Kopf nach rechts nimmt, wohin geht die Wirbelsäule zwischen den Schultern und der obere Teil des Torsos? Geht die Wirbelsäule nach rechts, wenn der Kopf rechts ist oder schiebt sie sich oben nach links?

Machen Sie mit der Bewegung weiter, jedes Mal ein bisschen mehr nach rechts und ein bisschen mehr nach links, bis der Kopf nach hinten geht, und kommen Sie jedes Mal zurück, machen Sie keinen vollständigen Kreis. Zurückkommen, immer zurückkommen, aber jedes Mal, wenn der Kopf ganz leicht zurückkommt, lassen Sie ihn sich noch ein bisschen weiterdrehen.

Versuchen Sie den Körper wieder so zu organisieren, dass er es dem Kopf erlaubt, weiter zu gehen, bis nach ... Nicht den Kreis weitermachen, nicht den ganzen Kreis. Immer zurückkommen, bis zu dem Punkt hinten und zurück. Jetzt beobachten Sie: was muss man mit dem Rücken machen, was passiert im Bereich der Lendenwirbel, wenn der Kopf an den Schultern vorbei geht? Was macht man mit der Rückenmuskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule? Was macht man mit dem Bauch?

Wenn es nicht geht, wenn der Kopf nicht weiter geht bis nach hinten, dann liegt das daran, dass man vorne den Bauch nicht loslässt und dass der Bereich der Lendenwirbel, dass der untere Rücken festbleibt. Wenn Sie den Bauch nach vorne rauslassen, ihn aufblähen nach vorne, und wenn Sie das

Becken so schaukeln, dass eine Mulde im Rücken in Höhe des Gürtels entsteht, also im Bereich der Lendenwirbel, dann werden Sie merken, dass der Kopf ganz leicht nach hinten gehen wird und dass das Becken auf dem Boden schaukelt, auf den beiden Sitzhöckern, auf denen man sitzt, auf den beiden Knochen, auf denen man sitzt. Der Druck verschiebt sich nach vorne, das bedeutet, dass das Becken sich bewegt.

4. Bleiben Sie mit dem Kopf nach hinten, nach hinten hängend, und versuchen Sie jetzt den Bauch nach vorne zu schieben, blähen sie ihn auf, damit er sich hinunter wölbt in Richtung Schambein, als ob die Eingeweide sich zwischen den Beinen ablegen würden. Bleiben Sie so und beginnen Sie jetzt am tiefsten Punkt hinten und schwingen Sie ein bisschen nach rechts und ein bisschen nach links. Lassen Sie den Körper frei folgen und dem Kopf helfen, sodass er die Bedingungen findet, um sich leicht zu drehen, wie geölt. Langsam.

Und jetzt: Was macht man mit der Wirbelsäule? Was macht man mit den Schultern? Wenn der Körper steif ist und man die Schultern nicht nutzt und der Hintern, der Po, nicht weiß, was der Kopf braucht, um drehen zu können, dann kann man nichts machen: Keine Erklärung wird Ihnen helfen.

Lassen Sie den Körper der Bewegung folgen und ihr helfen, sie leichter werden zu lassen, sodass sie menschlich wird. Sanft, sanft ... Und beobachten Sie, was man tun muss, damit der Kopf sich wirklich wie ein Pendel bewegt, um sich mit Leichtigkeit von einer Schulter auf die andere zu legen. Was muss man mit dem Becken unten machen, was muss man mit den Schultern machen? Und was muss man mit dem Brustkorb und der Wirbelsäule machen?

Lassen Sie sich von Ihrem kinästhetischen Sinn leiten und machen Sie behutsam weiter. Sie werden sehen, dass die beiden Schultern und die gesamte Wirbelsäule vom Boden an eine schwingende Pendelbewegung machen müssen, die es der Basis der Halswirbelsäule, also dem 7. Halswirbel, der zwischen unseren Schultern ist, erlaubt, einen kleinen Kreis zu machen. Sonst hat der Kopf keine Möglichkeit, einen vollständigen Kreis zu machen, ohne dass er sich total verdreht. Wenn man einem Huhn den Hals umdreht ist es tot!

Langsam, bis es dazu kommt, dass ein Kreis entsteht, der größte Kreis, den der Scheitelpunkt des Kopfes beschreiben kann, unter den gegebenen Umständen. Und Sie werden dann sehen, dass sich die ganze Wirbelsäule bewegt, die beiden Schultern gehen eine nach der anderen nach vorne und nach hinten. Und Sie werden sehen – wenn Sie dahin kommen es leicht zu machen - wie gut das dem ganzen Körper tut.

Lassen Sie das ganz langsam sein, legen Sie sich hin und ruhen Sie sich ein bisschen aus.

5a. Kommen Sie hoch und setzen Sie sich wieder genau auf die gleiche Weise wie vorhin. Nur tauschen Sie jetzt die Beine: das Bein, das vorne war, nehmen Sie jetzt hinter das andere. Bringen Sie wieder die Arme hinter sich und beginnen Sie von neuem mit dieser Bewegung, aber nehmen Sie den Kopf nach hinten.

Wenn Sie den Kopf auf diese Weise drehen, wenn sie schwingen: An was denken Sie, an die Ohren, an die Nase? Versuchen Sie mit mir zusammen an verschiedene Teile des Kopfes zu denken während der Bewegung.

5b. Versuchen Sie währenddessen an das rechte Ohr zu denken, es ist das rechte Ohr, das die Bewegung macht.

Sie werden sehen, dass man dann eine ganz andere Bewegung macht. Das rechte Ohr geht nach hinten rechts, um sich auf die rechte Schulter zu legen, um wieder nach vorne runter zu gehen und zur Mitte zurückzukommen, dann geht es wieder nach hinten über die linke Schulter und kommt zurück nach vorne. Es ist das rechte Ohr, das das macht! Machen Sie zwei Kreise in die eine Richtung und zwei Kreise in die andere, lassen Sie sich dabei vom rechten Ohr anleiten. Es ist das rechte Ohr, das den ganzen Kreis macht. Das ist es, was für sie jetzt Kopf bedeutet. Sie machen zwei ganze Kreise in die eine Richtung und zwei ganze Kreise in die andere Richtung.

Können Sie nun, während des ganzen Weges, den der Kopf beschreibt, dafür sorgen, dass Luft durch die Nasenlöcher ein- und austritt, dass es keine Unterbrechung des Luftstroms durch die Nasenlöcher gibt? Achten Sie nur darauf: An welchen Stellen man die Tendenz hat, die Luft anzuhalten? Sie werden sehen, wenn Sie dafür sorgen, dass die Bewegung weitergeht, von der sitzenden Basis durch die ganze Wirbelsäule, wenn sie sich von unten durch die ganzen Wirbel, einen nach dem anderen, bewegt, dann gibt es kein Luftanhalten.

Aber wenn man Gruppen von Wirbeln undifferenziert, wie ein einziges Stück bewegt, dann gibt es Unterbrechungen im Luftstrom an Stellen, wo die Bewegung von einer Richtung in die nächste übergeht, entweder nach vorne oder nach hinten.

Achten Sie jetzt darauf, wie sich das Gewicht auf die Arme oder Hände verteilt. Schauen Sie auf welche Seite man sich stützt und wie die Schulter anfängt, sich mit dem Kopf zu bewegen. Bei Vielen hat sich da am Anfang gar nichts bewegt, weder der Kopf noch die Schultern.

5c. Machen Sie weiter und denken Sie dabei an die Nase, es ist die Nase, die die Bewegung macht.

Und sorgen Sie wieder dafür, dass es keine Unterbrechung im Luftstrom durch die Nasenlöcher gibt, dass es kein Anhalten gibt, keine Sprünge. Die Nase macht die Bewegung. Merken Sie, wie anders jetzt die Ausführung ist, wie man es im Körper spüren kann, dass es nicht das gleiche ist? Machen Sie zwei Bewegungen, zwei Kreise in die eine Richtung und dann zwei Kreise in die andere Richtung.

5d. Und jetzt versuchen Sie, die Bewegung mit dem Kinn zu machen.

Um die Hände ein wenig auszuruhen, legen Sie sie auf Ihre Oberschenkel oder auf Ihre Knie und machen Sie so weiter mit der Bewegung.

5e. Jetzt lassen Sie den Scheitelpunkt des Kopfes führen.

Zuerst legen Sie den Zeigefinger der rechten Hand auf den Scheitelpunkt des Kopfes und versuchen Sie mit Hilfe der Hand den Kopf zu leiten, die Bewegung zu machen wie zuvor. Fragen Sie sich: Stört meine Hand den Kopf? Also hat sie schon vorher gestört, aber man hat es nicht wahrgenommen.

Versuchen Sie, die Schulter in Bewegung zu bringen, das Schulterblatt, sodass Sie den Kopf zu Ihrer Zufriedenheit rollen können: Finger und Kopf sind im Einklang. Machen Sie zwei ganze Kreise. Ein

Kreis in die eine Richtung, dann ein zweiter Kreis in die gleiche Richtung und dann zwei Kreise in die andere Richtung. Oder besser so: Vervollständigen Sie den Kreis und machen Sie einen zweiten. Übrigens, wenn man vom Scheitelpunkt des Kopfs spricht, gibt es nicht viele Menschen, die den Finger an die gleiche Stelle legen: Bei jedem ist der Scheitelpunkt wo anders!

6a. Jetzt stützen Sie sich auf die rechte Hand hinter sich und arrangieren Sie die Beine wieder neu, wenn Sie möchten, tauschen Sie noch mal die Beine. Bringen Sie den Kopf nach hinten und berühren Sie den Scheitelpunkt mit dem linken Zeigefinger. Versuchen Sie zwei Kreise in die eine Richtung und zwei Kreise in die andere Richtung zu machen und beobachten Sie den Unterschied.

Zwei Kreise in die eine Richtung und zwei Kreise in die andere, zwei vollständige Kreise und achten Sie darauf, was da geschieht. Man muss sich auf die rechte Hand stützen. Die ganze Zeit über muss die Hand den Körper stützen, die ganze Zeit. Machen Sie einen ganzen Kreis, zwei ganze Kreise in die gleiche Richtung, dann ändern Sie die Richtung und machen zwei in die andere Richtung, aber auch ganze Kreise. Einen nach dem anderen.

6b. Und jetzt nochmal, nehmen Sie die Arme nach vorne und die Beine in den Schneidersitz, auf die eine oder andere Art, und beobachten Sie nur, ob es leichter geworden ist im Schneidersitz zu sein. Sie werden sehen, dass die Beine sich bald immer besser platzieren werden.

Und jetzt muss man sich das erklären. Wie kommt das, dass man den Kopf dreht und die Beine werden geschmeidiger? Es gibt vielleicht irgendeinen Zusammenhang zwischen den Beinen und dem Kopf. Das ist seltsam, aber so ist es!

7a. Und nun nehmen Sie die rechte Hand nach rechts und natürlich stützen Sie den Körper so mit dem Arm. Also ist man nach rechts gelehnt, auch der Kopf ist rechts. Legen Sie die linke Hand auf den Kopf, auf den Scheitelpunkt des Kopfes, und natürlich ist der Nacken mehr oder weniger nach links geneigt, wenn man das von links macht. Und dann versuchen Sie zwei vollständige Kreise in die gleiche Richtung zu machen, führen Sie den Kopf dabei mit der Hand, aber so, dass der Druck der rechten Hand in den Boden bestehen bleibt, er wird nur leichter.

Nein, nicht nach hinten, das heißt, dass man eher auf der rechten Pobacke sitzt. Machen Sie weiter: zwei ganze Kreise in die eine Richtung und zwei Kreise in die andere Richtung.

7b. Und jetzt stützen Sie sich auf die linke Hand, die linke Hand natürlich links von Ihnen, und machen Sie das gleiche mit der rechten Hand.

Aber man muss sitzen, und erst wenn man sitzt, die Hand positionieren. Wenn man nach vorne gelehnt ist, dann macht der Nacken das und dann kann man nicht drehen. Wenn man den Kopf sinken lässt und die Hand platziert, dann ist der Nacken frei, um zu drehen. Jetzt sollte man spüren, dass man mehr auf einer Pobacke als auf der anderen sitzt und dass die linke Hand notwendig ist.

7c. Das ist jetzt genug, bringen sie beide Hände nach hinten und wechseln Sie die Beine. Je öfter man sie wechselt, desto mehr werden sie sich öffnen!

Das sollte nämlich nicht wehtun. Den meisten Menschen tut das am äußeren Knöchel weh, weil der Fuß nicht geschmeidig ist und steif bleibt. Versuchen Sie sich zu organisieren und Sie werden am Ende der Stunde sehen, dass die Hasen Sie beneiden könnten!

7d. Und jetzt mit den Händen und dem Kopf nach hinten. Achten Sie darauf, ob der Kopf besser hängt als zuvor, ob er sich über die Einatmung hinwegsetzen kann, aber der Brustkorb sich mehr hebt und die Schlüsselbeine hochkommen. Atmen Sie ein, indem der Brustkorb sich weitet und sich vorne hebt.

Die beiden Schlüsselbeine nähern sich dem Kopf. Sie werden sehen, dass dafür der Rücken im Bereich der Lendenwirbelsäule stärker werden muss. Machen Sie drei, vier, fünf solcher Bewegungen, nicht zu stark, damit es keine Krämpfe in der Zwischenrippenmuskulatur gibt.

8. Bleiben Sie so und öffnen Sie jetzt den Mund, aber auf eine seltsame Weise. Zuerst schließen Sie ihn und bringen dabei die untere Zahnreihe vor die obere Zahnreihe, die unteren Zähne vor die oberen.

Machen Sie dies mehrere Male und jedes Mal bringen Sie die untere Zahnreihe vor die obere. Machen Sie dies mehrere Male, bis Sie spüren, dass die Bewegung leichter wird, leicht und einfach, alle unteren Zähne kommen vor die oberen. Auch mit einer Zahnprothese kann man das machen, das ist kein Witz. Es gibt viele sehr junge Leute mit Zahnprothesen, in England 80% der Bevölkerung.

Setzen Sie sich, bringen Sie den Kopf nach vorne und versuchen Sie, den Mund zu öffnen. Sehen Sie, wie Sie den Mund öffnen? Sehen Sie, dass Sie ihn öffnen wie Sänger, er ist wirklich geöffnet!

9. Nun bringen Sie die Hände wieder hinter sich und den Kopf nach hinten. Öffnen Sie den Mund. Können Sie ihn öffnen? Öffnen Sie ihn weit und strecken Sie die Zunge heraus. Versuchen Sie eine Bewegung mit dem Kopf zu machen, machen Sie zwei Kreise! In die eine Richtung und in die andere, sodass die Zunge die Bewegung anführt! Es ist die Zunge, die den Kreis macht.

Es ist vielleicht zum Lachen, aber alle Tiere haben einen so freien Kopf und eine so lange Zunge, dass sie das Kinn berühren können und die Nase. Sie säubern sich die Nasenlöcher damit. Und der Menschen kann es auch, Yogis können es. Und die Yogis finden es so wichtig, dass die, die ein sehr festes Zungenbändchen haben, es sich früh morgens mit einer kleinen Rasierklinge einschneiden, bis sie diese Bewegung machen können. Sie finden darin geheime Kräfte. Ich kann das Geheimnis nicht verraten, ich weiß es, aber wenn ich es Ihnen sage, dann werden Sie sich die Zunge abschneiden dafür! Jedenfalls, wer mit den überlieferten Schriften vertraut ist, der weiß, dass die Fähigkeit, die Zunge heraus zu strecken und verlängern zu können, außergewöhnliche sexuelle Kräfte verleiht und eine Menge andere Dinge. Aber wir interessieren uns nur für die Bewegung des Kopfes, was der Kopf machen soll. Und Sie werden sehen, dass die Augen besser werden dadurch. Sie werden es bald sehen!

Also versuchen Sie es nochmal, bringen Sie die Hände nach hinten und bemerken Sie, ob sich die Beine noch besser öffnen lassen. Dann bringen Sie die Hände nach hinten, bleiben Sie mit dem Kopf nach hinten geneigt, und öffnen Sie den Mund. Versuchen Sie drei Kreise zu machen in eine Richtung, mit der Zunge, die führt, es ist die Zunge, die den Kreis macht. Sie muss also nach unten kommen und sich dann nach oben heben und nach rechts und links gehen. Die Zunge macht den Kreis. Sie muss nach rechts gehen, dann nach unten im Mund, und nach hinten und nach oben. Die Zunge muss führen.

Versuchen Sie auch den Rückweg. Es ist immer die Zunge, die leiten soll, und Sie werden selbst sehen, wie sehr der Kopf nach hinten gehen wird. Man erreicht diese Fähigkeit nur, indem man das macht, was wir gerade machen. Sonst könnten Sie sich umbringen, wenn Sie den Kopf einfach so nach hinten gehen lassen. Sie würden das auch gar nicht erreichen, weil der Rücken steif wäre und wehtäte. Und so werden Sie gleich sehen, wie Sie sich fühlen werden. Jetzt ändern Sie die Richtung, drei Mal, drei Kreise.

10. Legen Sie sich auf den Boden, auf den Rücken, und ruhen Sie sich aus. Beobachten Sie nur, wie liegt der Rücken auf dem Boden auf? Welche Teile spüren Sie für gewöhnlich nicht so an den Boden geschmiegt wie jetzt?

Es gibt eine Stelle, die jetzt am Boden aufliegt, die man sonst nicht zum Boden bringen kann ohne eine enorme Willensanstrengung. Und dann tut es auch noch weh ... und man muss den Kopf anheben oder noch andere Körperteile.

11a. Versuchen Sie, die Beine zu beugen, die Füße weit auseinander und auf dem Boden. Dann versuchen Sie den Kopf nach rechts zu rollen und nach links und schauen Sie mit den Augen nach rechts und links, mit dem Kopf zusammen.

Das heißt, wenn der Kopf nach rechts zeigt, schauen die Augen noch weiter nach rechts, als ob Sie das rechte Ohr sehen wollten. Und wenn der Kopf nach links rollt, dann wollen Sie das linke Ohr sehen. Die Augen gehen mit dem Kopf. Aber achten Sie darauf, dass Sie nichts tun, was den Luftstrom durch die Nasenlöcher stoppt. Achten Sie darauf, ob Sie auf die Augen achten oder nicht.

11b. Und ganz behutsam versuchen Sie, die Richtung der Augen zu wechseln. Von der Mitte weg, wenn der Kopf nach rechts geht, schauen die Augen nach links. Wenn Sie die Richtung des Kopfes wechseln, fangen die Augen an, in die entgegengesetzte Richtung zu gehen.

Das heißt, wenn Sie den Kopf nach links drehen, schauen die Augen nach rechts. Und merken Sie, ob das die Bewegung stört oder verbessert? Sie werden feststellen, dass das für einige die Bewegung des Kopfes zu einer Richtung verbessert und zur anderen Richtung die Bewegung verkleinert. Versuchen Sie das zu spüren und nach und nach machen Sie mit der Bewegung weiter, sodass Sie die Bewegung des Kopfes miteinschließen. Werden Sie schneller, das heißt, dass die Frequenz sich steigert und die Augen immer noch entgegengesetzt zur Bewegung des Kopfes gehen. Und wenn Sie mögen, werden Sie noch schneller, ohne durcheinander zu kommen, Kopf und Augen in entgegengesetzte Richtung.

11c. Und jetzt führen Augen und Kopf wieder zusammen, um zu sehen, ob die Bewegung des Kopfes leichter und gleichmäßiger geworden ist.

12. Setzen Sie sich wieder auf, bringen Sie die Beine in den Schneidersitz. Bemerkten Sie, wie sich die Beine jetzt zurechtlegen? Mit den Händen hinter sich, versuchen Sie jetzt fünf Kreise in eine Richtung zu machen, mit dem Kopf nach hinten geneigt. Sehen Sie, wie Ihr Brustkorb sich hebt, bis wohin der Kopf nach hinten geht? Was für ein angenehmes Gefühl!

Lektion #2: Auf alle Vieren, Bewegungen zur Seite

Länge der Aufnahme: 49 Minuten

1. Bitte kommen Sie auf Ihre Knie, mit beiden Händen auf dem Boden. Nehmen Sie die Beine auseinander, nehmen Sie die Knie auseinander, sodass Sie auf alle Viere kommen, das heißt auf die Knie und auf die Hände und nicht auf den Po. Die Knie müssen an einen Platz gebracht werden, wo man sich auf die Knie und Hände stützen kann.

Wer kranke, schwierige Knie hat, braucht sich nur von den doppelten Schaumstoffen dort drüben zu nehmen, um sie unter die Knie zu legen. Ich werde warten. Die, denen die Knie wehtun, die kranke Knie haben, nehmen sich Schaumstoffstücke, um Sie unter die Knie zu legen, sonst werden sie später Schmerzen haben und sich nicht bewegen können. Und lassen Sie noch mal ein bisschen mehr Platz zwischen einander, so.

Genau, und jetzt versuchen Sie sehr behutsam ... nehmen Sie die Knie auseinander, nicht die Knie zusammen. Ich mache das, um zu zeigen, dass er (Anmerkung des Übersetzers: Moshé Feldenkrais bezieht sich auf eine bestimmte Person im Raum) das genauso in der Art machen kann wie alle anderen, so wie wir arbeiten. Er wird es machen können wie alle, trotz der Schwierigkeiten mit dem Rücken und trotz der Krankheit. Nachher werden wir sehen ob, wenn jemand hereinkommt, er sehen wird, dass er anders ist als die anderen. Gut, also ... wer hat hier Schuhe an? Ziehen Sie die Schuhe aus!

Die beiden Füße sind abgelegt, die Knie auseinander. Die beiden Füße nach hinten, legen Sie sie ab, das heißt, strecken Sie die Füße aus. Jetzt beugen Sie sie, heben Sie die Füße vom Boden und beugen Sie beide Füße, um die Zehen aufzustellen. Die Füße beugen! Und jetzt strecken Sie sie und beugen Sie sie.

Machen Sie damit weiter und beobachten Sie nur, was Sie mit dem Körper machen, wenn Sie die Füße beugen wollen. Was macht man? Bewegt man sich nach vorne oder nach hinten? Wenn Sie die Füße beugen, gehen Sie mit dem Becken und dem Kopf nach vorne oder nach hinten? Kommt man wieder nach hinten, wenn man die Füße streckt? Und geht man ein bisschen nach vorne, wenn man sie beugt? Also lassen Sie den Körper den Beinen und Füßen helfen und die Füße dem Körper. Bewegen Sie sich soviel wie nötig, um die Füße zu beugen und zu strecken. Und beschleunigen Sie die Bewegung nach und nach, bis sie Ihnen vertraut wird. Machen Sie es schneller und Sie werden sehen: Wenn man anfängt es schneller zu machen und der Körper geschmeidiger wird, bewegt man sich immer weniger. Es gibt nur eines: es gibt Bewegung im Bereich der Lendenwirbelsäule, achten Sie darauf! Wenn Sie den Bauch sich heben und senken lassen, werden Sie das mit den Füßen leichter machen können. Sie werden sehen, wenn die Füße abgelegt sind, geht der Bauch hinaus und wenn man die Zehen aufstellt, dann zieht man den Bauch ein. Also machen Sie das eine Weile, frei im Becken, damit Sie es machen können.

2. Machen Sie das gleiche nur mit dem rechten Fuß, aber schnell, mit dem rechten Fuß. Und dann achten Sie darauf, was macht man mit dem Rücken? Und dann machen Sie das gleiche mit dem linken Fuß und merken Sie den Unterschied.

3. Versuchen Sie, den rechten Fuß, das rechte Bein, zu bewegen, ohne das Knie, das Knie bleibt am Boden. Bewegen Sie das rechte Bein nach rechts, aber mit einem abgelegten, ausgebreiteten Fuß, und wieder zurück, viele Male und langsam. Und wenn es anfängt sich vertraut anzufühlen, machen Sie es schneller.

Achten Sie auf das, was im Bereich Ihrer Lendenwirbelsäule passiert. Und jetzt passen Sie auf: Versuchen Sie, wenn der Fuß und das Bein sich so bewegen, dann stellen Sie sich vor, dass der Körper ein Stück ist, das heißt, dass der Kopf, der Brustkorb, der Torso und der Rumpf fest mit dem Bein verbunden sind. Also wenn das Bein nach links geht – wie ein Stab, den man schwenkt – dann würden der Kopf und die Schultern nach ... (Anmerkung des Übersetzers: Satz nicht beendet). Wenn das rechte Bein nach rechts geht, dann würden der Kopf, die Schultern und der Körper nach links gehen. Also jetzt bewegen Sie den Körper so nach rechts, als ob er ein einziges Stück wäre, als ob er ein Stab wäre. Wohin geht der Körper, wenn der Körper ein einziger fester Stab wäre?

(Anmerkung des Übersetzers: Moshé Feldenkrais bezieht sich auf eine bestimmte Person im Raum.) Ah, ich habe seine Aufmerksamkeit geweckt: He! Sind Sie tot? Nein? Also hören Sie auf das, was man Ihnen sagt! Schauen Sie, was die anderen machen und machen Sie weiter. Bewegen Sie den Körper mit dem Gefühl, dass er ein einziges Stück ist. Schauen Sie, wie macht es der Kranke da? Sehen Sie? Schauen Sie, wie er es macht. Und wo sind Sie? Sehen Sie den Unterschied nicht? Nein? Also: Sie machen es wie er und machen Sie weiter. Ah! Jetzt bewegen Sie auch den Körper. Genau! Und warum bewegen Sie den Fuß mehr als den Körper? Wenn Sie Rückenschmerzen haben, dann bewegen Sie das Bein weniger, Sie sind ein „Fester“. Und ich sage Ihnen, dass er am Ende der Stunde keine Rückenschmerzen mehr haben wird! Versuchen Sie es behutsam, aber machen Sie, was man Ihnen sagt, zusammen wie ein einziges Stück. Verkleinern Sie die Bewegung des Beines, sodass das Bein weiß, dass dies Rückenschmerzen macht. Genauso, das ist perfekt!

Setzen Sie sich, legen Sie sich hin, ruhen Sie sich einen Moment aus.

4. Kommen Sie bitte nochmal auf die Beine, auf die Knie wie vorhin. Bewegen Sie das linke Bein nach links, nur das Bein. Ein paar einfache Bewegungen und dann verbinden Sie das Bein mit dem Körper. Das heißt, bewegen Sie das Bein und den Körper, als ob sie eine feste Einheit wären, also ein Stab, der sich um das Knie dreht. Das bedeutet, dass sich die Schultern, die Arme, dass sich alles bewegen muss.

5. Jetzt machen Sie es mal mit dem linken Fuß und mal mit dem rechten Fuß.

Aber sehr behutsam, sehr sanft. Mit dem Kopf müssten Sie sich zulächeln oder sogar küssen können. Je mehr Sie gute Laune haben, desto wohler werden Sie sich fühlen und desto besser wird es gehen. Genau. Und dann hören Sie damit für einen Moment auf.

6. Jetzt versuchen sie es wieder nur mit dem rechten Bein und schauen Sie, ob es sich jetzt mehr bewegt, besser und leichter. Und jetzt machen Sie langsam weiter, drehen Sie das Bein und den rechten Fuß so nach außen, aber drehen Sie gleichzeitig den Kopf, um den rechten Fuß zu sehen. Dann kommen Sie zur Mitte zurück und schauen Sie sich noch mal mit dem Kopf zum Fuß, um ihn zu sehen.

Sehr behutsam, was muss jetzt passieren? Der Hintern geht nach links, nicht wahr? Langsam sammeln sich die Rippen der rechten Seite zusammen, eine nach der anderen, als ob man einen Fächer schließen würde, und die linke Seite öffnet sich, die Rippen der linken Seite öffnen sich. Versuchen Sie es langsam, perfekt.

Und jetzt, wo Ihnen die Bewegung vertraut ist, beschleunigen Sie sie. Aber nicht durchdrehen, das Beschleunigen muss vernünftig sein, es soll so weit gehen, wie der Körper es erlaubt und man es durch den Körper wahrnimmt. Man muss sich selbst respektieren, genau so sehr, wie die anderen, wenn nicht sogar ein bisschen mehr. Moses hat gesagt: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst, dich selbst wie deinen Nächsten“, denn wer sich selbst nicht liebt, kann auch seinen Nächsten nicht lieben. Wenn man sich nicht liebt, weiß man nicht, wie man den Nächsten lieben soll.

7. Machen Sie damit weiter, aber machen Sie den Körper wieder fest. Das heißt, dass der Körper nach links geht, er ist wieder ein Block. Achten Sie nur darauf, ob die Bewegung größer geworden ist. Und jetzt machen Sie eine Bewegung wie in einem Block und dann eine, bei der Sie den Fuß ansehen.

Genauso: Eine Bewegung so und eine Bewegung so. Und dann merken Sie, wie sehr der Bereich der Lendenwirbelsäule weicher geworden ist.

Legen Sie sich hin, ruhen Sie sich einen Augenblick aus und bemerken Sie nur den Unterschied zwischen der linken und der rechten Seite. Achten Sie auf den Unterschied zwischen der rechten und der linken Seite im Kontakt zum Boden.

8. Kommen Sie wieder auf die Knie und machen Sie das Gleiche mit dem linken Bein. Das heißt, zuerst drehen Sie es nach links und machen Sie es in einem Stück mit dem Körper. Drehen Sie den Fuß nach links und der Kopf und Rumpf gehen nach rechts.

Achten Sie wieder darauf, wie sich die Rippen auf der linken Seite zusammenschieben, als würde die linke Achsel sich der linken Hüfte annähern. Und auf der rechten Seite öffnen sich die Rippen wie ein Fächer.

Und jetzt machen Sie die Bewegung ganz einfach, nicht so ausgedehnt, aber ein bisschen schneller und weil es Ihnen jetzt vertraut ist, ohne Anstrengung. Versuchen Sie nicht, mehr zu machen. Einmal schauen Sie mit dem Kopf und einmal mit dem Körper, wie ein Stück.

9. Und jetzt halten Sie einen Moment inne. Nehmen Sie den rechten Fuß soweit nach außen wie es geht und sehen Sie, wie er nach außen geht, der Fuß, das rechte Bein, nach rechts. Nehmen Sie ihn so weit nach rechts, wie Sie können, ohne dass es wehtut. Und jetzt, wenn der Fuß da ist, heben Sie das rechte Knie vom Boden, stützen Sie sich auf den großen Zeh und heben Sie das Knie hoch, um die Ferse zum Boden zu bringen.

