

Lust
auts

LEBEN

Ihr Magazin
für achtsamen
Lifestyle

Flexibel
wie ein Frosch
Yoga &
Affirmationen
für Zuversicht

Rücken
schmerzen?
So helfe ich
mir selbst!

HOMÖOPATHIE
AKUPUNKTUR
HEILKRÄUTER

CORONA
WIE UNS DIE
KRISE ZUM
UMDENKEN
BRINGT

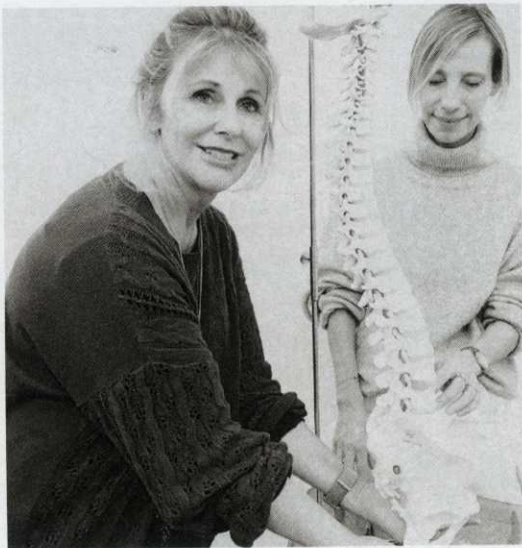
WELCHE MEDIZIN WIRKT?

Orientierungshilfe im Dschungel der
Heilsversprechen: Eine Ärztin klärt auf

L U S T A U F S L E B E N A T
Österreichische Post AG, MZ 1970/04/19/21, M. VGN Medien Holding, Gesellschaft m. b. H.,
Tabakstraße 1-3, 1020 Wien, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien
0 4 9 3 7 8 1 2 0 0 9 9 4 0 4

1. FELDENKRAIS // ENTLASTUNG FÜR DEN UNTEREN RÜCKEN

„Fast jeder sitzt leider falsch!“



DONNA RAY, Feldenkrais-Trainerin aus Kalifornien (im Bild mit der Chefredakteurin) bei ihrem Wien-Besuch.

BESSER SITZEN – SO GEHT'S
Feldenkrais-Trainerin Donna Ray empfiehlt: Setzen Sie sich auf beide (!) Sitzbeinhöcker. Sie befinden sich auf der Hinterseite der Oberschenkel auf Höhe der unteren Gesäßfalte („Ferse des Beckens“). Wichtig: Rücken nicht zu weit nach hinten kippen! Die Rippen sollten über den Sitzbeinhöckern sein. Beide Füße am Boden verleihen zusätzlich Stabilität. Wer die Beine überkreuzt: nie einseitig, Position öfter wechseln! Generell: Immer wieder aufstehen! Ray: „Acht bis zwölf Stunden am Tag sitzen ist zu viel!“

INFO: AKTIONSWOCHE IN GANZ ÖSTERREICH.

Dieses Jahr findet eine österreichweite Aktionswoche mit vielen kostenlosen Feldenkrais-Angeboten statt.

WO: Feldenkrais Institut Wien, Taborstraße 71/1a, 1020 Wien.

Infos zu **KURSZEITEN:** feldenkraisinstitut.at/kurse

DIE FELDENKRAIS-METHODE wurde vom israelischen Physiker und Judolehrer Moshé Feldenkrais entwickelt. Man kann sie auf zwei Arten erfahren:

ERSTENS als „Bewusstheit durch Bewegung“ – der Unterricht findet meist auf Matten (am Boden liegend) statt. Dabei werden sanfte Bewegungsprozesse genutzt, um neue Verbindungen im Gehirn anzulegen. So verändern sich Gewohnheiten und Bewegungseinschränkungen können verbessert werden.

ZWEITENS: Die Einzelarbeit in der Feldenkrais-Methode wird als „funktionale Integration“ bezeichnet. Sie ist eine über die Hände geführte Form von Kommunikation und findet weitgehend nonverbal auf einer speziell angefertigten Liege statt.

PSYCHOTHERAPEUTIN DONNA RAY unterrichtet die Methode seit 30 Jahren in Amerika und bietet auch Ausbildungen, Gastvorträge und Seminare in Wien an. Eine Feldenkrais-Ausbildung umfasst 160 Unterrichtstage innerhalb von vier Jahren.

WER SICH auf die Methode einlässt, profitiert auf vielen Ebenen – von Schmerzfreiheit bis zu besserem Atmen oder beruflicher Kompetenzerweiterung: Das Selbstbild verändert sich, man bekommt besseren Kontakt zu sich selbst. „Schon nach der ersten Feldenkrais-Stunde spürt man positive Veränderungen“, erzählt Donna Ray beim Treffen mit „Lust aufs LEBEN“. Wir wollen von der Expertin wissen, was man gegen Schmerzen im Lendenwirbelbereich tun kann. „Ein häufiges Problem!“, weiß sie – weil fast niemand richtig sitzt. „Was die meisten Menschen falsch machen: Sie sitzen nicht auf ihren beiden Sitzbeinhöckern“ (siehe Kasten links).

ES GEHE ABER nicht darum, eine strenge, militante Haltung einzunehmen: „Es geht vielmehr um bewusste Bewegungen.“ Sind unsere Bewegungsabläufe harmonisch, brauche man auch keine zusätzlichen Kräftigungsübungen. „Wir können kontinuierlich lernen, uns besser zu bewegen – mit Präzision, Effizienz und mehr Leichtigkeit.“

*„Wer sich harmonisch bewegt,
braucht keine zusätzlichen Kräftigungs-
übungen für den Rücken.“*