

Ulli Jaksch: Drehen und Wenden! Eine Anleitung zur Selbsthilfe

Feldenkrais®-Methode/Bewusstheit durch Bewegung



CD • ISBN 978-3-8337-1290-6 • € 16,99 UVP
Gesamtspielzeit: 01:03:31

In dieser Feldenkrais®-Lektion geht es um die Beweglichkeit des Rückens. Sie werden die Drehbewegung Ihrer gesamten Wirbelsäule kennenlernen. Sie erforschen das Drehen im Liegen, Sitzen und Stehen. Sie erfahren, wie Sie Ihren ganzen Körper daran beteiligen können. Besondere Beachtung findet dabei die Verbesserung der Beweglichkeit von Kopf und Nacken. Viele unterschiedliche Tätigkeiten des täglichen Lebens werden Ihnen dadurch erleichtert, zum Beispiel das Schauen nach hinten beim Einparken Ihres Autos.

Mit der Feldenkrais®-Methode entwickeln Sie eine sensiblere Selbstwahrnehmung. Ihre Bewegungen werden bewusster und diese Bewusstheit eröffnet vielfältige Möglichkeiten zur Veränderung. Durch den Vergleich neuer Bewegungsmöglichkeiten mit persönlichen, eingefahrenen Gewohnheiten spüren Sie unbeachtete Körperregionen auf. Ungenutzte Bereiche gliedern sich wieder in Ihre Bewegungsabläufe ein, überlastete Bereiche erfahren Erholung.

Ulli Jaksch, geboren in Linz, betreibt eine Praxis für Feldenkrais®- in Wien und gibt dort Einzel- und Gruppenunterricht. Darüber hinaus leitet sie Feldenkrais®-Seminare in ganz Österreich. Nach zehn Jahren Physiotherapie wandte sie sich 1993 gänzlich dieser Methode zu. Ihre besondere Aufmerksamkeit gilt der Arbeit mit SängerInnen und InstrumentalistInnen, was sie zu einer gefragten Referentin bei Kursen für Chor- und Sologesang macht. Ulli Jaksch ist international zertifizierte Assistenz-Trainerin und damit in der Ausbildung von angehenden Feldenkrais®-LehrerInnen tätig. Sie ist Autorin und Sprecherin von drei Feldenkrais®-CDs.