Oje, ... hören Sie zu, seien Sie menschlich! Man sagt zu Ihnen: Den Fuß nach rechts nehmen und das Knie heben, warum heben Sie dann den Fuß? Wir haben gesagt: „Den Fuß nach rechts nehmen“ und wir haben vom Knie gesprochen, also, warum heben Sie tausend andere Sachen? Machen Sie nur, was man Ihnen sagt, also: Hören Sie zu!

Sie nehmen den rechten Fuß nach außen, er stützt sich dann dort auf den großen rechten Zeh. Nein, ohne schon das Knie vorzubereiten, lassen Sie das Knie zum Boden wie vorhin, beide Knie auf der gleichen Höhe, ganz normal. Und dann nehmen Sie den rechten Fuß so weit wie möglich nach außen, das Knie am Boden. Und dann heben Sie jetzt das Knie vom Boden, um die Ferse zum Boden zu bringen, sodass der ganze innere Rand des Fußes den Boden berührt, das Innere des Fußes den Boden berührt. Versuchen Sie es: Das ganze Innere des Fußes berührt den Boden, die Ferse und alles! Heben Sie das Knie so viel wie nötig und dann bringen Sie das Knie wieder zurück an seinen Platz. Machen Sie damit weiter auf eine Weise, die das Innere des Fußes zum Boden bringt. Und bemerken Sie, was man mit dem Rest des Körpers machen muss. Versuchen Sie auf den Fuß zu schauen, während Sie es machen.

10. Jetzt kommen Sie noch mal ganz normal auf Ihre Knie und versuchen Sie den Fuß nach außen zu drehen und beobachten Sie, ob er sich besser bewegt als zuvor, leichter und mehr. Machen Sie das gleiche mit dem linken Fuß.

Das heißt, dass das linke Bein und der linke Fuß nach außen drehen und man berührt mit der linken großen Zehe den Boden, soweit außen wie möglich. Dann hebt man das Knie, bis das Innere des Fußes den Boden vollständig berührt und man sieht den Fuß an. Man schaut, ob der Fuß schön ist! Genau!

Jetzt hören Sie auf und ruhen Sie sich aus.

11. Und kommen Sie wieder auf Ihre Knie. Setzen Sie jetzt die Hände auf dem Boden, sodass der Körper sich gleichmäßig auf Ihre vier Gliedmaßen stützt. Jetzt senken Sie den Kopf und lassen Sie ihn nach vorne zeigen und schauen Sie mit ihren Augen zwischen Ihre Beine. Dann heben Sie den Kopf nach oben und lassen den Bauch dabei nach unten gehen, sodass die Kurve im unteren Rücken größer wird. Schauen Sie mit den Augen so weit nach oben wie es ohne Anstrengung möglich ist und dann ziehen Sie den Bauch ein und senken Sie den Kopf. Und beginnen Sie von Neuem und immer behutsamer. Behutsam.

12. Und jetzt machen Sie weiter mit einer seltsamen Sache: Sie sehen, dass der Bauch nach vorne kommt, sich dem Boden nähert und sich weitet, wenn man den Kopf so hebt? Nun, machen Sie es anders herum: Jedes Mal, wenn Sie den Kopf heben, runden Sie den Rücken im Bereich der Lendenwirbel, runden Sie den Rücken und heben Sie dabei den Kopf.

Und noch einmal und noch einmal ... Es ist schwierig zu machen, man muss lernen, es zu machen. Genauso! Wenn Sie den Kopf heben, ziehen Sie den Bauch ein und wenn sie ihn senken, wölben Sie den Bauch heraus. Ich sage, senken Sie den Kopf wieder und jetzt, wenn Sie den Kopf wieder heben, geht der Bauch normalerweise nach unten. Machen Sie das Gegenteil. Das heißt, wenn der Kopf sich hebt, geht der Bauch hinein und Sie machen einen runden Rücken in der Lendenwirbelsäule. Machen Sie es einige Male auf diese Weise: Runden Sie sich, nein, den Bauch nach oben, nach oben. Wenn der Kopf oben ist, hebt sich der Bauch und der Rücken rundet sich im unteren Rücken ... Jetzt werden wir das Gegenteil von dem machen, was wir normalerweise mit dem Kopf nach unten machen. Normalerweise rundet man den Rücken. Machen Sie die Kurve im unteren Rücken jetzt größer, wenn der Kopf nach unten geht.

Und jetzt die ganze Bewegung: Der Bauch und der Kopf machen das Gegenteil von dem, was sie normalerweise tun. Langsam und oft, bis es vertraut wird und man sich nicht anstrengt. Man irrt sich oft: Zu versuchen, es normal zu machen, wird Ihnen die Idee geben, das Gegenteil von dem tun zu

können, was man normalerweise macht! Wenn man den Kopf senkt, geht der Bauch nach innen! Und wenn der Kopf sich hebt, muss der Bauch nach unten. Machen Sie jetzt das Gegenteil von dem, was wir normalerweise machen.

Ruhen Sie sich jetzt aus.

(Anmerkung des Übersetzers: Die nächste Passage spricht Moshé Feldenkrais auf Englisch)

Wissen Sie, um Ihr „Bewusstsein“ zu entwickeln, müssen Sie die Bewegung differenzieren. Die Bewegungen, die Sie gewohnheitsmäßig machen, sind eine konstante Sache. Zum Beispiel gehen der Kopf, die Schultern und die Augen in einem Block zusammen, alles bewegt sich gemeinsam. Weil wir es gewohnt sind, sobald wir etwas tun, sei es lesen, rasieren, trinken, immer gehen Kopf und Schultern und Augen gemeinsam und das sind fast über 100 Muskeln. Sie bewegen sich zusammen wie ein Block, wie ein großer Idiot. Nun sagen wir, dass, wenn Sie ... das ist wie ein Auto, das nur eine Geschwindigkeit hat, das geht nicht. Sie können nicht zurücksetzen, Sie können nicht schneller werden, Sie können nicht differenzieren, Sie können der Straße nicht folgen, Sie können immer nur im gleichen Gang fahren. Ich sage, wenn Sie jetzt differenzieren und die Schultern und den Kopf nicht zusammen bewegen, sondern in die entgegengesetzte Richtung, dann entdecken Sie plötzlich, dass Sie das auch mit den Augen tun können. Sehen Sie, ich schaue jetzt zu Ihnen und bewege meinen Kopf weg und die Augen schauen zu Ihnen. Ich kann mich nach da bewegen und die Augen schauen zu Ihnen, nach dort, und die Augen schauen zu Ihnen. Und wenn Sie das gemacht haben, werden Sie feststellen, dass Sie eine neue Dimension in Ihrem Bewusstsein haben und in Ihrer Aufmerksamkeit. Und das ist wie ein Auto, das Sie rückwärtsfahren, Sie können auch umkehren. Jetzt können Sie noch eine Dimension hinzufügen und wie eine Amphibie werden, jetzt können Sie noch eine Dimension herstellen und Flügel hinzufügen. Das heißt, anstatt einen Block von Muskeln zu haben, die sich zusammen bewegen, haben Sie jetzt ein menschliches Wesen mit vier Dimensionen von Verständnis.

Und wenn Sie denken, dass das nicht so eine große Sache ist, werde ich es Ihnen zeigen. Schauen Sie: Ich habe vier Finger und dieser hier ist normalerweise nicht von den anderen differenziert. Dieser Finger lässt sich allein bewegen, aber wenn ich diesen bewege, dann bewegt dieser sich auch. Wenn Sie wirklich total undifferenziert sind und sie sich gar nicht alleine bewegen lassen, dann können Sie Gift darauf nehmen, dass Sie nicht Klavier spielen können, nicht Gitarre, weder Geige, noch Flöte oder Oboe oder was auch immer. Es bedeutet, dass Sie kein Musiker sind. Nun, wenn Sie diesen Finger differenzieren können, dann können Sie entweder Klavier oder Geige spielen oder Flöte. Das bedeutet, dass ein nicht differenzierter Finger den Unterschied zwischen einem Musiker und einer tauben Nuss macht. Jetzt stellen Sie sich den Unterschied im Bewusstsein vor, den das macht für eine Person, die Musiker ist, und für eine, die es nicht ist, und was es für einen Unterschied macht für jemanden, der seinen Kopf und seine Augen und seine Schultern differenzieren kann und nicht nur diesen Finger. Das ist es, was Gurdjieff meinte, als er sagte, es gibt sieben Stufen von Bewusstsein. Bis hinauf zur dritten Stufe sind alle Professoren und Banker und so. Stufe vier sind Jesus, Moses und Buddha und Lao Tse und Konfuzius und alle anderen großen Nummern. Fünf ist Gurdjieff. Und sechs und sieben, wissen Sie wer auf Stufe sieben ist? Sie wissen es nicht? S i e sollten es wissen, Gurdjieff kannte mich nicht! Ich bin es! (Anmerkung des Übersetzers: Moshé Feldenkrais lacht, die Gruppe lacht)

(Anmerkung des Übersetzers: Moshé Feldenkrais wechselt wieder zu Französisch)

Ich habe gesagt, dass die Differenzierung, die wir jetzt machen, um die Bewegung anders zu machen als gewohnt, dazu dient, sich der Körperteile bewusst zu werden, ein allgemeines Konzept zu haben, einen kinästhetischen Sinn zu entwickeln, ein vollständiges Bild von sich, kein gestückeltes. Denn so wie das Bild heute ist, ist es nur vollständig für den Mund und den Anus und ein wenig für die Geschlechtsteile. Denn die meisten Menschen sind nicht so sexuell wie sie sein könnten. Wie? Man muss auch das Gegenteil machen können, genau, man muss vor und zurück können, nicht nur vor. Mechanisch nennt man das „rein und raus“.

Ich habe Ihnen gesagt, wie wichtig die Differenzierung der Muskulatur ist, der Teile für ungewohnte Bewegungen, und dass Sie sicher sein können, wenn Sie jemanden finden, der den Ringfinger nicht differenziert von den anderen Fingern bewegen kann, dass dieser Jemand nicht Klavier spielen kann, auch nicht Geige, niemals Oboe, und er hat es auch nie getan! Aber es gibt keinen Violinisten, der nicht den Ringfinger unabhängig von den anderen Fingern bewegen kann und es gibt keinen Pianisten, der nicht den Ringfinger unabhängig von den anderen Fingern bewegen kann. Jeder Musiker, der irgendein Instrument spielt, kann das.

Also sehen Sie, dass das Differenzieren eines Fingers den Unterschied macht zwischen einem Nicht-Musiker und einem Musiker. Also stellen Sie sich vor, was es für einen Unterschied machen kann, wenn der Kopf unabhängig ist von den Augen und die Augen vom Kopf und die Schultern von den Augen und die Hüften von den Augen und die Augen von den Hüften und den Zehen und allem!? Es ist nicht unwesentlich zu sagen, was Differenzierung mit jemandem macht.

Gut, kommen wir jetzt zurück zu unseren Schafen!

13a. Kommen Sie auf die Knie und nehmen Sie die Hände vor sich auf den Boden. Versuchen Sie jetzt noch mal, den rechten Fuß nach rechts zu bewegen und halten Sie den Körper in einem Block mit dem rechten Bein. Schauen Sie, was das jetzt mit Ihnen macht? Beobachten Sie die Bewegung und das Ausmaß der Bewegung.

13b. Und jetzt auf der anderen Seite, das Gleiche, in einem Block.

14. Und jetzt versuchen Sie, den Fuß zu sehen, auf der Seite, wo Sie ihn hinbewegen, und beobachten Sie, wie groß der Unterschied ist zwischen der zusammengeschobenen Seite und der geöffneten. Einmal nach da und einmal nach da.

15. Und jetzt versuchen Sie, sich so auf Ihre Füße zu setzen, mit den Pobacken auf den Fersen.

Sie werden sehen, es gibt Menschen, die das noch nie tun konnten und die es vielleicht zum ersten Mal in ihrem Leben machen. Und die, die es nicht können, machen es besser und die, die es kaum konnten, können es leichter. Man hat sich einfach mit den Pobacken auf die Fersen gesetzt.

16a. Legen Sie sich jetzt auf den Bauch. Heben Sie den Kopf und die Augen nach hinten, um so weit wie möglich mit den Augen nach oben zu schauen, ohne sich anzustrengen. Genauso! Und jetzt legen Sie die Hände so hin, dass Sie sich vom Boden hochstützen können und machen Sie das gleiche, sanft, nicht forcieren! Heben Sie die Augen, um so weit wie möglich nach oben zu schauen, und beobachten Sie, ob Sie jemals den Kopf so weit nach hinten gehoben haben.

16b. Langsam! Beugen Sie jetzt die Beine, beugen Sie die Knie, die Beine weit auseinander. Beugen Sie die Knie und während Sie das tun, sehen Sie, ob der Kopf sich jetzt noch mehr heben lässt.

17. Und jetzt, während Sie das machen, schauen Sie mit dem rechten Auge zum rechten Fuß und drehen Sie die Schultern, um das zu machen, um schauen zu können. Und dann mit dem linken Auge und der linken Schulter, schauen Sie zur anderen Seite. Und noch mal, schauen Sie mal nach hier und mal nach da. Schauen Sie genau: Dann müssen die Schultern sich differenzieren. Die eine muss etwas anderes machen, als vorher die andere. Und dann schauen Sie mal zum einen Fuß und mal zum anderen. Ohne sich hinunter zu beugen, und sehen Sie, was die Schultern machen müssen. Und sehen Sie, was die Wirbelsäule macht.

18. Und jetzt kommen Sie auf alle Viere, wie vorhin, und versuchen Sie, den Kopf zu senken und den Rücken zu runden und dann den Kopf zu heben und den Rücken zu runden. Geht das besser als vorher? Machen Sie das einige Male, diese Bewegung: Den Kopf heben und den Rücken rund machen. Und jetzt ist es genug.

19. Nehmen Sie den rechten Fuß nach rechts, versuchen Sie ihn zu sehen, und beobachten Sie, wie weit Sie den Fuß nach außen nehmen und wie die rechte Seite sich zusammenschiebt und die andere sich öffnet. Und versuchen Sie das einmal nach rechts und einmal nach links.

20. Und stehen Sie jetzt auf und gehen Sie umher.

Und jetzt der Herr, der Rückenschmerzen hatte, wie ist es jetzt? Geht es jetzt? Er sagt: ja! Dann: Danke schön!

Lektion #3: Bewegungen auf vier Punkten

Länge der Aufnahme: 38 Minuten

1a. Stehen Sie bitte auf, nehmen Sie die Beine auseinander, und indem Sie ein wenig die Knie beugen, bringen Sie beide Hände zum Boden. Wenn möglich, legen Sie die Hände flach hin.

Können Sie sich so arrangieren, wenn Sie wollen die ganze Zeit gebeugt, sodass es bequem ist? Nur das Hinterteil darf nicht zum Boden kommen. Bleiben Sie auf Ihren vier Beinen, auf den vier Punkten, den vier Beinen, wenn Sie so wollen, zwei davon sind Hände, genau. Nicht das Hinterteil zum Boden ... Beugen Sie ein bisschen die Knie und setzen Sie die Hände auf den Boden. Und jetzt werden wir sehen, dass ... ich sage, dass diese vier Stütz-Punkte auf dem Boden für jeden Körper so charakteristisch sind, wie ..., wie die Zeichnung der Haut an den Fingern, am Zeigefinger oder Daumen, die Fingerabdrücke, die man bei der Polizei hinterlässt, um eine Person zu identifizieren. Nun gut, versuchen Sie es langsam, um es merken zu können, denn die Leute kennen diese Position nicht und wissen nicht, was daran charakteristisch ist. Sie können sich wiederaufrichten und nicht so lange so bleiben. Und Sie werden sehen, dass Sie am Ende, wenn Sie die vier Punkte kennen, die zu Ihrem Körper gehören, und Sie sie auf Anhieb finden, ohne nachzudenken, dass Sie dann Dinge tun können, die Sie sich jetzt nicht vorstellen können.

Wir werden das machen, am Ende der Stunde! Vorausgesetzt, dass Sie nach und nach die vier Punkte sofort identifizieren können und sie beim ersten Mal finden! Versuchen Sie es noch mal langsam.

1b. Versuchen Sie einen Arm zu heben, heben sie die Hand, nein, nicht hoch, nur so, dass sie nicht mehr den Boden berührt, dann setzen Sie sie dort wieder ab, wo sie spüren, dass es besser ist. Und dann die andere Hand ... Und dann die linke Hand und den rechten Fuß ... Zuerst nur den rechten Fuß, heben Sie den rechten Fuß und dann bringen Sie ihn an einen bequemeren Platz zurück. Jetzt heben Sie den linken Fuß und setzen Sie ihn dahin, wo Sie spüren, dass er den Körper gut unterstützt. Und jetzt die linke Hand und den rechten Fuß ... Und dann bringen Sie beide zurück, um den linken Fuß und die rechte Hand zu heben.

Und machen Sie das einige Male, bis Sie herausfinden, wie viel die Knie zu beugen sind, wie sie sich halten können und wo? Sind die Hände zu weit weg oder zu nah? Wir werden das später wissen, wir werden Dinge tun, um das herauszufinden.

1c. Heben Sie gleichzeitig beide Hände. Dann bringen Sie die Hände auf den Boden zurück und heben Sie beide Füße und noch mal, beide Hände ... und beide Füße ... Versuchen Sie den Platz zu finden, den Sie jedes Mal wiederfinden, wo Sie zum selben Platz zurückkommen, mit den Händen und Füßen.

Die Punkte sollen sich nicht bewegen. Es muss ... Und jetzt, wenn Sie in dieser Position sind, versuchen Sie zu merken, ob Sie vielleicht die Füße und die Finger ein bisschen öffnen müssen? Es muss bequem sein. Und dann heben Sie den linken Fuß und die linke Hand. Und dann bringen Sie sie zurück und

heben Sie die rechte Hand und den rechten Fuß, ein paar Mal, abwechselnd. Haben Sie genug Platz vor sich?

Und jetzt stehen Sie auf, legen Sie sich auf den Boden und ruhen Sie sich einen Moment aus.

Denken Sie daran, dass Sie den Rücken weich machen und den Atem nicht anhalten, das heißt, spüren Sie, dass es immer eine Bewegung von Luft durch die Nasenlöcher gibt. Denken Sie daran, wenn es Stellen gibt, die unbequem sind, wenn die Knie nicht sinken können, halten Sie möglicherweise die Füße so, wie man Ihnen gesagt hat, dass Sie sie halten sollen. Und Sie machen sogar hier damit weiter, sie so zu halten, obwohl sie die Ausrichtung der Füße ändern müssten, damit es bequem ist. Und wenn Sie weiterhin darauf bestehen, dass die Füße so sein müssen, na, dann werden Sie Schmerzen haben und es nicht machen können. Das ist genauso, wie wenn Sie sagen würden, dass man immer weiter gehen muss, um voranzukommen und sobald Sie an eine Mauer kommen und vorankommen wollen, können Sie sicher sein, dass Sie sich eine Beule an der Stirn holen werden. Man muss da aufhören, wo man aufhören muss.

1d. Jetzt rollen Sie über eine Seite und kommen Sie wieder auf die vier Punkte. Versuchen Sie jetzt für sich selbst, jeder für sich, die vier Punkte zu finden, die zu ihm gehören. Das heißt, so wie wir es gemacht haben: Heben Sie einen Fuß, eine Hand, einen Arm, beide zusammen und diagonal, die beiden Füße ... alles.

Versuchen Sie damit weiter zu machen, bis Sie die vier Punkte gefunden haben, zu denen die Hände und die Beine ohne irgendeine Schwierigkeit immer wieder zurückkehren, wie etwas, das zum Körper gehört. Versuchen Sie zu erkennen, ob man die Arme vom Körper weiter wegnehmen muss oder näher zum Körper hin, bis Sie die vier Punkte finden, die für Sie am bequemsten sind. Wenn der Druck auf alle vier Gliedmaßen gleich verteilt ist, bedeutet das, dass die vier Gliedmaßen, die beiden Beine und die beiden Arme, den Körper gleichermaßen unterstützen. Es gibt viele Leuten, die sich schwertun, mit den Armen schwertun.

Stehen Sie wieder auf, richten Sie sich auf und bleiben Sie so einen Moment. Achten Sie darauf, dass der Bauch frei ist, dass Sie ihn nicht einziehen und beobachten Sie den Luftzug durch die Nasenlöcher. Und dann probieren Sie es wieder: Nehmen Sie die Hände auf den Boden und diesmal machen Sie es sehr langsam.

2. Bringen Sie die Hände zum Boden und jetzt: Hören Sie zu, bevor Sie es tun, damit Sie es zuerst verstehen und dann tun! Sehen Sie, das rechte Knie, das kann man vom Boden heben, das heißt, vom Boden lösen, der rechte Fuß löst sich auch vom Boden, aber es geht dabei um das Knie! Schauen Sie, der linke Fuß und die linke Hand bilden eine gerade Linie und zwischen den beiden ist Platz, zwischen der linken Hand und dem linken Fuß. Heben Sie das rechte Bein, beugen Sie es im Knie und drehen Sie das Becken, um sich auf den Boden zu setzen, aber so, dass das Knie den Raum zwischen der linken Hand und dem linken Bein kreuzt. Und so werden Sie sich entgegen dem Uhrzeigersinn um 90° drehen.

Nein, bleiben Sie so! Bleiben Sie so, mit der Hand da, wo sie waren. Also, nochmal, wer es nicht verstanden hat: Achtung, langsam, nicht so hoch gehen! Beugen Sie das Knie, man muss den Fuß nicht sehr hoch heben, weil man das Becken dreht, man schiebt das Knie zwischen die linke Hand und den linken Fuß. Man legt das ganze rechte Bein auf dem Boden ab und so findet man sich auf dem Boden sitzend. Wir haben gesagt, das Knie und nicht der Fuß! Die Rede war nicht vom Fuß, es ist das rechte Knie, das sich zwischen die linke Hand und den linken Fuß schiebt. Gut ... und jetzt die, die gemacht haben, was ich gesagt habe, heben Sie das Becken, das heißt die rechte Hüfte, bringen Sie sie dahin

zurück, wo sie war, und der Fuß wird dahin zurückkommen, wo er war. Bringen Sie das Knie zurück auf den vierten Punkt.

Hören Sie noch einmal zu, die, die nicht zugehört haben. Denn es geht nicht darum ... Wenn ein Wort auf das Ohr trifft, das bedeutet gar nichts, denn wenn ich zu Ihnen sage: „Tschengo tschongo“, dann wird Ihnen das gar nichts sagen! Erst muss noch das Gehirn interpretieren, was das Ohr gehört hat und dann versteht man erst. Aber wenn das Gehirn faul bleibt und nicht hört, was das Ohr hört, dann kann man nichts machen!

Also, nochmals, bringen Sie die Hände zum Boden und heben und drehen Sie das Becken, um sich zu setzen, indem Sie das rechte Knie zwischen die linke Hand und den linken Fuß bringen, setzen Sie sich auf den Boden.

Man sitzt so, man kann gar nichts anderes machen! Und in dem Moment werden Sie sehen, dass der Knöchel des rechten Fußes sich hinter der linken Ferse auf dem Boden befindet. Man sitzt auf der rechten Pobacke. Das ist alles, es ist einfach!

Jetzt legen Sie die Hände dorthin, wo sie waren, und heben Sie die rechte Hüfte und bringen Sie sie zurück nach oben, nicht den Fuß heben wie ein Hund, der an die Wand pinkelt! Beugen Sie einfach das Knie, gehen Sie nach unten und heben Sie sich wieder auf dem gleichen Weg. Man muss den Fuß nicht für nichts in die Luft halten. Wozu? Das ist unnützlich: Hebt nur so viel, wie es braucht, um ihn wegzuheben, um ihn da rauszubringen.

(Frage eines Teilnehmers: Aber man muss den Fuß nicht wegbewegen, oder?) Man muss den Fuß heben, weil es nicht dasselbe ist, über den Fuß zu drehen. Sie werden sehen, wenn man dreht, dann kann man nur auf dem Boden kleben bleiben. Wir werden aber etwas Akrobatisches machen, also was wollen Sie, es geht nicht anders.

3. Bringen Sie jetzt die Hände zum Boden und versuchen Sie das gleiche mit dem linken Fuß, beziehungsweise dem linken Bein.

Und sehen Sie, der Abstand zwischen der Hand und dem Fuß muss so sein, dass das nicht unmöglich ist. Man setzt sich auf die linke Pobacke. Und dann versuchen Sie es zu machen, heben Sie sich wieder hoch. Und wenn man das Becken nicht um 90° dreht ... nein, der linke Fuß muss hinter der Ferse sein und man sitzt nur auf der linken Pobacke, auf dem linken Bein, auf dem linken Schenkel, und der Kopf und das Becken und alles drehen um 90°! Wenn sie sich nicht drehen, dann hat man es nicht gemacht und wenn man die Hände wegnehmen muss, dann heißt das, dass man seinen Körper auf eine unmenschliche Weise verdreht.

Versuchen Sie es ein bisschen geschickter zu machen. Das heißt, atmen Sie frei und wenn Sie an die linke Hüfte denken, die hinunter und hinauf geht, dann wird das eine einfache Sache werden. Wenn man auf dem Fuß dreht, dann wird es nie gut gehen, erstens, weil das die Matte verrutscht und das stört, und zweitens, weil es unnützlich ist. Versuchen Sie den Fuß zu heben und nicht auf ihm zu drehen. Heben Sie ihn gerade soviel, um es machen zu können.

4. Gut, jetzt ruhen Sie sich aus und denken Sie darüber nach, was Sie gerade gemacht haben.

Vergegenwärtigen Sie sich das noch mal in Ihrer Vorstellung und sehen Sie, warum – was ist die Schwierigkeit, es zu machen? Keine! Außer, dass es keine vertraute Bewegung ist, darum sucht man und versteht nicht.

(Anmerkung des Übersetzers: Moshé Feldenkrais bezieht sich auf eine bestimmte Person im Raum.) Versuchen Sie beide es, damit alle es sehen können. Bitte. Die Anderen schauen zu. Bringen Sie die Hände zum Boden und jetzt bringen Sie das rechte Knie zwischen die linke Hand und den linken Fuß und kommen Sie sofort wieder zurück, nur sich hinsetzen und im gleichen Moment wieder hoch kommen. Eine einzige Bewegung: runter und wieder hoch, gerade genug, um den Boden zu berühren. Und dann das linke Knie ... genau. Sehen Sie, man dreht sich um 90°, das Becken dreht um 90°, es dreht sich, es ist jetzt nach rechts. Jetzt noch mal, nach der anderen Seite! Sehen Sie, das Becken dreht jetzt nach links. Versuchen Sie jetzt, diese Bewegung einmal nach rechts, langsam, und einmal langsam nach links zu machen, sodass Sie mit der Organisation vertraut werden. Und wie macht man das? Heben Sie das Becken. Heben Sie das Becken. Wenn man das Becken sehr hoch hebt, dann wird es einfach für die Beine, sonst ist es schwierig, sonst arbeiten die Beine. Setzen Sie sich auf den Po. Es muss das ganze Bein zum Boden kommen: Es ist kein Schneidersitz. Nein, das Knie kommt nicht hinüber. Genau, und jetzt das linke Bein: Setzen Sie sich auf den Po.

5. Jetzt alle. Kommen Sie auf ihre vier Punkte und jetzt versuchen Sie die Bewegung nach rechts und links so einfach und schnell zu machen, wie Sie können, ohne sich zu beeilen.

Das heißt, machen Sie es schnell, ohne sich zu beeilen! Und wenn Sie es schnell machen wollen, warum nicht springen, während Sie von einem Bein auf das andere wechseln? Ein kleiner Hops! Genau! Und die andere Seite, in einer Bewegung: springen und wechseln. Eine einzige Bewegung, aber setzen Sie sich jedes Mal.

Ruhen Sie sich einen Moment aus. Und finden Sie Orte, wo es weder in den Händen noch in den Füßen wehtut, es gibt immer eine Möglichkeit, sich so zu organisieren.

6a. Und jetzt noch mal, rollen Sie über die andere Seite als vorhin, bringen Sie sich auf Ihre vier Punkte und bringen Sie das rechte Knie zum Boden, wie wir es vorhin gemacht haben, an der linken Hand vorbei, und sehen Sie, welchen Arm Sie leicht heben können.

Den Linken? Ich finde den Rechten. Links für Sie? Dann probieren Sie es aus!

6b. Kommen Sie wieder hoch und gehen Sie wieder nach unten. Und während Sie nach unten gehen, heben Sie den Arm, den Sie heben können. Bringen Sie dann die Hand, die Sie weggenommen haben, wieder zum Boden, heben Sie das Becken und drehen Sie die Beine in die andere Richtung, aber mit einem Mal, warum in vier Bewegungen? In einer einzigen Bewegung!

Und natürlich heben Sie dann die andere Hand, sie wird nicht benötigt! Und jetzt wieder. Und wie kommt es, dass nicht alle das gleiche machen? Es gibt welche, die nach links drehen und welche, die nach rechts drehen. Wir haben doch zusammen angefangen. Also sollten alle in die gleiche Richtung drehen, oder?

Gut, fangen wir noch mal an! Bringen Sie das rechte Knie zum Boden und dann schauen alle nach links. Und man hebt den linken Arm. Heben Sie ihn nicht demonstrativ, es ist unnötig, ihn am Boden zu

haben, also, sobald man sitzt, sollte dieser Arm automatisch frei werden und das gleiche passiert, wenn Sie sich jetzt zur anderen Seite drehen. Die Hand, die nicht benötigt wird, wird ganz von alleine frei! Jetzt versuchen Sie sich ein klein wenig auf die linke Hand und auf den rechten Fuß zu heben, heben Sie das Becken vom Boden und gehen Sie wieder nach unten. Nein, alles, der linke Fuß, alles muss sich heben, der linke Fuß und das Bein senken sich wieder, genau! Mehrere Male heben Sie das Ganze! Den Fuß und alles, man kann das nicht, ohne sich auf die Hand zu stützen, auf die linke Hand. Stützen Sie sich auf die linke Hand und heben Sie das Ganze vom Boden weg. Genauso!

6c. Und wenn Sie oben sind, bleiben Sie so und versuchen Sie, dass Becken und das Bein schwingen zu lassen, vor und zurück. Drehen Sie das Becken nach hinten, wie ein Pendel, genau so, und setzen Sie es wieder ab. Jetzt machen Sie es mit der rechten Hand, das heißt, heben Sie den Körper und wechseln Sie die Richtung, auf die rechte Hand und den linken Fuß gestützt, heben Sie alles vom Boden und lassen Sie das Becken um diese beiden Achsen schwingen. Das heißt, um die rechte Schulter und um das linke Hüftgelenk. Nein, Sie schwingen nicht, Sie bewegen die Hand und den Arm. Schwingen Sie das Becken, drehen Sie das Becken und die Beine werden ganz von alleine drehen, weil man nicht das Becken bewegen kann, ohne dass die Beine sich bewegen. Jetzt legen Sie sich auf den Rücken und ruhen Sie sich aus.

Denken Sie darüber nach, was Sie gemacht haben, das heißt, denken Sie im Körper und nicht mit Worten, aber durchforsten Sie mit Ihrem kinästhetischen Sinn die Muskulatur, das Skelett, achten Sie auf die Atmung und die fünf Hauptlinien des Körpers.

7. Rollen Sie sich jetzt langsam über eine Seite und stehen Sie auf. Bringen Sie sich auf Ihre vier Punkte und jetzt beobachten Sie ... Merken Sie, wie Sie Ihr rechtes Knie zwischen die linke Hand und den linken Fuß bringen, das heißt, Sie setzen sich, tun Sie es. Bringen Sie die rechte Pobacke zum Boden und jetzt, sobald Sie dort sind, legen Sie sich vollständig auf dem Rücken ab. Genau so. Strecken Sie die Füße, die Beine aus und die Arme. Und jetzt heben Sie die Beine in die Luft und mit einem Schwung der Beine, setzen Sie sich auf. Das rechte Bein gebeugt dahinter, die Hände da, wo sie waren, das rechte Bein muss hinter dem linken Fuß sein. Genau. Und jetzt stehen Sie auf!

Gut, nochmal, es ist genau die gleiche Bewegung, die gleiche Sache! Bis zum Schluss. Wir machen kein anderes Wechseln der Beine mehr. Legen Sie sich jetzt langsam hin. Und heben Sie sich wieder, indem Sie das rechte Bein dorthin bringen, wo es sein muss, um die Hände dorthin bringen zu können, wo sie sein müssen und jetzt bringen Sie das rechte Bein auf den vierten Punkt.

Versuchen Sie das gleiche zu machen. Nur wenn Sie jetzt zum Boden kommen, kommen Sie schon wieder hoch. Man darf nicht die ganze Energie des Körpers verlieren, wenn man sich wieder hinlegt. Sie werden sehen, dass Sie sich hinlegen und wieder aufstehen können, mit derselben Energie, mit der Sie hinunter gehen. Und damit es leicht wird: Rollen Sie und heben Sie das Bein sofort wieder und kommen Sie sofort wieder zurück, ohne Energieverlust. Man muss keinen neuen Schwung holen, es genügt nach unten zu gehen, ohne zu stoppen, die Beine wieder hoch gehen zu lassen, so hoch sie gehen, und sie in einem Zug wieder zum Boden zu bringen, und die vier Punkte wieder ein zu nehmen. Genau so, in einer einzigen Bewegung.

8. Jetzt, aus dem Stand, bringen Sie die Hände zum Boden, legen Sie sich hin und stehen Sie wieder auf.

Sie werden sehen, wenn man es so macht, dann können Sie es hundertmal machen und Sie werden sehen, dass der Puls sich kaum ändert, obwohl man normalerweise nur zehnmal das Knie beugt, um sehen zu können, wie sich der Puls bei Herzkranken ändert. Machen Sie es auf diese Weise und Sie können es tausendmal machen. Und Sie werden sehen, dass das Herz nicht schneller schlägt.

Langsam, wenn Sie die Energie des Hinunterkommens einteilen, dann gibt Ihnen der Weg nach unten Geschwindigkeit und diese Geschwindigkeit können Sie nutzen, um wieder ins Stehen zu kommen. Es geht also nicht darum, sich mehr anzustrengen. Es soll extrem leicht gehen. Tatsächlich sollte es leichter sein, als sich auf einen Stuhl zu setzen und wieder aufzustehen. Drehen Sie nicht auf dem Bein, heben Sie es, heben Sie den Fuß. Aber wenn Sie die Bewegung des Beckens anhalten, müssen Sie arbeiten: Halten Sie die Bewegung des Beckens nicht an. Diese Gelegenheit hatten Sie schon. Wenn Sie aufstehen, lassen Sie das Becken sich heben, und es wird die Beine strecken, ohne dass Sie sich ermüden müssen. Perfekt.

9. Gut, nochmal, bringen Sie die vier Punkte zum Boden. Dieses Mal beugen Sie das linke Bein. Sie rollen sich auf den Rücken, Sie lassen die Arme und die Beine schwingen, alles kommt wieder hoch, indem Sie mit der Bewegung nach unten genug Energie speichern, um wieder aufzustehen.

Also, Sie werden es sehen, man kann das hundertmal machen, egal in welchem Alter, ohne zu ermüden. Denn Sie leisten keine Arbeit, es scheint Arbeit zu sein, aber es ist die beste Ausnutzung der Energie des Hinuntergehens. Dafür haben wir es gemacht ... nein, wenn die beiden Beine zusammen sind, fängt man an zu schwitzen, weil es schwierig ist.

10. Jetzt machen Sie es einmal nach rechts und einmal nach links.

Wir haben gesagt „das Knie“, das ist nicht der Fuß! Das ist es, einmal nach links, um auf zu stehen, und jetzt einmal das rechte Knie und dann sehen Sie, Sie können mit dem Kopf von rechts nach links gehen. Und jetzt passen Sie auf, langsam. Tatsächlich muss man gar nicht hochkommen, um zur anderen Seite zu gehen: Versuchen Sie es!

11. Legen Sie sich auf die rechte Seite und benutzen Sie das rechte Bein, um zu beginnen. Sie legen sich auf den Rücken und Sie lassen die vier Gliedmaßen über den Kopf gehen, in diese Richtung, und dann, in einer einzigen Bewegung, kommen Sie hoch. Aber jetzt, sobald Sie die Dinge an ihrem Platz haben, brauchen Sie nicht ins Stehen zu kommen, es genügt die Beine zu wechseln, aber nicht auf ihnen drehen! Bringen Sie das andere Bein zum Boden und legen Sie sich zur anderen Seite und dann von neuem, kommen Sie hoch!

Nein, wenn man auf dem Fuß dreht ... Die Leute verstehen nicht! Es ist ein großer Unterschied zwischen Drehen und Nicht-Drehen. Wir machen es genauso, wie wir es gemacht haben und keine anderen Bewegungen. Es ist genau das Gleiche, nur dass Sie, anstatt sich wieder vollständig aufzurichten ... sobald Sie über dem Fuß sind, wird das Becken sich ganz leicht heben lassen, vor allem, wenn Sie die Energie der Bewegung beibehalten. Eilen Sie nicht, machen Sie genau das, was wir gemacht haben und drehen Sie nicht über den Fuß. Das heißt, dass der gehobene Fuß wirklich den Boden verlässt. Drehen Sie nicht über den Fuß. Gut ...

Rollen Sie nochmal alle auf den Rücken, mit einer einfachen Bewegung, ohne zu drehen. Platzieren Sie die Hände, machen Sie die Bewegung, legen Sie sich auf den Rücken, bringen Sie alle vier Gliedmaßen

zusammen, und in einer einzigen Bewegung kommen Sie zurück, und dann über die andere Seite. Versuchen Sie jedes Mal das Becken so wenig wie möglich zu heben, nur was es braucht, um die Position zu wechseln, nur was es braucht, um die Richtung zu wechseln. Also, Sie sehen, dass es unnötig ist, das Becken bis ganz nach oben zu heben. Nein, jetzt drehen Sie über Ihre Füße!! Sobald man einsparen will, drehen alle! Nicht über den Fuß drehen, es ist die gleiche Bewegung, egal ob Sie sie schnell oder langsam machen.

12. Legen Sie sich alle auf den Rücken und versuchen Sie wahrzunehmen, was Sie Neues spüren in den fünf Hauptlinien und vor allem in der Linie der Wirbelsäule. Schauen Sie, ob der Körper sich besser und besser auf dem Boden ausbreitet. Und dann achten Sie auf die Bewegung der Atemluft in Ihren Nasenlöchern und auf die Bewegung des Bauches, wenn die Luft in die Lungen strömt: Was macht er?

13. Und dann rollen Sie auf eine Seite und stehen Sie auf. Kommen Sie auf Ihre Füße und versuchen Sie, die vier Punkte auf dem Boden zu finden. Sehen Sie, ob es genauso schwierig ist, wie am Anfang. Und dann heben Sie jetzt die rechte Hand und den linken Fuß, einige Male, und dann die linke Hand und den rechten Fuß, zwei oder dreimal. Und jetzt diagonal, einmal das und einmal das, und merken Sie, wie viel einfacher das jetzt ist, als am Anfang. Und dann die linke Hand und den linken Fuß ... und die rechte Hand und den rechten Fuß ... und heben Sie so einmal rechts zusammen und einmal links zusammen.

Und wenn die Füße gut sind, dann kann man auf der einen Seite bleiben und auf der anderen. Wenn man sich beugt und wenn man die Knie zum Boden bringt und wenn man nicht auf den vier Punkten von vorhin ist, dann wird es sehr schwierig, hin und her zu gehen und das Gleichgewicht zu behalten. Aber wenn man die vier Punkte beibehält, dann kann man, bei allem was man macht, dass Gleichgewicht in jedem Moment halten.

Und jetzt versuchen Sie beide Füße gleichzeitig zu heben und dann beide Hände. Und dann schauen Sie, ob Sie die Hände und die Füße zum gleichen Platz zurückbringen.

14. Bringen Sie die linke Hand zum Boden, beugen Sie das linke Knie und setzen Sie sich und kommen Sie wieder hoch und wechseln Sie den Arm. Heben Sie den nutzlosen Arm, schnell. Und dann mit beiden Armen am Boden, machen Sie die Bewegung, das Becken zur anderen Seite zu wechseln, so schnell Sie können, mit einem einzigen Sprung. So ein kleiner Sprung: Hop!

Das sind Bewegungen so schnell, wie von einem Affen oder einer Katze. Und sehen Sie, man kann das in einer einzigen Bewegung machen. Und alle: Achten Sie auf die Geschwindigkeit der Bewegung - Plop!

15. Stehen Sie jetzt ganz langsam auf, gehen Sie umher und schauen Sie und versuchen Sie zu sehen, was Sie nach all dieser Arbeit spüren.

Lektion #4: Ans Kinn greifen

Länge der Aufnahme: 34 Minuten

1. Bitte legen Sie sich auf den Rücken und beginnen Sie, wie wir es gewohnt sind, durch Ihren Körper zu forschen und ihn mit Ihrer Aufmerksamkeit zu untersuchen: die Art und Weise wie er liegt.

Vergleichen Sie das Gefühl in den Fersen, in den Waden, in den Kniekehlen, also hinter den Knien, in den Hüftgelenken, in den freien Rippen: Berühren sie den Boden? Und die Schulterblätter, die Ellbogen? Und dann denken Sie an die Linie, an die vertikale Anordnung, an die Linie der Länge Ihres Körpers, vom Steißbein bis zum Kopf, an die Wirbelsäule. Und stellen Sie fest, an welchen Stellen sie den Boden berührt und welche Wirbel den Boden gar nicht berühren. Dann denken Sie an die fünf Hauptlinien, das heißt an die Länge der Wirbelsäule mit dem Kopf, dann an die Beine und an die Arme, von dem großen Wirbel aus, dem 7. Halswirbel, in der Mitte zwischen den Schultern. Versuchen Sie die fünf Linien gleichzeitig wahrzunehmen, lassen Sie jede einzelne wieder los und beginnen Sie von neuem, sodass Sie es nach und nach schaffen, die fünf Linien in Ihrer Vorstellung zu haben, in Ihrem kinästhetischen Sinn, das Ganze auf einmal zu sehen. Wenn das schwierig ist, denken Sie an die Wirbelsäule, dann an die Beine und wenn es eine Stelle gibt, die schwierig wahrzunehmen ist, dann lassen Sie es und fangen Sie an, die Weite Ihrer Schultern zu sehen, die Länge Ihrer Arme und so weiter. Versuchen Sie das ein oder zwei Minuten und während Sie das tun, beobachten Sie, ob Sie durch Ihre Nasenlöcher einen Luftzug spüren können? Es ist nicht wichtig, in welche Richtung der Luftzug geht, aber es sollte ununterbrochen sein, durchgehend, einfach, nicht plötzlich, ohne Unterbrechung, rhythmisch. Das heißt, es ist ein Kommen und Gehen. Und beobachten Sie noch Mal unter Ihrem Nabel: Hebt sich diese Stelle vom Boden, während die Luft hineinkommt, das heißt, wird der Bauch weiter?

2. Und jetzt rollen Sie sich auf die Seite und setzen Sie sich. Bringen Sie die Fußsohlen zueinander und setzen Sie sich in eine Art Schneidersitz, mehr oder weniger symmetrisch, vor allem bequem, jeder für sich. Und jetzt bringen Sie die rechte Hand hinter den Kopf und greifen sie das rechte Handgelenk mit der linken Hand, da hinten. Verringern Sie dabei die Reibung zwischen der Hand und dem Kopf und versuchen Sie so, beide Hände nach links zu ziehen.

Dabei geht der linke Ellbogen natürlich mehr und mehr nach unten, aber machen Sie das nicht kräftig, es geht nicht darum, wer am stärksten oder am weitesten ziehen kann! Machen Sie diese Bewegung einfach und viele Male, langsam. Es ist wichtig, auf welche Art und Weise man die Hand ergreift, wenn man es nicht so macht, wie ich es Ihnen zeige, dann wird es sehr schwierig zu machen sein. Die meisten machen es richtig. Man muss die Hand so greifen, wie man es auch vor sich getan hätte. Die linke Hand umfasst das rechte Handgelenk und dann nimmt man sie so nach hinten. Machen Sie sehr behutsam weiter.

Achten Sie darauf, dass der linke Ellbogen nach unten geht und die Tendenz hat, sich dem Brustkorb, den Rippen vorne anzunähern: Lassen Sie das zu. Genau! Achten Sie nur darauf, ob Sie atmen, während Sie es machen, das heißt, ob Sie immer noch den Luftzug in Ihren Nasenlöchern spüren können? Genau, das reicht. Lassen Sie langsam los, denn nach und nach wird das große Veränderungen in der Muskulatur der Schlüsselbeine und der Schulterblätter hinten ergeben. Wenn Sie die Hände schnell nach unten nehmen, wird es wehtun. Also lassen Sie jedes Mal noch langsamer los, gemütlich.

3. Legen Sie sich auf den Boden und beugen Sie die Knie, greifen Sie Ihre Arme genauso wie vorhin: Das heißt, Sie greifen mit der linken Hand den rechten Arm hinter dem Kopf. Nehmen Sie die Beine auseinander, sonst fallen Sie um! Nehmen Sie für die Stabilität die Füße so auseinander wie im Stehen mit den Fußsohlen auf dem Boden. Und jetzt heben Sie ein wenig den Kopf und verschieben Sie die Arme wie vorhin, während Sie die Reibung zwischen den Armen und dem Kopf verringern. Das heißt, man hebt ein wenig den Kopf, damit man die Arme leicht am Kopf vorbei gehen lassen kann. Machen Sie damit weiter und machen Sie das rechte Bein lang. Und während sie so an der Hand ziehen, drehen Sie das Gesicht und den Kopf und den Körper nach rechts.

Sie werden auf diese Weise dazu kommen, sich abzustützen. Ziehen Sie und stützen Sie sich auf den linken Fuß, dann wird der Boden der rechten Hand und dem rechten Ellbogen und dem rechten Arm helfen, weiter zu gehen. Aber dazu muss der Körper intelligent sein, das heißt, man muss den Boden auf den Ellenbogen einwirken lassen, während man dreht.

Es gibt welche, die es kapieren und die anderen, denen man sagen muss, wie es geht! Ziehen Sie an der Hand, wie man es Ihnen gezeigt hat, damit der Ellbogen zur Brust hinunter geht, und drehen Sie den Körper nach rechts und in dem Moment wird der Boden dem rechten Arm helfen, um noch weiter nach hinten zu kommen. Langsam, rollen Sie und kommen Sie wieder zurück, rollen Sie, bis der Kopf den Boden berührt, die Stirn, und bis nichts mehr zwischen dem Kopf und dem Boden ist, der Ellbogen ist hinter dem Kopf. Und das linke Bein bleibt stehen, es stützt sich auf den Boden, also kann das Knie sich nicht hinlegen. Wenn das Knie sich hinlegt, dann benutzt man nicht die Hüfte und auch nicht das Hüftgelenk und auch nicht die Muskulatur des Beins. Denn wenn ein Mensch etwas tut, dann tut er es selbst, das bedeutet, dass sein ganzer Körper zusammenarbeiten muss und nicht, dass einige Teile genau das Gegenteil machen von dem, was er will. Die Psychiater haben dafür einen Namen: innerer Konflikt.

Also bleiben Sie so auf der Seite und Sie werden sehen, wenn Sie den Kopf gegen den Boden drücken und aufpassen, dass Sie nicht mit dem Arm am Kopf reiben, dann werden Sie - und wenn es auch noch so klein ist - den Ellbogen vom Boden heben, ohne den Kopf zu heben. Langsam, ziehen Sie nicht, sondern wiederholen Sie es viele Male, bis er sich ohne Anstrengung hebt. Genau so, das ist genug. Nun bleiben Sie einen Moment so.

4a. Ziehen Sie das rechte Bein hoch, das heißt, beugen Sie es Richtung Bauch, und jetzt bewegen Sie den oberen Teil des Körpers, den Kopf, die Arme und die Schultern, nach rechts in Richtung des rechten Knies, lassen Sie sich vom linken Bein helfen und kommen Sie so ins Sitzen, mit dem linken Bein hinter dem Körper, ohne loszulassen.

Wenn man es schnell macht, wird es nicht passieren, man muss es sehr langsam machen und das linke Bein hinlegen und den Ellbogen hinter den Kopf bringen. Es ist so wie immer, wenn Sie es schnell machen wollen, wird nichts passieren. Machen Sie es langsam und Sie werden sehen, dass alle es machen können, vorausgesetzt, dass Sie es langsam machen.

4b. Und jetzt versuchen Sie es nochmal, setzen Sie sich alle auf. Bringen Sie das linke Bein nach hinten und legen Sie das rechte Bein ab und greifen Sie mit der linken Hand das rechte Handgelenk wie vorhin. Führen Sie den linken Ellbogen nach links, bis der rechte Ellbogen hinter dem Kopf ist, und jetzt beugen Sie sich nach vorne und schauen Sie, ob Sie noch weiter nach unten kommen können, sogar bis Sie mit dem rechten Ellbogen den Boden berühren. Alle können das machen, wenn man es langsam macht und mehrmals versucht. Und dann, wenn Sie den Boden berühren, bewegen Sie den Körper nach links und nach rechts. Wenn

Sie rechts hinter das rechte Knie kommen, gehen Sie weiter bis zu dem Moment, wo Sie sich auf den Rücken legen. Falten Sie sich so zusammen, rollen Sie nach hinten und legen Sie sich auf den Rücken.

Langsam, je tiefer Sie gehen, denn wenn man fällt, kommt man nicht mehr hoch, man muss den gleichen Weg zurückgehen! Also wenn man sich im Rollen ablegt, ist es leichter wieder hoch zu kommen. Wenn man fällt, brauchen wir jemanden, der uns diese Energie gibt, um wieder hoch kommen zu können. Man muss es viele Male probieren, sehr langsam, bis die Beine und der Körper sich ordnen. Nein, wenn der Ellbogen sich vom Boden hebt, dann fällt man, da ist nichts zu machen. Man muss mit dem Ellbogen und dem Kopf so nah am Boden sein, wie es nur irgend geht, ganz herum, bis zu dem Moment, wo man sich hinlegt.

Die, die sich beeilen es zu erreichen, werden die Letzten sein, die es richtig machen. Um zu lernen, darf man das Datum nicht fixieren, bis zu dem man etwas wissen muss, wie bei Prüfungen. Alle, die eine Prüfung bestehen müssen, wissen nichts von dem, was sie gelernt haben. Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie wollen. Berühren Sie die ganze Zeit den Boden mit dem Ellbogen, dann werden Sie sich ablegen, wie in einem Bett. Drehen Sie sich mit dem Ellbogen, berühren Sie den Boden, Sie können sich auf den Ellbogen stützen, drei kleine Bewegungen machen und sich langsam hinlegen. Berühren Sie mit dem Ellbogen den Boden, die ganze Zeit, solange der Körper es noch nicht kann. Man muss den Rücken so lange halten, bis die Muskulatur sich organisiert hat, den Körper mit Leichtigkeit zu halten, solange muss man den Boden berühren. Also berühren Sie den Boden und Sie werden schneller lernen und werden alle Mühe haben, um es leicht machen zu können. Berühren Sie mit dem Ellbogen den Boden, stützen Sie sich auf den Ellbogen. Vier Mal beim Hinuntergehen und zwei Mal beim Hochkommen, bis Sie es am Ende viel besser machen werden, als Sie jemals gedacht haben, es machen zu können.

5. Kommen Sie ins Sitzen, nehmen Sie das linke Bein nach hinten und greifen Sie mit der linken Hand die rechte. Ziehen Sie jetzt den linken Ellbogen, vermeiden Sie die Reibung zwischen der Hand und dem Kopf, und dann drehen Sie das Gesicht Richtung Hand und ergreifen Sie jetzt das Kinn mit der rechten Hand.

Sie werden sehen, alle werden dahin kommen. Fangen Sie einfach wieder an, bis das eine extrem einfache und gewohnte Bewegung wird. Behutsam, wenn Sie stark ziehen, zerran Sie an den Muskeln und es wird wehtun. Wenn Sie es behutsam machen, werden Sie einen freien Arm haben und es wird ein Vergnügen sein. Also wählen Sie zwischen dem Schlechten und dem Guten. Alles hängt davon ab, wie eilig Sie es haben.

6. Jetzt greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellbogen, natürlich von hinter dem Kopf, und helfen Sie der rechten Hand, in Richtung Kinn zu gehen. Dann bringen Sie die linke Hand zum Boden vor Ihnen und kommen Sie tiefer mit dem rechten Ellbogen und dem Kopf. Mit Hilfe der linken Hand, die weiter nach rechts geht, rollen Sie sich jetzt viel besser als vorhin.

Helfen Sie sich mit der linken Hand, schieben Sie sie dahin, wo sie hinmuss, damit Sie rollen können, ohne zu fallen. Es muss ein Rollen sein, man muss einen Weg finden, wie man den Brustkorb weich machen kann, das bedeutet, die Luft rauszunehmen aus dem Brustkorb ... Und von dort kommen Sie immer wieder zurück, mit Hilfe der linken Hand am Boden, helfen Sie sich mit der linken Hand am Boden bis hinunter. Finden Sie einen Platz für die Hand, wo sie dem Körper hilft, und je mehr Sie sich helfen, desto weicher wird der Körper und desto leichter wird die Sache. Also legen Sie das linke Bein ab.

Nein, das ist zu spät! (Anmerkung des Übersetzers: Moshé Feldenkrais bezieht sich auf eine bestimmte Person im Raum.)

Wenn man das linke Bein ablegt, ist der Körper im Gleichgewicht, also braucht man sich nicht anzustrengen. Wenn man das linke Bein im richtigen Moment ablegt, fällt man nicht. Genau, es musste nach links gehen. Das Bein, es ist wie der Mund, es ist wie die Intelligenz, es ist ein Teil von uns. Das Bein muss intelligent sein, um zu fühlen: Hier stört es, hier muss man es hinführen, nicht plötzlich und ohne Aufmerksamkeit. Als ob das Bein mir gehören würde und nicht Ihnen! Also, noch mal, versuchen Sie jetzt das linke Bein so zu benutzen, als ob es Ihres ist! Genau so, helfen Sie sich mit dem linken Bein und mit der linken Hand und es geht viel besser. Es muss ein perfektes Rollen sein. Perfekt.

7. Stehen Sie jetzt bitte auf, auf Ihre Beine, auf Ihre Füße, gehen Sie herum und versuchen Sie zu merken, ob Sie einen Unterschied spüren zwischen der linken und der rechten Seite.

Ob in den Beinen, dem Körper, den Augen, dem Kopf, überall? Welcher Arm scheint Ihnen länger zu sein? Und jetzt drehen Sie sich linksherum, um sich selbst, dann drehen Sie sich nach rechts und merken Sie den Unterschied. Jetzt heben Sie den linken Arm hoch Richtung Zimmerdecke und senken Sie ihn noch einmal. Achten Sie darauf, wie es sich anfühlt, wie hebt er sich? Und jetzt versuchen Sie es mit dem rechten Arm. Gibt es einen Unterschied? Der Arm hebt sich ganz anders. Der linke Arm bewegt den Kopf und der rechte Arm hebt sich viel höher, als ob er wüsste, wo es lang geht, nicht wahr?

8. Legen Sie sich jetzt hin und ruhen Sie ein wenig aus.

Und während Sie ausruhen, schließen Sie die Augen und versuchen Sie, die Wahrnehmungen in den beiden Seiten des Körpers zu vergleichen, die rechte und die linke Seite. Weil es sich sehr verändert hat, muss man einen Unterschied spüren in den Teilen, die den Boden berühren. Auf der einen Seite gibt es Stellen, die den Boden klarer berühren, satter, und auf der anderen Seite gibt es Stellen, die den Boden gar nicht berühren, obwohl man liegt. Das bedeutet, dass da noch Anspannung ist, die den Körper vom Boden hebt. Das heißt, dass die Anstrengung noch wahrnehmbar ist, sie ist keine kleine Sache.

9. Beugen Sie jetzt die Knie, greifen Sie mit der rechten Hand die linke Hand, wie vorhin. Legen Sie das linke Bein ab, schließen Sie die Augen und ziehen Sie in Gedanken die linke Hand mit der rechten Hand, bis der Ellbogen Ihren Brustkorb berührt. Gleichzeitig drehen Sie den Körper, indem Sie mit dem rechten Bein und dem rechten Fuß in den Boden drücken, sodass der Boden sich an den linken Ellbogen lehnt, so wie er es vorhin mit dem rechten gemacht hat.

Vielleicht versuchen Sie es einmal wirklich zu machen, dann wird es leichter sein, es zu denken. Also der Ellbogen ist hinter dem Kopf und natürlich ist der Kopf ist nicht auf dem Ellbogen.

Kommen Sie wieder auf den Rücken zurück und denken Sie diese Bewegung, denken Sie, dass Sie den Arm ziehen wie vorhin. Sie werden sehen, dass der rechte Arm, der rechte Ellbogen die freien Rippen vorne an Ihrer rechten Seite berühren wird. Wenn der linke Arm in der Schulter weich wird, wie vorhin der rechte Arm, um das Kinn zu greifen, dann werden Sie dahin kommen, dass der rechte Ellbogen den Brustkorb vorne berühren wird. Versuchen Sie das zu denken. Es ist also sicher unnütz sich anzustrengen, daher beobachten Sie, ob Sie noch den Luftzug durch Ihre Nasenlöcher spüren können und den Bauch? Und da Sie ja keine Anstrengung in den Armen haben, weil Sie sich die Bewegung nur vorstellen, lassen Sie Ihre Arme in Ruhe. Verringern Sie die Spannung in den Armen, die ganze Anstrengung im Gesicht, im Bauch, zwischen den Beinen, überall, all diese fürs „Denken“ unnützen

Anstrengungen. Man sagt, man denkt mit dem Gehirn, aber Bewegungen denkt man nicht nur mit dem Gehirn, ob man es will oder nicht – sobald man denkt, organisiert sich die Muskulatur als ob man es machen würde und man spürt das.

10. Jetzt legen Sie sich auf die Seite und machen Sie es noch mal und merken Sie, ob das, was Sie gedacht haben, Ihnen geholfen hat?

Und gibt es immer noch viele, die nicht wissen, was man mit den Beinen machen muss? Das Bein bleibt aufgestellt, sonst kann man nicht drücken, wenn die Beine abgelegt sind, drücken sie nicht, also helfen sie bei nichts. Bleiben Sie jetzt so und in Gedanken, erinnern Sie sich, in Gedanken werden Sie versuchen, den Kopf vorne auf den Boden zu rollen und das rechte Bein zu einem bestimmten Zeitpunkt abzulegen, um sich aufzusetzen. Heben Sie den rechten Arm, bringen Sie die rechte Hand zum Boden und versuchen Sie jetzt, sich tatsächlich aufzusetzen. Versuchen Sie sich zu setzen. Und jetzt versuchen Sie, den rechten Fuß nach hinten zu bringen, und greifen Sie die linke Hand mit der rechten, bringen Sie sie hinter den Kopf und versuchen Sie zu merken, ob Sie in Gedanken ziehen können, ob Sie den Druck bewegen können, ob Sie den linken Arm so ziehen können, dass der rechte Ellbogen den Brustkorb vor Ihnen berührt, in Gedanken – aber machen Sie es nicht. In Gedanken stellen Sie sich die Bewegung leicht vor. Während Sie denken, können Sie alle Teile des Körpers spüren, die Ihrer Absicht widersprechen, achten Sie auf den Bauch, den Rücken, auf alles, wo es eine Anstrengung gibt, die unnütz für Ihre Gedanken ist. Und denken Sie, wie Sie den Kopf drehen, das Gesicht in Richtung der linken Hand, damit die linke Hand das Kinn greifen kann. Und jetzt versuchen Sie es zu machen und spüren Sie, ob Sie das Kinn jetzt nicht genauso gut oder sogar besser als vorher halten?

Und jetzt bringen Sie die rechte Hand zum Boden oder helfen Sie sich mit der rechten Hand, um das Kinn besser zu greifen. Bringen Sie die rechte Hand ein wenig nach links und machen Sie nichts. Stellen Sie sich nur vor, wie und wo sie die rechte Hand platzieren werden, um sich auf absolut perfekte Weise auf den Rücken legen zu können, das heißt Sie rollen, ohne im Geringsten zu Fallen, ohne die Luft anzuhalten, ohne Beschwerlichkeiten. Langsam, stellen Sie sich vor, wo die Hand hinmuss, wie müssen Sie den Rücken halten? Muss es eine Anstrengung in den Beinen geben? Und Ausatmen oder Einatmen, was braucht es? Und wenn Sie entschieden haben, was Sie machen werden, verschieben Sie die rechte Hand entlang des Körpers nach links, bis Sie auf dem Rücken liegen, und kommen Sie zurück. Und Sie werden sehen, dass viele von Ihnen, die zuvor gefallen sind, jetzt perfekt rollen. Sehen Sie, dass nichts die Arbeit des Gehirns ersetzen kann!? Nicht einmal der große Hintern!

Und jetzt nehmen Sie wieder die linke Hand mit der rechten Hand, greifen Sie das Kinn und versuchen Sie sich, mithilfe der rechten Hand hinzulegen, wie vorhin, und auf die gleiche Art und Weise wieder zurück zu kommen. Und Sie sehen, dass es anfängt angenehm zu werden, denn so ist diese Arbeit. Wenn man die unnötigen Anstrengungen eliminiert, wird es machbar, und dann, wenn man auf die Geschmeidigkeit achtet und indem man den ganzen Körper in der Vorstellung bedenkt, wird es erst einfach, dann angenehm und danach wird es schön anzusehen. Es ist übrigens spannend, dass Stanislawski dasselbe gesagt hat, als er über sein Theater sprach. Die Arbeit eines Schauspielers ist, das Schwierige einfach zu machen und das Einfache schön anzusehen.

11. Legen Sie sich jetzt auf den Boden auf Ihren Rücken. Und beobachten Sie, bemerken Sie den Unterschied, den Sie während dieser Arbeit in Ihrem Körper gemacht haben. Stellen Sie die Beine auf und merken Sie, ob es in der Wirbelsäule Wirbel gibt, die nicht den Boden berühren. Wenn es noch welche gibt, die nicht den Boden berühren, werden wir noch etwas machen.

12. Verschränken Sie Ihre Finger hinter dem Kopf und heben sie die Ellbogen mit dem Kopf vom Boden, die Hände hinter dem Kopf und nicht hinter dem Nacken, sehr behutsam. Beginnen Sie mit dem Ganzen nach vorne und nach hinten zu schwingen. Heben Sie den Kopf ein wenig nach vorne und nach hinten, aber ganz klein, nichts erzwingen, sanft. Und jetzt heben Sie die Füße vom Boden, die Beine auseinander. Und jetzt: Die Ellbogen und die Knie mit derselben kleinen Bewegung und in die gleiche Richtung, das heißt, wenn die Ellbogen Richtung Füße gehen, gehen die Füße ein bisschen weiter weg, die Ellbogen und die Hände gehen auch in die gleiche Richtung.

Lektion #5: Der Fuß und seine Zehen

Länge der Aufnahme: 45 Minuten

1a. Also setzen Sie sich bitte, arrangieren Sie sich. Sitzen Sie wie Sie möchten, sodass Sie mit der linken Hand den linken Fuß am Fußgelenk nehmen können. Egal wo Sie die Hand hingeben, der große Zeh muss für die rechte Hand erreichbar sein, sodass Sie an ihm ziehen können, um ihn zu verlängern. Langsam, sanft, nicht stark, und indem Sie ihn gleichzeitig drehen, das bedeutet, den großen Zeh leicht drehen und in die Länge ziehen.

Nein, nein, den großen Zeh des linken Fußes. Wir haben gesagt, mit der linken Hand das linke Fußgelenk nehmen, aber nicht nur drehen, sondern ich sage verlängern. Ich zeige es Ihnen: Nehmen Sie den Zeh und dann verlängern Sie ihn und drehen Sie ihn. Finden Sie nach und nach eine Möglichkeit, Ihre Beine auf angenehme Art und Weise zu halten. Das wird ganz von alleine passieren und das wird das Zeichen der Verbesserung sein, die in der Organisation des Körpers entsteht. Im Moment gibt es noch Leute, die machen das auf so bizarre Weise, dass man noch nicht mal versteht, wie sie das machen. Nicht alle, aber einige. Gut, also machen Sie einige Bewegungen, versuchen sie diese einfache Sache, den großen Zeh in die Länge zu ziehen und um sich selbst zu drehen, um seine Basis herum, um die Achse des großen Zehs herum.

1b. Dann gehen Sie über zum zweiten Finger, machen Sie das selbe mit dem zweiten Finger, mit dem zweiten Zeh, wenn Sie so wollen, machen Sie das selbe mit dem zweiten Zeh, ziehen Sie ihn in die Länge, aber ziehen Sie sanft.

Es geht nicht darum, ihn rauszuziehen oder auszureißen, es geht nur darum, ganz sanfte Bewegungen zu machen, es ist die Gesamtsumme dessen, was wir aus guten physiologischen Gründen machen werden. Sie werden das Gesamtergebnis sehen und dann werden Sie die Belohnung bekommen für Ihre Geduld. Gut, also dann: sehr sanft, ziehen Sie den zweiten Zeh in die Länge und drehen Sie ihn um sich selbst.

1c. Dann den Dritten, machen Sie das Gleiche.

(Eine Schülerin: „Als ich operiert wurde, hat man mir an vier Zehen ein Glied entfernt, seitdem ist einer ganz steif und einer ist schlecht wieder zusammengewachsen, deshalb traue ich mich nicht, das zu machen, weil ich Angst habe ...“) Gut, dann sanft, sanft. Ich mache das übrigens deshalb, weil ich bemerkt habe, dass hier so viele Probleme mit den Füßen haben, ich mache es extra dafür.

1d. Also gut, jetzt einen Zeh weiter, weiter unten, das heißt den nächsten Zeh, bis zum kleinen Zeh.

2a. Jetzt legen Sie sich auf den Rücken, beugen Sie das rechte Knie und bringen Sie den linken Fuß näher, sodass Sie den Knöchel vom linken Bein greifen können und die Fußsohle sehen können. Und versuchen Sie jeden Zeh ganz sanft in die Länge zu ziehen, damit Sie ihn in Richtung der Fußsohle beugen können.

Man braucht den Fuß nicht in der Luft zu halten, man kann ihn auf dem anderen Bein ablegen, das scheint mir so einfach zu sein. Und dann nehmen Sie ihn von Neuem, ganz sanft. Sehen Sie, der Fuß ist bei uns so konstruiert, dass sich jeder Zeh beugen kann, bis zur Berührung der Fußsohle, wie bei der Hand. Wenn man die Zehen beugt, kann man das machen. Kinder, die man noch nicht mit Schuhen beschädigt hat und mit Sitzen auf unmöglichen Stühlen, können das ohne jede Schwierigkeit machen. Es gibt wenige glückliche Menschen, die sich diese Fähigkeit bewahrt haben, aber die Mehrheit hat sie verloren. Also versuchen Sie es sanft, Sie werden sehen, dass man diese Fähigkeit sehr schnell wiedergewinnt. Versuchen Sie sehr behutsam zu beugen, aber ohne zu ziehen. Es geht nicht darum, die Bänder zu dehnen, damit sie am nächsten Tag wehtun, sondern darum, die Kontraktionen in den Beugemuskeln zu reduzieren, die nicht da sein sollten, und das ist nicht schmerzhaft. Ein Gewicht vom Kopf zu nehmen, das nicht da sein sollte, ist nicht schmerzhaft, das erleichtert. Also entfernen Sie diese unnütze Kontraktion, indem Sie sehr, sehr sanfte Bewegungen machen, sehr sanft, um jeden Zeh zu beugen, den großen nur ein wenig, aber vor allem die vier Kleinen, damit sie die Fußsohle berühren, aber ohne Kraft. Wiederholen Sie das, wiederholen Sie und hören Sie wieder auf. Überlassen Sie die Sache mir, denn wir werden so viele Variationen machen, bis es bei allen klappen wird.

Also, auf die eine oder andere Weise, versuchen Sie jeden Zeh nach unten zu biegen, vier, fünf, sechs Mal jeden Zeh. Dabei passen Sie auf, dass es nicht weh tut, das ist die Hauptsache. Sie werden sehen, wenn man jeden Zeh so längt wie wir es gemacht haben, sehr, sehr sanft, und ihn nach unten biegt, und man es nach und nach langsam versucht, dann ist das Gesamtergebnis überraschend.

2b. Tauschen Sie jetzt die Hand, denn die meisten Leute ermüden in den Händen, weil Sie sich in den Händen auch unnötig anstrengen. Also tauschen Sie die Hand und versuchen Sie, mit der linken Hand die Zehen nach oben zu biegen, das heißt wirklich zu biegen, nach oben biegen, auch sehr sanft, jeden Zeh, jeden Zeh, sehr sanft, jeden Zeh mehrmals.

2c. Genau, lassen Sie das einen Moment sein, legen Sie die Beine lang und achten Sie nur darauf, wie es sich anfühlt, welchen Unterschied man spürt zwischen den beiden Beinen. Versuchen Sie, den Fuß und die Zehen zu bewegen und achten Sie auf den Unterschied zwischen dem rechten und dem linken Fuß. Wenn Sie die Füße auch ansehen können, sehen Sie, dass auch die Farbe unterschiedlich ist, jeder Fuß hat eine etwas andere Farbe.

3a. So, nun setzen Sie sich wieder auf. Legen Sie den linken Fuß auf die Seite, das heißt, Sie öffnen das Knie und bringen den Fuß näher zu sich, legen Sie ihn auf der Seite ab. Dann versuchen Sie Folgendes: Mit der rechten Hand nehmen Sie den großen Zeh, um ihn zu heben, mit der linken Hand lassen Sie alle vier kleinen Zehen sich öffnen.

Das heißt, Sie spreizen den großen Zeh von den vier anderen weg, aber sehr, sehr behutsam. Jetzt werden Sie sehen, anatomisch ist die Öffnung zwischen dem großen Zeh und dem anderen ein rechter Winkel, das heißt, dass man etwas zwischen den großen Zeh und den zweiten stecken könnte, das ist normal. Und Sie werden sehen, dass die meisten von Ihnen dahin kommen werden, das heißt, dass man eine Streichholzschachtel zwischen den großen und den zweiten Zeh stecken kann. Das ist normal, es gibt nur wenige Leute, die das spontan so machen, genau.

3b. Also, Sie spreizen das so auseinander und dann nehmen Sie zwei Zehen in die rechte Hand und drei Zehen in die linke Hand, die kleinen Zehen in die linke Hand, und sie spreizen natürlich den zweiten Zeh vom dritten weg. Und dann nehmen Sie vier Zehen in die rechte Hand und den kleinen Zeh in die linke Hand.

Nehmen Sie drei oder vier, das kommt ganz darauf an. Ich sehe Leute, die es eilig haben, Sie sind schon zum letzten Zeh gesprungen. Oder vielleicht haben Sie einen abgeschnittenen Zeh?

4. Jetzt versuchen Sie das Gleiche, machen Sie so weiter, aber stellen Sie den Fuß auf. Das heißt, die Fußsohle ist am Boden und Sie nehmen die Arme an die beiden Seiten des Beins. Und jetzt beginnen Sie wieder mit dem großen Zeh und den vier kleinen. Nehmen Sie den großen Zeh in die Hand und dann öffnen Sie die Zehen wie vorhin, wie einen Fächer. Gleichzeitig beugen Sie sie nach oben und beugen Sie sie dann nach unten, in beide Richtungen, aber sehr, sehr behutsam, denn nach oben ist es einfach, aber nach unten ...

Wenn Sie dünne Haut haben, wegen der Schuhe hat das bei uns jeder, dann sind die Füße nicht gut, sie sind tatsächlich etwas, das man versteckt. Jeder versteckt seine Füße – unterm Tag in den Schuhen und nachts unter der Bettdecke, denn jeder weiß ganz genau, dass sie nichts sind, worauf man stolz sein kann, jedenfalls bei den meisten Menschen. Aber ein schöner Fuß, wenn Sie die Füße sehen von Leuten, die barfuß im Sand gehen, den Beduinen, das sind Füße, schöner als Hände. Und sie sind übrigens genauso intelligent: Man kann mit den Füßen ganz außergewöhnliche Sachen machen. Ich kenne einen Beduinen, der Schuhmacher ist, der hält die Schuhe mit dem großen Zeh fest, das heißt, er nimmt das Leder und die Sohle und dann hält er sie so und dann näht er, und sticht. Wer von uns kann das machen? Er arbeitet so den ganzen Tag. Er näht den Schuh und um die Löcher zu machen und den Faden durchzustechen, hält er die Sohle und den Riemen mit dem großen Zeh und dem nächsten Zeh zusammen.

Also machen Sie es nach unten, sehr behutsam, um die Haut nicht einzureißen, und dann nehmen Sie zwei Zehen in die rechte Hand und machen Sie das Gleiche, öffnen Sie, das heißt, ziehen Sie sie auseinander und dann beugen Sie sie nach oben und nach unten. Jetzt legen Sie sich hin, wenn Sie fertig sind, und ruhen Sie sich aus. Wer noch nicht fertig ist, bringt das zum Ende. Gut, legen Sie sich hin und ruhen Sie sich aus und die noch nicht fertig sind, machen bitte Schluss.

Um ein wenig zu erhellen, was wir da machen und was man da von erwarten kann: Wer sich noch an die Physiologie erinnert oder ein wenig an die Neurologie, die das gelernt haben, die wissen, dass es in der Fußsohle Hautrezeptoren gibt, zwei Nervenfasern, die den Druck auf dem Fuß wahrnehmen und die Verteilung dieses Drucks. Der Körper reagiert dementsprechend, um den Tonus im Körper beim Stehen zu organisieren. Wenn Sie ein halbwegs modernes Physiologie Buch nehmen, so zehn Jahre alt oder weniger, keinesfalls die alten Bücher, dann werden Sie sehen, dass darin eine ganze Serie von Artikeln ist, über die Arbeit von einem Professor Magnus aus Utrecht, der zeigt, dass man bei einem enthirnten Tier den Effekt davon sehen kann, was wir hier machen. Die Änderung in der Verteilung des Drucks auf den Boden führt dazu, dass sich der Fuß reorganisiert, sodass er die Gewohnheit ablegt, auf die gewohnte Art, den Boden zu berühren. Das beeinflusst den Rest des Körpers. Sie werden es selbst sehen, das beeinflusst die Augen, die Schultern und auch noch anderes, dass ich Ihnen nicht verraten werde. Denn manche könnten dann subjektiv sein und sagen „schau an, er hat uns beschwätzt, er hat uns das erzählt, deswegen machen wir es“. Sie werden es selbst bemerken, dass es etwas mit Ihnen macht. Wenn man ein enthirntes Tier nimmt, so wie in den Physiologie Büchern, wenn man bei einem enthirnten Tier die Fußsohle an ein Brett drückt, wenn man die Fußsohle damit berührt, dann streckt sich das Tier, als wenn es aufrecht stünde, auf seinen Füßen. Man kann das sehen und man kann es beliebig wiederholen. Also können Sie sehen, dass der Druck auf den Fuß eine Veränderung im Tonus des restlichen Körpers bewirkt. Aber weil wir es gewohnt sind, wird es uns nicht bewusst. Sie werden

sehen, wenn man das langsam macht und die Muskulatur im Fuß sich ändert, dann kommt der Fuß anders zum Boden. Sie werden selbst den unglaublichen Effekt dieser simplen Sache, die wir da machen, spüren.

5. Davor aber stehen Sie auf und gehen Sie ein bisschen umher, denn schon mit dem, was wir gemacht haben, können Sie spüren, dass es einen Unterschied gibt, zwischen der rechten und der linken Seite.

Es ist nicht der alltägliche Fuß. Versuchen Sie zu sehen, wie der linke Fuß jetzt zum Boden kommt und wie der rechte, und über welchem Sie sich wohler fühlen. Es gibt einen Fuß, über dem Sie sich wohler fühlen. Versuchen Sie die Qualität zu spüren, mit der Sie den Boden berühren, und jetzt beobachten Sie die Anspannung in Ihrer rechten und in Ihrer linken Schulter und Sie werden sehen, welche Schulter entspannter ist. Und versuchen Sie herauszufinden, ob die Entspannung des Gesichts auf einer Seite anfängt, mehr als auf der anderen. Denn bis jetzt haben wir die Zeit dafür verschwendet, Sie zu überzeugen. Jetzt, wo Sie es bereits wissen, werden wir es schneller machen ...

6. Legen Sie sich hin und versuchen Sie, das Gleiche mit dem rechten Fuß zu machen.

Also erinnern Sie sich daran, was wir zu Anfang gemacht haben. Wir haben jeden einzelnen Zeh in die Länge gezogen, im Sitzen. Stellen Sie den linken Fuß auf den Boden, nehmen Sie so den rechten Fuß und machen Sie es im Liegen. Also, Sie ziehen jeden Zeh sehr, sehr behutsam in die Länge, damit Sie sich nicht wehtun, und Sie drehen ihn um sich selbst. Machen Sie es ein bisschen schneller. Machen Sie es ein paar Mal langsam, aber machen Sie nicht so viele Bewegungen. Machen Sie höchstens fünf, sechs Bewegungen und das sollte ein bisschen schneller gehen, ohne dass Sie sich beeilen. Ich möchte nicht, dass Sie sich beeilen, aber machen Sie es sehr behutsam und schnell. Denn wir haben noch so viel zu tun, bis wir dahin kommen, die Auswirkung spüren zu können, dass wir keine Zeit verlieren wollen ... Weil es ja eine Wiederholung ist, können wir es schneller machen. Denn das ist nur die Vorbereitung, damit Sie sich nicht die Haut einreißen, damit die Zehen etwas weicher werden, die Arbeit, die wir machen werden, kommt später.

Und jetzt versuchen Sie jeden Zeh nach unten zu biegen, soweit Sie kommen. Es gibt einige unter Ihnen, es gibt einige unter Ihnen, die mit der äußersten Stelle des Zehs die Fußsohle berühren können. Und dann kommen Sie dazu, die Zehen nach oben zu biegen, einen nach dem anderen.

7. Setzen Sie sich bitte, legen Sie den rechten Fuß auf seine Seite, wie wir es vorhin gemacht haben, so ganz gerade oder auf die Seite, wenn Sie wollen. Versuchen Sie es, nehmen Sie mit der linken Hand den großen Zeh und dann mit der anderen die kleinen Zehen und biegen Sie sie auseinander. Erinnern Sie sich, sobald Sie den Fuß platziert haben, bringen Sie die Hände, von den beiden Seiten kommend, an den Fuß, sodass Sie die Zehen ein paar Mal auseinanderbringen können, dann nach oben biegen und dann nach unten. Also, Sie stellen den rechten Fuß auf, die Fußsohle zum Boden, die Ferse am Boden, die rechte Hand kommt von außerhalb des Knies, die linke Hand von innerhalb. Und so können Sie die Zehen öffnen, auseinanderziehen, sie nach oben biegen, sie nach unten biegen, das heißt, beugen und verlängern.

Es ist wichtig, dass der Fuß auf der Ferse steht und nicht auf der Seite, wenn man das nach oben und nach unten Biegen macht, weil der Beugemuskel für die Zehen am Bein ist und bis zum Knie geht, nicht wahr, und dort werden Sie es spüren. Wenn das Bein aufrecht bleibt, ist man gezwungen, den Muskel

zu längen und der Druck auf die Ferse ermöglicht es, das zu machen. Wohingegen man wirklich ziehen muss, bis es wehtut, um den Muskel zu längen, wenn der Fuß auf der Seite liegt.

8. Legen Sie sich bitte hin, breiten Sie sich auf dem Boden aus und versuchen Sie sich zu erinnern, wie Sie beim letzten Mal gelegen haben.

Spüren Sie, ob es Stellen im Körper gibt, im Becken, in den Schultern, die den Boden anders berühren, auf eine sattere Art und Weise, abgeflacht ausgebreitet auf dem Boden, an den Boden geschmiegt. Das bedeutet, dass an diesen Stellen, in den Muskeln rund um das Becken und vielleicht auch in den Rückenmuskeln, ein überflüssiger Tonus verschwunden ist und dass der Körper tatsächlich nachgibt, so wie er es tun sollte.

9a. Und jetzt beugen Sie die beiden Knie, beugen Sie die beiden Knie, bringen Sie den linken Fuß nah zu sich auf das andere Bein und dann versuchen Sie Folgendes: So wie man die Hände miteinander verschränkt, versuchen Sie mit der rechten Hand, von unten kommend, jeweils einen Finger zwischen zwei Zehen zu bringen, sehr behutsam. Und dann helfen Sie sich mit der anderen Hand, an den Fingern zu ziehen und an den Zehen zu ziehen. Schauen Sie es sich an, damit das Ganze ein regelmäßiges Aussehen bekommt, dass nicht eine Zehe nach oben schaut und eine andere nach unten, dass die Zehen nicht bizarr verbogen sind.

Versuchen Sie sehr behutsam an jedem Finger und jedem Zeh zu ziehen, bis Sie finden, dass es schön anzusehen ist, genauso wie verschränkte Hände, wie zwei Fächer. Versuchen Sie es behutsam, es ist nicht einfach, es fühlt sich nicht so ganz richtig an, es ist nicht einfach. Und sehen Sie, fast alle bringen Ihre Finger so dazwischen, dass der arme kleine Zeh draußen bleibt, sehen Sie das? Man kann auch versuchen, das anders zu machen, nein, warten Sie, lassen Sie es so.

9b. Jetzt nehmen Sie das Sprunggelenk in die linke Hand und versuchen Sie mit der rechten Hand die Zehen nach oben und nach unten zu biegen und versuchen Sie so den Fuß als Ganzes im Sprunggelenk zu drehen. Also halten Sie das Sprunggelenk, das Bein, den Fuß, oberhalb des Sprunggelenks, sodass die Bewegung im Sprunggelenk passiert.

Genau, hier sehen Sie sicherlich ... eine ganz spezielle Drehung mit allen Zehen gespreizt, das passiert uns selten, dass wir das machen, die meisten Menschen können das nicht machen, langsam.

9c. Und dann, wenn Sie fünf oder sechs oder zehn solche Bewegungen gemacht haben, soviel Sie wollen, ändern Sie die Richtung der Drehung.

10a. Genau, und jetzt bleiben Sie so, nur versuchen Sie es mit der anderen Hand, mit der linken. Verschränken Sie die Zehen mit der linken Hand, aber diesmal natürlich von oben kommend. Genau, und diesmal lassen Sie den kleinen Zeh sich beteiligen, der kleine Zeh auch, das heißt, dass der kleine Finger außerhalb des kleinen Zehs sein soll.

Nein, nein, man drückt mit der rechten Hand, man organisiert die Zehen und die Hand, man zieht an einem nach dem anderen, damit nur ein Zeh zwischen zwei Fingern ist und ein Finger zwischen zwei Zehen, und dass es schön anzusehen ist. Schauen Sie, dass die äußeren Glieder der Zehen schön anzusehen sind, dass es regelmäßig ist.

10b. Und jetzt versuchen Sie den Fuß nach unten zu biegen, nach oben, die Finger beugen, die Finger strecken.

11a. Und dann setzen Sie sich und machen Sie im Sitzen das Gleiche mit dem anderen Fuß. Wenn Sie den Fuß nehmen, versuchen Sie mit den Fingern der linken Hand von unten zwischen die Zehen zu kommen, von unten auf die andere Seite, von unter der Fußsohle, und ordnen Sie das so an, dass es sehr regelmäßig ist. Genauso. Und wenn es sich leicht so anordnen lässt, fangen Sie an, die Finger und Zehen nach unten zu beugen und nach oben. Und nach jeder Bewegung kontrollieren Sie die Regelmäßigkeit, bis es wirklich zu etwas wird, das vollkommen regelmäßig ist, wie zwei Hände die verschränkt sind, wie verschränkte Finger.

11b. Machen Sie das gleiche mit der rechten Hand von oben kommend, kommen Sie so zwischen die Zehen und achten Sie darauf, dass man im Sitzen den Fuß nicht drehen kann. Biegen Sie die Finger nach oben und nach unten und danach werden Sie sich hinlegen.

12. Legen Sie sich auf den Rücken, bringen Sie wieder, mit der linken Hand von unten kommend, die Finger der linken Hand zwischen die Zehen. Ordnen Sie sie wie japanische Blumen und dann greifen Sie mit der rechten Hand das Sprunggelenk oberhalb des Knöchels und drehen Sie es ein Dutzend Mal in dieselbe Richtung.

Ohne Kraftanstrengung, nur die Drehung regulierend, sodass sie in alle Richtungen gleich leicht ist. Sie werden sehen, dass es Richtungen gibt, in die man fühlt, dass es ganz von alleine geht und in andere Richtungen muss man stark ziehen. Also versuchen Sie die Anstrengung im Bein zu reduzieren, sodass man eine gleichförmige Drehung machen kann, ohne jede Anstrengung.

13. Genauso. Und dann setzen Sie sich, bringen Sie die Knie auseinander und legen Sie die Füße auf die Außenseiten und nahe zusammen. Dann bringen Sie die rechte Hand von oben zwischen die Zehen des rechten Fußes und die linke Hand von oben zwischen die Zehen des linken Fußes. Und helfen Sie sich, denn alles ist jetzt sehr nah beisammen. Sie können sich ein wenig mit der einen Hand helfen, ein wenig mit der anderen, um es zu machen. Genauso, um zu greifen, sehr gut. Und regulieren Sie gut den Aspekt der Verschachtelung und wenn es einmal so ist, wenn Sie gut halten oder gut greifen, heben Sie einen Fuß vom Boden, heben Sie den anderen genauso, alle beide, und versuchen Sie, auf den Rücken zu rollen. Öffnen Sie die Beine so und kommen Sie zurück, indem Sie die Knie beugen.

Wenn Sie die Beine öffnen und wenn Sie sie beim Zurückkommen nach unten wieder schließen, werden die meisten von Ihnen es nach ein paar Versuchen machen können. Die Arme müssen zwischen den Beinen sein, sonst kann man die Beine nicht öffnen, langsam. Wenn Sie auf den Rücken rollen, müssen

Sie die Arme und die Beine so weit wie möglich öffnen und lassen Sie das Becken wegkommen vom Boden. Dann schließen Sie Arme und Beine sehr, sehr schnell, ohne Anstrengung, und der Körper wird sich sehr leicht aufsetzen. Wenn man das ein paar Mal macht, wird jeder es schaffen. Genau.

14a. Gut, jetzt setzen Sie sich. Versuchen Sie jetzt Folgendes zu machen: Verschachteln Sie, verschränken Sie die Zehen, so wie man es mit den Händen macht, versuchen Sie den rechten großen Zeh vorne zu haben, und dann ordnen Sie alle Zehen, genauso. Gut, ziehen Sie, organisieren Sie das und dann nehmen Sie die Hände hinter sich und versuchen Sie so, die Beine zu heben und sich aufzusetzen, wenn Sie es schaffen, legen Sie sich wieder hin und setzen Sie sich dann wieder auf, ohne die Verbindungen zu verlieren. Und dann korrigieren Sie die Zehen wieder, korrigieren Sie sie wieder. Versuchen Sie es, verlagern Sie sich, versuchen Sie herauszufinden, wie es geht.

14b. Und jetzt ändern Sie die Position, nehmen Sie den linken großen Zeh, sodass er vor den anderen großen Zeh kommt.

Diejenigen, die Krämpfe haben: Das beweist nur, dass man es vor 10 Jahren hätte tun sollen. Versuchen Sie es noch mal langsam, heben Sie hoch, korrigieren Sie.

15. Und dann stehen Sie auf und bevor Sie irgendetwas machen, haben Sie jetzt ein ganz klares Ergebnis, das nichts mit mir zu tun hat: Versuchen Sie sich hinunter zu beugen, berühren Sie mit den Händen den Boden und beobachten Sie, jeder für sich, ob Sie nicht leichter nach unten kommen als sonst.

Wenn ja, dann gehen Sie nach Hause und erklären Sie sich, wie Sie das erreicht haben. Wenn Sie mich fragen, werde ich es Ihnen hinterher erklären, ich werde es Ihnen nicht vorher erklären. Beobachten Sie jeder für sich, ob es wirklich leichter ist und ob Sie weiter nach unten kommen als gewöhnlich, es gibt einige, die den Boden ganz leicht berühren werden, aber es gibt andere, die es nicht können und die doch weiter nach unten kommen als sonst.

16. Gut, danke, gehen Sie umher und merken Sie, wie Ihre Schultern sind, wie Sie sich im Rücken fühlen, ob Sie aufgerichteter sind, sind Sie gerader? Und schauen Sie, ob der Boden Ihnen wohlgesonnener ist, ob er weniger gemein ist als sonst.

Lektion #6: Mit der Hand an den Fuß greifen

Länge der Aufnahme: 40 Minuten

1a. Legen Sie sich auf den Rücken. Heben Sie das rechte Bein und dann beugen Sie das linke, um sich zu helfen, damit das nicht unbequem wird. Dann greifen Sie mit der linken Hand nach dem rechten Fußgewölbe, nach der Fußsohle.

Greifen Sie sie einfach mit allen Fingern, auch den großen Zeh, den „Daumen-Zeh“. Lassen Sie den Daumen bei den anderen Fingern, das bedeutet man greift so, wie man ein Buch in der Hand hält oder wie ein Affe, mit allen Fingern, den linken Fuß am Boden.

Und dann bringen Sie die rechte Hand hinter den Kopf und heben Sie langsam den Kopf und das Bein mit dem Fuß in Richtung Zimmerdecke, heben Sie beides gleichzeitig, falten Sie sich zusammen, hören Sie damit auf und fangen Sie wieder an.

Aber auf die sanfteste Weise, üben Sie keinen Druck aus, ziehen Sie nicht am Bein, heben Sie den Kopf nicht hoch, machen Sie sehr sanfte, sehr einfache Bewegungen.

1b. Genau. Und jetzt tauschen Sie die Hände. Das heißt natürlich, dass man jetzt ... die Hände, nicht die Füße, die Hände, tauschen Sie die Hände, das heißt, Sie greifen mit der rechten Hand, aber auf die gleiche Weise: alle Finger beisammen, der Daumen bei den anderen Fingern. Und jetzt heben Sie den Kopf und den Fuß einige Male sehr behutsam Richtung Himmel, nicht den Kopf Richtung Füße, alle beide, heben Sie den Fuß, heben Sie das Bein, heben Sie den Kopf – alles zur Zimmerdecke, aber machen Sie die Bewegung sehr, sehr behutsam.

2a. Versuchen Sie jetzt das Knie außerhalb des Ellbogens zu bringen, wenn Sie alles wieder senken, und beim nächsten Mal lassen Sie es wieder nach innen gehen. Die Hand bleibt da wo sie war, die Hand bleibt da draußen, da wo sie vorher war. Und wenn Sie jetzt das Bein senken, lassen Sie das Knie mal nach innen und mal nach außen gehen, aber halten Sie den Fuß mit allen Fingern, zusammen mit dem Daumen.

2b. Und tauschen Sie nochmal die Hände, tauschen Sie nur die Hände und machen Sie das Gleiche.

Heben Sie den Kopf, bringen Sie das Knie nach außerhalb des Ellbogens und dann nach innerhalb, es ist sehr schwierig, langsam. Einige werden das schaffen, aber es ist nicht wichtig, ob man es schafft, man soll es nur probieren. Man muss den Kopf nach links bringen, die Schultern, entschuldigen Sie, nach rechts, genauso, und ein bisschen den Nacken biegen und es dann ruhig nochmal behutsam versuchen, genau, genauso.

2c. Lassen Sie das sein, hören Sie auf, ruhen Sie sich ein wenig aus.

3a. Jetzt versuchen Sie das Gleiche mit dem anderen Bein, dem anderen Fuß zu machen.

Das heißt, zuerst greifen Sie das Innere des Fußes mit der rechten Hand, zusammen mit dem Daumen, und eine Hand hinter dem Kopf, den anderen Fuß am Boden, nicht ausgestreckt. Jetzt heben Sie das Ganze hoch in Richtung Zimmerdecke, sehr behutsam. Und tauschen Sie die Hände, mit der Hand außen natürlich, nicht innen, und versuchen Sie alles zu heben und zu senken.

3b. Und jetzt, jedes Mal, wenn Sie das Knie und die Hand heben, wechseln Sie mit dem Knie einmal nach links vom Ellbogen und einmal nach innen vom Ellbogen.

Hinter dem Kopf ist nicht hinter dem Nacken, das ist nicht das Gleiche.

3c. Jetzt tauschen Sie die Hände und versuchen Sie es mit der anderen Hand zu machen und noch einmal, nur die, die können. Und plötzlich wird jemand es schaffen, der es vor einem Augenblick noch nicht konnte.

3d. Gut hören sie auf, halten Sie an, ruhen Sie sich ein wenig aus.

4a. Setzen Sie sich auf, rollen Sie über eine Seite, um sich zu setzen. Versuchen Sie mit der rechten Hand die vier kleinen Zehen des rechten Fußes zu greifen, von außen natürlich. Bringen Sie den Daumen zwischen den großen Zeh und den zweiten und greifen Sie die vier Zehen auf diese Weise und machen Sie dann das Gleiche mit der linken Hand.

Natürlich mit dem linken Fuß und nicht von unten. Direkt und einfach, bringen Sie den Daumen zwischen den großen Zeh und den zweiten und greifen Sie die vier kleinen Zehen, halten Sie sie auf diese Weise fest.

Und dann versuchen Sie langsam einen Fuß zu heben und dann denn anderen, mehrmals, behutsam, langsam.

5. Und dann versuchen Sie die beiden Ellbogen nach innen, zwischen die Beine zu bringen. Ja genau so, Sie bringen die beiden Ellbogen nach innerhalb der Beine und dann nach außerhalb der Beine. Und dann langsam, versuchen Sie, ins Gleichgewicht zu kommen und beide Füße gleichzeitig zu heben, innen, außen.

6. Und wenn Sie auf den Rücken rollen, bleiben Sie da, machen Sie es auf dem Rücken. Öffnen Sie jetzt die Beine, so auf dem Rücken, öffnen Sie die Beine weit zu den Seiten hin. Dann schließen Sie sie und Sie setzen sich auf, bringen Sie sie nach unten, versuchen Sie es ein paar Mal, bis Sie sich aufsetzen.

Aber wenn man es behutsam macht und die Bewegung der Beine schnell ist – natürlich ohne einen Stuhl hinter sich ... Nein, mit Gewalt ist da nichts zu machen. Wenn man es mit Gewalt macht, werden Sie sich am Rücken wehtun, das ist alles. Wenn es nicht geht, dann geht es nicht, und jemand, der Reißverschlüsse am Rücken hat oder Knöpfe, sollte es auch nicht machen.

7. Gut, bleiben Sie jetzt auf dem Rücken und greifen Sie mit der linken Hand die Innenkante vom linken Fuß und mit der rechten Hand den rechten Fuß. Und probieren Sie das Gleiche, zu öffnen und die Knie nahe zusammen zu bringen, die beiden Knie zusammen, nein – die Hände bleiben da, versuchen Sie es!

Kann man die Knie so zwischen die Ellbogen bringen und wie kann man das machen? Genau, langsam, ohne Gewalt, man kann sich sonst die Knie kaputt machen, behutsam. Den Rücken kaputt machen? Wenn Sie es nicht mit Kraft machen, so wie ich Sie gebeten habe, dann wird er nichts haben, der Rücken. Wenn Sie es um jeden Preis schaffen wollen, werden Sie sicher alles kaputt machen, nicht nur den Rücken, sondern das ganze Zimmer. Sie sollten im Rahmen Ihrer Möglichkeiten vorankommen und darüber urteilen nur Sie selbst. Ich sage Ihnen nicht: Machen Sie es so oder machen Sie es so. Ich überlasse Ihnen die Freiheit, sich ganz von Ihren Wahrnehmungen leiten zu lassen, das heißt, wenn Sie nichts wahrnehmen: Pech gehabt.

Legen Sie sich hin, machen Sie eine Pause, ruhen Sie sich aus.

8a. Bitte setzen Sie sich auf, greifen Sie noch mal den rechten Fuß, die vier kleinen Zehen, mit der rechten Hand. Und jetzt versuchen Sie das Bein und den Fuß am Boden lang zu machen, das heißt, schieben Sie die Ferse dahin, wo sie hingeht. Senken Sie jetzt den Kopf, während Sie das machen, und versuchen Sie jedes Mal, wenn Sie den Fuß verlängern, länger zu werden. Aber bleiben Sie nicht dort, so unter Zug, sondern verkürzen Sie das Bein wieder und verlängern Sie es, ganz behutsam. Erzwingen Sie nichts, aber senken Sie den Kopf auf eine Weise, die vielleicht bizarr ist: Mit der Absicht, mit dem Mund die Stelle unterhalb des Knies zu berühren, ohne das zu tun, es ist nur die Absicht.

Sie senken den Kopf, um mit dem Mund die Stelle unterhalb des Knies, das heißt unterhalb ... wie nennt man das noch mal? Die Patella? Die Kniescheibe! Ja, Sie denken ganz einfach daran, mit dem Mund die Stelle unterhalb der Kniescheibe zu berühren, man muss es nicht wirklich machen. Während Sie das tun, machen Sie eine Bewegung mit dem Kopf, um den Körper hinzulegen, um mit dem Mund die Stelle unterhalb des Knies berühren zu können.

8b. Und dann machen Sie die nächste Bewegung mit der Absicht, die Stelle mit dem Kinn zu berühren.

8c. Machen Sie die nächste Bewegung mit der Absicht, die Stelle mit dem Kopf, der Stirn zu berühren. Beobachten Sie nur, wie sehr es sich mit jedem anderen Gedanken anders anfühlt.

8d. Machen Sie weiter damit, diesmal mit der Absicht, die Stelle unterhalb der Kniescheibe mit dem rechten Ohr zu berühren. Machen Sie zwei solche Bewegungen und dann mit der Absicht, sich mit dem linken Ohr unterhalb der Kniescheibe zu berühren, genauso.

9. Und jetzt machen Sie Folgendes. Greifen Sie den rechten Fuß mit der linken Hand, nicht die Zehen. Sie kommen von unter der Fußsohle, wie wir es schon gemacht haben, mit der rechten Hand am Boden, damit es einfach ist. Sie verlängern den Fuß wie vorhin, mit dem Kopf weit unten und mit derselben Absicht, mit dem Mund die Stelle zu berühren. Erzwingen Sie die Bewegung nicht. Sie müssen nur daran denken, den Rücken lang werden zu lassen, sodass der Kopf weit weg ist vom Steißbein. Machen Sie es mit der Absicht, mit dem Mund die Stelle unterhalb der Kniescheibe zu berühren und dann mit dem Kinn und dann mit der Stirn und dann mit dem rechten Ohr und dann mit dem linken Ohr.

10. Und jetzt bringen Sie die rechte Hand so an die Innenseite vom Fuß. Versuchen Sie das Bein in die Luft zu heben und sehen Sie, ob es sich ein bisschen besser strecken lässt.

Mit der linken Hand am Boden ... versuchen Sie es zu verstehen. Sie werden sehen, viele verstehen es nicht, Sie wissen nicht, dass ein Knie, um sich zu strecken, sich nach innen drehen muss. Das heißt, Sie werden sehen, dass alle, die das Knie strecken können, genau das tun. Das Knie ist nach außen, dann strecken Sie es und in einem bestimmten Moment dreht das Knie nach innen. Wenn es sich nicht nach innen dreht, könne Sie sich den „hamstring“ zerren, wie heißt das nochmal auf Französisch, „hamstring“, der Muskel hinten, der Ihnen jetzt wehtut? Auf Englisch heißt er „hamstring“, ok, macht nichts ... Machen Sie es nicht mit Gewalt, mit Gewalt werden Sie es nicht schaffen. Genau, (unverständlicher Name), der berühmte Anatom von Oxford hat das herausgefunden, dass das Knie, wenn es sich schließt, nach innen gehen muss und alle Chirurgen wissen es seither, aber es gibt viele Leute, die es nicht wissen.

11. Gut, das genügt, legen Sie sich auf den Rücken, beugen Sie beide Beine. Jetzt greifen Sie die vier Zehen des linken Fußes mit der linken Hand, genau, die andere Hand ist hinter dem Kopf. Versuchen Sie das gleiche, heben Sie den Fuß auf diese Weise, genau. Und jetzt heben Sie den Kopf und stellen Sie sich vor, mit dem Mund die Stelle unter der Kniescheibe zu berühren, unterhalb der Kniescheibe, dann mit dem Kinn, dann mit der Stirn, dann mit dem rechten Ohr und dann mit dem linken Ohr.

Es geht nicht darum, es zu machen, es lohnt sich nicht, sich anzustrengen, versuchen Sie es nur und denken Sie dabei, mit dem Mund die Stelle unterhalb der Kniescheibe zu berühren. Und dann machen Sie weiter und machen Sie es mit dem Kinn, zweimal, und dann mit der Stirn, zweimal. Und dann beobachten Sie die Änderungen, die entstehen, in der Art und Weise, wie wir den Bauch anspannen, in den Muskeln der Kehle, des Nackens, es ist immer anders, wenn wir den Gedanken ändern. Und jetzt denken Sie daran, mit dem rechten Ohr die Stelle zu berühren und dann mit dem linken Ohr.

12. Und setzen Sie sich auf, greifen Sie mit der rechten Hand das Innere des linken Beins, des Fußes natürlich, mit allen Fingern beisammen, und dann stützen Sie sich auf die linke Hand am Boden. Versuchen Sie es von Neuem: Längen Sie das Bein am Boden, die Ferse am Boden, und beobachten Sie nur, ob es sich jetzt ein bisschen besser längen lässt. Und dann stellen Sie sich vor, mit dem Kinn die Stelle unterhalb der Kniescheibe zu berühren, jedes Mal, wenn Sie das Bein verlängern, genau, und dann mit dem Mund und mit der Stirn und dann mit dem rechten Ohr und mit dem linken Ohr und ruhen Sie sich einen Moment aus.

13a. Beugen Sie die Knie und heben Sie das rechte Bein in die Luft. Jetzt greifen Sie mit ihrer Ellbogenbeuge hinter das Knie, hinter das Knie mit der Ellbogenbeuge, und dann der andere Arm genauso. Und greifen Sie mit ihren beiden Händen auf diese Weise ihre beiden Ellbogen, das heißt, die rechte Hand sucht den linken Ellbogen und umgekehrt. Und versuchen Sie jetzt die Knie ein bisschen mehr zu strecken. Heben Sie den Kopf und versuchen Sie, die Stelle unterhalb der Patella, unterhalb der Kniescheibe, mit dem Mund zu berühren.

Ohne sich anzustrengen, das ist nutzlos. Der linke Fuß bleibt am Boden, man muss das Bein nicht berühren. Wenn Sie es berühren, ist es dann, wenn Sie es nicht berühren wollen, Sie werden es ganz von alleine berühren und dann wird es gut sein. Aber wenn Sie versuchen, mit Willensanstrengung Bewegungen zu machen, werden Sie sich den Rücken zerrren, das ist alles, und das Bein. Machen Sie das, was leicht geht, den Rest lassen Sie mich machen.

13b. Strecken Sie jetzt das Bein nur so viel wie nötig, soviel Sie ohne Anstrengung machen können. Stellen sich dabei vor, die Stelle mit dem Mund zu berühren, mit der Stirn, mit dem rechten Ohr, mit dem linken Ohr, mit dem rechten Ohr und mit dem linken Ohr.

14a. Versuchen Sie jetzt, wenn Sie können, das linke Bein zu heben und bringen Sie den Körper ins Schwingen, um sich aufzusetzen.

Es wird Leute geben, die das machen können, die Mehrheit sollte es können.

14b. Und jetzt: Sie haben Ihr Bein jetzt so, probieren Sie, wenn der Boden rutschig ist, die Ferse gerade nach vorne gleiten zu lassen. Wenn der Boden nicht rutscht, dann machen Sie mit der Ferse kleine Schritte, um nach vorne zu kommen. Dabei berühren Sie immer noch die Stelle unterhalb der Kniescheibe, erstmal mit dem Mund, und jedes Mal gehen Sie mit der Ferse ein bisschen weiter nach vorne, aber ohne es zu erzwingen. Mit dem Körper kommen Sie nach unten.

Sie legen den Körper vom Becken her lang ab, das heißt, Sie lassen den Kopf lang, den Rücken lang, um das leicht machen zu können. Wenn Sie nicht an diese Länge denken, ist es nur ein Gezerre. Sie berühren die Stelle mit dem Kinn, Sie berühren sie mit dem Mund, mit der Stirn, mit dem rechten Ohr und mit dem linken Ohr.

14c. Und dann versuchen Sie das Bein zu heben und schauen Sie, ob Sie tatsächlich die Stelle unterhalb der Kniescheibe mit dem Mund berühren können.

Und Sie sehen, dass das plötzlich möglich wird bei den meisten, schauen Sie, bei fast allen.

14d. Und versuchen Sie, die Stelle mit dem rechten Ohr zu berühren, mit dem linken Ohr.

15a. Und dann kommen Sie wieder hinunter zum Boden, nur tauschen Sie jetzt die Arme. Es gibt einen Arm, der vorne ist und einen hinten, nehmen Sie den, der hinten ist, nach vorne. Und jetzt versuchen Sie wieder mit der Ferse nach vorne zu gleiten und schauen Sie, ob Sie sich jetzt mit den Unterarmen am Boden aufstützen können, ob die Unterarme zum Boden kommen können und ob es so möglich ist, die Stelle zu berühren ... Nochmal die ganze Abfolge, versuchen Sie das, das und das. Und dann bleiben Sie so, so weit unten wie möglich, und versuchen Sie zu sehen, ob Sie jetzt die Ferse vom Boden heben können.

Nein, nicht mit dem Körper, die Ferse, das heißt, man streckt das Bein, um es zu heben. Es macht nichts, wenn es sich nur einen Millimeter hebt. Das macht der Quadrizeps des Beins, genau. Aber man muss mit den Händen zum Boden kommen. Und dann machen Sie die kleinstmögliche Bewegung, eine große Bewegung ist übrigens gar nicht möglich. Machen Sie zwei, drei solche Bewegungen, um das Knie zu strecken, das bedeutet, die Ferse nur so viel vom Boden zu heben, wie es braucht, um eine Karte darunter herauszuziehen. Machen Sie es zwei, drei Mal, das genügt.

15b. Und jetzt versuchen Sie mit der rechten Hand, die Innenseite des rechten Fußes zu greifen. Stützen Sie sich auf die linke Hand, versuchen sie das Bein so zu strecken, um zu sehen, ob es sich bei den meisten ein bisschen besser strecken lässt als zuvor.

16. Gut, nun machen Sie das Gleiche: Legen Sie sich zum Boden, beugen Sie beide Knie, greifen Sie Ihr Bein, Ihr rechtes Knie, so mit beiden Händen hinter der Kniekehle, ... das linke Knie, das rechte haben Sie schon gemacht, das linke Knie ..., greifen Sie so. Und dann legen Sie sich so ab, versuchen Sie das Bein zu längen und den Kopf zu heben, mit der Absicht, zu der Stelle unterhalb der Kniescheibe zu kommen, unterhalb der Kniescheibe.

Man muss das Bein ein bisschen strecken, sonst kann man nicht an „unter der Kniescheibe“ denken. Es geht nicht darum, da anzukommen, sondern „richtig zu denken“. Berühren Sie die Stelle unter der Kniescheibe mit dem Mund, mit dem Kinn, mit der Stirn und einmal mit dem linken Ohr und einmal mit dem rechten Ohr.

17a. Und jetzt holen Sie Schwung mit dem anderen Bein, um sich zu setzen. Versuchen Sie wieder die Ferse zu verlängern. Lassen Sie die Ferse geradeaus nach vorne gleiten, einige Male. Und jedes Mal versuchen Sie, die Stelle unterhalb des Knies zu berühren, mit einer Bewegung, von der wir den Ablauf schon kennen, die Abfolge.

17b. Tauschen Sie die Hände, die vordere nach hinten, genau, und machen Sie das Gleiche weiter. Und sobald Sie spüren können, dass die Unterarme sich gut auf den Boden stützen, versuchen Sie die Ferse vom Boden zu heben. Ein paar Bewegungen, versuchen Sie, das Bein zu strecken, sodass sich die Ferse vom Boden löst.

Es macht nichts, wenn man die Bewegung gar nicht sehen kann, Hauptsache man versucht es. Natürlich muss man jedes Mal, wenn man es versucht, denken, dass man das Knie mit einem anderen Teil des Gesichts berührt.

Natürlich gibt es einen Unterschied zwischen dem einen Bein und dem anderen. Es gibt eines, da geht das nicht und beim anderen geht es. Das beweist, dass es nur mit schlechten Gewohnheiten zu tun hat, damit, wie wir mit dem Körper umgehen. Denn sonst wären wir mit zwei verschiedenen Beinen geboren. Wenn wir nicht mit verschiedenen Beinen geboren sind und sie im Laufe der Zeit verschieden werden, dann, weil die schlechten Gewohnheiten im Gebrauch dazu führen, dass ein Bein sich mehr oder weniger normal entwickelt und das andere blockiert ist.

18a. Legen Sie sich jetzt auf den Rücken und greifen Sie gleichzeitig beide Beine mit den Händen, mit beiden Knien so wie vorhin, die beiden Knie zusammen. Bringen Sie die Hände dahinein und dann greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellbogen, genauso, das heißt, dass die Beine aneinandergehalten sind. Und dann machen Sie diesen Ablauf, denken Sie, dass Sie die Stelle berühren.

Wenn man sich vorstellt, die Stelle unterhalb der Kniescheibe zu berühren, strecken sich die Beine ein wenig, auch wenn sie sich nicht strecken, aber sie machen eine Streckbewegung. Sonst denkt man nicht an die Stelle unterhalb der Kniescheibe, sondern an das Knie oder die Kniescheibe, aber nicht unterhalb davon. Wenn man an die Stelle unterhalb der Kniescheibe denkt, dann sieht man die Fersen sich in der Luft bewegen.

18b. Und dann natürlich die Stirn und das rechte Ohr und das linke Ohr und tauschen Sie die Hände, die Unterarme, und dann schauen Sie, ob Sie sich so aufsetzen können.

Machen Sie langsame Bewegungen mit den Beinen, ohne, dass es zu einem Winkel kommt, in dem Sie es nicht machen können. Und nochmal, Sie müssen mehrmals wieder anfangen, bis der Schwung in die richtige Richtung geht, sonst demoliert man sich die Hüfte, das ist alles. Behutsam. Und jetzt versuchen Sie es. Wenn die Beine nicht nach unten kommen, dann bringt es nichts. Die Beine müssen eine Bewegung machen in Richtung nach unten und sich beugen, dann werden sie sich strecken und dann beugt man sie schnell. Das ist alles. Man muss die Beine strecken und schnell beugen. Man beugt sie, wenn man sie nicht beugt, ist nichts zu machen, man muss sie schnell beugen, also ohne Anstrengung, ohne Anstrengung, man muss sie zuerst beugen, sobald man sie gebeugt in Schwung bringt, hebt sich alles.

19a. Gut, und jetzt verlängern sie die beiden Fersen nach vorne, beide Fersen, man kann eine nach der anderen nach vorne bringen, falls der Teppich nicht rutschig genug ist. Und dann stellt man sich vor, mit dem Mund die Stelle unterhalb der Kniescheibe zu berühren, die Fersen nach vorne bringend.

Die Fersen nach vorne, die Fersen sollen nach vorne gehen, nicht die Zehen, die Fersen. Das heißt, dass die Füße gebeugt sind, wenn man an die Fersen denkt. Langsam, langsam, und denken Sie vor allem daran, den Körper so zu längen, dass der Mund an die Stellen unterhalb der Kniescheiben gelangt, an der rechten Seite, an der linken Seite und in der Mitte.

19b. Und dann das Gleiche mit dem Kinn und dann das Gleiche mit der Stirn und dem rechten Ohr und dem linken Ohr und dann bleiben Sie ein bisschen so.

19c. Versuchen Sie drei Mal beide Fersen vom Boden zu heben, drei Mal.

Nein, die Fersen, wenn man sich nicht auf die Hände stützt, ist es nutzlos. Die Hände sollten am Boden sein. Bevor man nicht mit den Händen den Boden berührt, braucht man es nicht zu versuchen.

19d. Und dann nehmen Sie die Beine auseinander, beugen Sie das rechte Knie, greifen Sie den rechten Fuß mit beiden Händen, und schauen Sie, ob Sie vielleicht die Finger verschränken können. Und dann, so mit dem Mund am Knie, verlängern Sie den Fuß am Boden, die Ferse und schauen Sie, ob das Bein sich jetzt vollständig längt mit den beiden Händen.

Langsam, ohne Kraft, versuchen Sie es weich, längen Sie das rechte Bein und schauen Sie, ob Sie es längen können, mit den Händen verschränkt hinter dem rechten Knie. Wir machen es mit dem rechten Knie, das rechte Knie legt sich ab, genau. Und man stellt sich vor, mit dem Mund, der Stirn, dem rechten Ohr, dem linken Ohr, dem Kinn die Stelle unterhalb der Kniescheibe zu berühren.

19e. Gut, und jetzt machen wir das Gleiche mit dem linken Fuß oder linken Bein, beugen Sie das Knie, greifen Sie das linke.

Versuchen Sie es langsam und schauen Sie, wie viele Leute, es ist die große Mehrheit, das Knie vollständig mit beiden Händen zum Boden bringen. Sie werden sehen, was Sie sehen werden.

19f. Und jetzt berühren Sie die Stelle mit dem Mund. Verkürzen Sie das Bein, damit es nicht schmerzhaft ist, und machen Sie mit einem anderen Teil des Gesichts weiter, mit einem anderen Teil, mit einem Ohr, mit dem anderen Ohr.

20. Gut. Stehen Sie jetzt auf, stehen Sie auf, bleiben Sie einen Moment ruhig stehen. Beobachten Sie, wie Sie jetzt sind. Nun versuchen Sie den Boden zu berühren, Sie haben ihn am Beginn des Abends berührt, versuchen Sie den Boden zu berühren und sehen Sie, ob es ein Fortschritt ist, im Vergleich zu dem, was Sie davor gemacht haben.

Man muss sich nicht nach vorne werfen, gehen Sie einfach dort hinunter, wo Sie leicht hinunterkönnen. Es reicht, dass es einen großen Fortschritt gibt, es muss nicht der beste Fortschritt der Welt sein. Wenn man den besten der Welt mit einem Mal erreichen kann, dann ist es nichts wert, das zu erreichen lohnt

sich nicht. Aber wenn es viel besser ist, als am Anfang des Abends, als das, was man zuvor gemacht hat, als Sie das mit den Ohren gemacht haben, dann ist es sehr gut. Sie sehen, die große Mehrheit berührt leicht den Boden und sogar noch mehr, Sie schaffen es, beide Hände zum Boden zu bringen, nicht die Finger, sondern die Hände.

21. Und dann, wenn Sie wollen, versuchen Sie die Beine ganz weit auseinander zu bringen und beugen Sie sich nach unten und versuchen Sie, mit den Ellbogen den Boden zu berühren, spreizen Sie die Beine.

Spreizen Sie die Beine und berühren Sie mal mit dem einen Ellbogen den Boden und mal mit dem anderen Ellbogen. Sie können die Knie beugen! Beugen Sie die Knie, um mit dem einen Ellbogen den Boden zu berühren. Dann beugen Sie die Knie, um mit dem anderen Ellbogen den Boden zu berühren. Und dann, nach und nach, finden Sie heraus, wie Sie es mit den Knien machen können ... genau. Also, Sie sehen, was man in einer Dreiviertelstunde mit einer methodischen Arbeit erreichen kann.

22. Kommen Sie hoch, gehen Sie herum und merken Sie, wie Sie sich danach fühlen, gehen Sie herum und beobachten Sie das. Danke.

Lektion #7: Auf der Seite, Differenzierung, Verdrehung und Zenit.

Länge der Aufnahme: 90 Minuten

1. Legen Sie sich auf die rechte Seite. Bringen Sie das linke Bein vor sich auf den Boden, mit dem Knie am Boden, aber auf eine ganz alltägliche Weise, nicht zu tief, nur so, dass es klar ist ... Jetzt bringen Sie die rechte Hand dorthin, wo sie dem Kopf hilft, genauso. Und die linke Hand bringen Sie zum Boden, um sich aufzustützen, so, als wollten Sie wieder aufstehen.

Sie wollen jetzt aufstehen, was werden Sie machen? Die linke Hand muss Ihnen helfen, sich zu heben. Sie bringen also die linke Hand zum Boden, Sie stützen sich mit der linken Hand auf dem Boden auf, mit dem Ellbogen in der Luft. Man liegt auf der rechten Seite und der rechte Arm soll nicht ... Es gibt welche, die liegen schon auf dem Bauch. Es geht darum, auf der Seite zu liegen, auf der rechten Seite, nicht auf dem Bauch. Ich kenne nämlich noch den Unterschied zwischen einer Seite und einem Bauch.

Sie stützen sich also so auf und sehr, sehr behutsam, sehr behutsam, bewegen Sie jetzt die linke Schulter mit Hilfe des linken Arms, bewegen Sie die Schulter nach hinten.

Und Sie werden sehen, dass man die Hand vor sich hinstellen muss, damit die Schulter nach hinten geht, nicht weiter nach unten, nicht zu weit nach unten. Und außerdem muss man die Finger so drehen, dass man es machen kann, die Finger der Hand müssen ... Hmm ... Wenn man den Ellbogen nahe am Bauch hält und die Schulter nach hinten bewegt, dann macht die Schulter etwas anderes, als nach hinten zu gehen. Und damit sie nach hinten geht, muss der Ellbogen vor einem sein, im rechten Winkel zum Arm, im rechten Winkel zum Brustkorb, nein, im rechten Winkel. Die, die nicht kapieren was ein rechter Winkel ist: Es ist der Winkel zwischen der Wand und dem Boden. Das ist ein rechter Winkel. Das bedeutet, dass der Ellbogen auf der Höhe der Schulter sein soll, nicht weiter unten. Das ist schwer zu verstehen. Dafür muss man mindestens ein Poincaré sein (Anmerkung des Übersetzers: Henri Poincaré war Mathematiker, Physiker, Astronom und Philosoph) ... Also jetzt ... Und trotzdem gibt es immer noch Leute, die den Ellbogen nicht vor sich haben. Der Ellbogen soll sich nicht auf dem Bauch ausruhen, er soll vor der Schulter sein, in der Richtung nach vorne, das heißt, da, wo man mit den Augen hinschaut und wo die Nase hinzeigt.

Langsam. Schieben Sie langsam die linke Schulter mit ganz kleinen Bewegungen nach hinten und organisieren Sie die Hand, drehen Sie die Finger der linken Hand, sodass ... Man muss auch mal zweifeln, denn so wie man sie spontan hinlegt, ist es vielleicht nicht gut. Versuchen Sie die Hand mit den Fingern so zu drehen, wie die Zeiger einer Uhr. Finden Sie den Platz, wo es am bequemsten ist, wo es am bequemsten ist für das Handgelenk, das Sie haben. Denn wenn Sie ein verstauchtes Handgelenk haben, brauchen Sie eine andere Position, als die anderen alle. Oder wenn es rheumatisch ist, braucht es wieder einen anderen Ort. Also muss jeder den Ort finden, der für ihn bequem ist. Und behutsam jetzt, ganz behutsam, bewegen Sie die Schulter nach hinten. Sie stützen sich auf dem Boden auf und Sie bewegen die Schulter mit ganz kleinen Bewegungen nach hinten.

Es geht nicht darum, eine große Bewegung zu machen und auch keine schöne Bewegung. Es handelt sich nur darum, darauf zu achten, womit man das tut, was entsteht da? Was bewegt sich da noch mit der Schulter mit? Ganz langsam. Keine großen Bewegungen. Man sollte nicht das Handgelenk vom Boden heben, denn wenn Sie das Handgelenk heben müssen, ist die Hand nicht gut platziert. Versuchen Sie eine Richtung für die Hand zu finden, die es erlaubt, dass man das Handgelenk nicht heben muss, um die Schulter zu schieben. Genauso.

Das ist genug, ruhen Sie sich so aus.

2. Und ganz behutsam jetzt, bewegen Sie die Rippen unterhalb der Achsel, die Sie vorhin bewegt haben. Schieben Sie nur die Rippen nach hinten, nichts anderes.

Die Rippen der linken Seite, nein, nicht die Schulter, nur die Rippen. Was muss man tun, um das zu tun? Sie sehen, man muss so eine Bewegung mit dem Kopf machen, als wollte man das Knie mit dem Kopf berühren. Aber man darf nicht übertreiben, denn man braucht die Rippen nicht weiter nach hinten zu schieben, als es leicht geht. Und machen Sie das sehr behutsam, denn es gibt Rippen, die tun zwei Wochen lang weh, wenn man das zu stark macht.

Und beobachten Sie, was man da macht, woran man überhaupt nicht gedacht hätte. Wissen Sie, was das linke Knie am Boden macht, wenn man das macht? Macht es irgendeine Bewegung auf dem Boden? Es führt die Bewegung der Rippen weiter, lassen Sie das Knie ein bisschen hinaufkommen, um die Bewegung der Rippen zu unterstützen. Und dann wird es deutlicher, natürlich auch die Bewegung der Rippen. Und dann bewegen sich der Kopf und die Nase auf dem Arm, sehen Sie? Lassen Sie auch den Kopf und die Nase sich soviel bewegen wie nötig, damit die Bewegung der Rippen sehr deutlich wird, aber man soll den Kopf nicht heben. Nicht den Kopf heben, er hat eine Basis, auf der er sich ausruhen kann, dann ist es einfach.

Aber sehen Sie: Man spannt die Bauchmuskeln nur auf einer Seite an, das ist etwas, von dem man normalerweise nicht weiß, wie es zu machen ist. Wissen Sie, bei den Yogis macht man „Naulis“. Das bedeutet eine kreisförmige Kontraktion der Bauchmuskulatur, indem man eine Seite nach der anderen anspannt, von links und von rechts. Sehen Sie, das machen Sie jetzt, Sie spannen die Bauchmuskulatur links an und nicht rechts. Die rechte ist weniger angespannt. Machen Sie es langsam.

Nun, geht der untere Bereich der Lendenwirbelsäule nach hinten oder nicht, wenn man das macht? Ganz sanft. Nicht die Knie vom Boden lösen. Man muss die Knie nicht vom Boden lösen um ... man hebt die Knie vom Boden, wenn man die Schultern und die Rippen gebraucht, ohne zu differenzieren. Nur die Rippen sollen nach hinten gehen, genau. Also können die Knie ruhig am Boden bleiben und das Knie macht eine kleine Bewegung, weil das Becken ein wenig seine Beziehung zum Kopf ändert, nicht wahr? Und natürlich muss es eine wahrnehmbare Bewegung machen, aber man braucht das nur, um den Rippen zu helfen, andersherum braucht man auch nicht die Hände, um das Knie zu bewegen.

3. Machen Sie das jetzt sehr behutsam und bringen Sie die linke Schulter nach vorne. Machen Sie das gleiche mit den Rippen, die Rippen nach hinten und die Schulter nach vorne, das bedeutet, die Rippen nach hinten und die Schulter nach vorne. Genauso, langsam, genauso.

Die Rippen nach hinten und die Schulter nach vorne. Genau. Schauen Sie, was jetzt im Rücken passiert und im Bauch. Nicht den Kopf vom Boden heben oder vom Arm, der Boden soll ihn tragen oder der Arm oder beide. Man muss ihn nicht heben. Schauen Sie nur, was passiert jetzt, wenn Sie das tun, was machen Sie mit dem Becken? Schauen Sie – stellen Sie sich vor, Sie haben ein Stück von einem Schlüssel im Hintern stecken, im Anus, was macht das? Welche Bewegung? Was macht es da? Welche Bewegung macht es? Es wird sehr zart sein.

Lassen Sie alles sein, ruhen Sie sich so aus und hören Sie auf zu arbeiten. Beobachten Sie was Sie fühlen.

4. Und bewegen Sie jetzt die Schulter nach hinten und beobachten Sie, ob sie sich anders bewegt als vorher. Macht sie eine größere oder leichtere Bewegung? Versuchen Sie jetzt, die Rippen nach vorne zu bewegen, während Sie die Schultern nach hinten bewegen.

Die Rippen auf der linken Seite gehen nach vorne, wenn sich die Schulter nach hinten bewegt, und machen Sie die kleinstmögliche Bewegung, die Sie machen können. Ganz langsam. Und schauen Sie: Was macht man jetzt? Was macht man jetzt, von dem man nicht gedacht hat, dass man es machen wird? Was macht man mit den lumbalen Muskeln, hinten im Rücken, rechts und links? Was macht man? Man macht eine Bewegung, als ob man jemandem den Hintern zeigen wollte. Ganz wenig, genau.

Und wenn man das macht, nähert sich die linke Hüfte der Achsel an oder entfernt sie sich - von der linken Achsel natürlich? Die linke Hüfte, nähert sie sich der linken Achsel an oder entfernt sie sich? Ganz behutsam.

Machen Sie einen Moment lang gar nichts.

5. Und jetzt denken Sie nur, dass Sie, immer noch in der gleichen Situation, die linke Schulter der linken Hüfte annähern werden. Nein, nicht den Fuß, die Hüfte. Die linke Schulter in Richtung der Hüfte, aber eine ganz kleine Bewegung.

Der Ellbogen bleibt wie er war, aber die linke Schulter ... Genauso. Und Sie werden sehen, dass man es nicht machen kann, ohne ein wenig die linke Hüfte zu heben, das heißt, dass ganze Becken. Lassen Sie die Hüfte sich langsam nähern, dann sehen Sie, dass auch der Anus sich vom Boden entfernt und nach etwas höher zeigt. Langsam, langsam. Das sind unerwartete Bewegungen und wenn Sie es schnell machen, werden Sie Krämpfe bekommen. Sehr langsam, denn das soll Ihnen guttun und nicht Schmerzen bereiten.

Der Ellbogen soll da bleiben, wo er vorher war, vor Ihnen. Der Ellbogen soll vor Ihnen bleiben, nicht am Bauch, vor Ihnen, im rechten Winkel zum Körper. Der Ellbogen soll im rechten Winkel zum Körper bleiben, so wie vorhin. Im rechten Winkel zum Körper. Genau, und jetzt bringen Sie die Schulter weiter nach unten, in Richtung der Hüfte, und die Hüfte in Richtung der Schulter. Genauso. Also müssen alle Rippen der linken Seite sich zusammenschieben, eine an die andere, anders kann man nicht machen, was Sie machen wollen.

Und hören Sie auf, machen Sie nichts.

6. Legen Sie einfach die linke Hand über den Kopf, um an die rechte Schläfe zu fassen. Genau, und dann machen Sie wieder die gleiche Bewegung der Schulter und der Hüfte aufeinander zu und heben Sie den Kopf ein winziges bisschen, so wenig wie möglich.

Und dann schauen Sie, die rechte Hand, warum sollte Sie die rechte Hand so stören? Kann man das rechte Ohr nicht auf dem rechten Arm ablegen, so lang ausgestreckt, lang und nicht im Ellbogen gebeugt? Aber der Kopf kann da nicht liegen, man nimmt den Arm unter den Kopf. Oh lala, das ist sehr schwierig, schauen Sie ... Ernsthaft, Sie werden es nie so machen, weil die Hand auf eine Weise liegt ... Langsam.

Sie heben den Kopf zu hoch. Zu hoch. Zu hoch. Machen Sie eine kleine Bewegung. Eine kleine Bewegung. Beobachten Sie nur, was man macht, um diese kleine Bewegung zu machen, und bleiben Sie so mit dem Kopf, einen Zentimeter vom Arm weggehoben, bleiben Sie so, mit gehobenem Kopf.

7. Und dann ziehen Sie den Bauch ein und machen Sie den Brustkorb flach und dann das Gegenteil. Füllen Sie den Bauch und flachen Sie dann den Brustkorb ab. Und machen Sie eine Wippe auf diese Weise: den Bauch vorne dick und die Brust flach und das Gegenteil. Wie die beiden Teller einer Waage.

Genauso. Und schauen Sie, was macht die linke Hüfte, wenn man das macht? Heben Sie den Kopf ein bisschen und machen Sie das. Und schauen Sie, wo etwas entsteht, von dem Sie nicht gedacht haben, dass es entstehen würde. Die Leute machen jetzt ganz sanfte Bewegungen, wie beim Liebe machen. Ganz sanft, genau.

8. Lassen Sie das sein, ruhen Sie sich aus. So oder vielleicht auf dem Rücken, um zu sehen, wie es ist.

Beobachten Sie, welcher Teil von Ihnen jetzt besser auf dem Boden ausgebreitet ist, als vorher. Welche Teile sind besser ausgebreitet?

9. Legen Sie sich bitte wieder auf die rechte Seite und machen Sie das gleiche nochmal. Und jetzt bringen Sie ... nein, das linke Bein vor das rechte, wie wir es zuvor gemacht haben. Jetzt bringen Sie die linke Hand irgendwo nach hinten auf den Boden oder hinter sich, aber da, wo sie Sie nicht stört, wo man spürt, dass es sich sehr gut anfühlt. Und dann die rechte Schulter, den rechten Ellbogen, die rechte Hand, den rechten Arm, bringen Sie sie vor sich, sodass Sie im Ellbogen beugen können und bringen Sie die rechte Hand in Richtung Zimmerdecke. Die rechte Hand Richtung Zimmerdecke. Beugen Sie den Ellbogen und richten Sie die Hand Richtung Zimmerdecke, vor das Gesicht, es kann gar nicht anders sein. Wenn es ein rechter Winkel ist, kann es nicht unter dem Gesicht sein, es ist gegenüber der Brust. Also die Hand Richtung Boden und den Handrücken Richtung Zimmerdecke, den Handrücken, nicht das Handgelenk! Und jetzt drücken Sie mit ganz kleinen Bewegungen den rechten Ellbogen in den Boden.

Ganz kleine Bewegungen. Machen Sie nichts mit dem übrigen Körper. Machen Sie es sehr, sehr langsam. Machen Sie ganz kleine Bewegungen, mit denen Sie mit dem rechten Ellbogen den Boden drücken. Und beobachten Sie, in welche Richtung die Hand, der Handteller und die Finger gedreht sein müssen. Drehen Sie den Unterarm um sich selbst, um herauszufinden, bis wohin Sie ihn in die eine und in die andere Richtung drehen können, und bringen Sie ihn in die Mitte. Genau, in die Mitte dieser möglichen Strecke. Gut, und jetzt drücken Sie den Boden mit dem Ellbogen, mit ganz kleinen Bewegungen.

Kann man das machen, ohne dass die Wirbelsäule und die linke Schulter und der Kopf ein wenig nach hinten gehen? Bewegen Sie die linke Schulter nicht mit Absicht, es ist die Bewegung des rechten Ellbogens, der was bewegt? Die ganze Wirbelsäule, die den Kopf so bewegt, dass der Kopf und die Nase ein bisschen nach links drehen, mit jeder drückenden Bewegung des Ellbogens.

10. Jetzt drücken Sie so mit dem Ellbogen und am Ende des Wegs halten Sie an und machen Sie noch mal die Wippbewegung mit dem Brustkorb und dem Bauch.

Was spürt man in der linken Schulter, wenn man das macht? Das hängt natürlich davon ab, was man mit der linken Hand macht, wie man sie hält.

11. Und so, wie Sie jetzt sind, bringen Sie die linke Hand in die rechte Ellbogenbeuge und lassen Sie sie dort. Und jetzt, sehr behutsam, drücken Sie mit der Hand den rechten Ellbogen zum Boden, sodass die linke Schulter nach hinten geht.

Nein, die linke Hand ist in der Ellbogenbeuge, in der rechten Ellbogenbeuge, und Sie drücken den rechten Ellbogen zum Boden. Sie werden sehen, dass die linke Schulter nach hinten gehen wird. Genauso. Und wenn sie nach hinten geht, dreht sie auch die Schultern und die Wirbelsäule und den Kopf, sodass er noch mehr nach links dreht als zuvor, genau.

12a. Verschränken Sie jetzt die Finger der beiden Hände. Wie Sie es normalerweise machen.

Verschränken Sie die Finger. Und diesmal sind die beiden Arme auf einer Höhe, sehen Sie? Oh, oh, oh, oh. Nein, nein. In der Verschränkung der Finger zeigt die Verschränkung nicht zu ihnen hin, sondern nach außen, nein, nein. Das ist nach innen. Niemals so. Gut, verschränken Sie die Finger und ruhen Sie sich so aus ... Nein.

Und jetzt, ganz behutsam, drücken Sie mit dem rechten Ellbogen in den Boden, so wie vorhin. Und während Sie das machen, entfernen Sie den linken Ellbogen vom rechten. Nicht kräftig, aber Sie drücken in den Boden mit dem rechten Ellbogen. Und Sie entfernen den linken Ellbogen soweit wie Sie können, um die Handgelenke, das eine vom anderen, zu öffnen, sodass nur die Verschränkung der Hände bleibt.

Genauso. Aber weil der Ellbogen sich so bewegt, warum ihn seitlich nach unten gehen lassen? Den linken Ellbogen. Weil doch die beiden Arme auf einer Ebene sind, entfernen Sie die Handgelenke voneinander. Genauso. Nein, Sie zeigen die Hand her, das stimmt nicht, das ist falsch. Denn wenn Sie auf einer Ebene bleiben, können die Hände nicht drehen. Entfernen Sie den linken Ellbogen vom rechten und drücken Sie mit dem rechten in den Boden und öffnen Sie das Handgelenk. Nicht die Verschränkung, nur das Handgelenk, die Basis vom Handgelenk ist hier, genauso! Es muss auf einer Ebene sein. Die Hände drehen sich nicht.

Gut, ganz langsam, machen Sie damit weiter, drücken Sie in den Boden und nehmen Sie auch den linken Ellbogen nach hinten, das heißt, dass die Linie der Arme sich so drehen muss, gebeugt, genauso. Und jetzt, wenn Sie den linken Ellbogen so weit wie möglich nach hinten gebracht haben, während Sie den rechten in den Boden drücken ... Nein, ohne die Hände zu lösen ...

12b. Machen Sie damit weiter: Drücken Sie mit dem rechten Ellbogen in den Boden und ziehen Sie den linken Ellbogen nach links und die Hände nähern sich dem Brustkorb an, ob man das will oder nicht. Denn wenn man die Ellbogen wirklich voneinander entfernt, werden die Hände sich auf den Brustkorb legen und sie werden sich mit der Verschränkung von Ihnen weg platzieren. Nicht andersrum, Sie können das Handgelenk nicht andersherum drehen. Tun Sie es jetzt, berühren Sie den Brustkorb, so können Sie es.

Genauso, und bleiben Sie so, Sie berühren sich, berühren Sie den Brustkorb, wenn die Ellbogen am weitesten voneinander entfernt sind. Berühren Sie den Brustkorb. Berühren Sie da, wo Sie können, berühren Sie sich mit beiden Händen da, wo Sie können, verschränkt wie sie sind, und der linke Ellbogen darf nicht abgelegt werden, er geht nach hinten. Den linken Ellbogen nach hinten. Wenn er nach hinten geht, muss er der Höchste Punkt des Körpers sein, er darf nicht auf dem Körper abgelegt sein. Wirklich. Und jetzt, wenn Sie so liegen ... Gut, und jetzt berühren Sie sich, entfernen Sie den Ellbogen und die Linie der Arme bleibt gleich. Also berührt man mit den Handflächen irgendwo den Brustkorb, nicht wahr? Und wenn Sie jetzt so bleiben, dann ist es nicht möglich, dass der Kopf bleibt wo er war, weil die ganze Wirbelsäule gedreht ist. Genau, und der Brustkorb ist gedreht. Wie kann man den Kopf so haben wie zuvor? Da muss man sich ja wehtun!

12c. Gut, bleiben Sie so, mit dem Kopf dahin gedreht, wo er jetzt ist. Machen Sie jetzt die Wippbewegung mit dem Bauch und dem ..., ziehen Sie ihn ein und drücken Sie ihn raus. Genauso, das heißt, den Brustkorb und den Bauch abflachen im Wechsel. Genauso. Langsam.

13. Jetzt bringen Sie die linke Hand hinter sich zum Boden, egal wo, aber hinter Ihnen, wie Sie wollen. Genau da, wo Sie können. Platziert Sie sich jetzt anders als vorhin? Nochmal, bringen Sie die rechte Hand Richtung Himmel, genau, Richtung Zimmerdecke. Und von Neuem, drücken Sie mit Ihrem rechten Ellbogen in den Boden.

Und beobachten Sie, was macht man, um das zu tun? Also sehen Sie, das rechte Knie hebt sich vom Boden. Ändern Sie die Position des rechten Knies, des linken Knies wollte ich sagen, des linken Knies, sodass es die ganze Zeit den Boden berührt, auch wenn Sie sich drehen, wenn Sie in den Boden hineindrücken. Also sehen Sie, das linke Knie muss etwas machen, denn es tut etwas und lässt es wieder, während man drückt. Also muss man das linke Knie sein lassen, genau. Das ist es. Das reicht.

14. Legen Sie sich auf den Rücken und beobachten Sie den Unterschied. Beobachten Sie den Unterschied in der Wahrnehmung des Körpers. Wie es war, im Liegen auf der rechten Seite.

Was spürt man jetzt in welchen Teilen des Körpers? Welche sind ausgebreitet wie ...

15. Und rollen Sie sich auf die rechte Seite wie vorhin. Bringen Sie den Ellbogen in die gleiche Position wie vorhin, alles so wie vorhin. Genau, und jetzt bringen Sie den rechten Arm unter den Kopf und lassen Sie den Kopf auf dem rechten Arm ruhen. Ganz behutsam. Die linke Hand am Boden, natürlich im rechten Winkel zum Körper, den Arm im rechten Winkel zum Körper wie am Anfang. Und jetzt, ganz behutsam, bewegen Sie die linke Schulter nach vorne. Das heißt, Sie bewegen den Ellbogen ganz, ganz, ganz behutsam nach vorne. Und Sie sehen, dass der Brustkorb natürlich mitkommt, wenn man das macht. Also machen Sie das mit dem Ellbogen und schieben Sie die Rippen nach hinten, das heißt, in die andere Richtung.

Sie müssen etwas mit dem Brustkorb machen, damit der Ellbogen hinten ist, der linke Ellbogen hinten, während die Schulter nach vorne geht. Man kann es sehen, wenn Sie das machen. Was macht die linke Hüfte?

16. Versuchen Sie eine Weile die linke Hüfte, die Rippen und die linke Schulter so zu bewegen, als wären Sie im Tiefkühler eingefroren. Zu einem einzigen Stück erstarrt.

Und natürlich machen Sie die nötigen Änderungen mit dem linken Knie, damit es die ganze Zeit am Boden bleibt. Sie bewegen die linke Hüfte, die Rippen und die linke Schulter und natürlich den Kopf, alles was da ist, in einem Stück. Nein, es gibt keine relative Bewegung der Rippen im Verhältnis zu dieser Schulter oder der Hüfte. Hören Sie zu, die linke Schulter und die Rippen und die Hüfte gehen nach hinten und nach vorne, wie zusammen eingefroren. Also gibt es keine relative Bewegung, weder der Ellbogen, noch der Schulter, noch des Brustkorbs, noch der Hüfte. Alles geht zusammen. Langsam.

Nein, es darf keine relative Bewegung der Schultern zu den Rippen geben und auch nicht der Rippen zu den Hüften und deshalb kann das linke Knie nicht unbewegt bleiben. Ob man will oder nicht. Und diejenigen, die es unbewegt lassen, werden das sowieso nicht ausführen können. Und wenn man zurückkommt, dann muss das linke Knie etwas am Boden machen. Und was? Immer das gleiche: Es geht nach vorne und nach hinten, nichts anderes. Weil die linke Hüfte nach vorne und hinten geht, kann das linke Knie nichts anderes machen. Langsam. Alles zusammen.

Jetzt haben wir drei Dinge: Die Schulter, die Rippen und die Hüfte und die Knie sollen sich nicht vom Boden lösen. Man muss Sie so am Boden hinlegen, dass sie am Boden bleiben, die ganze Zeit, trotz der Wechsel in den Bewegungen der Hüfte, also müssen sie sich die ganze Zeit bewegen. Das Knie muss höher kommen und wieder tiefer und sich entfernen, höher kommen im Verhältnis zum Gesicht und nach vorne kommen. Das heißt, dass das Knie lebendig sein muss, wie der Rest des Körpers, und kein schweres Gewicht, das man mit sich herumschleppt. Langsam.

17. Und jetzt, zwei, drei Dinge: Versuchen Sie nochmal, den Ellbogen und die Hüfte unbewegt zu lassen und nur die Rippen nach hinten zu bringen.

Genauso. Und beobachten Sie, ob es jetzt klarer ist und ob man sich jetzt dessen bewusst wird, dass sich etwas ändert. Wenn man es tut, dann sind es natürlich wieder die Knie und der Kopf, die etwas machen müssen, damit die Wirbelsäule ihre Länge ändert, wenn man die Rippen nach hinten bringt. Genau, und halten Sie an, wenn die Rippen am weitesten hinten sind.

18. Bleiben Sie so und schauen Sie jetzt, ob Sie die Wippbewegung von Brustkorb und Bauch machen können, während Sie die Rippen hinten lassen.

Man kann es machen, aber es gibt etwas, dass jetzt ganz anders geschieht als vorhin. Genauso. Machen Sie ein Dutzend dieser Wippbewegungen von Brustkorb und Bauch, das eine im Wechsel mit dem anderen, abflachend.

19. So, und jetzt, ganz behutsam, bringen Sie diese Rippen nach vorne und die Schulter und die Hüfte nach hinten. Die Rippen gehen jetzt nach vorne. Genauso, und machen Sie das mehrere Male, die Hüfte und die Schulter nach hinten und den Brustkorb, die linken Rippen nach vorne.

Schauen Sie: Was muss man mit dem Kopf machen und was muss man mit dem rechten Bein machen? Und mit dem Kopf? Denn das Becken macht eine Bewegung nach hinten. Nein, wenn man das rechte Knie vom Boden hebt, dann gibt das etwas anderes als das, was ich gesagt habe. Wenn man nicht die

Idee hat, dass der Körper das tut, was er tun soll, sondern dass die Beine diktieren, was man zu tun hat ... nun, ein Bein ist dumm und diktiert dumme Sachen. Besonders, wenn es kein gutes Bein ist.

Gut, jetzt versuchen Sie das linke Knie nach hinten zu bringen, mit dem Fuß so wie er ist, ohne die Form zu ändern, und die Rippen nach vorne zu bringen. Das rechte Knie wollte ich sagen. Das rechte Knie und den rechten Fuß, unverändert, so wie sie sind. Wenn Sie es auf eine dumme Weise halten, wird es dumm bleiben, das Knie. Schauen Sie, viele, die Mehrheit, haben das rechte Knie gebeugt. Aber manche haben es gestreckt und das ist kein großer Vorteil, es so gestreckt zu haben. Beugen Sie das linke Knie ... oh, das rechte Knie! ... und bleiben Sie so, beugen Sie das rechte Knie. Jetzt bringen Sie das rechte Knie nach hinten und das wird natürlich das Bein nach hinten schieben und die Rippen nach vorne. Das heißt, dass der Kopf auch nach hinten gehen wird, man kann gar nichts anderes machen. Weil die linken Rippen von der linken Seite nach vorne gehen und das rechte Bein nach hinten geht, geht der Kopf auch nach hinten, weil man die gesamte Rückenmuskulatur anspannen muss. Aber machen Sie ganz kleine Bewegungen, sanfte, ganz kleine Bewegungen. Die Rippen nach vorne, das rechte Knie und den Kopf nach hinten. Und wenn Sie so am weitesten hinten sind, bleiben Sie so, mit dem Kopf am Boden. Genau so, nein, den Kopf nach hinten, alles nach hinten, nein. Die Rippen nach vorne, den Kopf nach hinten und das Knie nach hinten. Das stimmt nicht, es ist vorne, es ist vor dem Brustkorb. Man kann es nicht anders machen. Wenn Sie es anders machen, machen Sie etwas anderes.

Gut, bleiben Sie so und jetzt machen Sie die Wippbewegung vom Brustkorb und dem Bauch. Vom Brustkorb und vom Bauch. Mehrere Male, ein zweites Mal, jedes Mal sanfter, aber deutlicher. Genau, das genügt.

20. Nehmen Sie jetzt die linke Schulter nach hinten und die Hüfte nach vorne.

Nein, die Hände genauso wie vorhin, nur jetzt die linke Schulter nach hinten und die Hüfte nach vorne nehmen. Vorne, das ist die Richtung der Augen, der Nase. Vorne ist immer gleich, so wie im Stehen. Es ist das Gleiche. Also die linke Schulter ein wenig nach hinten und die Hüfte nach vorne und umgekehrt, das heißt, dass die Hüfte nach hinten geht und die Schulter nach vorne. Und der Ellbogen ist immer nach vorne, nicht zur Seite. Genau.

Lassen Sie das und bringen Sie die rechte Hand, den rechten Arm unter den Kopf. Bleiben Sie einen Moment ganz ruhig so liegen. Bleiben sie so. Beobachten Sie, was mit der Atmung geschieht. Was spürt man jetzt anderes im Körper als normalerweise.

21. Und wieder mit den Knien vorne, bleiben Sie so. Das linke Knie vorne, nicht das rechte. Das linke Knie vorne. Genauso wie vorhin, das linke Knie vorne. Und jetzt, ganz behutsam, entfernen Sie die beiden Knie voneinander und bringen Sie sie wieder näher.

Beide Knie gleichzeitig, auf die gleiche Weise, gleich viel, beide Knie, bringen Sie sie auseinander und wieder zusammen. Aber Sie müssen beide den gleichen Weg zurücklegen. Wenn man eines mehr bewegt als das andere, landet man auf dem Bauch. Darum geht es nicht. Die beiden Knie müssen die gleiche Bewegung machen, eine gleich große Bewegung. Das heißt, wenn das rechte Knie fünf Zentimeter zurücklegt, dann legt auch das linke Knie fünf Zentimeter zurück. Und die Leute merken es nicht. He da! Das linke Knie und das rechte legen den gleichen Weg zurück! Langsam. Einen kleinen Weg, damit Sie sich dessen bewusst werden können, was Sie tun. Langsam. Ein ganz kleiner Weg. Genau. Und was macht man mit dem Rücken, wenn man das macht?

22. Machen Sie damit weiter, indem Sie jetzt auch die Fersen voneinander entfernen, die Knie und die Fersen.

Denken Sie jetzt an die Fersen, die Fersen sollen sich voneinander entfernen, aber jede gleich weit. Wenn Sie die linke Ferse fünf Zentimeter nach hinten bewegen, dann muss die rechte Ferse sich fünf Zentimeter weit bewegen, nicht dreißig. Genau so, langsam. Und der Ellbogen soll immer noch da sein wo er vorhin war, der linke Ellbogen, nicht auf dem Boden.

23. Und bleiben Sie jetzt so, mit den Knien und den Fersen auseinander und der linken Hand, so wie sie ist. Und jetzt bringen Sie auch den rechten Ellbogen vor sich, sodass er die linke Hand berühren kann, das linke Handgelenk, da wo es ist. Richten Sie die Finger Richtung Zimmerdecke und jetzt drücken Sie zehnmal mit dem rechten Ellbogen in den Boden.

Die linke Hand soll nicht dumm sein, es ist nicht die Handfläche, die zum Boden kommt, es sind die Finger, die Fingerspitzen. Drücken Sie mit dem rechten Ellbogen in den Boden und machen Sie viele dieser Bewegungen, zehn sehr kleine Bewegungen, eine nach der anderen. Beobachten Sie nur, was Sie mit dem Rest des Körpers machen. Langsam.

Sehen Sie, die linke Schulter geht nach hinten, ob man will oder nicht. Und der Brustkorb bewegt sich und die Wirbelsäule dreht, ob man will oder nicht. Und der Kopf dreht sich, ob man will oder nicht. Also machen Sie mit dieser Bewegung weiter und schauen Sie mehr und mehr nach links, aber behutsam, sanft, das heißt, Sie lassen den Kopf sich drehen, zusammen mit der Wirbelsäule. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Und natürlich muss man die linke Hand so organisieren, dass man der Bewegung folgen kann. Anders gesagt, man kann die Finger der linken Hand nicht irgendwo hintun, man muss sie dahin tun, wo man sie hintun kann. Man muss sie drehen, man muss das finden, vielleicht kann man es anders machen. Vielleicht kann man es besser machen.

24. Und jetzt rollen Sie so, indem Sie mit der linken Hand und dem rechten Ellbogen in den Boden drücken, aber mit kleinen Bewegungen. Ganz sanft. Drehen Sie den Kopf und die Schultern nach links. Den Kopf und die Schultern nach links. Und jetzt, während Sie das tun, holen sie das rechte Knie unter das linke zurück, aber mit kleinen Bewegungen, (... 2 Minuten keine Aufzeichnung) mit einem kleinen Schritt bei jedem Mal, bis es ganz einfach wird.

Und man wird sich dessen bewusst, wie man das andere Knie hebt und ein Knie auf das andere legt, nämlich das hintere Knie, das heißt das rechte Knie auf das linke. Langsam. Ich gebe Ihnen alle Zeit der Welt, damit Sie sich nicht beeilen. Dann organisieren Sie Ihre Beine so, dass das eine auf dem anderen liegt, immer dadurch, dass Sie das rechte Knie unter das linke schieben.

Man braucht den Fuß nicht anzuheben, es genügt, das Knie zu heben. Wenn das rechte Knie seinen Weg unter das linke Knie gefunden hat, werden die Füße sowieso aufeinanderliegen, genau. Also machen Sie es ganz behutsam und bleiben Sie so.

25. Und jetzt bringen Sie den linken Arm Richtung Zimmerdecke, mit den Fingern Richtung Zimmerdecke, und drücken sie weiterhin den rechten Arm in den Boden, den rechten Ellbogen.

Nicht den Kopf heben, man muss den Kopf dafür nicht heben. Sie drücken mit dem Arm, mit dem rechten Ellbogen, und Sie lassen die Augen und den Kopf dem linken Arm folgen. Und der Ellbogen soll nicht gestreckt sein oder gedreht, aber er darf sich beugen, der linke Ellbogen. Ganz behutsam. Machen Sie ganz sanfte Bewegungen. Genau, und dann bleiben Sie da, wo der linke Arm am weitesten links ist, wie es geht, ohne dass man ... Nicht die Knie heben, das ist nicht schlau.

26. Und bleiben Sie so und dann machen Sie jetzt wieder die Wippbewegung von Brustkorb und Bauch.

27. Und bringen Sie ganz, ganz behutsam beide Ellbogen zum Boden. Den einen links hinter sich oder ungefähr dahin, wo es geht. Und wenn man den Körper nicht so weit drehen kann, dass er liegt, dann bringt man beide Hände Richtung Zimmerdecke und dann beide Ellbogen zum Boden. Den einen in der Verlängerung des anderen, vorausgesetzt, Sie können das Becken soweit drehen, wie Sie es brauchen, um das machen zu können. Das heißt, wenn Sie das machen können, dann achten Sie jetzt darauf, dass die beiden Ellbogen einer in der Verlängerung des anderen liegen, und dann drücken Sie ganz behutsam den linken Ellbogen in den Boden, ganz sanft, und dann den rechten. Einmal mit dem linken, einmal mit dem rechten, ganz sanft.

Es strengt an, aber ich lasse Sie sich viel weniger anstrengen, als Sie glauben. Aber ja, genau so. Legen Sie sich hin, legen Sie sich bequem hin. Also ... (kurze Unterbrechung der Aufnahme).

28. Gut, drehen Sie sich ein ganz kleines bisschen auf die rechte Seite, sodass es bequem ist. Ein ganz kleines bisschen, aber jeder auf seine Weise.

Im Grunde genommen denkt jeder so: Jeder glaubt, wenn er sich dreht, „der hier ist links von mir, der hier ist rechts von mir“. Also verhalten Sie sich so, als wären Sie das Zentrum der Welt, nicht wahr? Das ist die Allmachtvorstellung, mit der wir alle auf die Welt kommen. Und wenn man dann aufrecht ist, dann sagt man „das ist oben, das ist unten“, „das ist unter meinen Füßen oder das ist über meinem Kopf“. Also ist die Welt gemäß dieser Referenz an uns selbst eingeteilt. Wir werden mal sehen, ob jeder von uns wirklich diese Omnipotenz wiederfinden kann und gleichzeitig so klein sein kann, dass er seine Unbedeutsamkeit im Schema der tatsächlichen Welt, der Galaxien und der Milliarden von Jahren erkennen kann. Ja, stellen Sie sich das vor ...

29a. Legen Sie sich einen Moment auf den Rücken und stellen Sie sich Folgendes vor: Sie kennen ein bisschen Geografie, Sie hatten das in der Schule. Aber eine seltsame Geographie. Stellen Sie sich vor, Sie liegen auf dem Äquator und der Kopf liegt Richtung Norden und die Füße Richtung Süden. Und man liegt mit dem Nabel, beziehungsweise mit dem Rücken in Höhe des Nabels, genau auf dem Äquator. Sie verstehen schon. Wenn das jetzt so ist, dann gibt es einen Längengrad, der genau durch die Mitte unseres Körpers geht, durch die Nase, das Brustbein, den Nabel, das Geschlecht und genau in die Mitte zwischen den Fersen. Er geht dann so weiter, bis ans Ende der Welt, das heißt, bis zum Nordpol und bis zum Südpol. Dieser Längengrad teilt die Welt in zwei Teile, den rechts von mir und den links von mir. Sie können die Augen schließen, denn Sie werden diesen Längengrad nicht sehen können, Sie müssen ihn sich vorstellen. Wenn Sie sich diesen Längengrad ansehen, dann wird er natürlich vom Horizont

ganz weit nach unten Richtung Südpol gehen und er geht auch von der anderen Seite, vom Kopf, ganz weit nach unten Richtung Nordpol. Versuchen Sie schon mal, mit den Augen diesen Längengrad zu sehen. Das ist natürlich ein Halbkreis, der die ganze Welt umspannt, der vom Himmel, da von den Gestirnen irgendwo, nach unten geht Richtung Nordpol und nach unten geht Richtung Südpol. Versuchen Sie zu sehen, ob Sie dem folgen können.

Wenn Sie das so machen, kann es nicht sein, dass Sie den Kopf auf der Seite liegen haben. Wenn er auf der Seite liegt, dann schlafen Sie schon und denken überhaupt nichts. Jaja, Sie müssen sich schon bewusst machen, ob Sie auf dem Längengrad liegen oder nicht. Aber wissen Sie, es gibt Leute, die wissen nicht, dass die Welt links und rechts von ihnen ist, denn wenn der Kopf schon zu einer Seite liegt, dann kann man nicht wissen, wo rechts und wo links ist, das ist dann schon unklar.

Ändern Sie jetzt nichts, schließen Sie die Augen. Sie können die Beine aufstellen oder auch nicht. Ich werde Sie nicht quälen, sondern Ihnen die Möglichkeit geben, das jederzeit zu ändern, denn gerade sind Sie allmächtig, also gibt es niemand, der Ihnen sagen kann, was Sie tun sollen.

29b. Also mit den geschlossenen Augen, verfolgen Sie diesen Kreis vom Nordpol, schauen Sie, was Sie sehen können. ... Sie merken, man kann so weit nicht schauen. Also schauen Sie über Ihren Kopf hinaus, über die Stirn, aber machen Sie nichts mit der Welt. Die Welt soll sich relativ zu Ihnen bewegen, nicht relativ zu mir. Sie sind das Wichtigste, man baut eine Welt um Sie herum, also ist es sicherlich die Welt, die etwas tun soll, nicht Sie. Sie werden sehen, dass man es anders nicht machen kann, aber im Moment ...

Und die Füße sollten nicht beisammen sein, denn wenn sie beisammen sind, so wie auch die Knie, dann strengen Sie die Adduktoren an und die erlauben Ihnen dann nicht, dass die Welt gut zu Ihnen ist. Bringen Sie die Füße etwas auseinander, bringen Sie die Füße sehr gut auseinander, normal, damit die Welt sie tragen kann. Behutsam.

29c. Und jetzt, bevor Sie eine Hand heben oder etwas tun, verfolgen Sie diesen Längengrad bis dahin, wo Sie ihn mit Ihren Augen sehen können. Bis wohin können Sie ihn so sehen, mit geschlossenen Augen? Können Sie zurück und wieder den Nordpol sehen? Und ganz behutsam, überspringen Sie manche Punkte um die Erde herum oder folgen Sie weiterhin einem vorgestellten Bogen? Vom Nordpol bis über dem Nabel, genau gegenüber vom Nabel ist der höchste Punkt des Bogens, des Halbkreises. Und dann folgen Sie ihm weiter bis hinunter zum Südpol.

Beginnen Sie wieder von Neuem, einmal, zweimal und behutsam und in Ihrem Maße, nach Ihrem Rhythmus. Versuchen Sie zu sehen, ob Sie das verfolgen können, die Welt so sehen können, diesen Längengrad, der die Welt, von Ihnen ausgehend, in zwei Hälften teilt. Die ganze Welt. Beobachten Sie, welche Stellen Sie überspringen, welche Sie nicht wahrnehmen können, auch nicht in Ihrer Vorstellung. Und wenn ich sage „in Ihrer“, dann gilt das für alle, es ist so in unser aller Vorstellung.

30. So, und jetzt werden wir die andere Achse machen, die Breitengrade, die da nach rechts, nach Westen gehen, nach Amerika oder so, wenn Sie liegen. Wenn Sie tatsächlich im Norden liegen, dann ist rechts von Ihnen Amerika, wenn Sie in Afrika liegen, ist es Südamerika oder auch Nordamerika, irgendwo, wo der Äquator entlanggeht, in der Nähe des Panamakanals.

Links von Ihnen ist Australien, alles was Sie wollen. Sehen Sie sich so einen normalen Breitengrad an, so wie wir es vorhin gemacht haben, der von rechts von uns, nach links von uns geht. Natürlich kreuzt er, teilt er den Längengrad genau über dem Nabel. Versuchen Sie den Breitengrad entlang so weit nach rechts zu sehen, bis er rechts am Horizont verschwindet. Und das gleiche nach links, bis er links am Horizont verschwindet. Und dann gehen Sie auf diese Weise von links nach rechts, in dem Sie die Augen zum Horizont heben, um den ganzen Halbkreis entlangzugehen, bis zum höchsten Punkt, über dem Nabel, um dann ganz langsam weiter nach rechts zu kommen, bis es hinunter geht, tiefer als der Horizont.

Und dieser Punkt, an dem die beiden Bögen sich kreuzen, das ist der Zenit. Das ist der höchste Punkt, den man sehen kann, wenn man über sich schaut.

31a. Jetzt drehen Sie sich bitte ein wenig nach rechts, nur um die Position zu ändern. Ein kleines bisschen, nicht viel. Machen Sie mit den Beinen was Sie wollen. Und jetzt, die linke Hand, die rechte Hand ... Nein, beginnen wir mit der linken. Versuchen Sie, die linke Hand zu heben, aber bewegen Sie sie nicht.

Nein, nein, das ist schon schlecht. Sie haben sie wie ein Mensch gehoben, der nicht allmächtig ist. Jemand, der den Zenit macht und den Norden und das Links, der hebt den Arm, er hebt ihn genauso, als wenn Sie in der Sixtinischen Kapelle in Rom wären. Sie wissen schon, da ist der liebe Gott, der dem Menschen die Hand reicht. Es wurde von jemandem so gemalt, dass die ganze Welt sehen kann, dass die Macht der Schöpfung an den Menschen weitergegeben wird. Also bewegen Sie Ihre Hand nicht. Nicht bewegen. Bewegen Sie nicht Ihre Hand. Sie müssen Sie heben, wie der allmächtigste Mensch der Welt. Wie Gott. Nein, tun Sie es nicht, Sie wissen nicht, wie Gott es macht. Ich weiß es auch nicht, aber es gibt eine Art es zu tun, dass man denkt, diese Person, dieser Arm, hebt sich, um anderen Leben einzuhauchen. Genau, also, langsam.

Versuchen Sie zu sehen. Nehmen Sie an, dass Ihre linke Hand sich hebt, um zum Nordpol zu zeigen, um den Nordpol anzuzeigen. Langsam. Heben Sie den Arm noch nicht, denn wenn Sie einen Arm mit so geradem Ellbogen heben, dann ... Nicht heben, machen Sie nichts, hören Sie zuerst zu. Denn Sie werden lernen wie ... Wenn Sie die Hand heben, so wie Sie sie gehoben haben, so wie um die Einkäufe von gestern zu heben, dann wird sie nicht denselben Eindruck machen, wie die Hand an der Decke in diesem Saal, den jeder kennt.

Also langsam, schließen Sie die Augen.

31b. Und jetzt versuchen Sie die Hand zu bewegen, bringen Sie beide Hände auf Ihren Brustkorb, aber einfach und bequem. Finden Sie einen Platz, an dem das angenehm zu machen ist. Genau so, einfach irgendwo hin, aber bequem. Und jetzt, mit der linken Hand, versuchen Sie es zu sehen, wenn Sie jetzt den Finger heben wollen, den Zeigefinger der linken Hand, um den Nordpol anzuzeigen, Ihren Nordpol, wie werden Sie das machen? Versuchen Sie es zu sehen, versuchen Sie den Zeigefinger einen Zehntelmillimeter zu bewegen, aber mit der Ausatmung. Atmen Sie aus und heben Sie den Zeigefinger mit der Hand, als würden Sie zum Nordpol zeigen.

Den Zeigefinger, der Zeigefinger ist nicht der kleine Finger, der Zeigefinger ist der Finger, mit dem man „Nein, nein, nein“ sagt, „das machst du nicht recht, du wirst eine Strafe bekommen.“ Sie werden

den Zeigefinger, also die Hand mit dem Zeigefinger, dahin richten. Aber Sie machen es, indem Sie so wenig wie möglich heben, mit der Ausatmung.

31c. Machen Sie damit weiter, aber hören Sie zu, nicht mehr bewegen. Atmen Sie jetzt dabei ein und sehen Sie, ob die Einatmung den Finger nicht ein wenig mehr heben kann, ob man will oder nicht. Das heißt, indem der Brustkorb sich ausdehnt, beim Einatmen.

Beobachten Sie. Halten Sie die Hand so, wie Sie sie halten, atmen Sie aus und dann atmen Sie ein und beobachten Sie, ob die Hand dann leichter wird, um sich zu heben. Und nach und nach schauen Sie, ob es mit dem Handgelenk genauso ist, ob man mit dem Handgelenk folgen kann, um mit dem Zeigefinger zu seinem Nordpol zu zeigen. Ganz langsam. Atmen Sie dabei ein. Und jedes Mal, wenn Sie ausatmen, hören Sie mit der Bewegung auf.

Und Sie werden merken, wenn Sie es ein paar Mal probiert haben, dass der Arm und die Hand, und Ihre Einatmung und Ausatmung, Teil des Lebens der Welt sind. Und tatsächlich ist es so, wenn Sie einatmen, wenn Sie sich das nehmen, was Sie von dieser Welt brauchen, um zu ... dann sind Sie aggressiv, Sie nehmen sich meine Luft. Sie nehmen sie jetzt in Ihre Lungen und das bringt Sie dazu, Ihre Hand noch leichter in Richtung Ihres Nordpols zu richten. Also gehört die Aggression zu unserem Leben, zum Leben allgemein.

Schließen Sie die Augen, schließen Sie die Augen und sehen Sie weiter, indem Sie die Luft herausströmen lassen, und Sie werden sehen, dass das gar nicht so einfach ist. Es gibt eine Art Einzuatmen, bei der unser ganzes Sein einatmet und da kann man die Hand so bewegen, wie Michelangelo es gemalt hat, dort an der ... sonst ist es eine ohnmächtige Hand. Es gibt ein paar großartige Musiker, bei denen es vorkommt, wenn sie spielen, dass sie ihre Hand so gebrauchen. Und wenn Ihnen das gelingt, dann glauben sie tatsächlich, dass sie die Welt beherrschen.

Langsam. Beobachten Sie und Sie werden merken, dass Sie die Finger nur bewegen werden, wenn Sie spüren, dass es der Gedanke allein ist, dass Sie nichts dazu tun, damit die Finger zum Nordpol gehen. Genauso, wie man Musik macht, ohne sie zu machen. So malt der Maler. So kommen Kinder zur Welt. Ganz langsam. Sie haben alle Zeit der Welt, um Ihren Nordpol auf diese Weise zu finden, sodass Sie glauben „Ach, ich bin es, der das macht und vor mir hat das sicher noch keiner so wie ich gemacht.“ Denn ich spüre meine Subjektivität so stark, ich bin so sicher, dass „Ich“ etwas anderes ist, als jemand anderes, dass „Ich“ so anders ist, als „Du“ oder „Er“, dass das, was ich gemacht habe, allmächtig sein muss. Also, ich empfehle allen, die es noch nicht getan haben, Martin Buber zu lesen, „Ich und Du“, und Sie werden sehen, dass er ganz genau gewusst hat, was wir hier gerade tun, auch wenn er es nur mit Worten getan hat. Aber er hatte die Idee, er hat verstanden. Ganz langsam.

Gut, lassen Sie das, denn ich sehe, dass niemand es wirklich gemacht hat. Was alle gemacht haben reicht aus, um es sich bewusst zu machen, und das ist genug.

31d. Und jetzt, nachdem wir es mit der Einatmung versucht haben, beobachten Sie, ob Sie sich mit der Ausatmung zusammenziehen, wenn Sie einatmen, werden Sie größer oder kleiner? Versuchen Sie sich vorzustellen, dass Ihre Füße ein wenig näherkommen, wenn Sie ausatmen und dass der Kopf die Tendenz hat, sich zu heben, man ist dabei, sich zusammen zu falten, sich auf den Seiten zusammenzuziehen, so wie man da liegt.

Versuchen Sie es zu merken. Und atmen Sie ein und merken Sie, dass es eine Ausdehnung in uns gibt, ob Sie es wollen oder nicht. Es gibt eine Ausdehnung. Genau. Und beobachten Sie die Einatmung.

31 e. Versuchen Sie Folgendes zu tun: Wenn Sie ausatmen und die Luft herausströmt, hören Sie auf auszuatmen und schlucken Sie den Speichel. Und danach lassen Sie den Körper tun, was er will, das heißt, Sie lassen sich tun, was Sie wollen und Sie werden sehen, wenn Sie auf diese Weise einatmen ... Versuchen Sie es noch mal mit dieser Art der Einatmung, die nach dem Speichelschlucken passiert, Sie werden den Finger anders heben können ... Versuchen Sie es. Versuchen Sie zu warten, bis die Luft herausströmt und wenn man wieder einatmen muss, einfach schlucken und die Aufmerksamkeit zum linken Zeigefinger lenken, der den Nordpol anzeigt.

Und dann, wenn Sie es auf diese Weise machen, wenn Sie den Arm so halten, schauen Sie, können Sie spüren, ob er sich noch weiterbewegt oder hält er an? Wenn er anhält, dann hält auch Ihr Denken an. Tun Sie nichts dazu, dass er sich bewegt, man muss vor allem einfach weiterdenken. Und dann wird der Arm länger werden, sich von alleine bewegen. Man muss ihn nicht länger machen. Genau.

32. Jetzt der rechte Fuß, das rechte Bein. Stellen Sie sich vor, dass das rechte Bein - so wie der Zeigefinger - jetzt den Südpol anzeigen wird.

Denken Sie es, das rechte Bein wird sich strecken, um den Südpol anzuzeigen. Sie können die Position ändern, Sie können alles machen, was Sie brauchen, um es denken zu können, aber sicher muss man das Bein nicht heben. Es muss alles am Boden bleiben. Sie können die linke Hand jetzt lassen, kümmern Sie sich jetzt nicht um sie. Die linke Hand ist erst Mal fertig mit dem Nordpol. Und versuchen Sie jetzt mit dem rechten Bein, richtig auf dem Längengrad, auf dem Sie liegen, den Südpol zu finden.

Nein, nicht mit einem Mal. Wenn Sie es mit einem Mal machen, sind sie kein Gott. Der Liebe Gott hat sieben Tage gebraucht, um alles Mögliche zu erschaffen. Ihre Bewegung wird jetzt Ihre Welt erschaffen. Also lassen Sie sich Zeit, denn um eine Welt zu erschaffen, darf man sich nicht eilen. Bis heute wundert alle Welt sich, wie das in sieben Tagen zu schaffen war, also kann man sich jetzt wohl sieben Sekunden Zeit lassen oder sieben Minuten ... Also, Ihr rechtes Bein geht Richtung Südpol.

Sehen Sie ihn sehr weit weg oder sehr nah? Und es gibt Leute, die können die Augen nicht schließen. Und Sie wissen doch, dass das Licht nicht am ersten Tag erschaffen wurde. Also gab es bei allen einmal eine Welt mit geschlossenen Augen. Es gab kein Licht, also gab es auch nichts zu sehen, warum kann man dann nicht die Augen schließen?

Und beobachten Sie wieder, wenn die Luft einströmt: Fühlen Sie, wie Sie aufgepustet werden, wichtiger werden? Das Volumen größer wird? Und mit der Ausatmung zieht man sich zusammen.

Versuchen Sie das zuerst auf der rechten Seite und machen Sie so wenig wie möglich, um der kleinen Kontraktion Ihres ganzen Selbst während der Ausatmung zu folgen. Und beobachten Sie, wo wird tatsächlich die Luft weniger? Warum spüren wir, dass der Körper sich zusammenzieht?

33. Beobachten Sie jetzt, wenn man das alles macht, wo spürt man sich? Wo bin ich? Ist meine Hand ich? Meine Brust? Mein Knie? Oder ist da oben ... Sehen Sie, diese beiden Linien nach links und nach rechts, nach Norden und nach Süden, sie treffen sich und da ist der Zenit. Merken Sie, dass Ihre Kontraktion und Ihre Ausdehnung beide von einem Ort kommen, der die klarste Wahrnehmung des „Ich“ bedeutet, denn es ist der einzige Ort, der ruhig bleibt, während man sich zusammenzieht und groß wird und klein wird und was auch immer denkt.

Ich habe eine Person gesehen, die, sobald ich es gesagt habe, die Hand auf sich gelegt hat, an eine bestimmte Stelle. Jetzt gibt es eine zweite Person, die das macht. Ich werde es Ihnen nicht zeigen, denn Sie werden sehen, sobald man anzuzeigen weiß, wo man ist, wird die Welt um uns herum viel angenehmer. Denn ich bin und um mich herum ist eine Welt, die ich zu meiner machen muss. Und alle anderen existieren für mich. Das ist Allmacht.

Merken Sie, wie das für Sie ist, für Ihren kleinen Schmerz oder für Ihr Wohlsein oder für Ihre Fantasie, es gibt da einen Mann, Gott weiß wo in Russland geboren, der durch Gott weiß wie viele Länder gereist ist. Und er hat verstanden und für sich und für die anderen Gutes herausgefunden und er hat den ganzen Weg gemacht, um hierher zu Ihnen zu kommen, um Ihnen zu ermöglichen, ein wenig mehr das Bewusstsein Ihrer selbst zu begreifen, verstehen Sie, wie wichtig Sie sind, jeder einzelne von Ihnen? Woher wissen Sie, dass das nicht so ist?

Nun, jedes Kind weiß, dass die Welt sich um einen dreht und dass die Welt für einen gemacht ist. Und wenn man davon nichts weiß, dann wird man nicht fähig sein, zu wachsen und jemand zu werden. Nur, indem Sie so weiter machen, können Sie verstehen, dass es das bedeutet Kind zu sein. Und dass wir uns diese zentrale Wichtigkeit geben sollten, in unserem Privatleben. Es gibt nichts Wichtigeres als wir selbst. Solange ich lebe, wird die Sonne für mich scheinen, sind Sie für mich auf der Welt. Alles was ich sehe, alles, was die Menschheit geschaffen hat, ist für mich. In meinem persönlichen Leben gibt es nichts Wichtigeres und in Ihrem persönlichen Leben gibt es auch nichts Wichtigeres. Sie können einen neuen Mann haben, Sie können Kinder verlieren, Sie können neue bekommen, aber es ist Ihre Welt, es ist jedes Einzelnen Welt, seine Welt. Und in dieser Welt gibt es nichts Wichtigeres. Die ganze Welt dreht sich um uns, der Nordpol ist über uns. Den Südpol gibt es nur relativ zu uns. Rechts ist seitlich relativ zu uns. Links auch. Wenn ich ausatme, ziehe ich mich zusammen und die ganze Welt sich auch. Wenn ich einatme, schauen Sie, nehme ich mich wichtig, ich nehme mehr Raum ein. Ich weiß wie das geht. Nun, außerhalb meiner selbst gibt es andere Welten. Also bin ich in meiner Welt das Wichtigste, das muss man wissen, die Welt muss sich um einen drehen. Aber es ist so, da wir in einer Gesellschaft von Menschen leben, gibt es andere Menschen, die ihre Welten haben und im Vergleich mit der absoluten Welt ist man unbedeutend. Ein Nichts.

Man muss sich seine Welt so gestalten, die eigene, dass sie für alle anderen, die mit uns leben, annehmbar ist.

34. Jetzt rollen Sie ein wenig nach rechts ... oh, nach links bitte. Ein ganz kleines bisschen, nicht viel, fast gar nicht. Und legen Sie Ihre Beine bequemer hin. Und jetzt versuchen Sie mit der rechten Hand den Zenit anzuzeigen. Langsam, heben Sie den Arm nicht, langsam. Man muss schauen, ob es mit der Einatmung ist, dass der Arm sich heben wird wie in einem Traum. Langsam, wenn er sich nicht hebt, heben Sie ihn nicht.

Ich weiß nicht, ob Sie „Die Kunst des Bogenschießens“ von Herrigel gelesen haben, der in Indien das Bogenschießen gelernt hat. Und sein Meister hat ihm gezeigt, wie er den Bogen hält und nicht zielt, nicht denkt. Er zieht nur den Bogen, er zieht den Pfeil und er geht genau dorthin, wo er hingehen sollte, wie er es wollte, und wenn er die Augen schließt, zieht er noch mal einen Pfeil und der landet im ersten Pfeil. Wie macht man das? Genauso, wie Sie das jetzt machen. Es ist eine Art, die Hand zu bewegen und sich selbst zu organisieren, die das Beste ist, was unser System machen kann.

Also versuchen Sie langsam mit der rechten Hand, mit dem rechten Zeigefinger, den Zenit anzuzeigen. Das heißt, den Ort über Ihrem Nabel, da wo die Linie Nord-Süd und die Linie Ost-West sich kreuzen. Und merken Sie, wenn Sie einen Fehler machen, dann werden Sie finden, dass Ihre Welt nicht stimmt. Und die Welt der Leute um Sie herum wird nicht stimmen. Aber es gibt keinen Grund, Fehler zu machen, denn wenn Sie sich das tun lassen, was Sie wollen, dann sind Sie Teil der lebendigen Welt, also sind Sie genauso richtig wie alles Leben. Sie können in Ihrer Welt nichts falsch machen, es wird auf jeden Fall richtig sein. Ganz behutsam.

Wenn jemand denkt, dass er gern ... oder spürt, dass er einschläft: Sie können mir kein größeres Kompliment machen, keine Sorge. Und machen Sie so weiter mit dem Zenit, ob er jetzt gut oder weniger gut angezeigt wird. Schauen Sie nicht, was die anderen machen, es ist Ihre Welt. Langsam.

Ändern Sie die Position, sodass Sie spüren, dass Sie tun können, was Sie wollen. Egal wie, aber dass Sie es können, diese einfachste Aufgabe. Was Ihnen in den Sinn kommt, was Sie denken, die Art wie Sie es machen, sollte Ihre sein. Versuchen Sie es sehr behutsam. Beobachten Sie, ob Sie nicht mit der Einatmung plötzlich ganz real sehen könne, dass die Hand hoch geht und wieder nach unten kommt, so als würde die Luft, die man aufgesogen hat, die Hand bewegen. Und wenn Sie nach unten kommt, atmen Sie aus und sehen Sie, Sie kommt ein wenig tiefer und Sie können wieder langsam ausatmen und sie nach unten kommen lassen und einatmen und nach oben gehen lassen.

Und dann schauen Sie in Ihrem ganzen Körper nach, wo es etwas gibt, dass Ihnen nicht gehorcht. Sie werden sehen, dass bei Einatmung und Ausatmung vieles ist, das Sie daran hindert, die Hand zu heben oder zu tun was Sie wollen und dass die Beine deshalb seltsam sind. Jeder hat ein anderes Paar Beine und eine andere Welt. Tatsächlich.

35a. Lassen Sie das und legen Sie die Arme und Hände hin, wie Sie wollen. Machen Sie auch die Beine lang, strecken Sie die Beine aus, egal wie, aber lang. Beobachten Sie was Sie fühlen. Da gibt es ein paar Leute, die die Idee haben, Ihre Arme zu verschränken. Verschränken Sie die Arme vor der Brust.

Verschränken Sie die Arme, nicht die Hände verschränken, die Arme. Wie Sie es normalerweise machen. Kreuzen Sie die Arme. Verschränken Sie die Arme vor der Brust, so wie jemand, der nichts zu tun hat. Nein, es gibt Leute, die kreuzen die Arme und haben Sie noch nie verschränkt. Sie sind nicht verschränkt. Verschränken Sie die Arme. Die Hand muss irgendwo beim Ellbogen des anderen Arms sein. Es gibt eine Hand die im Ellbogen des anderen Arms ist. Gut, schauen Sie her, es gibt Leute die es nicht finden können.

35b. Und jetzt, ganz, ganz sanft, versuchen Sie einzuatmen und den Kopf auf dieser Linie zu heben, ihn vom Norden wegzuheben, so als würden Sie zum Zenit schauen mit den geschlossenen Augen. Sie können den Kopf auch nur einen Millimeter hoch heben, wenn Sie wollen, und gleichzeitig werden Sie die Arme, so wie sie sind, näher Richtung Stirn bringen, als wollten Sie sie berühren, aber auch nur einen Millimeter, schauen Sie nur, was Sie dafür brauchen.

Muss man einatmen, um das zu machen? Um es so zu machen, wie Gott es gemacht hat? Muss man einatmen oder ausatmen, wenn man daran denkt, die beiden Arme zu berühren? Beide Arme gleichzeitig, so wie sie sind, wie sie sind, heben sie sich vom Brustkorb und werden die Stirn berühren. Und die Stirn möchte die Arme berühren, aber man muss da nicht ankommen. Es reicht, es zu denken, dass man es machen wird, so wie man vorher mit der Hand nicht zum Nordpol gehen musste, nur zeigen, dass Sie wissen was Sie wollen.

Und jetzt langsam, die Arme sollen verschränkt sein. Da ist keine Hand außen, die Arme sind verschränkt. Wie einer, der sich sagt, dass er nichts zu tun hat, da kann ich die Arme verschränken. Also erstmal, die Arme sind nicht verschränkt. Nein, die linke Hand ist ... zum Teufel. Nein, so auch nicht. Man muss einfach die Arme verschränken. Nein, das ist es nicht, das ist es. Langsam.

35c. Jetzt heben Sie die Arme, berühren Sie so in Ihrer Vorstellung mit der Stirn Ihre beiden Arme.

36. Und wenn Sie sich das gesagt haben, dann sagen Sie sich „Was ist das für ein Ich, das ... Wo ist jetzt in mir der Ort, in mir selbst, in meinem Denken? Wo bin ich? In der Hand? In der Nase? In den Augen? Im Kopf?“ (Ende der Aufnahme)

Lektion #8: Zifferblatt in drei Positionen

Länge der Aufnahme: 45 Minuten

1a. Bitte setzen Sie sich hin. Setzen Sie sich so, dass Sie nach vorne schauen. Setzen Sie sich in einen Schneidersitz, mit den Füßen wie auch immer, wie auch immer, und dann organisieren Sie sich so, dass Sie mit der Fußsohle der einen Seite ... so, als ob Sie mit den Fußsohlen applaudieren würden. Die beiden Fußsohlen berühren sich. Stützen Sie sich jetzt mit den beiden Händen hinten auf dem Boden auf. Und jetzt füllen Sie Ihren Bauch nach vorne, das heißt das Hara, der untere Bauch, wird nach vorne hin größer.

So wiegt der Bauch vorne zwischen den Beinen. Sie sehen, dafür muss der Körper sich aufrichten, der Kopf sich aufrichten. Machen Sie nichts, wenn er sich nicht aufrichtet, kann man nichts machen. Vielleicht richtet er sich trotzdem auf. Genau. Die Wirbelsäule kommt hoch und der Bogen im Rücken wird größer, nicht wahr, und die Wirbelsäule schiebt sich zwischen den Schultern hoch.

1b. Ziehen Sie jetzt den Bauch ein. Ziehen Sie ihn vollständig ein.

Sie sehen, dass der Rücken sich jetzt nach hinten rundet, der Kopf sinkt zwischen die Schultern. Bringen Sie den Bauch nach innen. Genauso. Wenn die Hände zu nah dran sind, dann stützen Sie sich nicht auf Ihre Hände und nur wenn Sie sich auf Ihre Hände stützen, wird der Rücken sich runden, indem Sie den Bauch nach innen holen. Und wenn er nicht genug nach innen geht, werden wir es mehr werden lassen.

1c. Fangen Sie jetzt wieder mit dieser Bewegung an, machen Sie damit weiter. Einmal den Bauch nach vorne ... nein, nein, heben Sie nicht den Kopf, machen Sie nichts extra. Machen Sie weiter. Ziehen Sie den Bauch ein und drücken Sie ihn nach vorne.

Natürlich arbeitet man da auch mit der unteren Rückenmuskulatur. Machen Sie damit weiter.

2. Sie werden sich jetzt vorstellen, dass Sie auf dem Zifferblatt einer großen Uhr sitzen, einer Pendeluhr. Und wenn man darauf sitzt, ist 12 Uhr in Richtung der Füße, nicht wahr? Das Zifferblatt liegt vor Ihnen, also ist 12 Uhr in Richtung der Füße und 6 Uhr in Richtung der Hände hinten. Machen Sie mit der Bewegung weiter, die wir gemacht haben: Den Bauch einziehen und rauslassen, ihn nach vorne und unten drücken. Genauso.

Und beobachten Sie, wenn Sie den Bauch nach vorne schieben, dann wandert der Hauptdruckpunkt auf den Sitzhöckern nach 12 Uhr. Wenn der Bauch nach vorne geht, geht der Druck unten am Becken auf den Sitzhöckern (das sind die beiden Knochen auf denen man sitzt, die beiden runden Knochen unten im Becken) in Richtung der Füße, also in Richtung 12 Uhr. Und wenn man den Bauch einzieht und den Rücken rundet, geht der Druck nach hinten, also in Richtung 6 Uhr. Man kann also, um diese Bewegung zu machen, sagen „Machen Sie die Bewegung von 12 Uhr nach 6 Uhr, von 12 Uhr nach 6 Uhr“. Machen Sie es von Mal zu Mal einfacher. Und beobachten Sie, bei 12 Uhr kommt der Kopf aus den Schultern

hervor. Bei 6 Uhr sinkt er zwischen die Schultern. (Lachen). So wird es lustig. Um 12 Uhr holt jeder seinen Kopf heraus, um zu sehen, was los ist. Um 6 Uhr sinken alle zurück. Genau. Beobachten Sie, was Sie mit den Schultern machen. Das heißt, wenn man sich mehr auf die Hände stützt und der Bauch nach vorne kommt. Um 12 Uhr drückt man fester auf die Hände. Man muss das nicht mit Absicht machen, es passiert ganz von selbst, da das Gewicht so verteilt ist, dass man mit den Händen drücken muss. So geschieht es, es ist nutzlos, das extra zu machen.

Machen Sie jetzt weiter und beobachten Sie 12 Uhr – 6 Uhr. Um 12 Uhr öffnen sich die Knie. Schauen Sie. Der Kopf kommt heraus und die Knie öffnen sich ein kleines bisschen. Und um 6 Uhr kommen sie aufeinander zu, sie schließen sich. Und das ist eine andere Art der Differenzierung. Denn hier, sehen Sie, sind die Beine am Boden und wir bewegen das Becken, um eine Bewegung in den Hüftgelenken zu machen. Also machen Sie die Bewegung in den Hüftgelenken, ohne eine Anstrengung in den Beinen. Normalerweise machen wir Bewegungen der Hüften in den Hüftgelenken nur, wenn wir unsere Aufrichtungsmuskulatur benutzen (das heißt, die Streckmuskulatur) und nicht die Beugemuskulatur. Die Adduktoren arbeiten dann und nicht die Abduktoren. Wenn die Beine also so liegen, machen die Beine nichts, das Becken übernimmt vollständig die Bewegung der Hüftgelenke. Und Sie werden sehen, was das bewirkt. Man lernt etwas, von dem man vorher noch nichts wusste.

3a. Gut, legen Sie sich auf den Rücken.

Sie sehen, bei dieser Differenzierung reiben sich manche die Arme ... Schauen Sie, man stützt sich auf im Sitzen und die Schultern und Arme der Leute sind in einem so schlechten Zustand, dass sie es nicht einmal drei Minuten so auf den Händen aushalten können, ohne Schmerzen in den Ellbogen und Schultern zu bekommen. Und dafür haben wir mindestens 10 Jahre an Erfahrung mit unserem Körper? Wenn ich 10 Jahre lang ein Auto fahre, kenne ich es besser. Und Sie alle kennen Ihr Fahrrad besser. Also, organisieren Sie sich jetzt, wenn Sie sich wieder aufsetzen und auf die Hände stützen, sodass Sie mindestens 5 Minuten so sitzen können, ohne Schmerzen zu haben. Ich halte es eine halbe Stunde lang aus, so zu sitzen, ohne Schmerzen. Voraussetzung ist, dass man sich der Schultern und der Arme und der Hände und des Rückens zu gebrauchen weiß, so wie wir gemacht sind es zu tun.

3b. Gut, jetzt versuchen Sie, so wie Sie jetzt liegen, die gleiche Bewegung nach 12 Uhr und nach 6 Uhr zu machen.

Nein, nein, so wie Sie liegen. Machen Sie die Bewegung 12 Uhr – 6 Uhr. Und beobachten Sie: Auf 12 Uhr wölbt sich der Rücken weg (nein, nein, machen Sie keine Geräusche beim Atmen, lassen Sie den Atem frei), also Sie sehen, dass der Druck am Rücken natürlich nach unten wandert, Richtung Füße, Richtung 12 Uhr. Auf 6 Uhr geht der Bauch nach innen und der Druck am Becken wandert in Richtung S1, in Richtung der Lendenwirbel. Beobachten Sie auch, was das mit dem Kopf macht. Beobachten Sie, dass der Kopf die gleiche Bewegung macht wie das Becken. Das heißt 12 Uhr und 6 Uhr. Auf 12 Uhr geht das Kinn nach unten. Um 6 Uhr entfernt es sich von der Kehle. Und der Kopf selbst bewegt sich auf einem kleinen Zifferblatt. Er macht auch 12 Uhr - 6 Uhr, aber kleiner.

4a. Gut, jetzt bringen Sie Ihre Beine ... Öffnen Sie die Beine und bringen Sie die Fußsohlen aneinander. Genauso. Und bringen Sie beide Arme links und rechts vom Körper mit den Handflächen zum Boden. Versuchen Sie, 12 Uhr – 6 Uhr zu machen, 12 Uhr – 6 Uhr.

Und beobachten Sie, wie auch der Kopf 12 Uhr – 6 Uhr macht.

4b. Machen Sie jetzt mit der Bewegung weiter und denken Sie daran, wie die Bewegung des Beckens am Kopf ankommt und ihn genau auf die gleiche Weise bewegt.

Wie geschieht das? Beobachten Sie die Bewegung des Beckens. Folgen Sie ihr durch alle Wirbel, bis zu Atlas und Axis, die den Kopf bewegen. Also bewegt sich die gesamte Wirbelsäule durch den Brustkorb, der am Boden liegen bleibt, da die Rippen liegen bleiben und sich mit ihrem Gewicht in den Boden drücken, mit dem Gewicht des Körpers. Also da die Wirbelsäule sich durchschiebt, bewegen sie alle Rippengelenke an den Wirbeln, das bedeutet, dass sich alle zwölf Rippenpaare bewegen.

4c. Und jetzt werden Sie mit der Bewegung schneller.

Machen Sie es, sehen Sie, dass die Fußsohlen zusammenbleiben. Beschleunigen Sie die Bewegung, bleiben Sie einfach, aber werden Sie schneller.

4d. Hören Sie einen Moment auf, aber bewegen Sie nun den Kopf auf diese Weise. Sie werden sehen, wenn Sie den Kopf so bewegen, wird sich auch das Becken bewegen, ob Sie wollen oder nicht.

Sonst wird der Kopf über den Boden rutschen. Aber wenn Sie die gleiche Bewegung mit dem Becken machen wie vorhin, dann lehnt der Kopf sich in den Boden und rutscht nicht mehr. Natürlich nur, wenn Sie den Kopf nicht rutschen lassen. Sorgen Sie dafür, dass der Kopf nicht über den Boden rutscht, sondern sich hinein lehnt wie vorhin.

4e. Machen Sie mit der Beckenbewegung 12 Uhr – 6 Uhr weiter und lassen Sie den Kopf tun, was er will, was er tun kann.

4f. Machen Sie die Beine lang und beobachten Sie noch mal, wie Sie den Kontakt zum Boden wahrnehmen. Es ist etwas, das man zuvor nicht gespürt hat.

5. Heben Sie jetzt die Schultern und den Kopf hoch genug, um sich auf die Unterarme stützen zu können. Entschuldigen Sie, auf die Ellbogen und Unterarme natürlich. Also mehr noch, mehr. Bringen Sie jetzt die Ellbogen an einen Platz, der nicht zu nah und nicht zu weit weg ist, sodass sie eine gute Stütze sind. Das bedeutet, dass die Schulter über dem Ellbogen ist. Wenn die Schulter senkrecht über dem Ellbogen ist, dann ist es am vernünftigsten, am besten, am einfachsten. Beugen Sie jetzt die Knie nach ... Öffnen Sie die Knie und lehnen Sie die eine Fußsohle gegen die andere. Und beginnen Sie jetzt, die 12 Uhr – 6 Uhr Bewegung zu machen.

Beobachten Sie wieder, wie das Gewicht nach 12 Uhr geht, nach 6 Uhr. Und beobachten Sie jetzt den Kopf, er macht nichts mehr. Man müsste etwas absichtlich machen, damit der Kopf sich bewegt. Beobachten Sie wieder, wenn Sie jetzt auf 12 Uhr gehen, dann entfernt sich der Bereich der Lendenwirbelsäule, der untere Rücken, vom Boden. Und auch die unteren Rippen und die ganze untere Wirbelsäule und der untere Teil des Brustkorbs sind weit weg vom Boden. Genau. Beobachten Sie jetzt, wie weit sich die Knie bei 12 Uhr öffnen und wie weit sie sich bei 6 Uhr wieder schließen. Man muss

nichts extra machen, das passiert ganz von selbst. Man kann das Becken nicht bewegen, ohne das es eine Bewegung in den Knien gibt, auch wenn die Beine passiv bleiben, so wie wir das jetzt wollen. Beobachten Sie, wie viele von Ihnen Schwierigkeiten haben, mit dem Kopf in dieser Position zu bleiben. Es fängt an im Sternocleidomastoideus vorne weh zu tun. Und das beweist auch, dass die Wirbelsäule nicht geschmeidig ist, dass der Brustkorb nicht tut, wofür er konstruiert ist. Und Sie werden am Ende der Lektion feststellen, dass es bequem und angenehm sein wird, so zu bleiben. Das bedeutet dann, dass man etwas verbessert hat.

6. Legen Sie sich jetzt auf den Rücken und denken Sie darüber nach, dass wir drei verschiedene Positionen hatten. Eine im Sitzen, eine auf halbem Weg zum Liegen und die dritte im Liegen. Es war in der entgegengesetzten Reihenfolge, nein, nicht ganz, wir haben die erste, die dritte und die zweite Position gemacht. Gut, beobachten Sie, welche Stellen des Körpers jetzt den Boden deutlicher berühren als am Beginn der Bewegungen.

Im Becken, im unteren Rücken, in den Schulterblättern ... und achten Sie auf die Atmung. Der Brustkorb ist sicherlich weicher als zuvor, also wird die Atmung ein wenig anders geschehen, viel sanfter, viel unauffälliger, obwohl sie wahrscheinlich tiefer ist.

7a. So wie Sie da liegen, öffnen Sie jetzt die Knie und lehnen Sie eine Fußsohle an die andere. Und jetzt drücken Sie den unteren Bauch in Richtung 12 Uhr und von 12 Uhr in Richtung 2 Uhr 30, das heißt in Richtung des rechten Oberschenkels, gegen den rechten Oberschenkel, sodass das Knie näher zum Boden kommt. Dafür muss man natürlich auch den Bauch dorthin wiegen. Sie schieben den Bauch nach vorne in Richtung des rechten Oberschenkels. Machen Sie das ein paar Mal, ein paar Mal, noch Mal.

Machen Sie damit weiter. Beobachten Sie, wie das rechte Knie sich von der Schulter entfernt, wenn man es macht. Es geht nicht nur nach rechts, sondern entfernt sich auch, es geht Richtung Füße und entfernt sich vom Kopf. Machen Sie damit weiter, bis Sie die Bewegung spüren, dass die linke Hüfte sich vom Boden hebt, das linke Hüftgelenk hebt sich vom Boden. Die linke Seite muss viel mehr arbeiten als die rechte, damit das Knie näher zum Boden kommt.

Beobachten Sie nur das: Wenn Sie das machen, dann gleitet eine Schulter am Boden in eine andere Richtung als die andere Schulter. Welche geht nach oben und welche wird nach unten gezogen? Eine Schulter wird nach unten gezogen und eine wird nach oben geschoben, wenn man das macht, eine sehr deutlich nach unten. Die beiden Beine können natürlich mit dem Becken mitgehen, sonst ist es nicht möglich, mit dem rechten Knie den Boden zu berühren. Aber nach und nach wird es dahin kommen. Das bedeutet, dass die Bewegung des Beckens so sein wird, dass das Knie weit genug weg vom Kopf den Boden berühren wird.

7b. Machen Sie jetzt das gleiche nach links.

Langsam, beobachten Sie die erste Bewegung, wie weit und wie war das vorhin nach rechts? Achten Sie auf den Unterschied zu links und dann probieren Sie es noch mal nach rechts. Einmal nach rechts, um sich darüber klar zu werden, und dann weiter nach links. Machen Sie die Bewegung weiter, nur nach links. Beobachten Sie, dass der Kopf, das Gesicht auch nach links drehen. Und welche Schulter wird jetzt nach unten gezogen? Im Schulterblatt zieht etwas in Richtung Füße. Nicht viel, weil das Schulterblatt sich nicht 10 cm weit bewegen kann, auch wenn es den Moment gibt, wo es sich beinahe so viel bewegt.

7c. Und vergleichen Sie jetzt die beiden Seiten.

Probieren Sie erst mal die Füße aus. Es gibt Leute, die haben die Füße 1 km vom Schambein entfernt und andere haben Sie direkt beim Schambein. Beide haben unrecht, bewegen Sie die Füße in Richtung Körper, so nahe wie möglich, bis es weniger bequem wird. Nun ja, und das sollten Sie nicht machen, weil es nicht bequem ist. Und dann bringen Sie sie weit weg, beide Füße zusammen, noch weiter, noch weiter, noch weiter, bis es weniger bequem wird. Und dann finden Sie eine Möglichkeit, den Ort herauszufinden, an dem es bequem ist. Sehen Sie, man muss schon beharrlich sein, damit die Leute den Ort finden, der ihnen das Leben leichter macht. Sie selbst suchen danach es komplizierter zu machen. Die Analytiker sagen, dass sie sich überanstrengen. Ich glaube, sie wissen nicht, was gut für sie ist.

Gut, dann machen Sie weiter mit der Bewegung nach rechts und nach links, bis Sie sehen können, dass es einen Unterschied gibt, dass ein Knie leichter zum Boden geht als das andere. Machen Sie weiter und beobachten Sie welches. Weil die Wirbelsäule und das Becken bei den meisten Menschen nicht symmetrisch sind, gibt es einen wahrnehmbaren Unterschied. Wenn ich mich hier umsehe, dann kann ich das sehen. Bei vielen Menschen nähert sich ein Knie besser dem Boden an als das andere. Leichter. Und wenn Sie ... nehmen Sie das wahr. Wenn Sie herausfinden, wo dieser Unterschied herkommt, dann löst er sich sofort auf. In welcher Höhe der Wirbelsäule merken Sie, dass der Unterschied entsteht? Auf welcher Seite sind die Rippen geschmeidiger und geben der Bewegung nach und auf welcher Seite sind sie steifer?

8. Heben Sie sich jetzt auf halbem Weg zum Sitzen, das heißt, Sie stützen sich auf die Ellbogen, mit den Füßen so wie vorhin. Und machen Sie eine Bewegung nach halb 3 Uhr hin und nach halb 11 Uhr hin, nach links und nach rechts. Halb 3 ist nach rechts und dann ist es halb 10 Uhr nach links.

Beobachten Sie, dass man auch jetzt ein Knie vorfindet, das leichter zum Boden geht. Und beobachten Sie auch, dass man sich jetzt natürlich mehr auf den linken Ellbogen stützt, um das rechte Knie in Richtung Boden zu bringen. Und natürlich beobachten Sie auch die Bewegung des rechten Knies, das bedeutet der rechten Hüfte, die an der linken Schulter zieht und man sich so mehr auf den linken Ellbogen stützt. Wie vermittelt sich das von der rechten Hüfte zur linken Schulter? Folgen Sie der Wirbelsäule, der Muskulatur, ich habe eine Diagonale aufgezeigt, beobachten Sie die andere und Sie werden sehen, was Sie daran hindert, beide Knie auf die gleiche Weise zu bewegen. Das heißt, dass Sie ein wenig die kleine Skoliose begradigen, die sie haben könnten. Genau, sehen Sie, ein Knie geht leichter und das andere ... Gut ... Also, Sie werden sehen, dass Sie sich nicht auf die gleiche Weise auf beide Ellbogen stützen, dass Sie Ihre Schulterblätter nicht auf die gleiche Weise benutzen und nicht auf die gleiche Weise die gesamte Zwischenrippenmuskulatur, noch die Rückenmuskulatur. Und wenn Sie lernen, das zu spüren, dann können Sie es sofort begradigen. Genau.

9. Setzen Sie sich auf. Setzen Sie sich auf und bringen Sie beide Füße aneinander, die Fußsohlen, die beiden Hände hinten auf den Boden, und machen Sie die gleiche Bewegung: halb 3 Uhr und halb 10 Uhr.

Beobachten Sie, dass Sie trotz des Unterschiedes alles lernen müssen. Die Knie berühren den Boden nicht. Sie müssen auch darauf achten, wie Sie die Arme gebrauchen, die Schultern, die Muskulatur und auf Ihre Anstrengung. Sonst werden die Beine nicht von selbst nach unten kommen. Und natürlich muss man auch auf den Mund achten. Man muss die Zähne sehen können. Wenn jemand lächelt, sieht man seine Zähne. Sportler sagen „say cheese“, Sie wissen schon, „cheese“, Käse. Wenn man „cheese“ sagt, muss man die Zähne zeigen, deswegen sagt der Photograph immer „say cheese“, das heißt „lächeln“. Genauso, es ist viel leichter zu arbeiten, wenn man bereit ist zu lächeln, man muss nicht dumm grinsen. Aber wenn man bereit ist zu lächeln, wenn man ohne jede Vorbereitung lächeln kann, dann bedeutet

das, dass das Gesicht entspannt ist. Sonst nicht. Was ist los? Klopft der Tod hinter Ihnen an oder was ist los?

10. Gut, jetzt stehen Sie bitte auf, gehen Sie ein bisschen umher und spüren Sie Ihre Hüften, nachdem Sie so mit ihnen gearbeitet haben. Gehen Sie ein bisschen.

11. Gut. Und dann setzen Sie sich wieder auf den Boden. Beugen Sie die Knie, die Fußsohlen aneinander, stützen Sie sich hinten auf die Hände. Merken Sie jetzt, dass die meisten jetzt besser gebeugt sind als vorher, die Hände sind etwas weiter hinten, aber nicht zu weit. Das Gewicht ist gleichmäßig zwischen Händen und Becken verteilt, also tun sie sich nicht weh. Und jetzt machen Sie bitte die Bewegung mit dem Bauch Richtung 12 Uhr und dann im Kreis herum, das heißt, der Druckpunkt auf dem Boden geht von 12 Uhr nach 1 Uhr nach 2 Uhr nach 3 Uhr, nach 4 Uhr und 5 Uhr bis 6 Uhr, wo der Bauch nach innen kommt. Und dann sind Sie auf 6 Uhr und führen die Bewegung weiter im Uhrzeigersinn.

Beobachten Sie nur, wie der Druck auf dem Boden einen Kreis auf dem Zifferblatt beschreibt. Das heißt, der Punkt an dem der Druck am größten ist. Und jetzt passen Sie bitte auf: Gehe ich durch alle Ziffern auf die gleiche Weise? Man kann nämlich von 3 Uhr nach 6 Uhr auch nicht in einem Bogen, sondern in einer geraden Linie gehen. Das passiert, weil das Becken und die Wirbelsäule nicht geschmeidig sind, wegen Skoliosen, wegen allem, was ein Fehler in der Wirbelsäule ist. Anstatt einen echten Kreis zu machen, kreisen Sie durch die Ziffern, die die Wirbelsäule gut kann und sonst gehen Sie in einer geraden Linie, anstatt in einem Bogen. Genau.

Und beobachten Sie, wie eine Schulter nach oben geht und die andere nach unten, wenn Sie das machen, und wie Sie sich auf eine Hand mehr stützen, als auf die andere, und wie die unteren Rippen sich von einem Ellbogen entfernen und näher an den anderen ran kommen, da wo man gerade ist, merken Sie das? Wenn man auf 3 Uhr kommt, dann sind die linken Rippen weit vom linken Ellbogen entfernt, so weit wie nur möglich, sehen Sie, machen Sie weiter, genau.

12. Und genauso machen Sie weiter, wenn Sie die Richtung ändern. Das heißt, kreisen Sie jetzt gegen den Uhrzeigersinn. Das heißt, Sie fangen an nach 11 Uhr zu gehen, nach 10 Uhr, 9 Uhr und so weiter. Und machen Sie jetzt zwei Bewegungen ...

13. Legen Sie sich hin. Beobachten Sie nur, wie das Becken den Boden berührt und wie die Füße nach außen gedreht sind.

Wie sich sogar die Zehen optimal öffnen. Schauen Sie. Es gibt keinen einzigen, der die Füße zusammen hat, so wie es am Anfang viele gemacht haben im Liegen. Und schauen Sie auch, ob sie nicht auf die gleiche Weise geöffnet sind, das heißt ausgeglichen lang in allen Gelenken und Muskeln der Beine.

14. Bringen Sie jetzt die Fußsohlen zueinander und machen Sie so einen ganzen Kreis, nach vorne nach 12 Uhr, 1 Uhr, 2 Uhr, 3 Uhr und beobachten Sie.

Machen Sie weiter, aber achten Sie sehr genau auf die höheren Ziffern, das heißt auf 6 Uhr, 5 Uhr und 4 Uhr. Manche machen es auf einer Seite, sie kommen von 3 Uhr nach 4 Uhr und auf der anderen Seite gehen sie direkt auf 9 Uhr, ohne auf 7 Uhr und 8 Uhr gewesen zu sein. Gut. Machen Sie weiter und beobachten Sie jetzt, dass der Kopf Ziffer für Ziffer die gleiche Bewegung macht, wenn Sie das tun. Wenn Sie nicht den Brustkorb anspannen und sich unnötig anstrengen. Der Kopf macht genau das gleiche, Ziffer für Ziffer, in kleiner. Schauen Sie, der Kopf macht den gleichen Kreis wie das Becken, das Kinn macht den gleichen Kreis in kleiner. Und da drüben liegt eine Frau, deren Atmung sich so sehr verbessert hat, dass sie unentwegt gähnen muss. Das ist gut, das zeigt, dass die Atmung gut funktioniert.

15. Und ändern Sie jetzt die Richtung.

Das heißt, gegen den Uhrzeigersinn. Öffnen Sie die Knie, öffnen Sie sie. Wenn man Sie zusammenhält, kann Sie natürlich niemand öffnen. Denn bei denen, die sie jetzt nicht absichtlich zusammenhalten, öffnen Sie sich jetzt außerordentlich mehr als zuvor! Nur bei denen, die sie halten, deren Adduktoren ... oh-lala. Sie halten fest ..., als ob man Ihnen etwas stehlen könnte. Und die Füße sollen auf halbem Weg zwischen weit weg und nahe dran sein, tun Sie das. Korrigieren Sie die Position der Füße, sodass sie an dem Platz sind, der es möglich macht, die Knie zu öffnen.

16. Legen Sie sich einen Moment hin und ruhen Sie sich aus. Beobachten Sie nur, wo gibt es einen neuen Kontakt zum Boden?

In Kalifornien gibt es tausend Methoden, die man nirgendwo sonst auf der Welt kennt und jede Methode hat ihre Anhänger und es gibt sogar eine Gähn-Schule. Also gähnen Sie den ganzen Tag, sie sitzen herum und gähnen. Sie finden, das tut ihnen gut und nicht nur, dass es ihnen guttut, sondern auch, dass es ihr Gehirn entwickelt. Plötzlich, mitten beim Essen oder vor dem Essen, egal wo, öffnen sie ihre großartigen Mäuler und gähnen die ganze Zeit, die ganze Zeit. Und sie gähnen so sehr, dass es am Anfang ansteckend ist. Aber mit der Zeit finden Sie sich lächerlich, wie alle anderen auch, und Sie können überhaupt nicht mehr gähnen.

17a. Gut, setzen Sie sich bitte halb auf, das heißt Sie stützen sich auf Ellbogen und Hände und die Fußsohlen berühren sich. Die Fußsohlen berühren sich. Und machen Sie jetzt den Kreis im Uhrzeigersinn, das heißt von 12 Uhr nach 1 Uhr, und beobachten Sie, dass es in dieser Position ganz anders ist.

In dieser Position gibt es nur wenige, die die Bewegung wirklich so frei machen, mit so freien Hüften, dass die Knie den Boden berühren, wenn man durch halb 3 Uhr kommt. Gut, ja, ein bisschen, ein bisschen und dann ... alle. Er hier sollte es auch machen können. Sehen Sie, bei manchen öffnen sich die Knie nicht weit genug, um auf den Ellbogen einen vollständigen Kreis zu machen. Und vor allem, lassen Sie sich Zeit, versuchen Sie, die Gleichmäßigkeit der Bewegung zu überprüfen. Das ist das Wichtigste, denn die Gleichmäßigkeit der Bewegung macht auch die Beine gleichmäßig und begradigt die Wirbelsäule und macht auch die Atmung gleichmäßiger, denn es gibt immer einen Lungenflügel, der dominanter ist als der andere. Und auch im Gehirn gibt es eine Hemisphäre, die dominant ist, und eine, die etwas anderes macht, die vorausseilt oder hinterherhinkt.

17b. Und ändern Sie die Richtung.

18a. Und so wie Sie jetzt sind, setzen Sie sich auf. Sie bleiben mit den Füßen, so wie zuvor, wie immer. Nein, mit den Händen hinten auf dem Boden. Machen Sie jetzt zwei schnelle Kreise in die eine Richtung und zwei in die andere.

Beobachten Sie nur, wie weit Ihre Knie geöffnet sind, im Vergleich zum Beginn. Beobachten Sie, wie weit Sie geöffnet sind.

18b. Gut, jetzt auf den Ellbogen, zwei schnelle Kreise und zwei in die andere Richtung. Gleichmäßig, gleichmäßig, genauso, zwei in die andere Richtung, aber schnell, einfach.

18c. Und jetzt machen Sie das gleiche auf dem Boden liegend.

Schnell, und sehen Sie, wie es nicht gleichmäßig ist, wenn man es schnell macht und wie alle Fehler auftauchen. Aaaaah! Deshalb muss man es langsam machen, um es zu lernen. Um es zu verbessern, muss man es langsam machen und man muss erkennen was fehlt, wenn man es schnell macht, die Fehler sehen. Und man muss zum Langsamen zurückkommen, um zu korrigieren, um zu verbessern was los ist, wenn man es schnell macht.

19. Und jetzt nehmen Sie nur noch mal einen Moment lang die Füße wieder zusammen. Eine langsame Bewegung im Uhrzeigersinn und dann nehmen Sie den Kopf in die andere Richtung. Den Kopf gegen den Uhrzeigersinn.

Sie bräuchten eine gute Lektion, um zu lernen, das zu differenzieren. Sehen Sie die Beine, sehen Sie, was noch zu tun ist? Die Differenzierung der Bewegungen des Körpers ist bei den meisten Menschen, bei der großen Mehrheit, man könnte sagen, bei fast der ganzen Menschheit auf einem Stand von einem Kind von ungefähr drei, vier Jahren. Deshalb können wir nicht ohne Krieg zusammenleben, ohne uns gegenseitig umzubringen, ohne ... Es ist eine Schande für die Menschheit. Aber klar, was wollen Sie machen, wenn man einen undifferenzierten Kopf hat, mit dem Appetit eines vier- oder zehnjährigen Kindes, wenn man nur ein Zehntel seiner Fähigkeiten nutzt. Es ist schon sehr schön, was wir machen. Aber manche Tiere haben mehr Sinn und agieren besser.

20. Stehen Sie jetzt auf, gehen Sie ein wenig umher und beobachten Sie, wie Sie sich nach all dem fühlen.

Wie sind die Beine, die Hüftgelenke? Was spürt man in den Füßen? Ist man aufrechter als sonst? Wo muss der Körper leichter geworden sein und einfacher? Ich glaube einfach nur, dass wir zu viel an einem Tag arbeiten. Das wirft man mir auch vor, dass ich zu viel arbeite und jeder der hierherkommt, macht das auch. Arbeitet den ganzen Tag und kommt dann am Abend, um noch weiter zu arbeiten. Und dann sagt man zu Ihnen „Sie arbeiten zu viel“. Und die Dame, die das zu mir gesagt hat, hört jetzt nicht zu, so ist das immer, nicht wahr?

Moshé Feldenkrais

Acht Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung

Unterrichtet 1978 am Théâtre des Bouffes du Nord in Paris

